BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, tidak bisa dipungkiri bahwa setiap individu pasti pernah mengalami perasaan sedih, kehilangan semangat ataupun merasa dirinya tidak berdaya. Namun, ketika perasaan tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, mengganggu aktivitas sehari-hari dan tidak kunjung membaik, maka kondisi ini tidak dapat dianggap sebagai hal yang wajar. Inilah yang dikenal dengan depresi, suatu gangguan mental yang tidak hanya berdampak pada pikiran dan emosi seseorang, namun juga memengaruhi fisik, perilaku, bahkan kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan depresi ini merupakan gangguan kejiwaan yang paling banyak diderita oleh seluruh dunia yang mampu menurunkan kualitas hidup penderita (Leni et al., 2023).

Depresi telah menjadi masalah kesehatan mental global yang semakin mengkhawatirkan. WHO (2023) melaporkan bahwa ada peningkatan dramatis dalam prevalensi gangguan mental, dengan estimasi 280 juta orang menderita depresi secara global dan gangguan ini menjadi penyebab utama disabilitas secara global. Bahkan, WHO memperkirakan bahwa tahun-tahun mendatang, depresi akan menjadi penyebab kedua tertinggi beban penyakit di dunia.

Di Indonesia sendiri, menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebanyak 9,9% dengan estimasi 6,1% menderita depresi dan data tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 6%. Akan tetapi, hal yang disayangkan adalah sebagian besar kasus ini tidak tertangani secara optimal karena berbagai faktor, seperti diantaranya minimnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental atau bisa juga karena kuatnya stigma sosial terhadap gangguan jiwa di tengah-tengah masyarakat.

Kondisi ini juga tercermin di wilayah Sumatera Utara. Provinsi Sumatera Utara menjadi salah satu daerah dengan kasus gangguan mental terbesar di Indonesia. Prevalensi yang mencapai angka cukup signifikan setiap tahunnya. Berdasarkan data Riskesdas (2018) Provinsi Sumatera Utara berada pada peringkat

keempat dengan prevalensi kejadian gangguan mental emosional sebanyak 11,6 dengan karakteristik usia >15 tahun. Kondisi gangguan mental ini mencakup seperti kecemasan, depresi dan stress berat. Tingginya angka ini mencerminkan adanya beban yang cukup signifikan bagi individu dan sistem kesehatan mental yang merujuk pada kebutuhan untuk pendekatan yang lebih baik terhadap manajemen stress, kecemasan dan depresi.

Gejala depresi sering kali tidak disadari oleh penderitanya maupun oleh orang-orang disekitarnya. Perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas, gangguan tidur, lelah terus menerus, hingga pikiran untuk menyakiti diri sendiri kerap dianggap sebagai bagian dari masalah hidup biasa. Hal ini mengakibatkan, penderita depresi sering kali tidak mendapatkan penanganan yang mereka butuhkan.(Sari, 2023)

Penanganan pada pasien depresi yang sering sekali dilakukan cenderung terfokus pada terapi farmakologis. Namun, intervensi non-farmakologis seperti psikoterapi juga sangat efektif untuk memperbaiki kondisi psikologis pasien dengan depresi secara menyeluruh. Salah satu pendekatan non-farmakologis adalah *Cognitive Behavioral Therapy. Cognitive Behavioral Therapy* menjadi pengobatan central dan preventif serta secara evidance based terapi ini merupakan terapi psikologis yang mampu merubah pemikiran negatif menjadi positif jika dilakukan dalam jangka pendek dan juga dalam jangka panjang. *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan terapi yang dapat membantu individu mengubah cara berpikir dan perilaku serta membawa pada perspektif baru, dimana hal ini mampu membuat individu merasa lebih baik. (Yuliani & Zaitun, 2021)

Terapi kognitif perilaku merupakan salah satu perawatan yang efektif untuk mengatasi depresi. Terapi kognitif perilaku didasarkan pada konsep dalam permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress yang diperburuk oleh pemikiran dan perilaku yang berlebihan. Hal ini dapat membantu meningkatkan status mental pada penderita gangguan mental dengan mengurangi depresi, kecemasan dan stress dengan cara mengajarkan strategi koping yang berfokus pada masalah yang dialami. (Rachmahdani, 2024)

Terapi kognitif perilaku ini dapat membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku adaptif yang memperkuat gejala depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabian (2023) yang menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku secara signifikan mampu mengurangi depresi pada pasien rawat inap.

Hal yang sama yang ditemukan pada penelitian lain yaitu oleh Malivoire et al., (2024) yang juga mendukung efektivitas terapi kognitif perilaku, khususnya dalam konteks rawat jalan. Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan status mental pasien dan menurunkan tingkat depresi pada pasien di lingkungan rawat jalan.

Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian lokal yang dilakukan oleh Zuhri & Rohmah (2023) yang meneliti penerapan CBT pada individu dengan depresi di Indonesia. Dalam konteks ini, terapi dilakukan secara individual dan menunjukkan hasil yang serupa, yakni adanya penurunan gejala depresi yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terapi terapi kognitif perilaku (CBT) terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif pada subjek menjadi lebih positif.

Kesesuaian hasil dari beberapa penelitian sebelumnya yang memperlihatkan adanya pengaruh terapi kognitif perilaku (Nabian, 2023; Malivoire et al., 2024; Zuhri & Rohmah, 2023). Namun, bukti empiris mengenai pengaruh CBT terhadap tingkat depresi pasien khususnya pada konteks pelayanan poliklinik jiwa di Indonesia masih sangat terbatas. Namun demikian, pengetahuan ini penting untuk memperkuat peran layanan psikososial dalam pelayanan kesehatan jiwa, terutama dalam mencegah kekambuhan dan meningkatkan kemandirian pasien.

Peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui gambaran awal pasien mengenai kondisi pasien. Peneliti melakukan survei awal terhadap 8 pasien yang menjalani perawatan di Poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem pada februari 2025. Hasil daripada survei yang dilakukan dengan wawancara menunjukkan bahwa 5 pasien merasakan sedih dan kehilangan minat dalam beraktivitas sehari-hari, 3 pasien mengalami kesulitan tidur, nafsu makan berkurang dan adanya pikiran negatif berulang. Menariknya, pasien ini belum pernah menerima terapi psikologis khususnya terapi kognitif perilaku (CBT). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis seperti CBT belum banyak digunakan, padahal terapi ini berpotensi

signifikan dalam membantu pasien mengelola pikiran negatif dan membentuk perilaku yang lebih adaptif.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap tingkat depresi pada pasien rawat jalan di poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu : "Apakah ada Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* terhadap tingkat depresi pada pasien rawat jalan di poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengidentifikasi tingkat depresi pada pasien sebelum diberikan intervensi terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* di poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem.
b. Untuk mengidentifikasi tingkat depresi pada pasien setelah diberikan intervensi terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* di poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem.
c. Untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien di poliklinik RSJ Prof. Muhammad Ildrem.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini berguna bagi peneliti untuk mendapatkan pengalaman pertama dalam melakukan penelitian serta menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* terhadap tingkat depresi pada pasien.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan refensi untuk menambah pengetahuan mahasiswa keperawatan dan sebagai informasi tambahan dan acuan dalam penelitian selanjutnya bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behavioral Therapy)* terhadap tingkat depresi pada pasien.

3. Bagi RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertukaran informasi dengan dunia pendidikan yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk mempertimbangkan terapi kognitif perilaku sebagai program terapi bagi pasien dengan depresi di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem.