BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Depresi adalah penyakit medis yang paling sering terjadi dimasyarakat dan merupakan penyakit yang serius. Menurut Davidson seperti yang dikutip oleh Dirgayunita (2016) depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, perilaku menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera serta minat dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Iyus Yosep seperti yang dikutip Dirgayunita (2016), depresi adalah salah satu gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, dan merasa tidak berdaya, perasaan bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa.

Dapat disimpulkan depresi merupakan kondisi emosional yang berakibat buruk yang mempengaruhi perasaan, cara berpikir maupun bagaimana seseorang bertindak dan menjalani kegiatan sehari-harinya. Depresi juga menyebabkan rasa kesedihan atau hilangnya rasa ketertarikan akan hal-hal yang sebelumnya diminati, kehilangan semangat dalam beraktivitas, merasa tidak berguna maupun tidak berharga, bahkan merasa tidak ada harapan hidup. Kondisi tersebut sangat mempengaruhi buruk hidup seseorang. Depresi merupakan suatu pengalaman perasaan yang luar biasa yang dapat membuat seseorang tidak memiliki harapan tentang masa depannya. WHO (*World Health Organization)* menempatkan depresi diurutan keempat penyakit di dunia. Gerintya (2017) mengungkapkan di Indonesia pada tahun 2013, dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan kasus penyakit gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan, adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang.

Depresi merupakan penyakit psikis yang dapat menyerang pada siapapun, yang dapat menyerang semua lapisan usia, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Depresi juga dapat menyerang kapanpun dan di mana saja. Depresi dapat

diakibatkan oleh berbagai faktor, namun dapat terjadi begitu saja tanpa diketahui apa penyebabnya. Walaupun depresi merupakan penyakit yang dapat disembuhkan, banyak kasusnya yang mengalami depresi berakhir dengan keputusan mengakhiri hidup mereka. Penderita lebih mengingat hal buruk yang dilakukan oleh orang lain dikarenakan saat mereka depresi mereka lebih mudah berpikiran negatif dibandingkan berpikiran positif. Hal-hal tersebut menyebabkan penderita menutup dirinya dan tidak mau membicarakan masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Indri Utami Sumaryanti (2017), seorang dosen psikolog dari UNISBA mengatakan, depresi merupakan *output* atau keluaran dari apa yang dialami seseorang ketika tidak berhasil menghadapi masalah atau sesuatu yang berat dan menjadi beban pikiran. Menurut Bramastyo (2009) yang sering terjadi dimasyarakat seringkali depresi dipicu oleh beberapa faktor psikologis, seperti hilang harapan ataupun rasa ketidakberdayaan. Sedangkan pada remaja, seringkali *stressor* dalam keseharian ataupun adanya perubahan hormon erat kaitannya dengan depresi. *Stressor* keseharian yang seringkali terjadi seperti banyaknya tugas-tugas sekolah, konflik yang terjadi dengan teman maupun dengan keluarga, beban untuk berprestasi maupun dari tuntutan-tuntutan sosial lainnya.

Depresi yang semakin tinggi terjadi pada remaja seringkali berkaitan dengan tugas-tugas sekolah, tuntutan untuk dapat berprestasi, permasalahan asmara seperti putus cinta atau dikhianati kekasih, maupun masalah pertemanan seperti pem-*bully*-an. Tuntutan-tuntutan sekolah yang dibebankan kepada siswa seperti harus menguasai semua mata pelajaran, mendapatkan PR dari semua guru dan tugas lainnya dapat memicu depresi. Siswa dituntut untuk menguasai semua mata pelajaran, belum lagi semua pekerjaan rumah yang diberikan guru tiap mata pelajaran. Selain itu, tindakan diremehkan oleh guru ketika tidak mengerjakan tugas juga menjadi salah satu penurunan mood siswa. Seperti yang dikutip dari artikel PojokJabar.Com (2018), seorang siswa SMA mengakhiri hidupnya diperkirakaan karena tekanan tugas yang terlalu banyak dari sekolah serta pekerjaan rumah (PR) yang harus ia kerjakan. Selain itu, seperti yang dikutip dari artikel Okezone.com (2018), seorang siswa juga mengakhiri hidupnya lantaran masalah yang tidak jauh berbeda, yaitu ia

diduga depresi karena tidak mampu menguasai pelajaran yang sedang ia geluti. Depresi yang dialami remaja cenderung lebih berbahaya karena pola pikir mereka yang masih belum matang, pada usianya yang remaja mereka masih mencari jati diri. Kondisi perkembangan psikologis remaja juga berpengaruh dalam tindakan-tindakan yang diambil. Pada usia remaja, perasaan akan mulai semakin sensitif dan wawasan berfikir yang semakin luas juga dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan.

Oleh karena itu informasi tentang bagaimana mengatasi depresi dikalangan remaja sekolah menengah atas ini dirancang, dengan tujuan untuk memberitahukan penderita depresi apa yang sebaiknya dilakukan oleh penderita dalam menangani depresi yang diderita oleh penderita sedini mungkin agar kedepannya penderita dapat menghadapi keadaan depresi dikemudian hari dengan lebih baik.

I.2. Identifikasi Masalah

Dapat disimpulkan beberapa poin permasalahan berdasarkan dari uraian latar belakang di atas sebagai berikut:

- Banyak penderita depresi cenderung menutup diri dan memilih diam.
- Penderita depresi cenderung berpikir secara berlebihan dan lebih mudah berpikiran negatif.
- Depresi yang menyerang remaja dapat langsung berujung pada bunuh diri.
- Pada usia remaja, pemicu depresi dapat datang dari tuntutan tugas sekolah, asmara maupun masalah pertemanan.
- Banyaknya beban tugas dan tuntutan sekolah lainnya menjadi pemicu depresi sejak usia remaja.
- Depresi merupakan penyakit gangguan kejiwaan yang berdampak buruk dan cukup serius.
- Walaupun depresi dapat disembuhkan, banyak kasusnya yang berakhir mengakhiri hidup.
- Kasus bunuh diri paling tinggi diakibatkan oleh depresi.

I.3. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diperoleh dari identifikasi masalah di atas adalah: "Bagaimanakah agar penderita depresi dapat mengetahui cara mengatasi depresi yang dipicu dari tuntutan sekolah?"

I.4. Batasan Masalah

Menghindari terlalu meluasnya pembahasan dari permasalahan maka ditentukan batasan masalah yaitu perancangan difokuskan kepada masyarakat remaja menengah di daerah perkotaan Bandung, karena pada usia tersebut depresi banyak dialami dimasyarakat terutama pada daerah perkotaan yang mengalami gaya hidup modern dan mendapatkan berbagai macam tuntutan yang membebani pikiran, seperti tuntutan-tuntutan tugas sekolah maupun tuntutan untuk berhasil lulus ujian. Di daerah perkotaan pun persaingan lebih ketat. Selain itu, penderita depresi yang dibahas dibatasi pada penderita depresi ringan/*mild depression*. Karena pada masa depresi ringan inilah dimana penderita masih dapat mengubah cara berpikirnya. Depresi ringan masih belum harus membutuhkan tenaga ahli, namun karena individu memiliki karakteristik berbeda yang unik, terkadang membutuhkan bantuan orang lain.

I.5. Tujuan

Tujuan dari perancangan ini adalah:

- Agar penderita mengetahui cara mengatasi keadaan depresi yang dipicu oleh tuntutan sekolah sedini mungkin sehingga kedepannya ketika dihadapi keadaan depresi kembali, penderita sudah tahu harus berbuat apa.

I.6. Manfaat Perancangan

Manfaat yang diharapkan dari perancangan ini adalah:

- Penderita depresi mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi depresi yang diderita dan mampu untuk menghadapi keadaan depresi yang muncul di kemudian hari.