

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Tidak ada manusia perfeksionis yang hidupnya selalu tenang tanpa dilanda permasalahan. Kebutuhan untuk menjadi sempurna dan keinginan untuk mendapatkan ketenangan batin merupakan dua hal yang sangat bertentangan dan seringkali menimbulkan konflik yang tentunya membuat manusia tidak akan pernah lepas dari permasalahan, baik permasalahan kecil maupun permasalahan yang kompleks sekalipun.

Apalagi seiring dengan perkembangan masyarakat yang kian modern ini, kapasitas permasalahan pun akan semakin meningkat dan dapat mempengaruhi pola kehidupan, cara berpikir, dan tingkah laku masyarakat itu sendiri. Kehidupan yang semakin kompleks ini mengakibatkan adanya problema hidup yang semakin kompleks pula, misalnya individu makin sering mengalami ketegangan jasmani dan rohani, dan tentu saja hal ini apabila dibiarkan terus menerus akan menimbulkan kemerosotan mental, tekanan jiwa, atau depresi.

Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Papalia (1985) yang menyebutkan bahwa depresi merupakan gangguan universal, artinya di setiap negara dapat ditemukan gangguan depresi. Misalnya di Amerika terdapat lebih kurang 200 juta orang penduduk mengalami depresi dan hanya 25% yang dapat disembuhkan.

Meningkatnya gangguan depresi pada masyarakat tersebut pada dasarnya dilatarbelakangi oleh peristiwa-peristiwa tidak menyenangkan dalam hidup yang berasal dari lingkungan individu yang tidak kondusif, seperti ketidakstabilan kehidupan sosial, krisis ekonomi, perceraian, kematian orang yang disayangi, serta peristiwa-peristiwa lain yang tidak menyenangkan dan merupakan faktor utama pemicu timbulnya depresi apabila tidak ditanggulangi sejak awal dibiarkan dan terus menerus berlarut.

Senada dengan pendapat Wells (2000), penumpukan-penumpukan masalah yang tidak terselesaikan memicu timbulnya tekanan-tekanan yang biasanya diawali dengan stres yang bersifat ringan dan sementara, tetapi kemudian akan berkembang bila stres atau tekanan yang dihadapi timbul secara kontinyu dan lama kelamaan dapat memicu timbulnya perasaan bersalah, pandangan terhadap diri selalu negatif, kesedihan terus menerus, perasaan tidak berarti bahkan perasaan ingin mati. Meski stres sering berimplikasi pada depresi, tidak semua individu yang mengalami stres menjadi depresi. Faktor-faktor seperti keterampilan pemecahan masalah, bawaan genetik, dan ketersediaan dukungan sosial memberikan kontribusi pada kecenderungan depresi depresi saat menghadapi kejadian yang penuh tekanan.

Meskipun sebagian besar gejala depresi dapat berakhir setelah beberapa bulan, namun waktu tersebut dapat dirasakan jauh lebih lama bagi para individu yang mengalami depresi dan bagi orang-orang dekat mereka. Adalah suatu hal yang menguntungkan bahwa sebagian besar depresi berakhir dengan sendirinya setelah batas waktu tertentu. Meskipun demikian, depresi terlalu banyak terjadi