

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya menyenangkan, gangguan dalam pola tidur dan makan (Endriyani et al., 2022). Depresi adalah suatu kondisi seseorang merasa putus asa ketika dihadapkan pada perubahan, kegagalan, dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi, serta gejala fisik, psikologis, dan sosial yang mengganggu dalam kehidupan sehari-hari (Franciska Mey Dina et al., 2024). Oleh karena itu, prevalensi depresi pada remaja cukup tinggi.

Data menunjukkan bahwa pada tahun 2021 di seluruh dunia sekitar 10-20% (Zuriah & Wardono., 2023). Di Asia Tenggara prevalensi depresi pada remaja mencapai 27% (Nur Khaliza et al., 2021). Sementara di Indonesia prevalensi depresi meningkat sebesar 33,7% (Yang et al., 2022). Di provinsi Jawa Timur, prevalensi depresi mencapai angka tertinggi, yaitu 4,5% (Sutiyah Heni., 2024). Prevalensi pada masa kanak-kanak tercatat sekitar 2,8%, yang meningkat menjadi 5,6% selama masa remaja (Eka et al., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ice dan Nabila (2022), ditemukan bahwa di antara remaja SMA, perempuan lebih banyak yang memerlukan dukungan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Jumlah perempuan yang membutuhkan dukungan tersebut mencapai 294 orang, atau sekitar 71,4%, dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 118 orang (Kustiawan et al., 2024).

Di Jawa Timur, menurut Data Riskesdas Situasi Kesehatan Jiwa tahun 2018, dari total populasi sebesar 39. 872. 395 jiwa, sebanyak 6,8% atau sekitar 1. 897. 926 orang mengalami gangguan mental emosional (GME) dengan usia di atas 15 tahun.

Dari jumlah tersebut, 45% atau sekitar 1.256.890 orang menderita depresi. Di antara individu yang berusia di atas 15 tahun, 4,8% mengalami depresi dan 7,2% mengalami gangguan mental emosional (Silvana Herman et al., 2023). Melihat tingginya prevalensi ini, sangat penting bagi orang tua untuk memberi dukungan kepada remaja untuk mengatasi depresi.

Dukungan orang tua untuk mengatasi depresi pada remaja. Dukungan ini dapat berupa, dukungan emosional seperti mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, dan memberikan pujian dan penguatan positif (Aryanti et al., 2021). Dukungan lain adalah dukungan praktis seperti membantu mengerjakan tugas sehari-hari. Dukungan sosial seperti mengajak kegiatan sosial, komunikasi terbuka, dan membangun hubungan baik merupakan bagian dari dukungan yang dibutuhkan (Natasa Zulka & Nugrahani., 2024).

Namun, meskipun berbagai bentuk dukungan tersebut sangat penting, tidak semua keluarga dapat memastikan bahwa dukungan keluarga tersedia dan berkelanjutan. Beberapa remaja mengalami kurangnya dukungan keluarga, yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental mereka. Seperti (Nurfaizah et al., 2024) berpendapat tidak mau berkomunikasi serta mengurung diri di dalam rumah. Remaja yang menderita depresi sering kali menghadapi pengaruh besar, terutama ketika lingkungan keluarga tidak sepenuhnya memahami kondisi mereka. Kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, serta dalam mengembangkan pandangan dan sikap yang berbeda, membuat mereka merasa terasing dan sulit untuk dijangkau (Putri Adisa et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan yang tepat dengan mengajak remaja untuk beraktivitas sosial seperti, keluar dari rumah dan berkumpul dengan keluarga serta teman-temannya dapat menjadi salah bentuk dukungan yang membantu mengurangi

depresi dan mengurangi emosi negatif, sangat diperlukan untuk membantu mengatasi depresi.

Selain itu, penting bagi orang tua untuk memahami kebutuhan emosional dan psikologis remaja mereka, serta mengatur hubungan dalam keluarga dengan baik. Dukungan yang efektif dari orang tua dapat membuat perbedaan signifikan dalam proses pemulihan remaja dari depresi. Gangguan mental, seperti depresi, seharusnya tidak dipandang sebagai sesuatu yang memalukan atau perlu disembunyikan. Justru, kondisi ini harus dipahami sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang memerlukan perhatian, penanganan yang tepat, serta dukungan penuh dari lingkungan, baik itu keluarga, teman, maupun masyarakat. Dengan meningkatkan pemahaman dan sikap terbuka terhadap kesehatan mental, kita dapat menciptakan ruang aman bagi individu yang mengalami masalah ini untuk mencari bantuan tanpa rasa takut atau malu (Tulus et al., 2024). Dengan demikian, peran orang tua sangat penting dalam proses pemulihan remaja, dan semakin besar kemungkinan mereka dapat memberikan dukungan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi depresi.

Faktor psikososial melibatkan berbagai perasaan seperti kesepian, ketidakamanan, kebosanan, serta waktu yang terasa lambat. Selain itu, individu juga mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, perasaan ditolak, keengganan untuk berbicara dan berinteraksi, serta cenderung menyendiri (Kemenkes, 2016). Gangguan psikososial pada remaja bisa muncul akibat berbagai faktor, termasuk dinamika dalam keluarga dan masalah dengan teman sebaya. Stresor psikososial ini dapat memicu perubahan dalam diri individu, yang dibutuhkan untuk beradaptasi dan menghadapi stres yang ada. Namun, tidak semua orang memiliki kemampuan untuk beradaptasi atau mengatasi stres tersebut, sehingga keluhan terkait kesehatan mental dapat muncul.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stresor psikososial dan kejadian depresi (Ramadhan Lubis et al., 2024) .

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap orang tua yaitu Ny. E yang memiliki anak remaja mengalami depresi sejak 1 tahun lalu. yang menarik diri dari lingkungan sekitar seperti, lebih memilih untuk menyendiri di dalam kamar dan tidak mau berbaur serta tidak ingin berkomunikasi dengan orang lain. berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif . Sehingga sangat penting untuk mengeksplorasi peran orang tua dalam memberi dukungan pada remaja untuk mengatasi depresi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana peran orang tua dalam memberi dukungan pada remaja untuk mengatasi depresi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui bagaimana peran orang tua dapat membantu remaja mengatasi depresi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Pemahaman dan pengetahuan orang tua tentang depresi.
2. Mengidentifikasi jenis-jenis dukungan yang diberikan orang tua pada remaja yang mengalami depresi.
3. Menganalisis bentuk-bentuk dukungan yang diberikan orang tua pada remaja yang mengalami depresi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Partisipan**

Sebagai tambahan pengetahuan dan masukan tentang peran orang tua dalam memberi dukungan pada remaja untuk mengatasi depresi.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Manfaat hasil peneliti bagi peneliti adalah dapat memperluas pengetahuannya dalam upaya memahami efek peran orang tua dalam memberi dukungan pada remaja untuk mengatasi depresi.

### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Manfaat hasil penelitian kepada institusi terkait adalah untuk memberikan ilmu bagi penelitian selanjutnya dalam dunia pendidikan keperawatan.

