

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi saat ini, kesehatan mental semakin mendapat perhatian seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental, terutama di kalangan anak muda. Gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin, status sosial, atau latar belakang budaya, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih luas dalam memberikan penanganan. Namun kenyataannya, masih banyak masyarakat yang menganggap gangguan mental sebagai hal yang biasa atau sepele, padahal kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Selain itu, stigma negatif yang melekat ditengah masyarakat terhadap penderita gangguan mental dapat menjadi penghambat individu dalam mencari bantuan profesional.

Berdasarkan hal tersebut, data WHO (*World Healthy Organization*) tahun 2019, menyatakan bahwa 1 dari 8 orang atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, misalnya *anxiety* dan depresi menjadi gangguan yang paling umum (Gustaman, 2023). Sementara itu, berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mengenai fenomena gangguan mental di Indonesia pada remaja berusia 10-17 tahun, menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja memiliki masalah kesehatan mental, sedangkan 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental pada 12 bulan terakhir (Globarius, 2022). Dalam data Riskesdas 2018, dari 19 juta lebih individu yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang menderita depresi di usia tersebut (Rokom, 2021).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menjelaskan bahwa angka prevalensi gangguan jiwa di Jawa Barat adalah 1,6 per 1000 penduduk. Dengan jumlah populasi mencapai 47 juta jiwa, diperkirakan sekitar 72 ribu orang yang mengalami gangguan jiwa (Fikri, 2019). Dikutip dari data

Bappeda Provinsi Jawa Barat, prevalensi gangguan mental emosional di Jawa Barat mencapai 20% pada tahun 2007, dengan gangguan jiwa berat sebesar 2,2 per mil (Patmisari, 2016). Selaras dengan Khairunnisa et al. (2021) menunjukkan bahwa pada periode tahun 2013 hingga 2018, jumlah penderita gangguan mental emosional meningkat dari 9,3% menjadi 12,1%. Peningkatan ini lebih banyak terjadi pada individu dengan status sosial ekonomi rendah, misalnya memiliki pekerjaan tidak tetap atau rendahnya tingkat pendidikan.

Hal tersebut sejalan dengan masalah kesehatan mental di Kabupaten Cirebon. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, hingga tahun 2024 tercatat ada sekitar 1.800 individu yang mengalami gangguan jiwa. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari tekanan ekonomi, sosial budaya, hingga kekerasan dalam rumah tangga. Selain itu, pandemi Covid-19 merupakan awal dari banyaknya individu yang mengalami depresi akibat kehilangan mata pencaharian (Mahardika, 2024). Depresi menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum. Individu yang mengalami depresi cenderung menunjukkan suasana hati yang rendah, perasaan sedih yang mendalam, dan kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-5), gejala depresi biasanya berlangsung selama dua minggu dan dapat menghambat kehidupan sosial maupun pekerjaan (APA, 2013).

Depresi tidak hanya terjadi pada orang dewasa, melainkan dapat dialami oleh anak-anak tanpa memandang status sosial. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor (Dirgayunita, 2016). Dalam Yusri (2023) Professor Christian Kieling, MD, PhD, menjelaskan bahwa tingkat depresi pada remaja meningkat sebesar 10-20% setiap tahunnya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2019, sekitar 300 juta individu di dunia mengalami depresi, dan 15,6 juta di antaranya berasal dari Indonesia. Hal tersebut juga selaras dengan data *World Health Organization* (2017) yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental paling banyak adalah depresi dan kecemasan.

Depresi saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan mental utama yang banyak mendapat perhatian. WHO memperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang paling banyak terjadi di negara-negara berkembang, dengan depresi berat menjadi penyebab kematian kedua setelah serangan jantung. Selain itu, sekitar 20-30% pasien rumah sakit di negara-negara berkembang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi (Dirgayunita, 2016). Depresi merupakan salah satu penyebab utama individu melakukan bunuh diri, termasuk di Indonesia (Omnia et al., 2023). Sebanyak 40% penderita depresi memiliki pikiran untuk bunuh diri, tetapi hanya sekitar 15% yang benar-benar melakukannya. Jumlah penderita depresi lebih cenderung dialami wanita dua kali lebih tinggi daripada pria, namun pria lebih cenderung melakukan bunuh diri.

Hal tersebut juga terjadi di wilayah Cirebon, di mana kasus bunuh diri dilakukan oleh mahasiswa yang bernama Ananda Fadli (25 tahun). Menurut ayah kandungnya penyebab depresi karena tekanan untuk menyelesaikan skripsi dalam waktu 4 bulan. Ananda ditemukan tewas gantung diri di sebuah pohon oleh warga sekitar Stadion Bima yang hendak membuka warung (Nugroho, 2021). Kasus serupa terjadi pada Irfan Ramdoni (22 tahun), mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Irfan ditemukan tewas gantung diri di kandang kambing milik Yayasan Siti Fatimah Kuningan, Jawa Barat pada Selasa, 4 September 2018. Meskipun belum diketahui secara pasti penyebabnya, namun saat kejadian Irfan juga sedang dalam proses penyusunan skripsi (Rohman, 2018).

Kasus tersebut menunjukkan bahwa depresi bukan hanya sekadar gangguan suasana hati, melainkan suatu kondisi serius yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang bahkan berujung pada tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami apa itu depresi dan bagaimana gangguan depresi dapat mempengaruhi seseorang. Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, serta perasaan bersalah dan tidak berguna yang berlangsung lama. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses berpikir, emosi, dan perilaku, sehingga menurunkan motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan

interaksi sosial. Dalam Dirgayunita (2016) gangguan depresi dapat menyebabkan perubahan pola tidur dan pola makan yang berakibat pada kesehatan fisik secara menyeluruh.

Depresi dapat berisiko serius jika tidak ditangani dengan baik, bahkan menjadi salah satu faktor utama penyebab bunuh diri. Fenomena ini mendorong berbagai media untuk menyuarakan pentingnya kesehatan mental, termasuk melalui film. Film tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sarana untuk menggambarkan dan memahami isu-isu kesehatan mental. Namun, representasi yang ditampilkan dalam media tidak selalu sesuai dengan realitas klinis, sehingga penting untuk menganalisis bagaimana gangguan mental digambarkan dalam film (Wulansari & Urfan, 2024). Salah satu film yang menampilkan gambaran tentang gangguan mental, termasuk depresi adalah *Daily Dose of Sunshine*. Film ini tidak hanya menggambarkan perjalanan karakter yang mengalami depresi, tetapi juga menunjukkan bagaimana pendekatan terapi dilakukan dalam proses penyembuhan (Jae-Gyu, 2023).

Representasi gangguan mental dalam media berperan dalam membentuk pemahaman masyarakat terhadap kondisi emosional dan psikologis penderita gangguan mental. Dengan representasi yang tepat, media dapat membantu mengurangi stigma terhadap penderita gangguan mental serta memberikan dukungan bagi proses pemulihan. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2024) menunjukkan bahwa representasi gangguan mental dalam permainan video melalui karakter dengan berbagai kondisi psikologis, memberikan kesempatan pemain untuk memahami dan merasakan gangguan mental yang berbeda. Hal ini menyampaikan pesan bahwa setiap individu memiliki pengalaman unik terkait kecemasan dan depresi, serta membantu pemain memahami bagaimana gangguan mental mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang.

Sejalan yang dikemukakan oleh Wicaksono et al. (2022) representasi gangguan depresi dalam media umumnya ditampilkan dengan ekspresi frustrasi, kekecewaan akibat kegagalan mencapai tujuan, penolakan dari lingkungan sosial, serta perasaan sedih dan penyesalan yang mendalam.

Akumulasi emosi negatif yang terjadi secara berulang dapat meningkatkan stres individu, sehingga mempengaruhi kualitas hidup dan tindakannya. Selain itu, penderita depresi seringkali menunjukkan perilaku destruktif atau tindakan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi yang terpendam. Dalam konteks media, representasi depresi tidak hanya mencerminkan kondisi psikologis individu, namun dapat menggambarkan bagaimana lingkungan sosial memahami dan merespons penderita gangguan mental.

Salah satu media yang mengangkat isu kesehatan mental secara mendalam adalah film Korea berjudul *Daily Dose of Sunshine*. Film tersebut tidak hanya menampilkan berbagai gangguan mental yang umum terjadi, melainkan menyajikannya dengan pendekatan yang menyentuh dan realistis. Selain itu film ini merupakan hasil adaptasi dari webcomic/webtoon berjudul *Nurse Sheena's Asylum Diary* karya Lee Ra Ha, yang terinspirasi dari kisah nyata penulis ketika bekerja sebagai perawat poli kejiwaan di rumah sakit (Wulansari & Urfan, 2024). *Daily Dose of Sunshine* dipilih peneliti sebagai objek kajian adalah karena film ini secara jelas mengangkat isu kesehatan mental melalui perjalanan karakter utamanya, seorang perawat bernama Jung Da Eun, yang dipindahkan dari bangsal penyakit dalam ke bangsal psikiatri.

Melalui pengalamannya, penonton diajak untuk memahami berbagai gangguan mental seperti bipolar, serangan panik (*panic attack*), gangguan stres pascatrauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), amnesia disosiatif, gangguan kepribadian ambang (BPD), skizofrenia, dan depresi. Dengan jumlah 12 episode, film ini berhasil mengemas topik-topik tersebut secara edukatif dan emosional, memberikan gambaran realistis tentang kehidupan sehari-hari penderita gangguan mental dan tantangan yang dihadapi, termasuk stigma sosial. Representasi yang disajikan tidak hanya membangun empati, namun juga relevan dengan kondisi nyata, di mana banyak individu mengalami gangguan mental tetapi enggan untuk menyadari atau mengakuinya.

Dari berbagai gangguan mental yang ditampilkan, fokus utama penelitian ini adalah pada gangguan depresi yang dialami oleh tokoh Jung

Da Eun. Depresi direpresentasikan melalui berbagai ekspresi dan perilaku yang ditunjukan tokoh, seperti perubahan suasana hati, hilangnya motivasi, gangguan pola tidur, serta pikiran untuk mengakhiri hidup. Representasi tersebut penting untuk dianalisis lebih lanjut karena dapat menunjukkan bagaimana media menggambarkan gejala depresi, baik dari aspek psikologis maupun sosial. Untuk memahami makna representasi tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Selaras dengan Rizky et al. (2022) pendekatan CBT menggabungkan aspek kognitif dan perilaku dengan berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan.

Dalam CBT menjelaskan bahwa individu dengan depresi cenderung memiliki pola pikir negatif yang mempengaruhi emosi dan perilaku sehari-hari. Melalui pendekatan tersebut, peneliti dapat menganalisis lebih dalam bagaimana tokoh Jung Da Eun mengalami dan merespons depresi yang dialaminya, serta melihat dinamika kepribadiannya seperti keyakinan inti, distorsi kognitif, dan pikiran otomatis ditampilkan. Meski isu kesehatan mental semakin banyak diangkat dalam berbagai media, dan studi tentang representasi gangguan mental mulai berkembang, namun penelitian yang secara khusus mengkaji representasi gangguan depresi dalam film dengan pendekatan CBT masih sangat terbatas.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji film *Daily Dose of Sunshine* sebagai objek penelitian, seperti dalam penelitian Wulansari & Urfan (2024) yang menggunakan analisis semiotika untuk mengkaji pesan visual pada gangguan depresi tokoh utama melalui tanda-tanda dalam film *Daily Dose of Sunshine*. Selain itu, penelitian Wulandari (2024) juga menganalisis pemaknaan khalayak terhadap pesan edukasi kesehatan mental dalam film ini. Sebagian besar kajian representasi dalam film hanya memusatkan pada aspek sosiologis, budaya populer, atau narasi film secara umum tanpa mengaitkan dengan pendekatan psikologis. Sementara itu, pendekatan seperti CBT dapat membantu memahami dinamika kepribadian

karakter secara lebih komprehensif, khususnya dalam menggambarkan proses berpikir, emosi, dan perilaku tokoh yang mengalami depresi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang **“Representasi Gangguan Depresi Berdasarkan Perspektif *Cognitive Behavior Therapy* dalam Film *Daily Dose of Sunshine*”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam literatur kajian kesehatan mental dalam media populer, serta memperluas pemahaman tentang dinamika depresi melalui pendekatan psikologis.

B. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, oleh karena itu masalah yang teridentifikasi sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah
 - a. Alur cerita dalam drama ini mengangkat permasalahan sosial atau fenomena yang umum terjadi ditengah kehidupan manusia salah satunya ialah gangguan mental, termasuk depresi.
 - b. Terdapat gangguan depresi yang diperankan salah satu tokoh dalam film *Daily Dose of Sunshine*, melalui representasi gangguan depresi apakah gejala dan penyebabnya sesuai dengan dimensi kepribadian dalam perspektif *Cognitive Behavior Therapy*.
 - c. Permasalahan gangguan depresi rentan terjadi pada remaja usia 15 tahun ke atas atau usia dibawah 30 tahun, dan masyarakat masih acuh terhadap isu kesehatan mental sehingga muncul stigma negatif terhadap penderita gangguan mental.

2. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini menitikberatkan pada analisis representasi gangguan depresi ditinjau berdasarkan teori *Cognitive Behavior Therapy*, adegan yang menggambarkan gangguan depresi pada karakter utama apakah sesuai atau tidak dengan konsep teori CBT.

3. Pertanyaan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bagaimana gangguan depresi direpresentasikan dalam film *Daily Dose of Sunshine*?
- b. Bagaimana representasi gangguan depresi dalam film *Daily Dose of Sunshine* dianalisis berdasarkan perspektif *Cognitive Behavior Therapy*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengidentifikasi gangguan depresi direpresentasikan dalam film *Daily Dose of Sunshine*.
2. Untuk menganalisis representasi gangguan depresi dalam film *Daily Dose of Sunshine* dianalisis berdasarkan perspektif *Cognitive Behavior Therapy*.

D. Manfaat/ Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik ditinjau dari segi teoritis maupun praktis, yakni:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pemahaman serta memperbanyak sumber bacaan akan kajian dalam psikologi maupun bimbingan dan konseling Islam bagi mahasiswa, konselor atau praktisi konseling di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa/ Masyarakat Umum

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran sekaligus refleksi atas setiap kondisi yang sedang dihadapi, khususnya terhadap hal-hal yang berdampak pada pola pikir dan perilaku atau dampak psikologis lainnya, serta dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental.

b. Bagi Konselor/ Praktisi

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, serta dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dijadikan sebagai media pendukung dalam melakukan kegiatan konseling.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi penelitian di bidang konseling maupun rangkaian ilmu yang serupa.

E. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan pemahaman serta memperbanyak sumber bacaan di bidang psikologi maupun bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam analisis representasi mengenai gangguan depresi dalam film *Daily Dose of Sunshine* dan pendekatan konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Dalam hal praktis, hasil penelitian mampu memberikan pengetahuan kepada pembaca terkait pentingnya kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran tentang stigma yang ada seputar kesehatan mental. Selanjutnya, dengan representasi ini dapat menjadi bahan pertimbangan sebagai media pendukung dalam melakukan kegiatan. Selain itu, analisis representasi dalam film tersebut juga mampu mengurai bagaimana teknik konseling yang dilakukan dalam mengatasi individu penderita depresi berdasarkan pandangan teori *Cognitive Behavior Therapy*.

F. Sistematika Penelitian

BAB I: Pendahuluan

Bab satu sebagai pendahuluan yang memaparkan mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, signifikansi penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II: Landasan Teori

Pada bab ini memaparkan landasan teori untuk memberikan dasar ilmiah dan menjelaskan hubungan antara variabel yang diteliti dengan

beberapa sub bab yang memaparkan mengenai pengertian depresi, representasi, *Cognitive Behavior Therapy*, film, gambaran umum film, penelitian terdahulu dan poin-poin penting mengenai bagaimana drama ini merepresentasikan isu kesehatan mental.

BAB III: Metodologi Penelitian

Pada bab ini memaparkan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, penentuan sumber informasi/informan, unit analisis, keabsahan data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV: Hasil & Temuan Penelitian

Pada bab ini memaparkan terkait temuan penelitian dan pembahasan hasil sesuai dengan rumusan masalah, yaitu bagaimana representasi gangguan depresi berdasarkan perspektif *Cognitive Behavior Therapy* dalam film *Daily Dose of Sunshine*.

BAB V: Penutup

Bab ini merupakan bab terakhir yang memaparkan kesimpulan penelitian sekaligus penutup penelitian yang berisi saran atas permasalahan yang diteliti.

UINSSC