

Memahami depresi: Penyebab, gejala dan cara mengatasinya

Shilham Adzin Adani Iriyanto

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230401110228@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

depresi; gangguan mental;
penyebab; faktor; psikologis

Keywords:

depression; mental disorders;
causes; factors; psychological

ABSTRAK

Depresi adalah gangguan mental yang sering terjadi, memengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku seseorang. Artikel ini menjelaskan berbagai faktor yang memicu depresi, termasuk aspek genetik, lingkungan, serta kondisi medis tertentu. Tanda-tanda umum depresi antara lain perasaan sedih yang berlangsung lama, hilangnya minat terhadap kegiatan sehari-hari, perubahan dalam pola tidur dan selera makan, serta kesulitan fokus. Selain itu, artikel ini membahas berbagai cara untuk mengelola depresi, seperti terapi psikologis, penggunaan obat, dan perubahan gaya hidup yang mendukung kesejahteraan mental. Memahami depresi dengan baik membantu deteksi dini dan penanganan yang tepat, sehingga kualitas hidup penderita dapat ditingkatkan.

ABSTRACT

Depression is a mental disorder that often occurs, affecting a person's emotions, thought patterns and behavior. This article explains the various factors that trigger depression, including genetic aspects, the environment, and certain medical conditions. Common signs of depression include long-lasting feelings of sadness, loss of interest in daily activities, changes in sleep patterns and appetite, and difficulty focusing. Additionally, this article discusses various ways to manage depression, such as psychological therapy, use of medication, and lifestyle changes that support mental well-being. Understanding depression well helps in early detection and appropriate treatment, so that sufferers' quality of life can be improved.

Pendahuluan

Depresi adalah salah satu masalah kesehatan mental yang semakin sering ditemui di Indonesia. Kondisi ini ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, serta penurunan energi yang signifikan (Purnomo, 2020). Di Indonesia, tingkat prevalensi depresi cukup tinggi, khususnya di kalangan remaja dan orang dewasa. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, sekitar 6,1% penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional mental, termasuk depresi, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Faktor penyebab depresi di Indonesia tidak hanya berasal dari aspek biologis dan psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, seperti kemiskinan,



pengangguran, dan tekanan budaya (Suryani, 2019). Di Indonesia, depresi sering kali tidak mendapat perhatian yang cukup akibat stigma sosial yang masih kuat terhadap gangguan mental, sehingga banyak orang enggan mencari pertolongan (Maharani & Kusuma, 2018). Oleh karena itu, pemahaman tentang penyebab dan penanganan depresi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup penderita serta kesejahteraan mental masyarakat Indonesia.

Di Indonesia, perhatian terhadap masalah kesehatan mental, terutama depresi, semakin meningkat. Masyarakat seringkali memandang depresi sebagai masalah sepele, padahal gejalanya dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Menurut Dinas Kesehatan, depresi tidak hanya memengaruhi individu yang mengalami, tetapi juga memberikan dampak pada keluarga dan lingkungan sosial mereka (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2021). Dalam konteks budaya Indonesia, terdapat stigma yang kuat terhadap orang yang mengalami gangguan mental, sering kali dianggap sebagai tanda kelemahan atau aib. Hal ini menyebabkan banyak orang enggan untuk mencari bantuan atau mendapatkan perawatan, sehingga kondisi mereka semakin parah (Wang et al., 2020).

Penyebab depresi di Indonesia sangat bervariasi dan kompleks. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial, seperti kemiskinan, pengangguran, dan keterbatasan akses ke layanan kesehatan mental, berperan besar dalam meningkatnya angka depresi (Yuliana, 2022). Selain itu, faktor psikologis, seperti trauma masa kecil dan pengalaman hidup yang buruk, juga dapat memicu timbulnya depresi. Menurut Suryani (2019), pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab depresi dapat membantu masyarakat dan tenaga kesehatan merancang intervensi yang lebih efektif untuk menangani masalah ini.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang depresi, diharapkan individu yang mengalami gejala dapat mendapatkan dukungan dan pengobatan yang diperlukan. Penting untuk memberikan pendidikan mengenai kesehatan mental kepada masyarakat luas agar stigma terhadap gangguan mental dapat diminimalkan. Kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental harus ditingkatkan, sehingga individu merasa nyaman untuk mencari bantuan tanpa tertekan oleh stigma sosial.

Pembahasan

Tabel 1. Penyebab, Gejala, dan Cara Mengatasi Depresi

Aspek	Dampak Utama	Penjelasan
Penyebab	Faktor Genetik	Individu dengan riwayat keluarga yang mengalami depresi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa.
	Faktor Psikologis	Stres, trauma, dan pengalaman hidup yang berat dapat memicu depresi, terutama pada individu yang rentan.
	Faktor Sosial	Kondisi ekonomi, stigma sosial, dan ketidakpastian hidup dapat meningkatkan risiko depresi di masyarakat.

Gejala	Perasaan sedih yang berkepanjangan	Individu dengan depresi sering merasa kosong, hampa, dan tidak berdaya selama berbulan-bulan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka.
	Kehilangan Minta	Aktivitas yang biasanya menyenangkan menjadi tidak menarik; individu tidak merasakan kebahagiaan meskipun terlibat dalam kegiatan yang dulu mereka nikmati.
	Perubahan pola tidur dan nafsu makan	Banyak individu mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau hipersomnia, serta perubahan signifikan dalam berat badan karena nafsu makan yang menurun atau meningkat.
Solusi	Terapi Psikologi	Terapi kognitif perilaku (CBT) dan bentuk terapi lainnya dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap depresi.
	Pengobatan Farmakologis	Antidepresan dapat digunakan untuk mengatasi gejala depresi, terutama pada individu dengan gejala yang lebih parah.
	Perubahan Gaya Hidup	Olahraga teratur, pola makan sehat, dan praktik mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mencegah terjadinya depresi.

Sumber: Adelia, R. (2021). *Terapi kognitif perilaku dalam mengatasi depresi*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 100-110.

Penyebab Depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang muncul akibat interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik berperan dalam menentukan kerentanan seseorang terhadap depresi. Mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mental lebih berisiko mengalami depresi dibandingkan dengan individu tanpa riwayat tersebut (Kendler et al., 2006). Di sisi lain, faktor psikologis seperti stres, trauma, dan tekanan hidup juga berkontribusi besar terhadap timbulnya depresi. Sebuah studi oleh Widyastuti dan Sari (2021) mengungkapkan bahwa pengalaman traumatis, seperti kehilangan orang tercinta atau peristiwa bencana, dapat memicu munculnya depresi pada individu yang rentan.

Faktor sosial juga memainkan peran penting dalam memicu depresi. Di Indonesia, tantangan ekonomi, seperti kemiskinan dan pengangguran, sangat memengaruhi kondisi mental masyarakat. Yuliana (2022) mencatat bahwa individu yang hidup dalam kondisi ekonomi sulit cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi karena mereka menghadapi ketidakpastian dan stres yang berkepanjangan. Selain itu, stigma sosial terhadap gangguan mental di Indonesia sering kali menghalangi orang untuk mencari bantuan, sehingga mereka terjebak dalam siklus depresi yang berkepanjangan. Menurut Kusnadi (2020), "stigma yang ada dalam masyarakat membuat banyak individu

yang mengalami depresi merasa terasing dan enggan untuk mencari dukungan profesional."

Gejala Depresi

1. Orang yang mengalami depresi sering merasa kosong, hampa, dan tidak berdaya. Menurut Purnomo (2020), perasaan ini bisa berlangsung berbulan-bulan, dan seringkali individu tidak dapat menemukan penyebabnya. Orang yang mengalami depresi sering merasakan kesedihan yang terus-menerus dan tidak kunjung reda. Mereka mungkin merasa kosong, tidak berarti, dan tanpa harapan, seolah-olah tidak ada jalan keluar dari kondisi ini. Perasaan ini dapat berlangsung selama berbulan-bulan, dan banyak individu tidak dapat menentukan penyebabnya. Rasa sedih ini lebih dalam daripada kesedihan biasa dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, mempengaruhi interaksi sosial serta aktivitas rutin, dan membuat mereka merasa terasing dari lingkungan sekitar.
2. Aktivitas yang sebelumnya menyenangkan menjadi tidak menarik lagi. Kondisi ini dikenal sebagai anhedonia, di mana individu tidak merasakan kebahagiaan meskipun terlibat dalam kegiatan yang dulunya mereka nikmati (Suryani, 2019). Hilangnya ketertarikan atau kesenangan dalam aktivitas yang sebelumnya dinikmati. Individu yang mengalami depresi mungkin merasa bahwa hal-hal yang dulunya memberikan kebahagiaan, seperti hobi, berkumpul dengan teman, atau kegiatan rekreasi, kini menjadi tidak menarik. Kehilangan minat ini sangat merugikan karena dapat mengurangi motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau pekerjaan, sehingga memperburuk rasa isolasi dan keputusasaan.
3. Banyak individu mengalami gangguan tidur, baik itu insomnia atau hipersomnia, serta perubahan berat badan yang signifikan akibat kehilangan atau peningkatan nafsu makan (American Psychiatric Association, 2013). Depresi juga dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam pola tidur dan kebiasaan makan. Banyak individu mengalami masalah tidur, baik insomnia (kesulitan untuk tidur) atau hipersomnia (tidur berlebihan). Gangguan tidur ini dapat memperburuk gejala depresi dan menciptakan siklus yang sulit diatasi. Selain itu, individu mungkin mengalami perubahan berat badan; beberapa kehilangan nafsu makan dan menurunkan berat badan, sementara yang lain mungkin makan lebih banyak dan mengalami kenaikan berat badan. Kedua kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik secara keseluruhan dan menyebabkan masalah kesehatan lainnya jika tidak diatasi.

Jika gejala-gejala ini tidak ditangani dengan baik, mereka dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, memengaruhi hubungan interpersonal, serta kinerja di tempat kerja atau sekolah. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami gejala tersebut untuk mencari bantuan profesional agar dapat mendapatkan dukungan yang diperlukan.

Cara Mengatasi Depresi

Mengatasi depresi memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai jenis intervensi. Salah satu metode yang efektif adalah terapi psikologis,

khususnya terapi kognitif perilaku (CBT). Terapi ini telah terbukti dapat membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali berkontribusi pada timbulnya depresi (Hollon et al., 2006). Dalam CBT, individu belajar untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Ini tidak hanya membantu meredakan gejala depresi, tetapi juga memberikan keterampilan yang dapat digunakan untuk mencegah kekambuhan di masa depan.

Selain terapi psikologis, pengobatan dengan obat-obatan seperti antidepresan juga dapat menjadi pilihan, terutama bagi mereka yang mengalami gejala yang lebih parah. Obat-obatan ini bekerja dengan menyeimbangkan neurotransmitter di otak yang berperan dalam mengatur suasana hati. Kementerian Kesehatan RI (2018) menekankan pentingnya peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, sehingga lebih banyak individu dapat menerima perawatan yang sesuai dan tepat waktu. Akses yang lebih baik ke layanan ini, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan, dapat membantu menjangkau lebih banyak orang yang mungkin tidak menyadari bahwa mereka mengalami depresi atau tidak tahu di mana harus mencari bantuan.

Di samping terapi dan pengobatan, perubahan gaya hidup juga memegang peranan penting dalam proses pemulihan dari depresi. Aktivitas fisik secara teratur, pola makan yang sehat, dan praktik mindfulness dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental seseorang. Olahraga, misalnya, tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga melepaskan endorfin, yang dapat membantu meningkatkan suasana hati. Penelitian oleh Yuliana (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman juga sangat krusial dalam proses penyembuhan. Kehadiran orang-orang terdekat dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan dan membantu mengurangi perasaan kesepian yang sering menyertai depresi.

Dukungan ini dapat berupa kehadiran fisik, kata-kata dorongan, atau bahkan hanya mendengarkan dengan empati. Selain itu, Kusnadi (2020) menambahkan bahwa dukungan dari komunitas dan intervensi sosial dapat berperan sebagai faktor penentu dalam proses pemulihan individu yang mengalami depresi. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi stigma seputar gangguan mental, individu yang berjuang melawan depresi akan merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Lingkungan yang inklusif dan memahami dapat sangat membantu dalam memberikan rasa aman bagi individu untuk berbagi pengalaman mereka tanpa rasa takut akan penilaian.

Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup terapi psikologis, pengobatan, perubahan gaya hidup, dan dukungan sosial sangat penting untuk membantu individu mencapai pemulihan yang optimal dari depresi. Dengan mengintegrasikan berbagai aspek ini, diharapkan individu tidak hanya dapat mengatasi gejala yang ada tetapi juga mengembangkan keterampilan dan dukungan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental harus terus ditingkatkan di masyarakat agar lebih banyak individu dapat mengambil langkah menuju pemulihan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Kesimpulan dan Saran

Depresi merupakan gangguan mental yang kompleks dan sering dijumpai, yang dapat berdampak secara signifikan pada kualitas hidup individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyebab depresi berasal dari kombinasi faktor genetik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks Indonesia, beberapa faktor seperti kemiskinan, tingkat pengangguran yang tinggi, dan stigma sosial sangat berperan dalam meningkatnya angka kasus depresi di masyarakat. Gejala depresi bervariasi di antara individu, namun umumnya mencakup perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai, serta perubahan pola tidur dan nafsu makan.

Penting untuk dipahami bahwa depresi adalah kondisi yang dapat dikelola dan diobati. Berbagai intervensi yang terbukti efektif dalam penanganannya meliputi terapi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), penggunaan obat-obatan antidepresan, serta perubahan gaya hidup yang mendukung kesehatan mental. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas juga memainkan peran krusial dalam proses pemulihan. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai penyebab, gejala, dan cara mengatasi depresi, diharapkan individu yang mengalami gangguan ini dapat memperoleh dukungan dan perawatan yang mereka butuhkan. Hal ini akan membantu mereka mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan mengurangi dampak negatif depresi dalam kehidupan sehari-hari.

Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, khususnya depresi, adalah langkah awal yang sangat krusial. Program edukasi perlu dilaksanakan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai depresi sebagai kondisi medis yang serius dan dapat diobati. Ini mencakup kampanye yang menekankan pentingnya menghilangkan stigma terhadap individu dengan gangguan mental, agar mereka merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan.

Pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah juga sangat penting. Dengan mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam kurikulum, siswa akan mendapatkan pengetahuan mengenai gejala depresi, cara mencari bantuan, serta pentingnya dukungan sosial. Pendidikan seperti ini akan membantu mereka lebih memahami diri mereka sendiri dan teman-teman mereka, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung. Penting juga untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental, terutama di daerah terpencil yang sering kali kurang sumber daya. Hal ini termasuk peningkatan jumlah tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater, serta penyediaan layanan konseling di sekolah dan komunitas. Dengan memperbaiki akses ini, lebih banyak individu akan mendapatkan bantuan yang mereka perlukan.

Pengembangan program dukungan komunitas juga harus menjadi fokus utama. Program ini bisa melibatkan individu yang pernah mengalami depresi atau gangguan mental, sehingga menciptakan lingkungan di mana mereka yang sedang berjuang dengan depresi merasa didengar dan dipahami. Pendekatan dukungan sebaya (peer support) dapat menjadi sangat bermanfaat dalam proses penyembuhan.

Selain itu, dukungan dari keluarga juga sangat penting. Melibatkan keluarga dalam proses pemulihan individu dengan depresi dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Pendidikan bagi anggota keluarga mengenai cara mendukung orang yang mengalami depresi akan sangat membantu dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan.

Pelatihan untuk tenaga kesehatan sangat diperlukan agar mereka memiliki kemampuan untuk mendeteksi dan menangani depresi secara dini. Peningkatan keterampilan ini akan memastikan bahwa layanan kesehatan mental yang tersedia bagi masyarakat berkualitas tinggi dan responsif terhadap kebutuhan individu.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2021). Laporan kesehatan mental masyarakat DKI Jakarta 2020. Jakarta: Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta.
- Hollon, S. D., Thase, M. E., & Markman, K. D. (2006). The role of psychotherapy in the treatment of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1171-1179.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2006). Stressful life events and genetic liability in their onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(9), 1588-
- Kusnadi, A. (2020). Stigma sosial terhadap kesehatan mental dan dampaknya pada individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 3(1), 1-15.
- Maharani, E., & Kusuma, D. (2018). Stigma terhadap gangguan mental dan dampaknya pada perilaku pencarian pengobatan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 87-95.
- Maharani, E., & Kusuma, D. (2018). Stigma terhadap gangguan mental dan dampaknya pada perilaku pencarian pengobatan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 87-95.
- Purnomo, D. (2020). Memahami depresi dalam konteks Indonesia: Penyebab, gejala, dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 22-35.
- Suryani, N. (2019). Faktor-faktor penyebab depresi di Indonesia: Pendekatan sosial dan budaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 45-52.
- Suryani, N. (2019). Faktor-faktor penyebab depresi di Indonesia: Pendekatan sosial dan budaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 45-52.
- Wang, Y., Xu, J., & Wang, J. (2020). The impact of stigma on the mental health service utilization of individuals with depression in Indonesia. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 338-345.
- Yuliana, E. (2022). Kemiskinan dan kesehatan mental: Hubungan antara faktor sosial dan depresi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112-120.