

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini kesehatan mental menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Sebab, dengan mental yang sehat individu bisa lebih produktif dalam melakukan kegiatan sehari – hari. Salah satu bentuk usaha menjaga kesehatan mental terutama mencegah terjadinya depresi pada remaja adalah adanya dukungan sosial. Menurut Rahmayanti & Rahmawati (2018) bagi remaja dukungan yang paling besar berasal dari orang tua dan keluarga terdekat karena keluarga merupakan tempat yang utama bagi perkembangan remaja baik secara fisik, kognitif, sosial dan emosional. Tidak adanya dukungan sosial dapat memicu semakin banyak masalah yang muncul dan akan menjerumuskan pada hal negatif seperti minum – minuman keras, narkoba, balap liar, tawuran dan perilaku menyimpang lainnya yang bisa menjadi *stressor* penyebab depresi.

Dukungan sosial yang diberikan dapat membuat remaja merasa diperhatikan, sehingga dalam proses tumbuhnya sebagai seorang remaja yang sering disebut dalam proses pencarian jati diri, mudah terpengaruh dengan segala hal, merasa memiliki rumah untuk berbagi keluh kesahnya dan tidak akan menambah masalah remaja semakin tidak terkendali dan menjerumuskan pada sifat atau perilaku yang menyimpang. Dukungan sosial yang tepat dari beberapa pihak seperti keluarga, teman sebaya, rekan kerja, maupun pasangan akan memberikan efek positif bagi individu. Remaja pada masa tumbuh kembangnya akan mengalami masa transisi yang harus

dikendalikan agar tidak menyebabkan terjerumus dalam penyimpangan yang dapat menjadi *stressor* depresi.

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi). Sedangkan dari catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi depresi di Indonesia adalah 6,1% dimana pada penduduk usia 15 – 24 tahun sendiri mempunyai prevalensi sebesar 6,2%. Pada penduduk usia lebih dari sama dengan 15 tahun di Jawa Timur sebesar 4,53%.

Remaja mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif sehingga dapat menyebabkan munculnya pelbagai permasalahan kesehatan seperti depresi. Depresi pada remaja disebabkan perceraian orang tua, pola asuh otoriter, dan tidak terjalinnya hubungan yang baik dengan teman sebaya (Yusuf, 2016). (Khan, 2012 dalam Rahmayanti & Rahmawati 2018) Remaja yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan akan mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan, melakukan perilaku menyimpang dari kebiasaan sehingga muncul banyak masalah yang tidak teratasi kemudian menyebabkan remaja menjadi kecewa, tidak menghargai diri sendiri serta menganggap dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini jika berkelanjutan dapat menyebabkan depresi pada remaja. Ada beberapa faktor yang menyebabkan depresi antara lain yaitu biologis, genetika dan psikososial (Kaplan, Sadock, dan Greb, 2010 dalam Yalenko, 2016).

Depresi merupakan kondisi emosional yang umumnya ditandai dengan kesedihan yang berlebihan, perasaan tidak berarti dan merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, pola tidur tidak teratur, kehilangan nafsu makan, hasrat seksual, serta minat dan kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Davidson, Neale & Kring, 2012 dalam Parasari dan Lestari, 2015). Haryanto, 2015 (dalam Rahmawati & Rahmayanti 2018) menyatakan bahwa tingkat depresi yang tinggi akan berdampak pada resiko tindak bunuh diri karena adanya *stressor* yang membuat remaja merasa tertekan sehingga diperlukannya dukungan penguat positif dan regulasi diri yang adekuat salah satunya adalah dukungan yang bersumber dari keluarga.

Dukungan sosial membuat individu menyadari bahwa lingkungan terdekat individu siap membantu individu dalam menghadapi tekanan. Dukungan tersebut dapat membuat seseorang mampu menghadapi masalah dengan baik (Friedman dkk, 2003 dalam Afirio dkk, 2016). Kejadian depresi bisa dipercepat maupun diperlambat dengan adanya dukungan sosial (Mulawarman, 2011 dalam Afirio dkk, 2016).

Depresi tidak hanya sekedar perasaan sedih dan stress biasa yang bisa disepelekan. Melainkan sebuah masalah yang serius sehingga dapat mempengaruhi perilaku dan menghambat aktivitas sehari – hari. Namun, tidak bisa sembarang orang mendiagnosa bahwa dirinya depresi. Oleh sebab itu untuk penanganan depresi dibutuhkan penyedia layanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan, wawancara, dan tes laboratorium jika diperlukan untuk mengesampingkan kondisi kesehatan lain yang gejalanya mirip dengan depresi. Setelah adanya diagnosis yang tepat depresi dapat ditangani dengan

pemberian obat – obatan antidepresan, bantuan dari tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater, juga ada terapi stimulasi otak yang dapat dieksplorasi bila dibutuhkan. Selain itu lingkungan, juga yang paling penting peran orang tua, keluarga, dan teman sebaya dalam memberikan dukungan sosial diharapkan mampu mengatasi atau mencegah terjadinya depresi pada remaja. Dengan adanya dukungan sosial maka remaja akan merasa bahwa dirinya tidak sendiri dan ada yang sedia membantu ketika mengalami kesulitan.

Kondisi depresi seseorang memang erat kaitanya dengan keimanan, hal ini tercantum dalam QS. Ali Imran: 139, yang artinya : “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. Dari uraian di atas menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan pembuktian dengan melakukan *study literature* berjudul Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Depresi pada Remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan di atas, muncul rumusan masalah apakah ada Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kejadian Depresi pada Remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap kejadian depresi pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat di dalam penelitian ini bisa dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Literature review ini diharapkan semoga bisa menjadi acuan dalam memberikan informasi mengenai bagaimana pentingnya sebuah dukungan sosial dalam mencegah depresi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Literature review ini diharapkan menumbuhkan kesadaran remaja agar menjadi lebih berani terbuka dan jujur dengan kondisinya kepada orang terdekat seperti keluarga atau lingkungan sosialnya jika memang sedang mengalami depresi dan tidak segan mencari bantuan ke tenaga profesional.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Literature review ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk memberikan informasi dalam melakukan pendidikan kesehatan mengenai kesadaran akan menjaga kesehatan terutama kesehatan jiwa.

3. Bagi Institusi

Semoga *literature review* ini dapat menjadi bahan acuan maupun referensi dalam melakukan penelitian yang akan datang.