

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang pesat menimbulkan banyak permasalahan-permasalahan bagi sebagian individu. Diantara mereka ada yang mampu untuk menyelesaikan namun tidak jarang juga yang tidak mampu mengatasi masalahnya kemudian timbul kecemasan atau bahkan depresi.

Berbicara tentang depresi Kaplan mengemukakan bahwa depresi merupakan salah satu gangguan *mood* yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat. *Mood* adalah keadaan emosional internal yang meresap dari seseorang, dan bukan afek, yaitu ekspresi dari isi emosional saat itu (Kaplan, 2010).

Kaplan melanjutkan bahwa salah satu penyebab depresi adalah faktor psikososial. Adapun faktor psikososial yang dapat mempengaruhi terjadinya depresi terdiri dari peristiwa kehidupan, kepribadian, psikodinamika, kegagalan yang berulang, teori kognitif dan dukungan sosial (Kaplan, 2010). Stressor lingkungan yang paling berhubungan dengan onset suatu episode depresi adalah kehilangan pasangan (Kaplan, 2010). Stressor psikososial yang bersifat akut, seperti kehilangan orang yang dicintai, atau stressor kronis misalnya kekurangan

finansial yang berlangsung lama, kesulitan hubungan interpersonal, ancaman keamanan dapat menimbulkan depresi (Hardywinoto, 1999).

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Penyakit ini kerap diabaikan karena dianggap bisa hilang sendiri tanpa pengobatan. Padahal, depresi yang tidak diterapi dengan baik bisa berakhir dengan bunuh diri. Individu yang terkena depresi sangat mudah terdorong meninggalkan kenyataan hidup yang berat, menyedihkan, dan pahit bagi dirinya. Dan bunuh diri adalah jalan paling efektif untuk meninggalkan sejarah kehidupan di dunia ini (Kusuma dalam Santoso 2011).

Secara global, lima puluh persen dari penderita depresi berpikiran untuk bunuh diri, tetapi yang akhirnya mengakhiri hidupnya ada lima belas persen. Selain itu, depresi yang berat juga menimbulkan munculnya berbagai penyakit fisik, seperti gangguan pencernaan (gastritis), asma, gangguan pada pembuluh darah (kardiovaskular), serta menurunkan produktivitas. Sejak depresi sering didiagnosis, WHO memperkirakan depresi akan menjadi penyebab utama masalah penyakit dunia pada tahun 2020 (Sianturi, 2006).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi diantara populasi. Badan kesehatan dunia ini memperkirakan 121 juta manusia dimuka bumi ini menderita depresi. Jumlah tersebut terdiri dari 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan. Tersedianya teknologi pengobatan depresi belum berdampak efektif bagi masyarakat. Terbukti hanya 30

persen penderita depresi yang benar-benar mendapatkan pengobatan yang cukup dan sebagian lainnya masih belum. Ironisnya, mereka yang menderita depresi berada dalam usia produktif, yakni cenderung terjadi pada usia kurang dari 45 tahun. Tidaklah mengherankan, bila diperkirakan 60 persen dari seluruh kejadian bunuh diri terkait dengan depresi (Sianturi, 2006).

Sekitar 15 persen penduduk di Indonesia diketahui mengalami depresi yang disebabkan tekanan hidup yang semakin berat. Hal ini disampaikan Ketua Komite Medik RS Jiwa dr. Soeharto Heradjan, Jakarta. Hal senada juga disampaikan oleh dr. Gerald Mario Semen SpKJ disela pelatihan oleh sekitar 140 orang dokter umum dari seluruh puskesmas di Nusa Tenggara Barat. Hasil penelitian sebanyak 15 persen dari populasi masyarakat Indonesia yang mengalami depresi - gangguan jiwa ringan. Belum termasuk gangguan jiwa lainnya.

Direktur RSJ Mataram dr. Elly Rosila Wijaya menyebutkan 50 persen penderita gangguan jiwa melakukan usaha bunuh diri dan 10-15 persen pasien tersebut meninggal akibat bunuh diri. dr. Elly juga menambahkan bahwa pasien dapat teragitasi dan pengendalian impuls yang rendah jika mereka sakit (Khafid, 2008).

Depresi sering dianggap hal yang sepele oleh sebagian besar masyarakat. Tetapi, jika depresi ringan tidak segera ditanggulangi, akhirnya akan menjadi depresi berat. Bila tidak diberikan terapi dengan baik, akan membahayakan individu yang mengalami depresi tersebut.

Individu yang mengalami depresi sering mengalami beberapa penurunan dalam dirinya baik dalam perasaan (psikis), fisik, maupun sosial. Bahkan juga sering mengalami kehampaan, kebosanan yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dalam kehidupannya. Kondisi seperti ini dapat disebut sebagai *kondisifrustasi eksistensialis*. Akibatnya sebagian individu mengatasi permasalahannya dengan menganiaya diri sendiri bahkan melakukan percobaan bunuh diri.

Depresi merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan kesedihan yang sangat, perasaan bersalah dan tidak berharga, menarik diri dari orang lain, kehilangan minat untuk tidur, juga hal-hal yang menyenangkan lainnya (Nasir & Muhith, dalam Kristyawati 2011). Oleh karena itu dalam beberapa kasus pasien sebenarnya mempunyai ketakutan dengan kematian namun seperti pepatah yang mengatakan “hidup segan mati tak mau”. Individu yang mengalami depresi tidak mempunyai cara yang tepat dalam menghadapi masalahnya sehingga menurutnya yang paling tepat adalah dengan menganiaya diri sendiri.

Depresi pada dasarnya memang bersifat individual. Akan tetapi bisa bersifat kolektif karena manusia adalah makhluk sosial. Oleh karena itu individu depresi yang bergaul dengan individu lain yang depresi maupun tidak, dapat menularkan suasana kejiwaan yang kelam dan buruk sehingga depresi meluas menjadi depresi massal. Manifestasi dari depresi di masyarakat yang biasa terjadi antara lain bunuh diri, tawuran dan menurunnya produktifitas kerja pada pegawai atau karyawan.

Setiap hari ada sekitar 150 orang bunuh diri di Indonesia disebabkan oleh depresi. Jadi ada 50.000 orang yang meninggal pertahunnya (kompas 8 oktober 2012). 80% penyebab bunuh diri diakibatkan oleh depresi. Penyebab lain diakibatkan oleh penyakit menular seperti HIV/AIDS. Bunuh diri merupakan pilihan untuk mengakhiri hidup individu yang putus asa. Hal ini diakibatkan oleh efek meniru. (kompas 8 oktober 2012).

Salah satu kasus bunuh diri akibat dari depresi dialami Rubini dari Yogyakarta. Sejak beberapa tahun terakhir, Rubini mengidap depresi kronis. Sebelumnya Rubini dirawat di Rumah sakit Gracia, Kaliurang, Yogyakarta. Namun karena obat yang diberikan dokter habis dan keluarga tidak dapat membelikannya. Rubini mengalami kekambuhan dan melakukan bunuh diri.

Pihak rumah sakit memberikan obat pegangan pada Rubini, namun obatnya sudah habis. "*Obat nipun sampun telas,*" ayah almarhum menjelaskan bahwa obat yang dibekalkan pihak RSJ sudah habis. Obat adalah salah satu cara untuk mengurangi depresi pada diri individu. Selain obat, proses penyembuhan dipengaruhi oleh sikap keluarga dan individu tersebut.

Pasca keluar dari rumah sakit, Rubini belum mampu keluar dari depresinya. "*Wis embuh atiku mbundel*", Rubini mengucapkan kata terakhir sebelum mengakhiri hidupnya. Keluhan tersebut menandakan Rubini sudah tidak mempunyai harapan lagi dan tidak bisa memaknai hidupnya.

Sehari setelahnya seorang bapak menerjunkan diri kedalam Luweg Grubuk sedalam 80 meter. Abusumono mengalami depresi dan kesedihan

mendalam karena anaknya menuntut dibelikan sepeda motor dan telpon seluler. Sementara itu di Surabaya seorang mahasiswi melakukan percobaan bunuh diri akibat penyakit sering kejang yang membuatnya depresi (kompas 8 oktober 2012).

Beberapa kasus tersebut, menyiratkan bahwa depresi dapat menyerang siapapun dan dimanapun. Depresi muncul dari dalam diri individu sehingga sangat penting untuk memunculkan penanggulangannya dari dalam diri sendiri, lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar.

Oleh karena itulah penderitaan yang diakibatkan oleh depresi ini perlu dimaknai secara positif agar pasien tetap memiliki semangat untuk hidup. Frankl (dalam Bastaman 1998) mengemukakan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap peristiwa tragis yang tak terelakkan lagi yang menimpa dirinya, walaupun upayanya telah maksimal. Maksudnya adalah jika seseorang atau individu tidak dapat mengubah keadaan itu menjadi lebih baik, maka ubahlah sikapnya terhadap keadaan itu agar tidak terlarut secara negatif dengan keadaan itu. Karena dengan sikap yang baik dan tepat akan mampu menimbulkan hal-hal yang positif juga bagi dirinya dan bagi lingkungannya.

Namun demikian proses pemaknaan hidup bukan hanya dapat dilakukan pada saat senang atau bahagia saja akan tetapi pasien yang depresi pun dapat menemukan makna hidupnya. Salah satu contoh misalnya J.K. Rowling, penulis miliarder meskipun seperti J.K. Rowling sudah punya segalanya, ia ternyata

pernah mengalami masa-masa terpuruk dalam hidupnya. Dalam sebuah wawancara dengan Oprah, J.K. Rowling menggambarkan dirinya sebagai "orang yang sangat miskin yang bisa ditemukan di Inggris tapi tanpa menjadi tunawisma."

Penulis miliarder ini kehilangan ibunya akibat penyakit *Multiple Sclerosis* ketika usia Rowling masih 25 tahun. Rowling juga menderita depresi klinis, dan berjuang keras menjadi orangtua tunggal. Tapi pengalaman-pengalaman itulah yang menyebabkan buku-bukunya begitu fenomenal. Serial *Harry Potter* adalah sebuah cerita yang benar-benar mampu merefleksikan kehidupan jutaan orang karena Rowling mencurahkan segala hal yang telah dilalui dan dialaminya ke dalam tulisannya (dalam artikel *success_story* Andrie wongso).

Berbagai fenomena diatas membuktikan bahwa makna hidup bukan arti dari kehidupan saja. Makna lebih mendalam daripada sekedar arti dari sebuah kehidupan. Memaknai berarti mengambil hikmah dari segala persoalan yang dihadapi dan menjadikannya pelajaran dalam hidup.

Fenomena diatas membuktikan makna bukan hanya arti, akan tetapi mampu menjadikan sebuah pengalaman atau perjalanan hidup menjadi sangat berarti dan penting dalam hidup. Frankl (dalam Bastaman 2005) mengatakan bahwa hidup tetap memiliki makna dalam setiap situasi bahkan dalam penderitaan dan kepedihan sekalipun.

Makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar dan berharga yang didambakan dan memiliki nilai khusus dalam setiap orang yang tentunya berbeda antara satu dengan lainnya. Makna akan ditemukan ketika seorang atau individu bangkit dari kehampaan, kebosanan, keterasingan dan ketidak berdayaan. Makna ada ketika seorang individu mampu mengurai tujuan dalam hidupnya menuju arah kebahagiaan (*happiness*) sebagai tujuan akhir dari sebuah makna. Seperti kata Nietzsche (dalam Frankl 2006) “ siapa yang memiliki suatu alasan (*why*) untuk hidup akan sanggup mengatasi persoalan hidup dengan cara (*how*) apapun”. Jadi individu yang tau atas keberadaannya, tujuan hidupnya dan tau bagaimana dia harus hidup akan mampu menahan apapun kengerian yang menimpa eksistensi mereka dan mampu keluar dari kesengsaraan dan kevakuman eksistensial.

Hal yang khusus pada pasien depresi tidak sama dengan pasien yang lainnya. Pasien depresi mengalami pengalaman kehidupan yang sangat luar biasa sehingga dia tidak mampu melakukan apapun kecuali menyakiti dirinya sendiri. Pasien harus mendapatkan dukungan keluarga maupun dari dirinya sendiri. Bagaimana seseorang mampu memberi support terhadap dirinya sendiri jika dia tidak menemukan makna hidupnya?. bagaimana dia bisa hidup dengan normal ketika dia tidak memiliki tujuan hidup? Banyak hal lain yang menjadi pertanyaan-pertanyaan penting mengenai makna hidup pasien depresi.

Tahapan pemaknaan setiap individu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu membutuhkan kajian yang mendalam dalam mengeksplorasi pencapaian tersebut. Begitu juga dengan cara pemaknaannya.

Pemaknaan masing-masing individu berbeda antara satu dengan yang lain. Keunikan-keunikan ini menjadi sebuah objek kajian peneliti untuk mampu mengeksplorasi makna hidup mantan penderita depresi.

Beberapa peristiwa diatas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian. Proses kebangkitan individu dari keputusasaan, kehampaan dan keterasingan. Merupakan proses luar biasa yang memerlukan berbagai upaya untuk mencapainya. Prestasi individu untuk bangkit kembali menata kehidupan yang dulu tidak diinginkannya. Penataan ini tidak akan berhasil tanpa pikiran-pikiran yang positif mengenai kehidupan. Penataan ini yang dilakukan oleh pasien depresi untuk memerangi kevakuman eksistensial dalam upaya mempertahankan kualitas hidupnya.

Hasil penelitian terdahulu tentang “gambaran makna hidup remaja penderita leukimia” oleh Widianita (2009), menyebutkan bahwa dua orang remaja yang menjadi subjek memiliki makna hidup. Makna hidup yang dimiliki oleh remaja leukimia ini karena adanya motivasi dari orang terdekat. Keinginan untuk membahagiakan keluarga juga menjadi upaya untuk meraih cita-citanya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis dan Dwita (2009) juga menemukan adanya makna pada subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan tentang ” makna hidup pada penderita kanker leher rahim”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita kanker rahim memiliki makna hidup. Penemuan makna hidup awali dengan penghayatan diri dan penanaman nilai-nilai kreatif

dalam dirinya. Kesakitan dan kematian yang selalu membayangi subjek tidak menghalangi subjek untuk menemukan makna hidupnya.

Penemuan tentang makna hidup juga dialami oleh penyandang penyakit HIV/AIDS. Hasil penelitian oleh Sasmita (2009) pada ODHA (penyandang HIV/AIDS) menunjukkan bahwa subjek menemukan makna dari hidupnya. walaupun subjek mengetahui penyakitnya tidak mungkin untuk disembuhkan, subjek tetap berfikir positif dan menerima kondisi dirinya.

Penemuan makna hidup yang lain juga dialami oleh pasien penderita kanker serviks. Penelitian ini dilakukan oleh Nuansa (2008) di rumah sakit kanker Dharmis dengan judul “gambaran proses pencarian makna hidup pada penderita kanker serviks. Hasil penelitian dengan wawancara yang mendalam menemukan bahwa tiga sampel penelitian berhasil memenuhi tahap penerimaan diri dan penemuan makna hidup.

Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa masing-masing individu mempunyai cara sendiri untuk memaknai hidupnya. Penderitaan yang berat dan permasalahan yang kompleks tetap membuat subjek menemukan makna dari hidupnya. Bertolak pada latar belakang diatas, peneliti akan menelusuri pemaknaan hidup dari subjek yang pernah mengalami depresi berat. Peneliti akan melihat bagaimana proses penemuan makna hidup individu setelah mengalami depresi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalahnya adalah bagaimanakah kebermaknaan hidup pada mantan pasien depresi?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimanakah kebermaknaan hidup pada mantan pasien depresi.

D. Fokus penelitian

Penelitian ini hanya untuk menganalisis atau meneliti tentang tahapan pencapaian makna pada mantan pasien depresi. Tahapan yang dimaksud adalah proses rentang waktu kehidupan subjek mulai dulu sampai saat ini. Selain tahapan peneliti juga akan meneliti bagaimanakah kebermaknaan hidup subjek. Kebermaknaan disini menekankan pada rasa bermakna yang dirasakan oleh subjek saat ini.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru pada bidang keilmuan psikologi khususnya dalam kajian psikologi klinis, psikologi positif, psikoterapi dan lain sebagainya.

1. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Sebagai bentuk aplikasi keilmuan peneliti, khususnya dalam bidang psikologi dan sebagai media untuk mengeksplorasi keilmuan psikologi agar bermanfaat di masa yang akan datang. Serta mampu menemukan bagaimanakah kebermaknaan hidup pasien pasca depresi.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan dengan adanya penelitian ini masyarakat akan tau bagaimana memandang seseorang yang terkena depresi. Bahwa kebermaknaan itu bukan hanya individu yang selalu mendapatkan kebahagiaan akan tetapi bagaimana pemaknaan individu terhadap masalah atau apapun dalam hidupnya kemudian mampu untuk bangkit dan menentukan tujuan yang baru