

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masyarakat selama ini menganggap depresi sebagai suatu kelainan dengan tingkat prevalensi terbesar terjadi pada orang dewasa saja. Kenyataannya anak dan remaja juga dapat mengalami depresi (Fitrikasari, 2003). Depresi dapat terjadi pada semua orang termasuk remaja, tidak tergantung pada latar belakang usia, atau gaya hidup seseorang. Menurut WHO, remaja adalah seseorang yang berada pada masa transisi atau peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa. WHO memberi batasan usia remaja yaitu 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010 batas usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Depresi banyak terjadi pada usia remaja karena di usia remaja terjadi banyak perubahan yang dialami remaja yang dapat menimbulkan tekanan yang besar pada diri remaja tersebut. Perubahan tersebut diantaranya perubahan fisik, psikis, dan hormonal (Nursanty, 2008).

Prevalensi depresi pada usia remaja dan anak-anak menunjukkan angka yang lebih tinggi dibanding kejadian depresi pada usia dewasa. Peningkatan ini mulai dari masa anak-anak ke masa remaja, dan tanda meningkatnya depresi muncul antara usia 13 – 15 tahun, dan puncaknya sekitar usia 17 – 18 tahun, dan kemudian menjadi stabil pada usia dewasa (Darmayanti, 2015). Dulcan and Lake (2012) menyebutkan bahwa prevalensi gangguan depresi pada remaja secara umum di dunia sekitar 3-9% dan meningkat 20-25% pada

masa remaja akhir. Pratt and Brody (2014) menyebutkan depresi pada remaja awal yaitu sekitar usia 12-17 tahun memiliki prevalensi sebesar 7,6% (Emilda dkk., 2015). Data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan di Indonesia mengenai tingkat depresi pada anak sekolah diperoleh prevalensi sekitar 2% sedangkan pada usia remaja didapatkan prevalensi 5% dari keseluruhan komunitas dengan gangguan depresi berat (Ismail dan Siste, 2010).

Depresi merupakan gangguan mood yang ditandai dengan kesedihan terus menerus, berlangsung dalam waktu lama, dan mengganggu kehidupan serta aktivitas sehari-hari yang insidennya semakin meningkat seiring dengan meningkatnya tekanan hidup. Tahun 2020, depresi diperkirakan menempati urutan kedua penyakit di dunia (Radityo, 2012). Menurut WHO, depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan munculnya beberapa gejala diantaranya penurunan mood, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, penurunan konsentrasi, pesimistis, hingga keinginan untuk bunuh diri (World Health Organization, 2010). Depresi dapat juga menyebabkan penurunan produktifitas, dan hal ini memberi dampak buruk tidak hanya bagi diri remaja itu sendiri tetapi juga keluarga dan masyarakat. Orang yang mengalami depresi dapat dikatakan sebagai orang yang sangat menderita karena banyaknya dampak negatif dari depresi (Baskoro, 2010).

Depresi pada remaja tidak hanya disebabkan oleh satu atau dua faktor tetapi bersifat multifaktoral, diantaranya faktor biologis, psikologis, dan sosio-budaya. Remaja yang memiliki beban cukup berat seperti tumbuh kembang,

belajar dan memenuhi tuntutan orang tua dan pendidik yang menuntut untuk selalu memperoleh nilai sempurna di bidang akademik dan senantiasa berperilaku sesuai norma (Fitrikasari, 2003).

Upaya untuk mencegah depresi perlu peran dari pihak-pihak sekitar seperti orang tua, keluarga, pendidik atau guru serta lingkungan masyarakat yang sehat. Hal yang dapat dilakukan yaitu dengan pencegahan kemunculan gejala awal depresi, terapi keluarga seperti dukungan keluarga serta diskusi keluarga untuk mendiskusikan bagaimana cara terbaik untuk mengurangi sikap saling menyalahkan (Baskoro, 2010).

Stres menurut Sarwono (2003) yaitu suatu keadaan kejiwaan dimana jiwa seseorang mendapat beban. Stres pada remaja biasanya disebabkan oleh beragam tuntutan yang harus diselesaikan ataupun dicapai oleh remaja tersebut selain itu adanya beragam masalah yang dialami. Tuntutan serta masalah yang dihadapi remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres salah satunya adalah depresi serta terganggunya aktivitas sehari-hari (Nasution, 2008). Perlu adanya suatu manajemen stres untuk mengendalikan stres dari seseorang agar orang tersebut dapat menjalankan segala aktivitasnya ataupun kehidupannya dengan layak.

Remaja yang kurang mendapatkan pembekalan mengenai manajemen stres akan kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari dan kesulitan dalam beradaptasi dengan stresor yang ada akibatnya ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, penyakit fisik bahkan sampai depresi. Apabila stresor dapat diatasi dengan baik maka tidak akan timbul masalah lain

seperti stres sampai dengan depresi. Ketidakmampuan dalam manajemen stres inilah yang akan menimbulkan stres bahkan sampai depresi (Musradinur, 2016). Tidak adanya kemampuan untuk memonitoring kondisi dirinya juga akan muncul pada remaja yang tidak mendapat pembekalan manajemen stres dan hal itu akan berpengaruh terhadap pikiran, emosi, dan perilaku yang penting untuk mempertahankan hidup (Rahmawati & Ramdhani, 2014).

Manajemen stres yaitu upaya untuk menguasai, mengurangi, atau mentolerir tuntutan. Baik tuntutan itu dipaksakan dari luar oleh keluarga, teman, pekerjaan, sekolah, atau dari dalam seperti konflik batin atau pengaturan emosional. Kenneth Matheny, dkk mendefinisikan sebagai usaha apapun, sehat atau tidak sehat, sadar atau tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk mentolerir efeknya paling tidak menyakitkan sekalipun. Sehingga adanya manajemen stres sangat diperlukan khususnya bagi remaja yang dalam masa transisinya dihadapkan dengan berbagai stresor sehingga para remaja dapat beradaptasi bahkan dapat menghilangkan stresor dan dapat menjalankan aktivitasnya dengan layak (Baqutayan, 2015).

Islam disebutkan bahwa suatu masalah pasti terdapat jalan keluarnya dan bahwa sesuatu yang terjadi akan menyenangkan serta didasari keyakinan bahwa Tuhan akan melakukan hal terbaik bagi dirinya.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (QS. At Taghabun : 11)

أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

“Ketahuilah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat” (QS. Al Baqarah : 214)

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput darimu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu” (QS. Al Hadid : 23)

## B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat depresi pada remaja awal di SMP N 4 Yogyakarta.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat depresi pada remaja awal di SMP N 4 Yogyakarta.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat depresi subyek sebelum diintervensi
- b. Mengetahui tingkat depresi subyek setelah diintervensi
- c. Menganalisis perubahan skor depresi sebelum dan setelah intervensi

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan di bidang Ilmu Kedokteran Jiwa, khususnya mengenai efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat depresi pada remaja awal.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau masukan bagi peneliti berikutnya mengenai pengaruh pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat depresi pada remaja awal sehingga dapat dilakukan pengembangan penelitian lanjutan kepada subjek penelitian yang berbeda.

##### b. Remaja

Dengan pelatihan modul manajemen stres ini diharapkan dapat menurunkan tingkat depresi pada remaja awal sehingga para remaja dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

c. Sekolah

Memberikan gambaran kepada pihak sekolah agar dapat memahami depresi dan dapat memanfaatkan pelatihan modul manajemen stres untuk menanggulangi depresi pada siswanya.

d. Orang tua

Memberikan gambaran kepada masyarakat khususnya para orang tua agar bisa memahami depresi dan dapat memanfaatkan pelatihan modul manajemen stres untuk menanggulangi depresi pada putra-putrinya.

**E. Keaslian Penelitian**

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada penelitian tentang efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat depresi pada remaja awal. Tetapi ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan variable diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

**Tabel 1 Keaslian penelitian peneliti dengan penelitian sebelumnya**

<b>Penelitian (tahun penelitian)</b>	<b>Judul penelitian</b>	<b>Metodologi penelitian</b>	<b>Variabel</b>	<b>Hasil</b>	<b>Keaslian</b>
Firman Emir Faizal Gani (2012)	Efektifitas Latihan Relaksasi Terhadap Tingkat Depresi Pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional	Quasi <i>eksperimental design</i> dengan menggunakan rancangan <i>one group pretest – posttest design</i>	Variabel bebas : latihan relaksasi	Terdapat perbedaan tingkat depresi antara sebelum dan sesudah relaksasi pada siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggolan menjelang ujian nasional dengan nilai $p=0,000$ ( $p \leq 0,05$ )	Variabel bebas : modul manajemen stres Sampel : remaja awal siswa SMP N 4 Yogyakarta
Mayna Kesuma Rafika (2013)	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (Life Skills) Terhadap Tingkat Depresi Remaja di SMP N 2 Kasihan	Quasi <i>eksperimental</i> dengan desain <i>pretest posttest control group design</i>	Variabel bebas : Pelatihan kecakapan hidup (Life Skills)	Tingkat depresi subyek penelitian kelompok intervensi dan kelompok kontrol saat <i>pretest</i> masing-masing adalah 38,89% dan 5,56% yang berarti tingkat depresi awal lebih tinggi pada kelompok intervensi. Hasil akhirnya menunjukkan penurunan tingkat depresi yang signifikan pada kelompok intervensi sedangkan kelompok kontrol tidak. Nilai sidnifikan kelompok intervensi $p=0,001$ dan	Variabel bebas : modul manajemen stres Sampel : remaja awal siswa SMP N 4 Yogyakarta

					kelompok kontrol p=0,414. Pelatihan kecakapan hidup (life skills) efektif menurunkan tingkat depresi remaja.	
JOHN B. NEZLEK and PETER DERKS (2001)	Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction	Interaksi sosial diukur dengan menggunakan varian dari Rochester Interaction Record		Variabel bebas : <i>Humor</i> Variabel terikat : <i>psychological adjustment, and social interaction</i>	Responden merasa berkurangnya tingkat depresi mereka dan menyadari bahwa humor bisa menjadi sesuatu yang efektif untuk mengatasi stres dan masalah	Variabel bebas : modul manajemen stres Variabel terikat : Depresi Sampel : remaja awal siswa SMP N 4 Yogyakarta
Niken Resti Utami (2010)	Hubungan Antara Frekuensi Membaca Al-Qur'an Dengan Skor Depresi Pada Remaja	menggunakan penelitian non eksperimental atau observasional		Variabel bebas : frekuensi membaca Al-Qur'an	Analisis uji korelasi Spearmann menunjukkan adanya hubungan negatif lemah (r=0,203) yang signifikan dengan nilai p=0,026 (p<0,05) antara frekuensi membaca Al-Qur'an dengan skor depresi pada remaja. Semakin banyak seseorang membaca Al-Qur'an semakin rendah skor depresinya.	Variabel bebas : modul manajemen stres Sampel : remaja awal siswa SMP N 4 Yogyakarta

---

Pamela Aselton, PhD (2012)	Sources of Stres and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed With Depression	<i>Online in-depth interviews utilizing e-mail with asynchronous communication</i>	Variabel bebas : Sources of stres and coping	Mahasiswa yang dirawat karena depresi mengalami tekanan yang meningkat dari berbagai sumber. Metode penanganan nonmedis sering disebut- sebut lebih efektif daripada terapi obat yang telah dipakai	Variabel bebas : modul manajemen stres  Sampel : remaja awal siswa SMP N 4 Yogyakarta
-------------------------------	--	--	--	---	---

---