

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gangguan depresi menjadi masalah kesehatan mental yang utama (Ferrari et al., 2013) dan umum terjadi di seluruh negara (World Health Organization, 2021). Setidaknya 10-20% populasi depresi dialami oleh anak-anak dan remaja, sehingga menjadi gangguan mental yang cukup signifikan dan menjadi perhatian utama dalam permasalahan kesehatan mental (World Health Organization, 2021). Salah satu gangguan depresi yang sering dialami adalah gangguan depresi mayor, yang memiliki kemungkinan risiko kemunculan simtom depresi pada anak (Mars et al., 2012) lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang tidak mengalami depresi mayor.

Dampak negatif depresi pada anak dengan orang tua depresi mayor terdiri dari kemungkinan risiko permasalahan psikologis (Wiegand-Grefe et al., 2019), meningkatkan risiko permasalahan perilaku internal seperti emosi negatif, simtom depresi, dan kecemasan (Muniz et al., 2019), dan permasalahan perilaku eksternal seperti hiperaktif, agresifitas dan permasalahan perilaku (Eckshtain et al., 2019). Selain permasalahan psikologis, permasalahan interpersonal dengan teman sebaya, kehidupan sekolah dan stigma yang terjadi di masyarakat juga memberikan dampak negatif pada kehidupan anak dengan orang tua depresi (B. M. Gladstone et al., 2011). Studi yang dilakukan (Weissman, 1987; Weissman et al., 1997, 2006, 2016, 2021) selama 38 tahun menemukan bahwa onset yang muncul di usia muda (di bawah usia 12-13 tahun)

berisiko tiga kali lebih besar untuk mengalami depresi mayor, yang mana risikonya akan konsisten dan cenderung meningkat. Di usia dewasa, anak dari orang tua depresi mayor berisiko mengalami permasalahan emosi berkelanjutan, keberfungsian yang semakin buruk dan risiko kemunculan gangguan psikiatri.

Pada studi yang dilakukan Van Parys & Rober (2013) anak dari orang tua depresi mayor cukup sensitif terhadap sinyal yang ditampakkan oleh para orang tua ketika mereka sedang pada fase depresi. Sensitivitas ini berkaitan dengan kecemasan mereka terhadap kondisi orang tua walaupun untuk berusaha memahami kondisi orang tua, anak kesulitan untuk memperoleh informasi karena orang tua yang kurang berkenan menyampaikan kondisi mereka secara eksplisit, terutama pada upaya bunuh diri. Gladstone et al. (2011) yang melakukan studi literatur terhadap pengalaman anak-anak pada kondisi mental orang tua, para orang tua cenderung mengambil sikap pasif dalam melibatkan anak-anak untuk mengetahui kondisi psikologis orang tuanya. Van Parys & Rober (2013) juga membahas bahwa para anak berusaha untuk menenangkan orang tua mereka dengan tidak menambahkan beban kepada orang tua, melalui menyembunyikan emosi yang dialami walaupun mereka juga kesulitan untuk mengatasi emosi negatif mereka sendiri.

Anak yang mengembangkan risiko tinggi pada depresi mayor diharapkan untuk mampu memiliki kemampuan koping dan penyelesaian masalah, yang akan membantu mereka menghadapi kondisi-kondisi stress (Reivich et al., 2013). Secara kognitif anak-anak cenderung mengadopsi bagaimana cara orang tuanya melihat lingkungan sekitarnya. Ketika orang tua kesulitan untuk merespon secara kognitif, emosi dan

perilaku pada stimulus yang positif, maka persepsi negatif anak terkait dunianya semakin meningkat (Platt et al., 2017).

Melihat dari berbagai dampak negatif yang terjadi pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor, beberapa penelitian jangka panjang dilakukan untuk mengupayakan pencegahan simptom depresi mayor muncul pada para anak dengan orang tua gangguan depresi mayor melalui terapi kognitif-perilaku kelompok pada seting keluarga. Compas et al. (2009, 2010, 2011) melakukan studi selama 2 tahun kepada anak usia 9-15 tahun untuk mencegah simptom depresi dan menurunkan perilaku internal dan eksternal. Setelah 2 tahun, depresi mayor yang muncul pada anak mampu diturunkan melalui terapi kognitif perilaku kelompok. Punamäki et al. (2013) melakukan terapi kognitif-perilaku kelompok kepada anak dengan orang tua depresi berusia 8-16 tahun untuk meningkatkan atribusi positif pada kognitif dan menurunkan simptom depresi. Kedua terapi ini memiliki fokus penerapan yang berbeda namun mampu menunda dan menurunkan simptom depresi pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi. Terapi kognitif-perilaku kelompok sendiri secara spesifik sebagian besar didesain untuk menjadi bagian dari terapi keluarga (Weersing et al., 2016).

Berdasarkan pemaparan yang sudah disampaikan, studi ini dilakukan untuk memberikan penjelasan secara sistematis melalui identifikasi tinjauan literatur. *Evidence mapping systematized review* dilakukan untuk mengidentifikasi penerapan terapi kognitif-perilaku kelompok pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor. Identifikasi dan ringkasan yang dilakukan akan berfokus pada metode

penerapan, hasil utama dan hasil jangka panjang dalam mengatasi depresi pada anak, serta aspek-aspek yang memengaruhi keberhasilan pada penerapan terapi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana terapi kognitif-perilaku kelompok sebagai terapi pencegahan dan kuratif mampu mengatasi simptom depresi pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan khusus dari studi ini adalah:

- 1) Untuk melihat bagaimana metode penerapan terapi kognitif-perilaku kelompok mampu mengatasi simptom depresi pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor.
- 2) Untuk melihat hasil utama dan hasil jangka panjang dari penerapan terapi kognitif-perilaku kelompok pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor.
- 3) Untuk melihat aspek-aspek lain yang turut memengaruhi penerapan terapi kognitif-perilaku kelompok serta kemunculan hasil lainnya dalam menangani simptom depresi pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Studi dimanfaatkan untuk memberikan dan menyediakan rangkuman informasi penelitian terkait terapi kognitif-perilaku kelompok pada anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor, yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk diterapkan dan dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

- 2) Studi dimanfaatkan untuk bisa memberikan bantuan dan penanganan bagi para anak dari orang tua dengan gangguan depresi mayor, sehingga mampu memperoleh penanganan yang sesuai guna meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan kehidupan.
- 3) Studi dimanfaatkan untuk bisa memberikan dan menyediakan informasi berbasis penelitian bagi para psikolog, peneliti dan tenaga medis lainnya untuk dimanfaatkan sebaik mungkin bagi keperluan masyarakat.