

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Tuntutan kehidupan masyarakat di masa kini lebih berat dibandingkan masa sebelumnya. Era globalisasi yang seharusnya mempermudah aspek hidup manusia (Dewi & Dewi, 2022) ternyata tidak sepenuhnya berlaku, bahkan menimbulkan efek negatif pada kehidupan (Listiana, 2021). Tuntutan masyarakat tersebut tidak hanya menunjuk pada satu kelompok masyarakat ataupun kelompok usia, hampir seluruh individu menghadapi tuntutan ini, termasuk kaum muda atau kelompok dewasa awal (Herawati & Hidayat, 2020).

Kelompok dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja ke masa dewasa, menurut Santrock et al. (2014) masa dewasa awal berada pada usia 19-25 tahun. Sementara itu, menurut teori perkembangan Erikson yang dikutip dari Mcleod (2023) kelompok usia tersebut berada dalam kategori *intimacy vs isolation*, pada masa ini individu memiliki tugas untuk membangun hubungan romantic dengan orang lain. Tuntutan yang muncul pada masa ini biasanya berupa tekanan sosial untuk menjalin rumah tangga serta sukses dalam bekerja. Tuntutan atau tekanan sosial memiliki kaitan terhadap gangguan depresi (Nurfatihmah & Entoh, 2017), begitu juga dengan tekanan atau stress kerja yang berpengaruh pada depresi (Melchior et al., 2007).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dari websitenya yang berjudul “Infografik Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia” pada tahun 2020-2022 diperoleh hasil sebanyak 72,9% dari jumlah sebanyak 6.644 responden yang memiliki masalah gejala depresi. Pada tahun 2020 terdapat 69,3% dari jumlah swaperiksa 3.852 responden. Hasil ini terus meningkat secara signifikan pada tahun 2021 dengan jumlah 77,2% dengan jumlah 2.516 responden serta di tahun 2022 memperoleh 84,1% dari 276 responden. Untuk rentang usia terbanyak pada usia 20-30 tahun diikuti usia kurang dari 20 tahun dan 31-40 tahun yang merupakan usia produktif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, Asmin, dan Saptanno (2023) menunjukkan bahwa pandemi *Covid-19* menyebabkan peningkatan individu yang mengalami gejala depresi. Sebanyak 50 responden mengikuti survey mulai dari usia 15-64 tahun. Berdasarkan hal tersebut usia yang rentan mengalami gejala depresi terjadi di usia 18-29 tahun. Diketahui bahwa penderita depresi ringan terbanyak pada kategori usia remaja akhir sebanyak 5 orang (27,8%) pada rentang umur 17 sampai 25 tahun, 4 orang depresi sedang pada dewasa awal (28,6%) pada rentang umur 26-35 tahun, sedangkan tidak ada individu yang memiliki gejala depresi kategori berat dan sangat berat.

Bruijnicks, dkk (2019) menganggap bahwa individu yang mengalami gejala depresi akan cenderung merasakan ruminasi atau

berpikiran negatif secara terus menerus tentang situasi yang dirasakan. Gejala depresi merupakan suatu keadaan abnormal yang menimpa seseorang yang diakibatkan ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi sehingga mempengaruhi kehidupan fisik, psikis maupun sosial seseorang (Hadi dkk, 2017). Gejala depresi menurut Beck (2009) merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan kognitif, perasaan dan perilaku individu. Seseorang dengan depresi dapat merasakan kesendirian, kesedihan, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Lovibond & Lovibond (1995) berpendapat bahwa gejala depresi memiliki berbagai aspek yaitu mempunyai sifat meremehkan diri, putus asa, murung, keyakinan bahwa hidup tidak memiliki makna atau tujuan, pesimisme terkait masa depan, anhedonia, ketidakmampuan untuk melibatkan diri dalam sesuatu, mengalami reaksi psikomotorik, dan berkurangnya inisiatif. Beck dan Alford (2009) menyatakan bahwa gejala depresi dapat memiliki aspek sebagai berikut: (a) perubahan spesifik pada mood seperti kesedihan, kesepian, dan ketidakpedulian; (b) konsep diri negatif yang diasosiasikan dengan mencela dan menyalahkan diri sendiri; (c) kemunduran dan keinginan menghukum diri seperti keinginan untuk melarikan diri, bersembunyi, dan mati; (d) perubahan keadaan fisik seperti anorexia, insomnia, dan menurunnya

libido; dan (e) perubahan tingkat aktivitas seperti menjadi lambat dan kacau.

Peneliti melakukan wawancara secara online dengan 6 dewasa awal pada 20 Oktober 2023 berdasarkan aspek gejala depresi yang dikemukakan oleh Beck. 6 dari 6 dewasa awal yang diwawancara merasakan perubahan pada mood seperti sedih, kesepian, dan tidak peduli dengan sekitar. Adapun konsep negatif yang dirasakan berupa menyalahkan diri sendiri, serta perubahan tingkat aktivitas yang menjadi lambat dan malas. 3 dari 6 responden merasakan adanya rasa bersalah yang berlebihan, keinginan untuk menghukum diri, keinginan untuk bunuh diri dengan melakukan *self harm*, dan berubahnya pola makan. Dari wawancara tersebut diketahui pula bahwa adanya rasa tertekan dengan pengalaman serta kegiatan yang dijalani sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa banyak kemungkinan dewasa awal yang rentan mengalami gejala depresi.

Depresi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Kaplan (2010) depresi dapat disebabkan oleh faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial. Berdasarkan faktor biologi, *Neurotransmitter* yang berkaitan dengan patologi depresi adalah serotonin dan epinefrin. Penurunan kadar serotonin dapat memicu depresi, dan beberapa orang yang ingin bunuh diri memiliki kadar serotonin yang rendah. Faktor genetik, Freud, terdapat beberapa pemicu yang menyebabkan depresi yaitu rasa kehilangan diantaranya luputnya peran

di sosial serta otonomi, kematian teman atau saudara, penurunan kesehatan, menjauh dari sosial, dan penurunan fungsi kognitif.

Adapun faktor psikososial yang mempengaruhi depresi diantaranya peristiwa kehidupan dan stres yang berasal dari lingkungan, kepribadian, psikodinamika, kegagalan yang terus menerus, kognitif dan dukungan sosial. Stres yang disebabkan dari peristiwa kehidupan merupakan penyebab umum gangguan mood, serta stres akibat dari kehilangan pasangan. Faktor kepribadian yang memicu depresi diantaranya kepribadian yang menjadi ciri individu, seperti kepribadian dependen, anankastik dan histrionik. Berdasarkan teori psikodinamika milik Freud, Kaplan (2010) menyatakan bahwa kehilangan seseorang yang dihargai dapat menimbulkan depresi. Faktor kegagalan yang terus menerus, ditunjukkan dari percobaan kepada hewan yang diberi kejutan listrik secara berulang-ulang. Hewan eksperimen tersebut tidak dapat menghindari kejutan listrik tersebut sehingga menimbulkan ketidakberdayaan yang hampir mirip dengan manusia yang menderita depresi (Kaplan, 2010). Pada faktor kognitif, terdapat pemahaman yang keliru terhadap sesuatu yang menyebabkan distorsi pikiran menjadi negatif, pesimis, dan putus asa. Pandangan yang negatif ini menyebabkan depresi (Kaplan, 2010).

Individu yang memiliki pemikiran negatif akan menumpuk pengalaman yang negatif dan akan menyalahkan dirinya sendiri (Sulistyorini & Sabarisman, 2017). Beck (1985) mengemukakan bahwa

pengalaman yang sama akan mempengaruhi orang yang berbeda, namun perbedaan ini memiliki cara pandang yang berbeda. Beck menambahkan bahwa tiga dari sindrom depresi dipengaruhi oleh faktor kognitif. Faktor kognitif dibagi menjadi tiga bagian. Pertama yaitu sikap individu yang menyalahkan dan menilai buruk dirinya sendiri. Kedua yaitu individu menganggap dirinya sebagai sumber masalah, dan ketiga yaitu ketidakmampuan individu dalam mengambil keputusan. Apabila cara pandangnya salah dan interpretasinya negatif maka akan menimbulkan depresi (Kaplan dkk., 1997). Menurut Burn (1988) yang menyebabkan depresi bukanlah peristiwa yang sebenarnya, namun berasal dari diri sendiri yang menyebabkan berubahnya suasana hati.

Fusi kognitif adalah kombinasi dari fungsi perilaku yang dikomunikasikan lebih banyak secara verbal dan merupakan fungsi yang paling banyak dibutuhkan secara langsung (Sulistiowati, 2016). Sumber perpaduan dari kognitif dan penghindaran pengalaman adalah hubungan dua arah antara pemrosesan verbal dan sering digunakan di banyak area. Proses ini disebabkan oleh kontrol dari kondisi berupa dampak perilaku yang berasal dari pikiran dan perasaan yang bersumber dari hubungan.

Terdapat beberapa teknik yang dapat mengurangi gejala depresi menurut Dirgayunita (2016) diantaranya bersikap realistis, tidak menyalahkan diri sendiri, tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain, memiliki dukungan keluarga serta sosial, berolahraga dan

melakukan kegiatan di luar rumah, tidak terlalu menyesali keadaan, membangun harga diri dan mencoba bersikap tenang serta tidak mudah marah, tidak menyendiri, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Adapun rekomendasi dari *American Psychology Association* dalam menyikapi gejala depresi yaitu dengan tindakan farmakoterapi dan psikoterapi. Psikoterapi yang dapat diterapkan diantaranya *behavioral therapy*, *cognitive-behavioral*, *mindfulness-based cognitive-therapy*, *interpersonal psychotherapy*, *psychodynamic therapies*, dan *supportive therapy*. Selain psikoterapi yang disebutkan, adapun terapi lain yang dapat diterapkan yaitu *Acceptance and Commitment Therapy*.

Acceptance and Commitment Therapy merupakan terapi yang dikembangkan oleh Hayes pada tahun 1999 yang memiliki prinsip kesadaran, dimana klien secara sadar menjalani seluruh proses terapi. Dalam ACT, klien diminta untuk secara sadar merencanakan tindakan yang efektif sehingga waktu, tenaga, dan sumber daya yang dimiliki tidak terbuang percuma untuk menghadapi emosi negatif dan menyelesaikan tugas yang tidak berguna supaya dapat disalurkan untuk mencapai kehidupan yang bermakna (Ardhani & Nawangsih, 2020). Fokus dari ACT adalah untuk meningkatkan fungsi kognitif yang rapuh sehingga menguasai dan mengendalikan individu untuk membangun suasana yang potensial dan memunculkan perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai individu (Wijaya, 2020). ACT memiliki prinsip bahwa pikiran dan perasaan bukanlah penyebab mekanis dari perilaku dan

bahwa efek pemikiran dan perasaan dapat dipengaruhi oleh perubahan hubungan verbal (Sulistiowati, 2016).

Harris (2006) menyatakan bahwa ACT merupakan gabungan dari berbagai metafora, paradoks, dan kemampuan *mindfulness* diikuti oleh latihan sebagai pengalaman yang luas. Pada kenyataannya perawatan ini dapat mengubah pemikiran dan perasaan yang sukar dengan menguasai masalah menggunakan teknik tertentu (Yadegari dkk, 2014). Sehingga bila klien sudah bisa menerapkan terapi ACT didalam kemampuannya menghadapi masalah maka sudah dipastikan bahwa perilaku yang dilakukan dapat menurunkan gejala yang timbul dari masalah yang terjadi (Sulistiowati dkk, 2020).

Hayes (2012) menyatakan bahwa ACT memiliki enam elemen dalam tahap intervensi, yakni penerimaan (*Acceptance*), pemikiran untuk berubah (*Cognitive defusion*), menyadari untuk hidup di masa sekarang (*Being present*), memperhatikan diri sendiri (*Noticing self*), menetapkan nilai (*Values*), dan memutuskan tujuan ke depan (*Committed action*). Jika keenam aspek ini sudah dipenuhi, maka akan memunculkan sebuah fleksibilitas psikologis pada diri individu (Prajogo & Yudiarso, 2021).

Penelitian yang membuktikan bahwa ACT efektif menurunkan gangguan psikologis diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Budiarto (2020) yang menunjukkan bahwa ACT dapat

menurunkan tingkat depresi pada ODHA. Penelitian yang dilakukan Nurmalitasari, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa ACT memberi efek dalam penurunan gejala depresi pada pasien pasca-stroke. Dari penelitian tersebut, dapat ditunjukkan ACT mampu menurunkan berbagai gangguan psikologis terutama gejala depresi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ahmadsaraei, Doost, Manshaee, dan Nadi (2017) terhadap pasien yang memiliki diabetes tipe II yang hasilnya bahwa ACT sebagai intervensi psikologi yang efektif untuk menurunkan gejala depresi serta dapat mengatur emosi negative seperti stres yang berlebihan.

Dinamika psikologis yang dapat diketahui yaitu ACT dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis individu (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, dan Lillis, 2006), yaitu kesadaran individu secara penuh, terbuka pada pengalaman, dan berperilaku sesuai dengan nilai yang dianut (Harris, 2009). Hayes (dalam Nurmalitasari dkk, 2022) menyatakan bahwa jika individu dapat lebih mengelola perilakunya berdasarkan nilai yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidupnya, artinya fleksibilitasnya meningkat terutama pada kejadian yang tidak menyenangkan. Hal ini juga sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan ACT dalam menurunkan depresi.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ACT dalam menurunkan gejala depresi yang dialami oleh dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengetahuan serta alternatif intervensi supaya di kemudian hari dapat mengembangkan ACT secara luas terutama di bidang klinis.

b. Manfaat Praktis

Memberikan informasi mengenai teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dapat berdampak bagi gejala depresi yang dialami oleh individu terutama kategori dewasa awal.