

KONSEP EPIDEMIOLOGI TERJADINYA DEPRESI DI INDONESIA

Putra Apriadi Siregar

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Faradilla Diwanta

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Nabilah Aprilia Marwa*

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email : nabilah32121@gmail.com

Elsa Yoreina Purba

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

ABSTRACT

Depression, according to Beck and Alford (2009), is a psychological disorder characterized by deviations in feelings, cognition, and individual behavior. Individuals who experience depressive disorders can feel sad and alone, have decreased self-concept, and show withdrawal behavior from their environment. Not all teenagers succeed in going through the changes that occur during the transition period well; some of them even begin to experience a lot of unpleasant incidents. The uncertainty of adolescents in dealing with various kinds of life conflicts can be one of the factors that causes the potential risk of adolescents experiencing depression to increase. Depression is generally not detected early on and is only discovered after several conflicts occur, including suicide, which is the third leading cause of death in adolescents. The purpose of this study was to find out the attitudes that are signs of depression that occur in adolescents and the problems that accompany them. Some of the attitudes that were the most common signs of depression experienced by research subjects included difficulty concentrating, loss of interest in activities, relatively drastic changes in body weight, and insomnia all night. Meanwhile, the problems experienced by both research subjects, who still have the potential to experience depression, are mostly related to dissatisfaction with appearance, poor academic achievement, receiving unpleasant treatment from other people, both friends and parents, as well as problematic relationships between parents.

Keywords: Epidemiology, Depression, Mental Health Disorders

ABSTRAK

Depresi menurut Beck dan Alford (2009) merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. Tidak semua remaja berhasil melalui perubahan-perubahan yang terjadi di masa transisi dengan baik, bahkan di antara mereka mulai mengalami banyak sekali insiden yang tidak mengenakkan. Ketidakpastian remaja

dalam menghadapi aneka macam konflik hidup dapat menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan potensi risiko remaja mengalami depresi meningkat. Depresi umumnya tidak terdeteksi semenjak awal, serta baru diketahui setelah terjadi beberapa konflik, termasuk tindakan bunuh diri yang menjadi penyebab ketiga kematian terbesar pada remaja. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui sikap yang menjadi tanda-tanda depresi yang terjadi di remaja serta permasalahan yang menyertai. Beberapa sikap yang merupakan tanda-tanda depresi yang paling banyak dialami oleh subjek penelitian diantaranya ialah sulit berkonsentrasi, kehilangan minat melakukan kegiatan, perubahan berat badan yang relatif drastis, serta insomnia sepanjang malam. Sementara itu, permasalahan yang dimiliki oleh subjek penelitian baik yang masih berpotensi mengalami depresi, sebagian besar terkait menggunakan ketidakpuasan terhadap penampilan, prestasi belajar yang buruk, menerima perlakuan yang kurang menyenangkan dari orang lain, baik teman maupun orangtua, serta hubungan antara orangtua yang bermasalah.

Kata Kunci : Epidemiologi, Depresi, Gangguan Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari depresi, diantaranya stress, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, depresi bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami (Sarwono, 2002).

Depresi biasanya terjadi saat stress yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang. Akumulasi stressor yang terus menumpuk dan yang tidak terselesaikan disinyalir sebagai pemicu munculnya depresi. Permasalahan di atas tentu sangat menarik untuk dikaji dan dicari pemecahannya. Sebagai makhluk sosial berbagai permasalahan yang dihadapi para remaja ini pun memerlukan bantuan dari orang lain untuk memecahkannya.

Dari pemaparan di atas, peneliti menitikberatkan masalah pada tiga pokok rumusan masalah untuk dikaji. Pertama, berapa presentase gejala gangguan kesehatan mental pada anak remaja saat ini. Kedua, Apa saja gejala yang timbul pada remaja yang terkena gangguan kesehatan mental. Ketiga, Bagaimana cara mengatasi depresi.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan rancangan studi cross-sectional, objek yang digunakan adalah masyarakat umum, sampel adalah para remaja maupun orang tua sebanyak 107 orang. Wawancara menggunakan kuisioner dan hasil survei. Sumber informasi didapat melalui wawancara dengan responden yang kooperatif dengan menggunakan form screening.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setidaknya ada lima faktor yang dapat diketahui sebagai faktor penyebab depresi, yaitu:

Pertama, faktor psikologis. Menurut teori Psikoanalitik (Freud, 1917) dan Psikodinamik (Abraham, 1927) depresi disebabkan karena kehilangan obyek cinta, kemudian individu mengadakan introyeksi yang ambivalen dari obyek cinta tersebut atau rasa marah diarahkan pada diri sendiri. Sementara Beck (1974) dengan model *cognitive-behavioral* nya menyatakan bahwa depresi terjadi karena pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, interpretasi yang negatif terhadap pengalaman hidup dan harapan yang negatif terhadap diri sendiri dan masa depan. Ketiga pandangan ini menyebabkan timbulnya depresi, rasa tidak berdaya dan putus asa. Penyebab depresi apada anak usia remaja mirip dengan orang dewasa, biasanya karena *triad cognitive* yaitu: perasaan tidak berharga (*worthlessness*), tidak ada yang menolong dirinya sendiri (*helplessness*), dan tidak ada harapan (*hopelessness*). Sedangkan menurut teori belajar “merasa tidak berdaya” (*learned helplessness model*) dari Seligman (1975) depresi terjadi bila seorang individu mengalami suatu peristiwa yang tidak dapat dikendalikannya, kemudian merasa tidak mampu pula menguasai masa depan.

Kedua, faktor biologis. Faktor ini terdiri atas faktor neuro-kimia dan neuro-endokrin. Faktor neurokimia, yaitu *mono-amine neurotransmitters*, kekurangan zat ini bisa menyebabkan timbulnya depresi. Faktor neuro-endokrin bisa berasal dari terjadinya disfungsi dalam sistem penyaluran rangsang dari hipotalamus ke hipofise dan target organ lain, gangguan ritme biologis, meningkatnya kadar hormon pertumbuhan secara berlebihan serta gangguan tiroid.

Ketiga, faktor neuro-imunologis. Pada orang dewasa sering ditemukan gangguan dalam bidang imunologis sehingga lebih mudah terjadi infeksi pada susunan syaraf pusat. Kemungkinan lain adalah bahwa zat-zat imunologis tersebut terlalu aktif sehingga menimbulkan kerusakan pada susunan saraf pusat. Hal ini sangat jarang terjadi pada anak dan remaja.

Keempat, faktor genetik. Depresi bisa disebabkan oleh faktor keturunan. Resiko untuk terjadinya depresi meningkat antara 20 – 40 % untuk keluarga keturunan pertama. Dapat dikatakan bahwa anak-anak dari orangtua yang depresi psikotik dan depresi non-psikotik terdapat insiden yang tinggi dari gejala depresi ini. Memiliki satu orangtua yang mengalami depresi, meningkatkan resiko dua kali pada keturunannya. Resiko itu meningkat menjadi empat kali bila kedua orangtuanya sama-sama mengalami depresi.

Kelima, faktor psikososial. Anak remaja dalam lingkungan keluarga yang *broken home*, jumlah saudara banyak, status ekonomi orangtua rendah, pemisahan orangtua dengan karena meninggal atau perceraian serta buruknya fungsi keluarga, merupakan faktor psikososial yang dapat menyebabkan anak remaja mengalami depresi.

Tabel gejala depresi

Gambaran emosi :

- Mood depresi, sedih atau murung
- Iritabilitas, ansietas
- Kehilangan minat
- Ikatan emosi berkurang
- Menarik diri dari hubungan interpersonal
- Preokupasi dengan kematian

Gambaran kognitif :

- Mengkritik diri sendiri, perasaan tidak berharga dan merasa bersalah
- Pesimis, tidak ada harapan, putus asa
- Perhatian mudah teralih, konsentrasi buruk
- Tidak pasti dan ragu-ragu
- Berbagai obsess
- Keluhan somatik (terutama pada orang tua)
- Gangguan memori Waham dan halusinasi

Gambaran vegetative:

- Lesu, tidak ada tenaga
- Insomnia atau hipersomnia
- Anoreksia atau hipereksia
- Penurunan berat badan atau peningkatan berat badan
- Retardasi psikomotor
- Agitasi psikomotor
- Libido terganggu

Tanda-tanda depresi :

- Berhenti dan lambat bergerak
- Wajah sedih dan selalu berlinang air mata
- Kulit dan mulut kering konstipasi

Cara mengatasi depresi dari berbagai aspek

Untuk mencegah dampak depresi agar tidak parah dapat dilakukan hal berikut:

1. Jika Kamu Merasa Depresi

- Bicaralah dengan orang yang kamu percaya mengenai perasaan mu.
- Cari bantuan profesional, bisa dimulai dengan ke tenaga kesehatan dan dokter.
- Tetap menjaga hubungan baik dengan keluarga, teman, dan orang sekitar.
- Berolahraga secara teratur, biarpun olahraga ringan.
- Biasakan untuk tetap makan dan tidur teratur.
- Hindari penggunaan alkohol dan narkoba. Semua itu memperparah depresi.
- Tetap lakukan hal-hal yang selalu kamu nikmati, bahkan ketika kehilangan selera untuk melakukannya.
- Tetap waspada dengan pikiran-pikiran negatif yang terus muncul serta kritik diri yang berlebihan dan coba gantikan dengan pikiran-pikiran positif. Beri semangat dan selamat pada diri kita sendiri atas apa yang sudah kita dapatkan.

2. Jika Tinggal Bersama Orang Depresi

- Jelaskan pada mereka bahwa anda mau membantu, mendengarkan tanpa menghakimi dan menawarkan
- Cari tahu lebih banyak tentang depresi
- Dorong teman/keluarga yang depresi untuk mencari bantuan profesional. Tawarkan padanya untuk menemani menemui tenaga kesehatan.
- Bila mereka yang hidup dengan depresi mendapatkan resep, bantu untuk minum obat sesuai dengan anjuran. Bersabarlah, biasanya membutuhkan waktu beberapa minggu untuk penderita depresi merasa lebih baik.
- Anda dapat membantu menjalankan tugas harian dan memastikan teman/keluarga yang mengalami depresi makan dan tidur teratur
- Ajak/dorong untuk berolahraga dan melakukan kegiatan sosial.
- Bila teman/keluarga yang mengalami depresi mengutarakan pikiran untuk melukai diri sendiri, jangan tinggalkan sendirian. Cari bantuan dari layanan darurat atau tenaga kesehatan yang tepat (konselor, psikolog, psikiater). Sementara itu amankan benda-benda seperti obat-obatan, benda tajam dan senjata lain.
- Jangan lupa untuk tetap merawat diri anda dengan baik. Temukan cara untuk bersantai dan melakukan hal-hal yang anda nikmati.

3. Bila Anak Anda Mengalami Depresi

- Obrolkan dengan anak tentang kegiatannya dan hal-hal yang terjadi di rumah, sekolah, dan luar sekolah. Coba cari tahu hal yang mengganggu pikiran/perasaannya.
- Bicara dengan orang yang anda rasa sangat mengenal anak anda.
- Carilah bantuan dari tenaga kesehatan profesional (konsuler, psikolog, psikiater).
- Lindungi anak anda dari tekanan yang terlalu besar bagi usianya, perlakuan yang merusak mental dan kekerasan.
- Perhatikan kesehatan fisik, mental dan keperluan anak anda terutama saat ada perubahan-perubahan besar dalam hidupnya, misalnya pindah ke sekolah baru atau masa puber.
- Upayakan anak untuk cukup tidur, makan teratur, aktif secara fisik dan melakukan kegiatan yang disukai.
- Luangkan cukup waktu dengan anak anda.
- Bila anak memiliki niatan atau malah sudah pernah melukai dirinya, carilah bantuan dari tenaga profesional sesegera mungkin untuk mencegahnya.

4. Bila Depresi Pasca Melahirkan

- Diskusikan perasaan anda dengan mereka yang dekat dengan anda, minta dukungan mereka. Mereka mungkin dapat membantu merawat bayi anda ketika anda membutuhkan waktu untuk beristirahat atau untuk diri sendiri.
- Tetap jaga hubungan dengan keluarga dengan menghabiskan waktu bersama mereka.

- Bila mungkin, keluar ruangan untuk menghirup udara segar. Di lingkungan yang aman, bawa bayi anda berjalan-jalan. Ini akan memberikan manfaat bagi anda dan bayi.
- Bicaralah dengan ibu-ibu lain yang mungkin dapat memberikan nasihat dan mau berbagi pengalaman.
- Bicaralah dengan tenaga kesehatan yang dekat anda. Ia dapat membantu anda mencarikan perawatan yang paling tepat untuk situasi anda

Data dan Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi rentang usia responden

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	14 tahun	1	1
2	15 tahun	4	3,7
3	16 tahun	1	1
4	18 tahun	37	34,9
5	19 tahun	42	38,6
6	20 tahun	13	12,2
7	21 tahun	3	2,8
8	22 tahun	1	1
9	23 tahun	1	1
10	24 tahun	1	1
11	30 tahun	1	1
12	31 tahun	1	1
13	51 tahun	1	1
Total		107	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas dari 107 responden, diketahui bahwa terdapat (5,7%) responden berusia 14-16 tahun, (88,5%) responden berusia 18-21 tahun, (3%) responden berusia 22-24 tahun, (2%) responden berusia 30-31 tahun, dan (1%) responden berusia 51 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang perasaan yang terus menerus merasa sedih, depresi, atau murung sepanjang hari

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	35	32,7
2	Tidak	72	67,3
Total		107	100

Pada pertanyaan di soal ini menanyakan tentang apakah selama dua minggu terakhir anda secara terus menerus merasa sedih, depresi, atau Murung hampir sepanjang hari atau hampir setiap hari sebanyak 67,3% dari 107 responden menjawab bahwa mereka tidak secara terus menerus merasakan sedih, depresi dan murung pada setiap harinya dan sisanya yaitu sejumlah 32,7% dari 107 responden menjawab iya. Dapat kita simpulkan bahwa masih ada orang yang mengalami Fase seperti itu secara berturut-turut, Dan ada juga sebagian dari mereka yang tidak mengalaminya.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang kurangnya minat terhadap sesuatu

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	48	44,9
2	Tidak	59	55,1
Total		107	100

Pada pertanyaan soal ini mau menanyakan soal tentang apakah selama dua minggu terakhir anda hampir sepanjang waktu kurang berminat terhadap banyak hal atau kurang bisa menikmati hal-hal yang biasanya Anda nikmati Sebanyak 55,1% dari 107 responden menjawab tidak mengalami sepanjang waktu kurang berminat pada hal-hal yang Biasanya dinikmati dan sisanya sejumlah 44,9% dari 107 responden menjawab iya. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak semua responden mengalami hal seperti itu.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang perasaan lelah atau tidak bertenaga sepanjang waktu

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	49	46,7
2	Tidak	58	53,1
Total		107	100

Pada soal ini menanyakan tentang apakah dalam dua minggu terakhir anda merasa lelah atau tidak bertenaga, hampir sepanjang waktu sebanyak 53,3% dari 107 responden menjawab tidak merasakan lelah atau tidak bertenaga dalam sepanjang waktu dan sisanya 46,7% menjawab iya. Maka dapat kita simpulkan bahwa sebagian orang dapat merasakan lelah dan tidak bertenaga dan sebagiannya pula tidak merasakannya.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang peningkatan atau penurunan nafsu makan secara drastis dalam 2 minggu terakhir

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	48	44,9
2	Tidak	59	55,1
Total		107	100

Pada soal ini menanyakan tentang apakah responden mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan secara drastis dalam dua minggu terakhir, sebanyak 55,1% dari 107 responden menjawab tidak mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan secara drastis dan sisanya 44,9% menjawab iya. Maka dapat kita simpulkan bahwa sebagian orang mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan secara drastis dan sebagiannya pula tidak mengalaminya.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang perilaku gerak yang lebih lambat atau merasa gelisah

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	35	33,6
2	Tidak	72	66,4
Total		107	100

Pada soal ini menanyakan tentang apakah responden mengalami gerak yang lebih lambat ataupun merasa gelisah dalam dua minggu terakhir, sebanyak 66,4% dari 107 responden menjawab tidak mengalami gerak yang lebih lambat ataupun merasa gelisah dan sisanya 33,6% menjawab iya. Maka dapat kita simpulkan bahwa hampir sebagian orang tidak mengalami gerak yang lebih lambat ataupun gelisan dan sebagian orang mengalaminya.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak berharga

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	43	40,2
2	Tidak	64	59,8
Total		107	100

Pada soal ini menanyakan tentang apakah dalam dua minggu terakhir anda merasa kehilangan kepercayaan diri atau juga merasa tidak berharga dari pada orang lain. Sebanyak 59,8% dari 107 responden menjawab tidak merasakan kehilangan

kepercayaan diri atau tidak berharga untuk orang di sekitarnya. Dan sisanya pada 40,2% dari 107 responden menjawab iya. Maka dapat disimpulkan tidak seluruh responden merasakan hal yang sama.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang perasaan yang mempersalahkan diri sendiri

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	53	49,5
2	Tidak	54	50,5
Total		107	100

Pada soal ini menanyakan tentang apakah selama dua minggu terakhir anda merasa bersalah atau memper salahkan diri anda sendiri. Sebanyak 50,5% dari 107 responden menjawab tidak merasakan fase di mana Sering merasa diri sendiri salah. Sisanya 49,5% dari 107 responden menjawab iya. Maka disimpulkan dalam setiap orang tidak merasakan fase tersebut secara rata atau bersamaan.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang kesulitan berfikir atau berkonsentrasi

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	60	56,1
2	Tidak	47	43,9
Total		107	100

Pertanyaan ini menanyakan apakah dalam dua minggu terakhir anda mengalami kesulitan berfikir atau konsentrasi, atau juga mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan sendiri. Sebanyak 43,9% dari 107 responden menjawab tidak mengalami kesulitan dalam berfikir atau juga sulit untuk berkonsentrasi dan juga mempunyai kebiasaan sulit Untuk mengambil keputusan pada dirinya sendiri. Sisanya untuk 56,1% dari 107 responden menjawab iya. Maka disimpulkan bahwa sebagian orang mengalami Dan sebagiannya pula tidak mengalami hal tersebut.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden tentang perasaan yang berniat untuk menyakiti diri, bunuh diri maupun mati

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	19	16,8
2	Tidak	88	83,2
Total		107	100

Pada soal Ini menanyakan apakah dalam dua minggu terakhir anda berniat untuk menyakiti diri sendiri, Bunuh diri atau berharap mati. Sebanyak 83,2% dari 107 responden menjawab tidak mempunyai niat untuk menyakiti dirinya sendiri melakukan tindakan bunuh diri atau juga berharap mati. Sisanya 16,8% dari 107 responden menjawab iya. Disimpulkan bahwa sebagian orang ada yang sampai berfikir untuk melakukan hal sejauh itu. Dan masih ada juga yang masih berfikir positif.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang mengonsumsi obat atau menjalani pengobatan secara medis

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	11	14
2	Tidak	96	86
Total		107	100

Pada soal ini menanyakan pada semua keluhan dari pertanyaan nomor 1 sampai 10 apakah anda minum obat Atau menjalani Pengobatan secara medis. Sebanyak 86% dari 107 responden menjawab tidak melakukan tindakan minum obat maupun melakukan pengobatan medis. Sisanya sebanyak 14% dari 107 responden menjawab ia melakukan tindakan minum obat dan berobat secara medis. kesimpulannya sebagian orang ada yang mengonsumsi obat dan ada juga yang tidak.

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang menderita sakit kepala dalam satu bulan terakhir

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	45	42,7
2	Tidak	59	57,3
Total		104	100

Pada pertanyaan di soal ini apakah dalam satu bulan terakhir Anda sering menderita sakit kepala. Sebanyak 57,3% dari 104 responden menjawab tidak merasakan sakit kepala sisanya 42,7% Dari 104 responden menjawab iya. Dapat disimpulkan tidak seluruhnya mengalami seringnya sakit kepala.

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang sulit tidur dalam satu bulan terakhir

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	45	43,3
2	Tidak	59	56,7

Total	104	100
--------------	------------	------------

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah dalam satu bulan terakhir anda merasa sulit tidur. Sebanyak 56,7% dari 104 responden menjawab tidak merasakan sulit tidur dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 43,3% menjawab iya. maka disimpulkan sebagian Merasa sulit tidur dan sebagian lagi tidak mengalami hal tersebut.

Tabel 14 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang mengalami ketakutan berlebihan

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	34	33
2	Tidak	69	67
Total		103	100

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah responden mengalami mudah takut dalam 1 bulan terakhir. Sebanyak 67% dari 103 responden menjawab tidak merasakan mudah takut dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 33% menjawab iya. Maka disimpulkan sebagian reponden tidak mengalami rasa takut dalam satu bulan terakhir dan sebagian lagi mengalami hal tersebut.

Tabel 15 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang mengalami kecemasan berlebihan

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	37	35,9
2	Tidak	66	64,1
Total		103	100

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah dalam satu bulan terakhir responden mengalami kecemasan berlebih. Sebanyak 64,1% dari 103 responden menjawab tidak mengalami kecemasan berlebih dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 35,9% menjawab iya. Maka disimpulkan sebagian tidak mengalami kecemasan berlebih, dan sebagian lagi merasakannya.

Tabel 16 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang mengalami sulit berpikir jernih

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	44	43,1
2	Tidak	58	56,9

Total	102	100
--------------	------------	------------

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah dalam satu bulan terakhir responden mengalami sulit berpikir jernih. Sebanyak 56,9% dari 102 responden menjawab tidak mengalami sulit berpikir jernih dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 43,1% menjawab iya. Maka disimpulkan sebagian tidak mengalami sulit berpikir jernih, dan sebagian lagi merasakan hal tersebut.

Tabel 17 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang merasa tidak bahagia selama satu bulan terakhir

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	34	33
2	Tidak	69	67
Total		103	100

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah dalam satu bulan terakhir responden merasa tidak bahagia. Sebanyak 67% dari 103 responden menjawab tidak merasa bahagia dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 33% menjawab iya. Maka dapat disimpulkan sebagian responden merasa tidak bahagia, dan sebagian lagi merasakan hal tersebut.

Tabel 18 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang merasa kehilangan minat pada berbagai hal

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	40	38,8
2	Tidak	63	61,2
Total		103	100

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah dalam satu bulan terakhir responden merasa kehilangan minat pada berbagai hal. Sebanyak 61,2% dari 103 responden menjawab tidak merasa kehilangan minat pada berbagai hal dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 38,8% menjawab iya. Maka dapat disimpulkan sebagian responden tidak merasa kehilangan minat pada berbagai hal, dan sebagian lagi merasakan hal tersebut.

Tabel 19 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang merasa tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat dalam hidup

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	27	24,2
2	Tidak	78	74,8
Total		103	100

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah responden merasa tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat dalam hidup. Sebanyak 74,8% dari 103 responden menjawab mampu melakukan hal bermanfaat dalam hidup. Dan sisanya sebanyak 24,2% menjawab tidak mampu. Maka dapat disimpulkan hampir sebagian responden merasa mampu melakukan hal bermanfaat dalam hidup, dan sebagian lagi tidak mampu melakukan hal tersebut.

Tabel 20 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang merasa tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat dalam hidup

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Ya	37	30,4
2	Tidak	66	69,6
Total		103	100

Pada soal Ini menanyakan tentang apakah dalam satu bulan terakhir responden merasa tidak berharga. Sebanyak 69,6% dari 103 responden menjawab tidak merasa berharga dalam satu bulan terakhir. Dan sisanya sebanyak 30,4% menjawab iya. Maka dapat disimpulkan sebagian responden merasa tidak berharga, dan sebagian lagi merasakan hal tersebut.

KESIMPULAN

Depresi merupakan gangguan perasaan (mood) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam sehingga hilangnya kegiatan hidup. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gejala depresi yaitu, sering merasa sedih, tidak bertenaga sepanjang waktu, nafsu makan berkurang, sulit berpikir jernih, dan merasa tidak bahagia. Dari penelitian yang telah dilakukan gejala depresi banyak dialami oleh anak remaja dan hanya segelintir yang pergi untuk berkonsultasi ke psikiater. Depresi dapat dihindari dengan beberapa cara yaitu dengan bercerita dan minta orang lain mendengarkan jika memiliki perasaan emosi/tekanan negatif dan belajar menerima diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, Anindito dan Sofia Retnowati. 2004. Perfesioknisme, Harga diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. (Fpsi UGM, Yogyakarta)
- Amalia, Hanna, dkk. 2022. *Psikopatologi Anak dan Remaja*. (Syiah Kuala University Press, Aceh)
- Amir, Numiati. 2016. *Depresi Apek Neuroiologi Diagnosis dan Tatalaksana Edisi Kedua*. (FK UI, Jakarta)
- Dianovinina, Ktut. 2018. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, Vol 6
- Diena, Fahma Azzahro. 2016. *Hubungan antara tingkat depresi dengan kualitas hidup lanjut usia di panti wredha dharma bakti pajang Surakarta*. (FIK UMY)
- Halik, Al dan Hamdi Abdul Karim. 2022. *Chromotherapy: Pencegahan Gangguan Psikologis Melalui Terapi Warna*. (CV. Literasi Nusantara Abadi, Malang)
- Mardiya. 2020. *Mengenal Gangguan Depresi Pada Remaja*.
- Rahma. 2019. *Depresi*. (Universitas Islam Indonesia)
- Rokom. 2017. *Apa yang harus dilakukan jika depresi?*.
- Surya, Dearisa Yudhantara, dkk. 2022. *Gangguan Bipolar*. (UB Press, Malang)
- Susmiati. 2021. *SOCIAL CAPITAL : Solusi Praktis Menurunkan Stigma & Stress Psikologis Pengobatan Kusta*. (Zifatama Jawara, Sidoarjo)