

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman, gejala depresi di seluruh dunia cenderung terus meningkat, berbagai faktor dapat memengaruhi seperti perubahan emosional, tekanan sosial, dan ekonomi yang tidak stabil. Pada tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, seperti kecemasan dan depres, peningkatan depresi dan gejala kecemasan terdapat di beberapa negara Indonesia termasuk salah satunya (Idris & Tuzzahra, 2023). Diperkirakan 3,8% populasi di dunia mengalami depresi, termasuk 5% orang dewasa dan 5,7% lansia. Depresi sekitar 50% lebih sering terjadi di kalangan wanita daripada di kalangan pria menurut *World Health Organization* (2023).

Hasil survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi penduduk dengan gangguan depresi tertinggi di Indonesia berada di Provinsi Jawa Barat pada usia 15 tahun ke atas, yakni mencapai 3,3%, berjenis kelamin perempuan, mereka yang berpendidikan menengah pertama dan pengangguran, anak sekolah, serta pekerja berketerampilan rendah seperti buruh, pengemudi, atau pembantu rumah tangga. Menurut WHO (2024), secara global, diperkirakan satu dari tujuh anak remaja usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental salah satunya depresi yaitu sebesar 14%.

Depresi adalah suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan emosional seperti kesedihan, ketidakberdayaan atau rasa bersalah, isolasi dari masyarakat dan individu lain, kehilangan nafsu makan, kualitas tidur yang buruk, dan kecemasan serta mengalami kegelisahan (Bintang & Mandagi, 2021). Remaja madya atau remaja pertengahan lebih banyak mengalami depresi sebesar 32,3%, dibandingkan remaja akhir 8,5% karena pada usia ini remaja berada dalam fase perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial (Aisah

Amini et al., 2020). Gejala depresi berat pada usia 18 tahun akan tetap tinggi pada saat menginjak usia 19-20 tahun (Keyes et al., 2024).

Remaja dapat diartikan sebagai periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) nomor 25 tahun 2014, remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Di sisi lain, WHO (2018) mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun, dengan ketentuan bahwa mereka belum menikah. Remaja dengan kondisi mental rentan akan pengucilan sosial, diskriminasi, stigma buruk, dan kesulitan pendidikan (yang dapat memengaruhi kemauan mereka untuk mencari pertolongan).

Riset yang dilakukan oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), Kementerian Kesehatan, dan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Riset tersebut menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kelompok perempuan mencapai 1,8 persen pada tahun 2023, atau hampir 2 dari 100 perempuan di Indonesia mengalami depresi. Di sisi lain, prevalensi depresi di laki-laki lebih rendah yaitu 1 persen. Hasil SKI 2023 menemukan bahwa perubahan hormonal pada masa remaja disertai dengan lingkungan sosial dan hubungan dengan teman sebaya menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap dampak peristiwa negatif dalam hidup.

Berdasarkan penelitian Marela et al., (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat depresi, di mana remaja perempuan memiliki peluang 1,6 kali lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Laki-laki cenderung tidak mengalami depresi, mereka lebih aktif dalam berbagai kegiatan untuk mengisi waktu luang dan meningkatkan kontrol mental, seperti selalu mencoba untuk menghindari pemikiran sesuatu yang

tidak diinginkan, sehingga laki-laki cenderung tidak mengalami depresi sedangkan perempuan lebih cenderung mengalami depresi (Pamungkas & Kamalah, 2021).

Remaja yang memiliki hubungan yang tidak baik di sekolah, baik dengan guru maupun teman, menunjukkan kinerja yang buruk di sekolah dan gejala depresi pada anak. Akibatnya, mereka akan menyendiri, tidak memiliki teman, merasa sedih, kehilangan semangat, dan merasakan tekanan hingga membenci sekolah, hal tersebut cenderung dilibatkan oleh timbulnya gejala depresi (Saputri & Nurrahima, 2020). Kesehatan mental remaja secara signifikan berhubungan dengan pendidikan yang kurang dan peserta dengan pendidikan SMP atau di bawahnya, mendapatkan nilai OR sebesar 8,71 yang artinya remaja dengan tingkat pendidikan rendah berpeluang 8,7 kali lebih besar mengalami depresi dibanding remaja dengan tingkat pendidikan yang tinggi (Liang et al., 2020).

Depresi sering kali berhubungan dengan dukungan sosial sebagai cara untuk menghadapi stres. Dukungan sosial mencakup hubungan interpersonal yang membantu seseorang mengurangi dampak negatif dari stres. Mendapatkan dukungan sosial dapat membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan lebih tenang, serta memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan mereka (Assagaf & Sovitriana, 2021). terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat depresi pada remaja di SMP Islamic Centre Kota Tangerang (Fasha et al., 2024). Dukungan sosial yang positif dapat membantu mengurangi stres dan memberikan rasa aman. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih rendah. Dukungan ini membantu mereka mengatasi perasaan negatif dan mencegah perkembangan depresi, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian depresi pada remaja (Bintang & Mandagi, 2021).

Anak usia remaja awal merupakan individu yang rentan terhadap depresi, beberapa penyebabnya seperti faktor lingkungan, perubahan hormonal dan pengalaman *bullying* merupakan salah satu penyebabnya (Sulejmani & Ziberi, 2024). Berdasarkan penelitian Huang, et al (2024) ditemukan hubungan yang signifikan antara pengalaman menjadi korban *bullying* dan gejala depresi di kalangan remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Marela, et al (2017) membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengalaman *bullying* dan depresi, diperoleh nilai PR 1,57 artinya remaja yang pernah mengalami menjadi korban *bullying* memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami *bullying*.

Dukungan sosial yang kurang dapat berdampak besar bagi kesehatan mental pada remaja. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik akan merasa lebih kesepian, rendah diri, dan kecemasan. Kurangnya dukungan akan membuat mereka kesulitan menghadapi stress dan tantangan hidup (Yuliana, 2020). Dampak negatif *bullying* terhadap kesehatan mental telah banyak didokumentasikan, dengan banyak penelitian yang menyoroti hubungan antara *bullying* dan depresi pada remaja. Ketika *bullying* terjadi di sekolah, hal itu menciptakan suasana yang tidak aman dan bermusuhan yang mengancam perkembangan mental, hubungan interpersonal, dan harga diri remaja (Huang et al., 2024).

Perawat komunitas berperan penting dalam mengatasi depresi remaja melalui tindakan pencegahan, identifikasi masalah sejak dini, dan penerapan strategi pengelolaan yang efektif. Strategi yang diberikan melalui pendekatan untuk menyelesaikan masalah, komunikasi yang berjalan dengan baik dan efisien. pendekatan pemecahan masalah, komunikasi yang efektif dan efisien, serta melibatkan partisipasi aktif masyarakat serta remaja dalam komunitas tersebut. Remaja dan keluarga menerima pelayanan kesehatan atau keperawatan yang optimal dan holistik, disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Remaja diberi kebebasan untuk menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan masalah atau

kebutuhan kesehatan, sehingga dapat memperoleh penanganan dan pelayanan yang tepat. Hal ini berkontribusi pada peningkatan proses penyembuhan yang lebih cepat. Mereka dapat memandu remaja dan keluarga dalam menemukan dukungan yang diperlukan, yang sangat penting untuk keberhasilan intervensi yang efektif (Panglipurningsih et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 November 2024 di SMP Negeri 11 Depok didapatkan data siswa kelas 7 sebanyak 539 siswa. Peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada pihak sekolah yaitu salah satu seorang guru yang bertugas di bagian kurikulum beliau menyatakan bahwa sekolah tersebut sudah pernah memberikan informasi dan edukasi pada siswa terkait materi kesehatan mental khususnya saat mata pelajaran bimbingan konseling (BK). Peneliti melakukan wawancara pada 10 orang siswa, 7 perempuan dan 3 laki-laki, 3 diantaranya mengalami gejala depresi seperti selama 2 minggu terakhir selalu menangis, merasa lelah, merasa tidak memiliki teman.

Berdasarkan data di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tetrtkait “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Gejala Depresi Pada Remaja di SMP Negeri 11 Depok”.

1.2 Rumusan Masalah

Tingkat gejala depresi di kalangan remaja mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Depresi menjadi isu kesehatan yang penting di Indonesia karena terdapat stigma yang kuat terkait masalah tersebut, yang sering kali membuat individu enggan mencari bantuan. Hal ini memperburuk kondisi mereka dan membuat masalah kesehatan mental menjadi lebih serius. Beberapa faktor seperti pengalaman *bullying* menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi pada remaja. Pengalaman *bullying* dapat terjadi dimana saja dan kapanpun, salah satunya sekolah. Lingkungan yang terbebas dari *bullying* dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Pengalaman *bullying* dapat dipengaruhi oleh beberapa

faktor seperti lingkungan keluarga, kondisi sosial dan ekonomi, serta lingkungan pertemanan.

Dukungan sosial salah satu hal penting yang berperan dalam kesehatan mental remaja. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sosial dapat memberikan perlindungan terhadap risiko depresi. Namun, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kualitas dan kuantitas dukungan sosial yang diterima remaja memengaruhi kesehatan mental mereka.

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka pertanyaan penelitian ialah “Faktor apa sajakah yang berhubungan dengan tingkat gejala depresi pada remaja di SMPN 11 Depok?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan karakteristik responden, dukungan sosial, dan pengalaman *bullying* dengan tingkat depresi pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden usia dan jenis kelamin pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2.2 Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi pengalaman (korban) *bullying* pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2.3 Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi dukungan sosial pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2.4 Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi tingkat gejala depresi pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2.5 Menganalisis hubungan karakteristik responden usia dan jenis kelamin dengan tingkat gejala depresi pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2.6 Menganalisis hubungan pengalaman (korban) *bullying* dengan tingkat gejala depresi pada remaja di SMPN 11 Depok

1.3.2.7 Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja di SMPN 11 Depok

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks depresi.

1.4.2 Bagi Universitas MH. Thamrin

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan bahan pustaka untuk karya ilmiah di Universitas MH. Thamrin mengenai hubungan antara dukungan sosial, pengalaman menjadi korban *bullying* dan tingkat gejala depresi pada remaja.

1.4.3 Bagi Responden

Diharapkan melalui penelitian ini, responden akan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kesadaran ini dapat mendorong responden untuk melakukan perubahan positif dalam hidup mereka.

1.4.4 Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pemicu bagi sekolah untuk merancang program yang efektif seperti kelompok dukungan sosial, dan anti-*bullying*, untuk menciptakan lingkungan yang positif.

1.4.5 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran peneliti tentang pentingnya isu kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan menyusun penelitian ini dapat membuat peneliti berpikir kritis dalam pemecah masalah.