

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa pada lanjut usia (lansia) (Thong, 2011, h. 144). Undang-Undang No. 13 Tahun 1988 tentang kesejahteraan lanjut usia menyebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Dewi, 2014, h.4).

Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan yaitu mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki (BPS, 2015, h. 20). Prevalensi depresi pada orang yang berusia lebih dari 65 tahun adalah 15% dari komunitas umum, 25% pada pasien dokter umum, dan lebih dari 30% di perumahan (Davies & Craig, 2009, h. 140).

Pada lansia, terjadi penurunan kondisi fisik biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial. Para usia lanjut serta masyarakat menganggap seakan-akan tugasnya telah selesai, lansia

berhenti bekerja dan mengundurkan diri dari pergaulan bermasyarakat (Tamher & Noorkasiani, 2009, h. 2). Masalah kesehatan jiwa yang paling sering dialami oleh lansia yaitu depresi (Maryam dkk, 2008, h.70).

Depresi merupakan sindrom kompleks yang manifestasinya beragam dan yang paling sering berupa keluhan vegetatif (insomnia), mengurus, konstipasi bersamaan dengan penurunan kondisi kesehatan. Para lansia dapat terlihat sedih, menangis, cemas, sensitif atau paranoid (Tamher & Noorkasiani, 2009, h. 47-49). Depresi menurut *World Health Organization* (WHO, 2016) adalah gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, susah tidur, kelelahan dan konsentrasi yang buruk. Depresi dapat menyebabkan penderitaan yang besar dan dapat menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Gejala depresi pada lansia sering terabaikan dan tidak terobati.

Depresi sering terjadi pada lansia karena pada usia lanjut, orang merasa kehilangan cinta dari orang-orang yang sangat berarti dalam hidupnya. Perubahan citra diri, cara pandang orang lain serta gangguan kesehatan turut memengaruhi penyebab depresi pada lansia (Sukardi dkk, 2008, h. 52). Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia mengalami depresi, yaitu faktor usia, jenis

kelamin, status perkawinan, pekerjaan, dan fungsi kognitif (Kurniasari, 2014).

Tingkat depresi lebih tinggi dialami oleh lansia yang berada pada rumah perawatan ataupun panti wredha (Nevid, Rathus & Greene, 2005, h. 188). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di Panti Wreda rentan mengalami depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Titus dkk (2012) mengenai gambaran perilaku lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Theodora Makasar menunjukkan hasil bahwa 27,3% lansia mengalami cemas dan depresi. Juliantika dkk (2015) melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat depresi lansia wanita yang tinggal bersama keluarga dengan lansia yang tinggal di Panti Wreda menunjukkan hasil bahwa 50% ataupun setengah lansia yang tinggal di Panti Wreda mengalami depresi dengan berbagai tingkat, sedangkan lansia yang tinggal dengan keluarga terdapat 27,3% mengalami depresi sedang. Sari (2012) meneliti gambaran tingkat depresi lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur menghasilkan bahwa 40,6% lansia menderita depresi, dengan rincian 25,9% depresi ringan dan 14,7% depresi berat. Adanya perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di Panti Wredha dan yang tinggal bersama keluarga juga diteliti oleh Monika, Muljanti & Nursanto (2015) menunjukkan bahwa 87% lansia yang tinggal di Panti Wredha

mengalami depresi, sedangkan 26% lansia yang tinggal bersama keluarga mengalami depresi.

Berdasarkan wawancara pada hari Sabtu 5 Maret 2016 yang dilakukan dengan beberapa penghuni Panti Wreda Yayasan Pelkris Semarang, terungkap bahwa lansia di Panti Wredha Elim dan Pengayoman mengalami penurunan nafsu makan, adanya perasaan sedih, perasaan tidak berguna, adanya penyesalan akan masa lalunya, kesepian dan kesulitan tidur hingga tengah malam. Lansia cenderung tidur lebih sedikit dan mudah terbangun, namun hal tersebut berbahaya karena kesulitan tidur (insomnia) merupakan gejala awal depresi (Papalia, Olds & Feldman, 2009, h. 358). Penelitian yang dilakukan oleh Harmayudi, Endang & Budhi (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan insomnia pada lansia.

Depresi memengaruhi semua aspek kehidupan lansia seperti mental, fisik dan spiritual. Lansia yang depresi merasa tidak berharga, tidak berguna, tidak berdaya, putus asa, menarik diri dari kegiatan rutin, perubahan pola tidur, penurunan nafsu makan serta mengalami kesulitan dalam berpikir logis (Runcan, 2013, h. 9). Penurunan nafsu makan pada lansia mengakibatkan lansia mengalami penurunan berat badan (Gotlib & Hammen, 2009, h. 497). Depresi pada lansia dapat mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif (Tamher & Noorkasiani, 2009, h. 49). Penurunan fungsi kognitif ini akan menyebabkan

penyakit Alzheimer. Penurunan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, membatasi diri dan menarik diri dari lingkungan sosial dapat menyebabkan menurunnya kualitas dukungan sosial yang didapatkan oleh lansia. Dampak yang paling tragis yang ditimbulkan depresi ialah bunuh diri (Gotlib & Hammen, 2009, h. 497). Maka dari itu, depresi membutuhkan penanganan yang serius. Depresi yang terjadi berulang, walaupun ringan, dapat mengubah susunan biokimia sehingga depresi dapat meningkat dan mengubah dari reaksi emosi normal menjadi depresi biologis yang harus ditangani secara medis (Gunarsa, 2004, h.450). Depresi yang tidak segera ditangani akan mengakibatkan individu melakukan tindakan bunuh diri, kehilangan orientasi diri, bulimia, menyakiti diri sendiri, tidak mau dan tidak mampu merawat diri, mengalami waham, halusinasi, marah, serta mengurung diri (Surbakti, 2010, h.196-199).

Ada beberapa cara yang direkomendasikan bagi penanganan depresi yaitu pengobatan antidepresan, terapi kognitif, terapi perilaku, dan psikoterapi interpersonal. Penanganan-penanganan ini terbukti efektif dalam menangani depresi (Nevid dkk, 2003, h.261). *The American Art Therapy Association* menyebutkan bahwa penelitian mendukung penggunaan terapi seni sebagai proses penyembuhan dengan cara mengekspresikan diri dan merefleksikan diri. Terapi seni terbukti secara signifikan dapat meningkatkan *self-esteem*, menurunkan depresi dan kecemasan pada lansia (*American Art*

*Therapy Association*, 2013, h. 4). Penelitian yang dilakukan oleh Finnegan (2009) menyimpulkan bahwa terapi seni merupakan metode yang efektif untuk mengurangi simtom depresi. Penelitian Ponteri (2001) membuktikan bahwa terapi seni mampu meningkatkan *self esteem* dan memperbaiki hubungan pada penderita depresi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rafidi (2009) membuktikan bahwa terapi seni mampu mengubah *mood* pada lansia yang mengalami depresi.

Ada berbagai macam jenis terapi seni salah satunya adalah menggambar. Menggambar merupakan terapi seni yang paling umum digunakan untuk melakukan asesmen dan tritmen karena menggambar mudah digunakan (Malchiodi, 2011, h. 28). Menggambar termasuk dalam jenis terapi seni visual yang biasa digunakan untuk menangani depresi dan distres (Cordella & Aldo, 2014, h. 615).

Penelitian yang dilakukan McCaffrey (2007, h. 79-84) mengenai pengaruh berjalan di taman, imajinasi terbimbing dan menggambar terhadap lansia yang depresi menunjukkan bahwa ketiga intervensi tersebut mampu mengurangi simtom depresi pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Drake, Coleman dan Winner (2011, h. 26-30) membuktikan bahwa menggambar mampu memperbaiki *mood* karena dengan menggambar orang dapat bermain dengan warna, garis dan bentuk. Selain itu, menggambar merupakan aktivitas yang menyenangkan. Kreativitas dalam menggambar berperan dalam

penyembuhan karena adanya proses mengekspresikan diri yang akhirnya menimbulkan efek terapeutik. Depresi termasuk dalam gangguan *mood* dengan gejala *mood* depresif (Nevid dkk, 2003, h. 230). Penelitian mengenai terapi seni menggambar yang dilakukan di Indonesia, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2011) menghasilkan bahwa menggambar dengan teknik membatik mampu menurunkan depresi pada narapidana. Penelitian serupa dilakukan oleh Chairani (2013) membuktikan bahwa terapi menggambar mampu meningkatkan kebermaknaan hidup pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Yogyakarta. Kebermaknaan hidup merupakan hal yang penting karena individu yang kehilangan makna hidup akan menimbulkan depresi (Semiun, 2006, h. 432). Menggambar juga terbukti dapat meningkatkan konsep diri (Hidayah, 2014). Konsep diri yang negatif akan menyebabkan depresi dan sebaliknya konsep diri yang positif maka peluang menderita depresi akan berkurang (Muhith, 2015, h.84).

Menggambar termasuk dalam terapi seni yang dalam prakteknya melibatkan proses dan hasil dari pembuatan gambar hingga adanya proses penyembuhan. Proses penyembuhan ini terjadi karena adanya hubungan antara terapis, klien dan gambar yang dibuat klien, yaitu klien menggambar kemudian menceritakan apa yang digambarnya. Selanjutnya terapis dan klien bersama-sama mengeksplorasi emosi yang dirasakan klien, sehingga klien dapat

memahami dan menyadari keadaan dirinya serta kesulitan yang sedang dihadapinya (Edwards, 2014, h. 4-5). Menggambar dan menceritakan gambar yang telah dibuat tersebut dapat dikatakan sebagai katarsis yang memungkinkan klien untuk melepaskan perasaan yang menyakitkan dan kesulitan yang dialaminya. Proses kreatif dalam menggambar dapat mengurangi stres dan memberikan efek relaksasi dan mengubah *mood* (Malchiodi, 2005, h. 19).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lansia menghadapi berbagai perubahan yang terjadi antara lain perubahan fisik, ekonomi maupun lingkungan psikososial, sehingga hal tersebut yang menyebabkan lansia rentan mengalami depresi. Maka dari itu menggambar dapat digunakan untuk mengurangi simtom depresi pada lansia. Menggambar digunakan sebagai media terapi untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah menggambar mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Wreda.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui terapi seni menggambar terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Yayasan Panti Wredha Pelkris Semarang.



## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dibidang psikologi klinis terutama klinis dewasa mengenai depresi pada lansia.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian terapi seni menggambar dapat menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan oleh penderita depresi untuk menurunkan depresi.

