

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan rentang umur menurut Peraturan Menteri Kesehatan No.25 tahun 2014 mulai dari 10 tahun hingga 18 tahun. Usia remaja kerap kali dianggap sebagai usia yang rentan dan labil karena pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan besar baik dari segi fisik maupun psikologis, salah satunya yaitu perubahan emosional. Pada masa ini remaja sedang berada dalam fase penuh stres dan konflik, sehingga remaja harus melakukan penyesuaian diri, pencarian jati diri, dan persiapan menuju kematangan fisik dan mental. Tidak sedikit remaja yang belum berhasil menyesuaikan diri dalam fase ini sehingga menyebabkan sebagian dari mereka mengalami depresi.¹

Depresi merupakan gangguan *mood* yang ditandai dengan perasaan sedih yang terjadi terus menerus dalam jangka panjang yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian depresi tertinggi berada di kawasan Asia Tenggara yaitu sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri berada di urutan ke-lima dengan kejadian depresi sebesar 3,7%. Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), gangguan depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi pada remaja berusia 10-19 tahun pada tahun 2019 dengan prevalensi sebesar 42,9%. Berdasarkan data pada Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018, angka kejadian depresi di Indonesia untuk usia ≥ 15 tahun yaitu sebanyak 6,1% yang mengalami depresi dengan kejadian paling tinggi yaitu di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebesar 12,3%. Sedangkan di provinsi Jambi sendiri, angka kejadian depresi untuk usia ≥ 15 tahun yaitu sebanyak 1,75% yang mengalami depresi dengan kejadian

paling tinggi terdapat di Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebesar 4,59%.²⁻⁴

Depresi dapat terjadi akibat stres yang mengakibatkan penurunan hormon serotonin dan peningkatan hormon stres yaitu kortisol, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipokampus mengalami atrofi. Gejala-gejala depresi yang terjadi pada remaja pada umumnya ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, tertekan, merasa takut, tidak bersemangat, dan perasaan sedih yang berkepanjangan. Jika tidak segera diatasi, depresi akan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti sulit untuk berkonsentrasi, interaksi sosial yang menjadi terbatas, penyesuaian diri yang terganggu, bahkan timbulnya pemikiran-pemikiran negatif dimana salah satunya yaitu ide untuk bunuh diri.⁵

Ide bunuh diri dapat didefinisikan sebagai suatu rencana yang bertujuan untuk mengakhiri hidupnya sendiri dengan segera. Ide bunuh diri dikaitkan dengan peningkatan risiko upaya bunuh diri di masa yang akan datang. Munculnya ide bunuh diri itu sendiri merupakan tanda penting akibat dari tekanan psikologis dan membutuhkan perhatian yang ekstra dalam evaluasi klinis, namun jika tidak segera diatasi dapat memicu perilaku percobaan bunuh diri.⁶

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Global berbasis sekolah yang dilakukan pada pelajar SMP dan SMA dengan rentang usia 13-17 tahun di Indonesia pada tahun 2015, terdapat 5,14% siswa yang mengikuti survei menyatakan pernah memiliki ide untuk bunuh diri dalam 12 bulan terakhir, dengan angka pada siswa perempuan (5,90%) lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (4,33%). Munculnya ide untuk bunuh diri tampak paling sering terjadi di kalangan siswa SMA yang berusia 16-17 tahun.^{7,8}

Dari hasil Survei Kesehatan Global berbasis sekolah tahun 2015 di pulau Sumatra didapatkan persentase siswa berusia 13-15 tahun yang pernah memiliki ide ingin bunuh diri sebesar 4,7%, dengan laki-laki 3,4% dan perempuan 5,9%. Sedangkan pada siswa berusia 16-17 tahun terdapat

5,2% siswa yang pernah memiliki ide ingin bunuh diri, dengan laki-laki 4,2% dan perempuan 6,0%.⁷

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mandasari dkk, tentang “Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja” didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan mengenai tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMK X Jakarta.¹ Namun, penelitian Mandasari ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wu, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gejala depresi dengan ide bunuh diri.⁹

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diketahui bahwa depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi pada remaja dan merupakan faktor resiko munculnya ide bunuh diri. Apabila pikiran tentang ide bunuh diri berlangsung dalam jangka panjang, maka akan berlanjut pada percobaan bunuh diri yang tentunya dapat mengancam kehidupan remaja. Maka peneliti merasa perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan fokus penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik demografi berupa usia dan jenis kelamin subjek penelitian
- b. Menilai tingkat gejala depresi pada subjek penelitian
- c. Menilai ide bunuh diri pada subjek penelitian
- d. Menilai hubungan antara tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada subjek penelitian

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Memberikan informasi mengenai hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan menambah pengetahuan tentang hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. Serta diharapkan bagi guru bimbingan konseling untuk dapat membantu dan memberi pengarahan serta bimbingan kepada siswa agar dapat mengatasi gejala-gejala depresi sehingga dampak negatif dari depresi dapat dihindari.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi bagi masyarakat, keluarga, dan remaja terkait hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri dan diharapkan kedepannya dapat mencegah dan menekan gejala depresi serta munculnya ide bunuh diri pada remaja sehingga tidak berkembang menjadi percobaan bunuh diri.