

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Depresi pada Remaja

2.2.1 Definisi Depresi pada Remaja

Depresi pada remaja adalah gangguan mental yang menyebabkan depresi terus-menerus dan kehilangan minat (Chandra et al., 2024). Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan rasa putus asa dan sakit hati, kekurangan energi, tidak mampu memutuskan untuk memulai suatu aktivitas, tidak mampu berkonsentrasi, tidak punya semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba untuk bunuh diri (Ramadani et al., 2024).

Depresi adalah gangguan mental serius dengan gejala depresi dan kecemasan. Rasa sakitnya akan hilang dalam beberapa hari, namun akan menetap dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Pada remaja tidak menganggap dirinya menyimpang, tidak bisa berhubungan dengan orang lain, dan tidak mengenal cinta. Depresi adalah pengalaman yang sangat menyakitkan, dan perubahan biologis di otak yang dipengaruhi oleh depresi. Depresi yang berkelanjutan akan membuat gangguan kejiwaan menarik diri dari lingkungannya (Aji Pamungkas & Dzil Kamalah, 2021).

2.2.2 Gejala Depresi

Gejala depresi merupakan gabungan perilaku dan emosi yang dapat digolongkan sebagai depresi. Berikut ini gejala depresi yang dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu (Ramadani et al., 2024):

a. Gejala fisik

Menurut banyak ahli, gejala depresi yang terlihat sangat luas dan bervariasi tergantung pada tingkat keparahan depresi. Namun, pada kebanyakan kasus, terdapat

banyak gejala fisik yang mudah dikenali. Berikut ini adalah gejala fisik yang terjadi seperti :

1. Gangguan pola tidur : Misalnya sulit tidur, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur.
2. Menurunkan tingkat aktivitas : secara umum penderita depresi menunjukkan perilaku pendiam dan menikmati aktivitas yang tidak melibatkan orang lain, seperti menonton televisi, makan, dan tidur.
3. Sulit berkonsentrasi : memikirkan apa pun dan melakukan apa pun. Jadi sulit bagi mereka untuk fokus pada hal mendasar, kebanyakan orang melakukan aktivitas yang tidak produktif, seperti ngemil, melamun, merokok terus-menerus, dan sering menelpon yang tidak perlu.
4. Penurunan produktivitas tenaga kerja : orang yang menderita depresi mungkin kehilangan sebagian atau seluruh motivasinya untuk bekerja. Alasannya, ia tidak menyukai apa yang dilakukan.
5. Mudah lelah, sakit, dan kesedihan : depresi itu sendiri merupakan perasaan yang buruk, sehingga bisa sangat lelah karena membebani pikiran, emosi dan harus membawa kemana pun dan kapan pun yang anda mau.

b. Gejala psikologis

Berikut ini adalah beberapa gejala psikologis antara lain :

1. Hilangnya harga diri : karena penderita depresi memandang segala sesuatu secara negatif, termasuk penilaian diri sendiri
2. Sensitif : orang yang mengalami depresi suka mengatakan apa pun satu sama lain. Emosi mereka sangat sensitif dan mereka sering melihat topik yang tidak relevan dari sudut pandang berbeda dan membuat kesalahan. Sehingga, mereka menjadi mudah tersinggung, mudah marah, sensitif,

3. curiga terhadap kebutuhan orang lain, mudah sedih, depresi, dan lebih suka menyendiri.
4. Merasa tidak berharga : ini muncul karena mereka merasa gagal, terutama dalam bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka ketahui.
5. Perasaan bersalah : terkadang rasa bersalah timbul dalam pikiran orang yang mengalami depresi. Mereka melihat apa yang terjadi pada mereka sebagai suatu hukuman atau konsekuensi karena tidak memenuhi tanggung jawabnya yang seharusnya dikerjakan.
6. Perasaan terbebani : banyak orang menyalahkan orang lain atas masalah mereka. Mereka merasa terbebani berat karena dibebani tanggung jawab yang berat.

c. Gejala sosial

Lingkungan, pekerjaan, atau aktivitas lainnya dipengaruhi oleh pemicu stres itu sendiri, maka tidak mengherankan jika lingkungan bereaksi negatif terhadap perilaku orang yang mengalami depresi seperti, mudah tersinggung, pediam, sensitif, lelah, dan mudah sakit. Permasalahan sosial yang terjadi biasanya permasalahan seperti, suasana hati yang buruk, rasa malu, cemas ketika berbicara dengannya, mereka tidak mampu bersikap terbuka dan aktif terhadap lingkungannya, meskipun diberi kesempatan.

2.2 Jenis-jenis Dukungan Orang Tua

Berikut ini adalah jenis-jenis dukungan orang tua yang dapat diberikan kepada remaja untuk mengatasi depresi :

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan bagian penting dalam membantu remaja mengatasi depresi. Secara umum, dukungan ini mencakup berbagai interaksi dan pendekatan yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman

dan penuh kasih sayang sehingga remaja merasa diterima dan dipahami. Berikut ini adalah beberapa contoh dukungan emosional yang mengatasi depresi (Adwiah et al., 2023) :

- a. Mendengarkan secara aktif : mendengarkan secara aktif berarti memperhatikan anak ketika dia berbicara, tanpa menyela atau menghakimi. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua menghargai perasaan dan pendapat anaknya, sehingga remaja yang mendengar merasa lebih terbuka untuk mengungkapkan perasaannya.
- b. Menunjukkan empati : kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain. Orang tua yang penuh kasih berusaha memahami situasi remajanya tanpa menghakimi atau berusaha memperbaiki masalahnya, sehingga empati membantu remaja merasa bahwa perasaan mereka penting, dan mengurangi perasaan tidak berdaya yang menyertai depresi.
- c. Memberikan pujian dan penguatan positif : untuk usaha atau pencapaian, sekecil apa pun, membantu membangun harga diri remaja. Ini juga mencakup penguatan terhadap keputusan positif yang mereka buat dalam mengatasi depresi dan pujian yang tulus meningkatkan rasa percaya diri.

2. Dukungan praktis

Dukungan praktis adalah dukungan orang tua untuk remaja yang mengalami depresi. Berikut ini adalah beberapa contoh dukungan praktis yang dapat mengatasi depresi (Ardianty & Yuliana., 2024) :

- a. Membantu mengerjakan tugas sehari-hari : membantu remaja menyelesaikan tugas-tugas rumah, seperti pekerjaan rumah, dan

membantu mengelola tugas sehari-hari, seperti bangun pagi, mengatur waktu, dan mengingatkan jadwal.

- b. Membantu terciptanya lingkungan rumah : ciptakan lingkungan rumah yang mendukung dengan menjaga suasana yang tenang, nyaman, dan menyediakan fasilitas yang mendukung, seperti rekreasi atau alat yang dibutuhkan untuk hobi yang menyenangkan.

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai keberadaan orang-orang di sekitar yang siap diandalkan untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian. Hal ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup individu (Bintang & Mandagi., 2021). Berikut beberapa contoh dukungan sosial yang dapat mengatasi depresi :

- a. Mengajak kegiatan sosial : mengajak remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti berolahraga, menghabiskan waktu bersama teman dan menyelenggarakan kegiatan bersama keluarga yang menyenangkan.
- b. Memberikan kesempatan untuk interaksi sosial : menyediakan lingkungan di mana remaja dapat melatih keterampilan sosial seperti komunikasi dan kerja sama, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan sosial.
- c. Membangun hubungan baik : orang tua dapat mendorong dan memfasilitasi hubungan baik antara remaja dengan teman dan keluarga. Hal ini dapat membantu remaja merasa lebih terhubung dan tidak terisolasi.

2.3 Bentuk-bentuk Dukungan Orang Tua

Bentuk-bentuk dukungan orang tua adalah dukungan yang efektif untuk membantu remaja dalam mengatasi depresi. Berikut ini adalah bentuk-bentuk dukungan orang tua yang dapat membantu remaja mengatasi depresi (Oktavia Soumokil-Mailoa et al., 2022) :

- a. Cinta dan kasih sayang : kasih sayang dan perhatian terus-menerus, sangat penting dari orang tua. Hal ini menunjukkan kepedulian dengan cara yang bermakna, seperti memberikan perhatian terhadap kebutuhan mereka, memberi semangat, dan hadir secara emosional dalam kehidupan mereka. Berikut ini adalah beberapa bentuk contoh dari cinta dan kasih sayang :
 1. Perhatikan tanda-tanda emosional seperti, perubahan suasana hati atau perilaku dan sikap bijaksana serta penuh perhatian
 2. Habiskan waktu yang berkualitas seperti, habiskan waktu bersama dan lakukan hal-hal yang mereka sukai, yang menunjukkan bahwa peduli dengannya.
 3. Konsisten dalam memberikan dukungan seperti, memberikan pelukan, dorongan, atau kata-kata penyemangat yang dapat membantu merasa lebih baik seperti, dalam hal melakukan sesuatu selalu berdoa dan shalat.
- b. Mendorong komunikasi terbuka : komunikasi yang terbuka dan jujur membuat remaja merasa didengarkan dan dipahami. Orang tua hendaknya selalu berusaha berbicara dengan remaja, mendengarkan tanpa mengkritik, dan memberikan kesempatan remaja untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Berikut ini adalah beberapa bentuk contoh dalam membangun komunikasi terbuka :

1. Ajukan pertanyaan yang terbuka seperti, ajukan pertanyaan yang memungkinkan remaja untuk berbagi lebih banyak mengenai perasaan dan pengalaman.
 2. Validasi perasaan seperti, kenali dan terima perasaan remaja, meskipun tidak sepenuhnya memahami atau menyetujuinya, untuk membantu merasa diperhatikan.
 3. Hindari mengkritik seperti hindari sikap yang menekan atau menghakimi remaja, dan fokuslah untuk membangun hubungan positif yang mendukung.
- c. Kegiatan bersama : melakukan kegiatan menyenangkan bersama yang dapat mempererat hubungan antara orang tua dan remaja. Kegiatan tersebut dapat berupa rekreasi, olahraga, atau waktu berkualitas yang sederhana untuk mengurangi stres dan meningkatkan mood remaja. Berikut ini adalah beberapa bentuk contoh dari kegiatan bersama :
1. menentukan minat yang sama seperti, identifikasi aktivitas yang disukai dan di ikuti oleh remaja, seperti berolahraga dan mengunjungi tempat-tempat yang mereka sukai.
 2. Rencanakan waktu berkualitas seperti, jadwalkan waktu khusus untuk kegiatan bersama, seperti makan bersama keluarga akhir pekan atau hari libur yang dapat memberikan interaksi sosial dalam suasana yang positif.
 3. Hadiri acara khusus seperti, olahraga atau acara komunitas untuk menunjukkan dukungan dan partisipasi.