

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan dan sering diabaikan, khususnya di kalangan remaja. Depresi adalah gangguan yang ditandai dengan suasana hati yang sedih, hampa, atau mudah tersinggung, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi (Senjaya et al., 2023). Menurut Beauchaine & Hinshaw 2008 (dalam Senjaya et al., 2023) anak dan remaja yang mengalami depresi sering menunjukkan gangguan fungsional yang cukup signifikan dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pertemanan, selain itu remaja yang depresi juga beresiko putus sekolah dan kehamilan yang tidak direncanakan. Depresi juga menjadi faktor resiko utama bunuh diri dan faktor resiko bagi gangguan perkembangan lain. Cara remaja dalam mengekspresikan dan mengalami depresi berubah seiring bertambahnya usia dan juga tergantung pada karakteristik individu.

Pada usia muda, terutama remaja, depresi juga terekspresi secara berbeda dibanding orang dewasa karena terkadang simtomnya tidak terlihat langsung atau tersembunyi. Anak pada usia sekolah menengah pertama dapat menunjukkannya dengan menarik diri dari lingkungan dan perkembangannya terhambat (Senjaya et al., 2023). Masa remaja adalah periode transisi penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu tersebut mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang besar. Selama fase ini, remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, termasuk tekanan akademik, perubahan identitas, dan dinamika sosial. Masa remaja adalah era dimana seseorang

bertransisi dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Menurut Darajat (dalam Suryana et al., 2022) masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung pada masa dewasa.

Depresi pada remaja bukan sekedar perasaan stres ataupun sedih sebagaimana hal yang datang dan pergi begitu saja, melainkan merupakan sebuah kondisi yang serius yang dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir para remaja tersebut, serta sifatnya yang permanen yang membutuhkan penanganan serius dari berbagai pihak untuk mengatasinya. Berawal dari kondisi stres itulah yang jika tidak segera teratasi dapat masuk ke fase depresi (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018). Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari (WHO, 2012).

Dampak negatif dari depresi dapat menimbulkan masalah yang serius bagi remaja seperti, adanya penurunan minat dalam berbagai aktivitas keseharian, menarik diri dari teman sebayanya selain itu bersamaan dengan makin berkembangnya gejala depresi tersebut, remaja dapat juga melakukan hal-hal yang dapat merugikan kehidupannya seperti penyalahgunaan narkoba, gangguan perilaku antisosial hingga mempunyai ide untuk bunuh diri (Apriliyani et al., 2020). Kondisi depresi pada remaja ini akan berdampak negatif dan berakibat pada

kesulitan dalam proses belajar, konsentrasi, penurunan daya ingat, kehilangan semangat, minat dan rasa senang yang tentunya akan berimplikasi terhadap proses belajar di sekolah. (Apriliyani et al., 2020)

Depresi pada remaja biasanya tidak terdiagnosis sejak awal dan baru terdiagnosis setelah mereka mengalami kesulitan serius di sekolah maupun pada saat menyesuaikan diri dengan teman sebayanya (Blackman dalam Lubis, 2009). Depresi disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor genetik, biologi, lingkungan, dan factor psikologis (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018). Sesuai dengan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dari ketiga faktor tersebut, diprediksi stressor psikososial menjadi faktor penyebab timbulnya depresi pada remaja.

Tetapi masih banyak remaja yang belum memiliki kesadaran penuh mengenai depresi ini, remaja biasanya sering mengabaikan Ketika beberapa gejala depresi sudah dirasakan karena dianggap hal yang tidak penting. Maka dari itu masih banyak remaja yang belum menyadari bahwa sebenarnya mereka sedang atau pernah mengalami gejala depresi, karena belum memiliki kesadaran penuh atau belum ada penanganan yang *khusus* untuk hal tersebut.

Sesuai dengan hasil wawancara bersama guru BK di SMP Negeri 1 Singaraja beliau menjelaskan bahwa masih ada siswa yang mengalami tekanan yang cukup keras yang bisa mengacu kepada gejala depresi yang diakibatkan oleh faktor akademik, hal ini dikarenakan di SMP Negeri 1 Singaraja memiliki program kelas cerdas berbakat istimewa yang dimana siswa bisa lulus hanya 2 tahun. Siswa yang bisa masuk dalam kelas cerdas berbakat istimewa ini akan melalui tahapan-tahapan salah satunya yaitu mengikuti tes *bridging course* yang akan memnentukan

siswa tersebut bisa masuk ke kelas cerdas berbakat istimewa, sebelum masuk ke kelas cerdas berbakat istimewa siswa yang memiliki nilai diatas rata-rata akan diurut muali dari peringkat 1-32 dan pada semester 2 siswa akan akan Kembali melalui tahap ranking, 5 orang siswa yang memiliki nilai ternedah wajib keluar dan digantikan dengan siswa yang memiliki nilai tinggi Siswa yang menggantikan 5 orang siswa dengan nilai terendah dan siswa sebelumnya yang masih tetap memiliki nilai yang memenuhi rata-rata akan diwajibkan masuk kedalam kategori kelas cerdas berbakat istimewa.

Hal itulah yang membuat siswa menjadi sangat ambisius untuk bisa masuk ke kelas cerdas berbakat istimewa, dari faktor itulah kondisi psikologis siswa akan sangat terganggu yang akan mengakibatkan siswa mengalami kecemasan dan bisa juga sampai mengalami gejala depresi karena memiliki tekanan untuk bisa masuk ke kelas cerdas berbakat istimewa. Selain itu siswa yang masuk ke dalam kelas cerdas berbakat istimewa memiliki gaya belajar yang berbeda dari siswa yang tidak masuk kelas cerdas berbakat istimewa karena dalam kelas ini materi yang akan diberikan kepada siswa yang seharusnya diberikan selama 6 semester hanya menjadi 4 semester, selain itu kegiatan ulangan seperti ulangan harian dan beberapa tes dilaksanakan setiap minggunya.

Dari hal itu siswa pastinya memiliki tekanan belajar yang tinggi yang bisa menyebabkan gejala depresi. Selain faktor akademik yang telah dijelaskan oleh guru BK adapun faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kondisi siswa seperti tekanan dari orang tua yang pastinya anak akan diminta untuk terus belajar dan mengikuti beberapa les *private* agar nilai anak yang telah masuk ke kelas cerdas berbakat istimewa tetap diatas rata-rata. Selain itu faktor sosial seperti persaingan

antar teman sebaya juga bisa menyebabkan anak mengalami gejala depresi. Dari hasil wawancara yang sudah dipaparkan siswa yang masuk kelas cerdas berbakat istimewa pastinya memiliki kesiapan mental yang berbeda dengan siswa-siswa lainnya yang hanya masuk ke kelas reguler, hal ini diakibatkan karena siswa kelas cerdas berbakat istimewa memiliki tekanan yang sangat berbeda dari kelas reguler, seperti tekanan belajar dan tekanan persiapan nilai selain itu siswa kelas cerdas berbakat istimewa juga harus menyiapkan mental yang sangat siap dan matang untuk menerima materi pelajaran yang akan diringkas menjadi 4 semester saja.

Dari hasil wawancara tersebut salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah kemunculan depresi adalah dengan melalui deteksi dini terhadap tanda-tanda depresi. Dengan pencegahan depresi sejak dini, remaja diharapkan mampu mengatasi stressor yang muncul secara lebih mandiri (Noviza & Koentjoro, 2014). Salah satu penanganan depresi pada remaja adalah melalui konseling dengan memanfaatkan layanan BK di sekolah untuk menyelesaikan permasalahan siswa yang memiliki permasalahan depresi. Konseling dapat dilihat sebagai proses penanganan masalah individu yang dibantu oleh seorang profesional yaitu konselor secara sukarela untuk mengubah perilakunya, mengklarifikasinya sikap, ide-ide dan tujuannya sehingga masalahnya mungkin terpecahkan. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan konseling *mindfulness* yang akan membantu siswa untuk menyadari dan memahami tentang peristiwa yang sedang terjadi di dalam dirinya (Habsy, 2017).

Mindful (kesadaran) adalah kemampuan yang lebih dalam hal melakukan kontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan kebutuhan, perasaan,

nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu. *Mindfulness* dapat berfungsi untuk meningkatkan kepekaan seseorang untuk memahami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik (Apriliyani et al., 2020). Menurut Brown & Ryan (dalam Waskito et al., 2019) *mindfulness* merupakan sebuah keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang. Kondisi remaja sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, dan apa yang ada di hidupnya (Waskito et al., 2019). Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik mampu untuk adaptatif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya. *Mindfulness* dapat menunjang pencapaian tujuan khusus layanan BK. Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan performa akademik, mengembangkan keahlian sosial, dan belajar coping mechanism untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya (Waskito et al., 2019).

Berdasarkan bahasan diatas dapat di asumsikan bahwa *mindfulness* menjadikan seseorang memiliki suatu kemampuan untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dalam situasi tertentu. *Mindfulness* juga dapat berfungsi untuk meningkatkan kepekaan seseorang untuk memahami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik. Kesadaran yang muncul pada saat seseorang mencapai kondisi mindful akan membantu seseorang melihat berbagai situasi yang tidak nyaman, perasaan tertekan secara lebih jelas, sehingga muncul cara pandang baru dalam melihat suatu permasalahan maupun alternatif pemecahannya kondisi

mindful akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihan hidup sehingga mendorong munculnya sikap responsif dan penerimaan terhadap situasi di sekitarnya. Selain itu *mindfulness* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan pelayanan BK yang efektif dan memberikan dampak yang positif bagi remaja di SMP.

Seperti yang dipaparkan oleh Ditjen GTIK (dalam Waskito al., 2019) Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) membantu peserta didik untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusan dirinya secara bertanggungjawab untuk mencapai kesuksesan, kesejahteraan dan kebahagiaan sehingga peserta didik memiliki hidup yang produktif dan sejahtera. Strategi layanan BK berkenaan dengan upaya yang dilakukan oleh konselor atau guru BK yang diberikan kepada peserta didiknya untuk mencapai kemandirian. Pencapaian kemandirian membutuhkan penyesuaian diri serta tidak selalu berjalan mulus. Brown dan Ryan (dalam Waskito al., 2019) menjelaskan bahwa *mindfulness* melekat dan merupakan kapasitas natural yang dimiliki oleh manusia sebagai makhluk hidup, serta merupakan teori perhatian dan kesadaran dalam keseharian. Fokus perhatian dan kesadaran terjadi pada setiap momen.

Untuk menunjang pelaksanaan konseling *mindfulness* untuk menurunkan depresi pada siswa, peneliti menggunakan teknik *visual imagery* agar nantinya pada saat proses konseling *mindfulness* ini dilakukan siswa bisa melatih fokus pada suatu objek maupun suara agar siswa berada dalam keadaan rileks. Dengan menggunakan teknik ini, siswa dapat secara sadar membayangkan atau memikirkan sesuatu yang damai. Tujuannya adalah untuk menciptakan kesadaran yang lebih tenang dan

rileks. *Visual imagery* menurut Seligman dan Reichenberg yang dikutip oleh Erford (SHELEMO, 2023) visual imagery digunakan dalam banyak situasi perkembangan dan terapeutik. Image dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, meningkatkan rasa kontrol, meningkatkan pemecahan masalah dalam pengambilan keputusan, menghilangkan rasa sakit, dan membantu orang mengembangkan perspektif baru tentang kehidupan.

Dari paparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti depresi pada remaja dengan salah satu alternatif pemecahan masalahnya menggunakan layanan konseling *mindfulness*. Hal ini berdasarkan hasil wawancara bersama guru BK di SMP Negeri 1 Singaraja, bahwa konseling *mindfulness* ini belum pernah digunakan untuk menangani kasus depresi dan teknik *visual imagery* masih jarang digunakan dalam layanan konseling disekolah. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti mengangkat judul penelitian ini yaitu “Pengembangan Panduan Konseling *Mindfulness Visual Imagery* Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama” dengan menggunakan teknik *visual imagery* yang dirancang untuk membantu guru bk dan siswa agar mudah untuk mengakses dan mempraktekan layanan konseling ini untuk membantu mereka dalam menangani masalah yang sama seperti depresi yang dialami oleh siswa.

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan DASS-21 (*Depression, Anxiety, dan Stress 21*) dalam instrument pengumpulan data. DASS-21 merupakan singkatan dari DASS-42 sebagai skala pengukuran gejala depresi, kecemasan, dan stres yang telah digunakan di seluruh dunia (Scholten, Velten, Bieda, Zhang, & Margraf, 2017), termasuk di Asia dan Indonesia (Bibi, Lin, Zhang, & Margraf, 2020; Danamik, 2007; Ratanasiripong et al., 2016; Wah, 2013) (dalam Suranata et

al., n.d.). DASS-21 terdiri dari 21 pernyataan yang akan diisi oleh siswa yang akan dijadikan sampel penelitian oleh peneliti.

1.2 Identifikasi Masalah:

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang yang disebutkan di atas, adalah sebagai berikut :

1. Kasus depresi masih terjadi pada kalangan remaja
2. Belum adanya penanganan khusus untuk kasus depresi di sekolah
3. Belum adanya panduan pelaksanaan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menangani kasus depresi di sekolah

1.3 Pembatasan Masalah:

Bersumber pada identifikasi masalah yang telah dijabarkan, pembatasan masalah dibutuhkan agar peneliti tetap berfokus pada permasalahan yaitu mengembangkan panduan pelaksanaan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa sekolah menengah pertama.

1.4 Rumusan Masalah:

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat peneliti bahas dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Bagaimana prototype panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama?
2. Bagaimana keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan dari panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama?

3. Bagaimana efektivitas implementasi pelaksanaan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama?

1.5 Tujuan Penelitian:

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk menyusun panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama
2. Untuk mengetahui keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama
3. Untuk menganalisis dan menemukan besarnya efektifitas implementasi pelaksanaan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama

1.6 Manfaat Penelitian:

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Secara Teoritis

Manfaat teoritis adalah adanya penelitian yang relevan dan memperkaya temuan terkait pelaksanaan pengembangan panduan konseling *mindfulness visual imaginary* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Manfaat spesifikasi produk panduan antara lain berfungsi sebagai sumber daya, memberikan petunjuk dan arahan saat melakukan suatu kegiatan, dan memfasilitasi konseling.

2. Manfaat Bagi Praktisi

- a) Bagi korban, diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat diketahui dan diterapkan panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama.
- b) Bagi peneliti, diharapkan bahwa pengetahuan yang dipelajari akan dapat diterapkan secara langsung tentang panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama.
- c) Bagi guru BK, diharapkan pengembangan mengenai panduan konseling *mindfulness visual imagery* untuk menurunkan gejala depresi pada siswa Sekolah Menengah Pertama ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penyelesaian kasus depresi yang terjadi pada siswa.

