

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan kapasitas setiap individu untuk merasakan, berpikir dan bertindak dengan cara meningkatkan kemampuan individu untuk menikmati hidup serta menghadapi tantangan yang akan dihadapi (Canadian Institute for Health Information, 2009). Kesehatan mental bagi peserta didik dimasukkan menjadi agenda yang penting dalam Sustainable Development Goals (SDG), dimana agenda ini bertujuan untuk mengurangi kematian dini yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental di kalangan peserta didik. Walaupun telah diputuskan untuk menjadi hal yang penting hingga saat ini kesehatan mental bagi peserta didik masih sering diabaikan (UNICEF, 2019).

Peserta didik dikatakan sehat secara mental ketika mereka memiliki penerimaan diri yang positif, konsep diri positif, memiliki strategi coping stress yang efektif, hubungan sosial yang baik, serta mampu mengenali, mengelola, dan menyampaikan emosi dengan efektif (Canadian Institute for Health Information, 2009). Ketika peserta didik sehat secara mental, mereka dapat membangun hubungan yang sehat dalam pertemanan sebayanya, performa akademik yang baik, pertumbuhan fisik yang sehat, dan dapat memaksimalkan keterampilan dalam kehidupan yang mereka miliki dengan efektif

(Guo, Tomson, Keller, & Söderqvist, 2018; Singh, Bassi, Junnarkar, & Negri, 2015).

Pada dasarnya, peserta didik merupakan individu yang rentan terhadap resiko memiliki gangguan mental karena pada fase ini, mereka akan menemukan pengalaman baru seperti mengalami beban belajar dan tekanan tinggi di sekolah, masalah pertemanan dengan sebaya dan keluarga (Schiller, Schulte-Körne, Eberle-Sejari, Maier, & Allgaier, 2014).

Selain itu, perasaan-perasaan seperti memiliki kekhawatiran yang berlebihan dan stres yang cukup tinggi akibat merasakan pengalaman baru, menjadi salah satu sekian dari banyaknya faktor peserta didik mengalami gangguan mental. Apabila peserta didik mengalami kesulitan untuk menghadapi semua pengalaman baru dan tidak dapat penanganan dengan baik, maka gangguan mental tidak dapat dihindarkan (U.S. Department of Health & Human Services, 2019).

Perubahan yang terjadi pada peserta didik merupakan hal yang alamiah. Tetapi ketika mereka tidak siap dengan perubahan dan tidak mampu mengembangkan keterampilan yang efektif, yang terjadi adalah peserta didik mengalami berbagai permasalahan. Khususnya mengenai kesehatan mental yang akan berlanjut hingga mereka memasuki usia dewasa dan salah satu penyebab terbesar gangguan mental peserta didik adalah depresi (WHO, 2017).

Depresi menjadi penyebab gangguan mental terbesar pada peserta didik. Akibat dari meningkatnya stres yang dialami peserta didik dibandingkan masa sebelumnya dan meningkatnya perasaan negatif peserta didik yang ditujukan kepada diri sendiri, seperti merasa hilangnya harapan dan putus asa karena dibayangi oleh harapan yang tidak realistis (Why Today's Teen Are More Depressed Than Ever, 2019).

Menurut Beck & Alford (2013), Depresi merupakan sebuah gangguan psikologis dimana individu mengalami perubahan mood seperti perasaan sedih yang mendalam, memiliki konsep diri negatif dan memiliki keinginan untuk menghindar serta berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri. Di Tahun 2020, depresi akan menjadi penyebab gangguan mental dalam kategori mood disorder tertinggi kedua pada peserta didik (Greden, 2001).

Hasil perolehan data dari *World Health Organization* (WHO), 264 juta orang mengalami depresi dan sekitar 76-85% mengalami gangguan mental di negara yang memiliki kurangnya akses kesehatan mental (WHO, 2020). Menurut Naicker, Galambos, Zeng, Senthilselvan, dan Colman (2013), depresi merupakan gangguan mental yang lazim ditemui pada individu di bawah 18 tahun sekitar 8% - 20%. Gejala yang ditampilkan seperti menurunnya akademik di sekolah, percobaan bunuh diri, dan hubungan sosial yang terganggu.

Di Amerika, berdasarkan penelitian *National Institute of Mental Health* (2017), 3,2 juta peserta didik di usia 12-17 tahun mengalami

depresi. Sementara itu, di Australia, *Mission Australia in association with Black Dog Institute* (2016), 55,8% peserta didik di usia 15-19 tahun mengalami depresi dan meningkat hingga 2,6% di tahun 2016. Di Inggris, berdasarkan penelitian *Mental Health of Children and Young People in England* (2017), 1 dari 12 peserta didik di usia 17-19 tahun mengalami depresi.

Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas 2013), menunjukkan di Indonesia ada sekitar 14 juta orang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu gejala depresi dan kecemasan. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (2014), mencatat 40 juta peserta didik di Indonesia dan sekitar 3,4 juta peserta didik di usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental dan gangguan yang paling umum adalah depresi. Berdasarkan penelitian Fourianalistyawati & Listiyandini (2017), pada peserta didik SMA di Malang, Jawa Timur, menunjukkan bahwa 32,5% depresi ringan, 28,2% depresi moderat dan 11,1% depresi berat.

Viora mengatakan bahwa di Indonesia terdapat sekitar 15,6 juta penduduk mengalami depresi tetapi, hanya 8% yang mau mencari bantuan kepada tenaga profesional kesehatan mental yang tersedia (Azizah, 2019). Fenomena yang sama mengenai mencari bantuan tenaga profesional kesehatan mental pun terjadi di Amerika. Berdasarkan data *National Institute of Mental Health*, 2,4% mendapatkan pertolongan secara medis, 19,6% mendapatkan pertolongan dari tenaga profesional, 17,9% mendapatkan

penanganan dari kedua nya (medis dan tenaga profesional) dan 60,01% tidak mendapatkan penanganan dari keduanya. Akibatnya, peserta didik yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik mengalami kemunduran dalam hal akademik, hubungan social, dan melakukan percobaan bunuh diri (Jaycox dkk., 2009).

Dari pemaparan di atas, perlu adanya strategi untuk membantu peserta didik memahami dan mengenali gejala awal depresi. Untuk saat ini, pengembangan strategi untuk memberikan pemahaman dan mengenali depresi seperti melalui kampanye skala kecil seperti komunitas di lingkungan masyarakat hingga skala besar yang mencakup hingga nasional. Strategi pengembangan lainnya adalah melalui program yang ditujukan untuk sekolah dan dimasukkan kedalam kurikulum pembelajaran di sekolah. Penggunaan media seperti *booklet* dan *self-help book* serta psikoedukasi yang dilakukan dalam bentuk kelompok kecil. Selain itu strategi untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan pemahaman mengenai gejala depresi adalah strategi *self-help* (bantu diri). *Self-help* merupakan pendekatan memaksimalkan peran diri sendiri untuk mengubah perilaku tanpa bantuan tenaga professional (Tucker-Ladd, 2006).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, yaitu melakukan wawancara bersama peserta didik kelas X di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Dalam wawancara, mereka mengatakan belum pernah mendapatkan literasi depresi dari Guru BK secara layak. Pemahaman peserta didik kelas X SMAN Unggulan MH

Thamrin mengenai depresi hanya sebatas akibat mood yang buruk, overthinking, kehilangan nafsu makan, dan bisa menyebabkan individu untuk melakukan bunuh diri. Mereka meyakini bahwa penyebab depresi karena masalah keluarga dan masalah di sekolah. Jika mereka ingin mendapatkan informasi seputar depresi, mereka akan mencari dari blog atau platform media sosial seperti instagram, twitter, pinterest, dan di laman website lainnya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menyebarkan instrumen kutcher adolescence depression scale – 6 yang diisi oleh 70 peserta didik, 66% kemungkinan tidak mengalami depresi sedangkan 34% kemungkinan mengalami depresi dan butuh penilaian lebih lanjut. Hal ini bisa disebabkan oleh padatnya kegiatan di sekolah dan diluar sekolah serta tuntutan tinggi yang diberikan oleh pihak sekolah. Padatnya kegiatan sekolah serta tuntutan yang diberikan oleh sekolah dapat dilihat dari peserta didik SMAN Unggulan MH Thamrin selama tiga tahun, mereka diharuskan menyelesaikan tiga kurikulum yang digunakan, yakni kurikulum Cambridge, kurikulum diknas, dan kurikulum olimpiade.

Berdasarkan dari penelitian Gabriel & Violato (2010), literasi depresi cukup mempengaruhi bagaimana individu untuk segera mencari bantuan. Apabila, individu memiliki literasi depresi yang baik, maka sesegara mungkin individu akan mencari bantuan dan depresi akan ditangani sejak dini. Begitu pula dengan, individu sebagai *caregiver* bagi lingkungannya, sesegara mungkin akan mencari

bantuan bagi individu yang mengalami depresi. Hal ini diperkuat dengan penyebaran hasil instrumen depression literacy questionnaire (D-Lit) pada peserta didik kelas X SMAN Unggulan MH Thamrin, dimana 53% memiliki literasi depresi sedang dan 17% memiliki literasi depresi tinggi.

Hasil dari diskusi dengan guru BK dan pembina asrama putri, bahwa peserta didik SMAN Unggulan MH Thamrin cenderung fokus pada diri sendiri. Ketika ada masalah pada dirinya, mereka akan mencari bantuan sendiri atau kepada teman. Hal ini sesuai dengan tujuan dari *self-help book*, yaitu dimana kelebihan media buku ini adalah memaksimalkan kekuatan dan kapabilitas yang dimiliki oleh individu (Bergsma, 2008). Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan subjek penelitian, penulis akan melakukan strategi pencegahan dengan strategi self-help menggunakan media yang dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman kepada peserta didik yaitu buku bantu diri atau *self-help book*.

Buku bantu diri ini adalah salah satu media yang bisa membantu peserta didik untuk mengenali gejala-gejala depresi. Peserta didik dapat berinovasi membuat buku bantu diri untuk mengenali gejala-gejala depresi. Buku ini dapat menjadi salah satu media yang membantu peserta didik untuk memahami gejala depresi dan memberikan informasi mengenai depresi yang belum diketahui. Penggunaan buku bantu diri merupakan salah satu cara untuk

mencegah dan mendeteksi depresi lebih awal selain mengikuti konseling dan psikoedukasi.

Buku bantu diri atau *self-help book* mengenai depresi sudah cukup banyak yang diterbitkan. Hanya saja buku ini merupakan pendamping bagi klien yang sedang melakukan terapi dan penggunaan buku ini dilakukan dibawah pengawasan terapis atau psikolog.

Self-help book ini belum ada yang menggunakan Bahasa Indonesia karena semua buku yang sudah terbit lebih banyak menggunakan Bahasa Inggris. Buku-buku bantu diri seperti, "*Control Your Depression*", "*Mind Over Mood*", "*First Step Out Depression*", dan "*Depression: The Way Out of Your Prison.*", merupakan buku bantu diri yang populer mengenai pembahasan depresi. Buku-buku ini memiliki kelebihan seperti penjelasan yang mudah dipahami oleh orang awam mengenai depresi, memberikan fakta-fakta seputar depresi, meluruskan mitos-mitos depresi yang beredar dikalangan orang awam, terdapat angket mengenai depresi sebagai pengukuran awal, memberikan petunjuk bagi pembaca untuk mencari bantuan, dan memberikan penjelasan yang membuat yakin bahwa individu tidak perlu takut atau cemas untuk mencari bantuan agar tidak terlambat dalam penanganan atau tidak sama sekali mendapatkan penanganan.

Akan tetapi, buku-buku tersebut memiliki kekurangan, seperti banyaknya tulisan yang mendominasi buku, tidak ada ilustrasi, dan terdapat penjelasan mengenai pendekatan *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) yang cenderung rumit dan membuat multitafsir bagi pembaca. *Self-help book* untuk depresi yang banyak beredar ini masih merujuk secara umum dan tidak ditujukan secara spesifik. Buku ini pun tidak merujuk seperti untuk anak-anak, remaja, atau dewasa.

Sejauh ini buku bantu diri atau *self-help book* yang berbahasa Indonesia untuk peserta didik dan khusus memberikan pemahaman mengenai gejala awal depresi belum ada. Adapun media buku yang ditunjukkan sebagai media yang menjadi pendamping adalah media berbentuk *booklet* dengan informasi seputar depresi yang dibutuhkan.

Oleh karena itu, peneliti berencana membuat sebuah media berbentuk buku, yaitu *self-help book* untuk meningkat literasi guna meningkatkan pemahaman literasi depresi pada peserta didik dan memberikan informasi yang tepat.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang penulis temukan dalam kajian latar belakang adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat pemahaman literasi depresi pada peserta didik Kelas X di SMAN Unggulan MH Thamrin?
2. Bagaimana pengembangan *self-help book* dapat membantu meningkatkan peserta didik kelas X di SMAN Unggulan MH Thamrin?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi permasalahannya, yaitu pada pengembangan media *self-help book* mengenai literasi depresi untuk peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian adalah “Bagaimana pengembangan media *self-help book* literasi depresi pada peserta didik kelas x di SMAN Unggulan MH Thamrin?”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari adanya hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dalam bidang ilmu pendidikan khususnya bimbingan dan konseling mengenai pengembangan media *self-help book* untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan pemahaman mengenai literasi depresi serta memberikan sumber yang tepat bagi peserta didik mengenai literasi depresi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mendapatkan informasi mengenai gambaran tingkat literasi depresi pada peserta didik. Tidak hanya itu, peneliti dapat merealisasikan ide atas pengembangan media *self-help book* yang ditujukan untuk membantu peserta didik.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa yang tertarik untuk memperbaharui media *self-help book* literasi depresi atau menjadikan media sebagai salah satu eksperimen dimasa yang akan datang.

c. Bagi Guru BK

Penelitian ini khususnya media yang akan dikembangkan dapat digunakan oleh guru BK sebagai salah satu media untuk melakukan layanan bimbingan konseling di sekola. Seperti melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *self-help book* literasi depresi.



