

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: DUKUNGAN SOSIAL PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN DEPRESI

Fitrida Yudistia

Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

*Corresponding email: fyudistiaa@gmail.com

Abstrak: Depresi merupakan salah satu penyakit gangguan mental kronis yang dapat menyebabkan “kelumpuhan” bagi penderitanya bahkan dapat berujung pada perilaku bunuh diri. Penyebab depresi yang diketahui antara lain beban dan tuntutan pendidikan, hubungan dengan teman dekat dan orang tua, kehilangan orang terdekat, dan masalah finansial. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi depresi di kalangan remaja dengan terapi kelompok berbasis sekolah dan keluarga. Sebuah tinjauan sistematis melalui *review* jurnal mengenai Dukungan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Depresi. Pencarian artikel diakses dari pencarian internet database yaitu: *Ebscho*, *Emerald*, dan *Scincdirect*. Dari *review* literatur ditemukan 10 jurnal yang ada kaitannya dengan Dukungan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Depresi. Hasil *review* literatur mulai dari tahun 2010-2020, keseluruhan jurnal berasal dari dalam negeri dan dalam bahasa Indonesia. Intervensi dukungan sosial dari orang-orang dekat (keluarga, teman, guru dan sahabat) mempunyai efek yang cukup signifikan untuk menurunkan skor depresi pada kelompok laki-laki dan perempuan, namun kesignifikannya tidak berbeda bila dibandingkan antara kelompok laki-laki berbanding perempuan.

Kata kunci: Depresi, Remaja, Dukungan Sosial, Dukungan Keluarga

Abstract: Depression is a chronic mental disorder that can cause "paralysis" for sufferers and can even lead to suicidal behavior. Known causes of depression include the burden and demands of education, relationships with close friends and parents, loss of someone close to you, and financial problems. This research aims to reduce depression among adolescents with school and family-based group therapy. A systematic review through journal reviews regarding Social Support in Adolescents with Depressive Disorders. Article searches are accessed from internet search databases, namely: *Ebscho*, *Emerald*, and *Scincdirect*. From the literature review, 10 journals were found that were related to Social Support for Adolescents with Depressive Disorders. The results of a literature review starting from 2010-2020, all journals come from within the country and are in Indonesian. Social support intervention from close people (family, friends, teachers and close friends) has a significant effect on reducing depression scores in male and female groups, but the significance is not different when compared between male and female groups.

Keywords: Depression, Adolescents, Social Support, Family Support

PENDAHULUAN

WHO menyatakan bahwa depresi akan menduduki peringkat ke 2 dalam peringkat beban penyakit global pada tahun 2020 (Kompas, 8 Oktober 2012). Depresi akan menjadi penyebab kematian kedua setelah kardiovaskuler pada tahun 2020 (Kompas, 9 Oktober 2012). Depresi unipolar masih menempati peringkat ke empat di dunia pada tahun 1990 (www.thejakartapost.com) dalam (Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati, 2013).

Birmaher B, Williamson DE, Dahl RE, et al (2004) menjelaskan bahwa depresi seringkali dikaitkan dengan adanya penurunan mood (perasaan), namun penurunan mood yang terjadi dari hari ke hari hanya menimbulkan sedikit variasi.¹ Depresi merupakan hal yang biasa terjadi pada remaja namun sering kali diabaikan, sedangkan pada fase dewasa adanya gejala depresi selalu mendapat perhatian khusus. Hal tersebut dikarenakan gejala depresi pada remaja dianggap merupakan: sensitivitas perasaan yang berlebihan, mood yang berubah-ubah, dan timbulnya gejala depresi bersifat fluktuatif (Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati, 2013).

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini terjadi

perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga penting untuk mendapat perhatian lebih. Perubahan biologis seperti maturasi dari beberapa hormon dapat mengakibatkan perubahan suasana hati dan perilaku. Selain itu seiring bertambahnya usia, psikologis seseorang menjadi lebih sensitif terhadap berbagai stresor yang diterima. Sehingga remaja lebih mudah mengalami depresi (Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati, 2013).

WHO (2012) dalam survei kesehatan mental dunia pada tahun 2012 dengan sampel dari 17 negara, sekitar 1 dari 20 orang dilaporkan mengalami episode depresi. Pada tahun 2014, diperkirakan 2,8 juta remaja di Amerika Serikat yang berusia 12-17 tahun setidaknya dalam 1 tahun terakhir pernah mengalami 1 episode depresi mayor. Dampak dari depresi pada remaja adalah peningkatan konsumsi rokok, peningkatan kejadian bunuh diri, peningkatan kasus penyalahgunaan zat, penurunan fungsi sosial, dan penurunan prestasi akademis. Oleh karena itu mengenali gejala depresi pada remaja merupakan hal yang penting (Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati, 2013).

APA (1994) menjelaskan bahwa depresi adalah gangguan psikologis yang paling umum ditemui (Aditomo & Retnowati, 2004). Caron & Butcher (1991) mengatakan bahwa depresi merupakan gangguan yang terutama ditandai oleh kondisi emosi sedih dan muram serta terkait dengan gejala-gejala kognitif, fisik, dan interpersonal. Sebenarnya, depresi merupakan gejala yang wajar sebagai respon normal terhadap pengalaman pengalaman hidup negatif, seperti kehilangan anggota keluarga, benda berharga atau status sosial. Dengan demikian, depresi dapat dipandang sebagai suatu kontinum yang bergerak dari depresi normal sampai depresi klinis (Aditomo & Retnowati, 2004).

Menurut (Caron & Butcher, 1991) gejala-gejala depresi normal, seperti perasaan-perasaan tidak bersemangat, sedih, merasa tanpa harapan, dan lain-lain biasanya tidak berlangsung lama. Ketika seorang individu berhasil mengatasi gejala-gejala tersebut, suatu cara pandang baru yang lebih dewasa akan muncul. Disini depresi normal bisa dilihat sebagai pengalaman yang adaptif. APA (1994) depresi menjadi maladaptif dan abnormal bila hadir dalam intensitas yang tinggi dan menetap. Literatur psikologi dan psikiatri membedakan dua jenis depresi abnormal, yaitu depresi mayor (unipolar) dan depresi mania (bipolar). Dalam kasus depresi mayor, individu akan mengalami kesedihan yang mendalam, kehilangan gairah terhadap hal-hal yang menyenangkan atau yang dulu diminati. Depresi mania adalah depresi mayor yang diselingi periode-periode mania, yang ditandai dengan perasaan gembira, optimisme, dan gairah meluap-luap yang berlebihan (Aditomo & Retnowati, 2004).

Menurut Carr (2001) seiring dengan memburuknya depresi, individu akan kehilangan minat terhadap semakin banyak hal dan akhirnya individu dapat kehilangan minat terhadap

makan, minum dan seks. Selain itu, Rosenhan & Seligman (1989) menjelaskan terkait dengan aspek kognitif depresi, individu depresif memusatkan perhatian secara selektif pada kemungkinan-kemungkinan dan aspek-aspek buruk dalam hidup dan lingkungan. Hal ini kemudian mendorong individu depresif mengembangkan cara berpikir yang depresif, seperti memandang diri secara inferior, pesimis terhadap masa depan, merasa bersalah berlebihan, dan pola-pola perilaku yang menghukum. Dalam depresi yang berat, distorsi kognitif ini mengarah pada membayangkan (ideasi) bunuh diri dan kadang bahkan pada percobaan bunuh diri (Aditomo & Retnowati, 2004).

Depresi tidak terjadi secara tiba-tiba, namun merupakan suatu proses yang dialami individu dalam kehidupannya. Gangguan yang terjadi karena adanya berbagai keadaan yang kurang menyenangkan sebelumnya menyebabkan seseorang merasa tertekan. Perasaan kurang menyenangkan yang bertumpuk dan tidak terselesaikan dapat menyebabkan individu merasa stres dan apabila tidak ditangani secara tepat dapat mengakibatkan depresi. Adapun beberapa penyebab timbulnya depresi, menurut Mash dan Wolfe (1999), adalah sebagai berikut: a) Mengalami situasi penuh dengan tekanan yang sulit diselesaikan, b) Kehilangan kontak dengan orang terdekat, c) Berpikir tentang hal-hal negatif pada dirinya, d) Tidak ada seorang pun yang dapat dipercaya, e) Tidak mempunyai kawan, f) Berada di sekitar orang dengan gangguan depresi, g) Memiliki kecenderungan dalam keturunan, h) Adanya perubahan kimiawi pada otaknya (Hamidah & Mahajudin, 2012).

Sementara itu, menurut Noelen dan Hoeksma (2004), penyebab seseorang mengalami gangguan depresi adalah faktor internal individu dan faktor eksternal individu yang secara teoritis dapat ditinjau dari beberapa perspektif. Pertama, perspektif attachment, yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara terjadinya attachment yang tidak aman dan kondisi depresif seseorang. Kedua, perspektif kognitif yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara skema negatif dari kognitif seseorang dan kondisi perasaan depresif (Hamidah & Mahajudin, 2012).

Menurut Noelen & Hoeksma (2004) dalam konteks interpersonal (pengaruh keluarga), depresi disebabkan oleh adanya: 1) kondisi stres yang akut atau kronis, 2) kurangnya dukungan sosial dalam relasional, 3) keluarga yang malang atau sengsara, 4) adanya konflik antar orang tua, 5) meningkatnya depresi pada orang tua, dan 6) kehilangan orang tua atau pengasuh. Sementara dari konteks interpersonal (hubungan teman sebaya) diketahui bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan keterampilan sosial akan mengalami depresi, misalnya kekurangan dukungan sosial dari teman sebaya, kurangnya kompetensi sosial, merasa kesepian, dan kurang memiliki keterampilan dalam problem solving. Sedangkan konteks

organik mengatakan bahwa orang tua yang depresif akan menurunkan anak-anak yang memiliki kecenderungan depresif juga (Hamidah & Mahajudin, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang diduga sebagai penyebab gangguan depresi, yaitu 1) Adanya pemikiran otomatis yang negatif pada diri sendiri, orang lain dan lingkungannya, 2) Adanya aspek behavioral yang dipelajari, yaitu adanya reaksi negatif atas kejadian yang tidak menyenangkan, dan 3) Adanya hubungan interpersonal yang kurang baik dengan orang lain dan lingkungannya (Hamidah & Mahajudin, 2012).

METODE

Sebuah tinjauan sistematis melalui *review* jurnal mengenai Dukungan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Depresi. Pencarian artikel diakses dari pencarian internet database yaitu: *Ebscho*, *Emerald*, dan *Scincedirect*. Dari *review* literatur ditemukan 10 jurnal yang ada kaitanya dengan Dukungan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Depresi. Hasil *review* literatur mulai dari tahun 2010-2020, keseluruhan jurnal berasal dari dalam negeri dan dalam bahasa Indonesia. Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku caring perawat, sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang abstrak, artikel yang tidak menggunakan bahasa Inggris dan artikel yang ditampilkan tidak *full text*. Pencarian artikel terbatas hanya untuk artikel dengan bahasa Indonesia yang diakses dari pencarian internet dari database yaitu: *Ebscho*, *Emerald*, dan *Scincedirect* dengan kata kunci *head nurse*, *leadership style* dan *job satisfaction nurse*. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis. Pencarian literature yang dipublikasikan dari tahun 2010 sampai dengan 2020. Proses pencarian mendapatkan 10 artikel yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan sebanyak 20 artikel yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian kemudian dijadikan satu lalu dilakukan *screening* apakah judul pada artikel tersebut ada yang sama atau tidak. Setelah dilakukan *screening* didapatkan ada 20 artikel yang layak kemudian di *screening* berdasarkan *eligibility* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 10 artikel untuk selanjutnya dilakukan *review*.

No	Penulis / Tahun	Judul	Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
1	Nesi Sulaiman, 2019	Kehangatan Hubungan dengan Orang tua, Pengasuh dan Teman dengan Sindrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta	Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi, Vol.12, Juni 2019, ISSN : 2088-5326, e ISSN : 2502-8766 Copyright @2019 by LPPM UPI YPTK Padang	Meneliti kaitan kehangatan hubungan dengan orangtua, pengasuh dan teman dengan sindrom depresi pada remaja di panti asuhan	Penelitian ini dilakukan pada 402 remaja (laki-laki : 179; perempuan: 223; M: 14,88) di 20 panti asuhan di Jakarta	Hasil penelitian menunjukkan kehangatan hubungan dengan ibu, ayah, pengasuh dan teman pada remaja pada tingkat menengah dan gejala depresi pada tingkat rendah. Selanjutnya penelitian ini menemukan bahwa hanya kehangatan hubungan dengan ayah yang berkorelasi dengan sindrom depresi.
2	Ariza Cilvia Nora, 2011	Komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja	Humanitas, Vol. VIII No.1 Januari 2011	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja.	Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuantitatif, data berupa skor diperoleh dengan menggunakan skala depresi pada remaja dan skala komunikasi ibu dan anak	Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja. Semakin baik komunikasi yang dilakukan ibu pada anak maka semakin kecil terjadinya depresi pada remaja, sebaliknya semakin kurang komunikasi

						ibu pada anak maka semakin besar terjadinya depresi pada remaja.
3	Florensa, 2016	Peningkatan efikasi diri dan penurunan depresi pada remaja dengan Cognitive behavior therapy	Jurnal keperawatan Indonesia, Vol. 19, No. 3, November 2016	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan efikasi diri dan depresi setelah mendapat CBT.	Metode penelitian: quasi eksperimen dengan pre-post test with control group pada penerapan CBT yang dilakukan secara berkelompok	Peningkatan efikasi diri mempunyai hubungan yang kuat dalam menurunkan depresi pada remaja dengan arah hubungan negatif. CBT direkomendasikan pada remaja dengan efikasi diri rendah dan depresi
4	Desi, 2020	Gejala depresi Pada remaja Di sekolah menengah atas	Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol .8, No.1,2020 ISSN 2527-8487 (online)	Gejala depresi Pada remaja di sekolah menengah atas	Penelitian ini merupakan penelitian terapan yang menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian menghasilkan diskripsi identifikasi kajian dan di tindak lanjuti dengan tindakan sesuai kebutuhan pengembangan.	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 24% siswa laki-laki teridentifikasi gejala depresi sedangkan perempuan, ada sebanyak 40% yang teridentifikasi gejala depresi
5	Hamidah, 2012	Terapi kelompok berbasis sekolah dan keluarga	Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 4 No. 1	Mengetahui terapi kelompok berbasis sekolah dan keluarga	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif,	Penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat depresi di

		Pada remaja yang mengalami gangguan depresi	Juni 2012	Pada remaja yang mengalami gangguan depresi	yang terdiri dari dua bagian, yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dan penelitian kuasi eksperimen. Variabel bebas penelitian ini adalah terapi kelompok dalam bentuk dukungan sosial dan variabel terikatnya adalah depresi pada remaja.	kalangan anak laki-laki dan kelompok perempuan eksperimen, pemahaman juga lebih tinggi tentang masalah kesehatan mental di kalangan orang tua dan guru, yang gejala, identifikasi, perilaku membantu, membalikkan dan intervensi.
6	Fitri Maharani Sukma, 2018	Dukungan sosial dan hubungannya dengan tingkat depresi pada Narapidana anak	Jurnal Keperawatan Volume 6 No 2, November 2018	Mengetahui gambaran dukungan sosial dan hubungannya dengan tingkat depresi pada Narapidana anak	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross Sectional pada 93 narapidana anak (total sampling) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Tangerang dan menggunakan analisa data univariat dan bivariat.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan dukungan sosial dengan tingkat depresi pada narapidana anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak tahun 2018 dengan nilai p value yaitu 0,022 (p value ≤ 0,05). Meningkatkan dukungan sosial, skrining kesehatan mental, terapi kognitif, dan terapi psikoedukas

						i perlu dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan status kesehatan mental dan mencegah serta menangani depresi pada narapidana anak
7	Anindito Aditomo, 2012	Perfeksionisme, harga diri, dan Kecenderungan depresi pada remaja akhir	Jurnal Psikologi	Menggambarkan perfeksionisme, harga diri, dan Kecenderungan depresi pada remaja akhir	Sejumlah 77 mahasiswa dalam rentang usia 18 sampai 22 tahun (remaja akhir) terlibat sebagai subjek penelitian ini. Rentang usia subjek dibatasi untuk mengontrol kemungkinan adanya pengaruh usia dan tahap perkembangan terhadap variabel yang diteliti. Dalam rentang usia ini, subjek merupakan mahasiswa baru sampai mahasiswa tingkat	penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dapat menjadi faktor resiko dalam depresi, bahkan lebih berperan daripada perfeksionisme. Sumbangan unik harga diri terhadap depresi adalah 15,21 persen, sedangkan sumbangan unik perfeksionisme terhadap depresi adalah 10,00 persen. Subjek dengan harga diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami depres

					dua. Usia rata-rata subjek adalah 19,89 tahun.	
8	Afrianti S. Wuon, 2016	perbedaan tingkat depresi pada remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal di panti asuhan bakti mulia karombasan kecamatan wanea Manado	ejournal K eperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 2, November 2016	Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada perbedaan remaja yang tinggal dirumah dan panti asuhan.	Metode Penelitian ini merupakan metode deskriptif analitik	Hasil penelitian didapatkan nilai p value 0.001 dimana $p < 0.05$ maka H_0 ditolak. Simpulan penelitian ini yaitu adanya perbedaan tingkat depresi remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal di panti asuhan bakti mulia manado. Kata kunci : tingkat depresi, remaja dirumah, remaja panti asuhan
9	Anak Agung Istri Praptikaningtyas, 2019	Hubungan tingkat depresi pada remaja dengan prestasi Akademis siswa SMA Negeri 4 Denpasar	Jurnal Medika Udayana, Vol. 8 No. 7, Juli, 2019	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi dan hubungan antara tingkat depresi pada remaja dan prestasi akademis siswa SMA Negeri 4 Denpasar.	Penelitian ini menggunakan metode analitik potong lintang. Subjek penelitian ini adalah 150 siswa SMA Negeri 4 Denpasar tahun ajaran 2017/2018.	Hasil analisa korelasi dengan uji korelasi Kendall's tau_b diperoleh nilai $p=0,004$ yang memiliki arti $p < 0,05$ menunjukkan terdapat hubungan antara 2 variabel yang signifikan bermakna. Dari hasil tersebut disimpulkan

						hipotesis nul ditolak dan hipotesis alternatif diterima, sehingga terdapat hubungan antara tingkat depresi pada remaja dan prestasi akademis. Uji korelasi Kendall's tau_b juga menunjukkan nilai koefisien korelasi -0,226 yang menyatakan bahwa hubungan antara tingkat depresi pada remaja dan prestasi akademis memiliki hubungan yang lemah. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi memiliki arti hubungan negatif, hubungan sempurna. Ketika tingkat depresi yang diperoleh rendah, maka prestasi akademis yang diperoleh akan tinggi.
10	Aprilia Ramadhani, 2013	Depresi Pada Remaja Korban Bullying	Jurnal Psikologi, Volume 9 Nomor	Memberikan gambaran Depresi Pada	Hipotesis penelitian adalah ada korelasi positif	Hasil penelitian menemukan tidak

			2, Desemb er 2013	Remaja Korban Bullying	antara mengalam i bullying dengan depresi pada remaja. Subjek penelitian ini adalah 146 siswa SMA. Data dianalisis dengan korelasi product moment .	terdapat perbedaan frekuensi bullying yang dialami subjek laki- laki dan perempuan dengan $t=1,759$ ($p>0,05$). Hasil menemukan perbedaan frekuensi bullyingjeni s fisik yang dialami oleh subjek laki- laki dan perempuan dengan $t =$ $2,167$ ($p<0,05$). Laki-laki lebih banyak mengalami bullying dibandingka n perempuan.
--	--	--	-------------------------	------------------------------	--	--

Cole (dalam Cynthia, 2009) menjelaskan bahwa perubahan dari anak-anak yang tergantung menjadi individu mandiri, menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan banyak hal, yaitu yang berhubungan dengan kematangan emosional, mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis, kematangan sosial, kemandirian di luar rumah, kematangan mental, permulaan dari kemandirian secara finansial, menggunakan waktu luang secara tepat atau yang disebut dengan proper uses of leisure, cara memandang kehidupan dan identifikasi diri sendiri (Kamani, 2016). Kondisi tersebut menunjukkan banyaknya masalah yang dihadapi remaja, yang harus diatasi. Apabila terdapat banyak masalah yang tidak teratasi, sangat mungkin dapat menyebabkan remaja menjadi merasa kecewa, tidak menghargai diri sendiri serta menganggap dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini jika berkelanjutan dapat menyebabkan depresi pada remaja (Kamani, 2016).

Haye (dalam Cynthia, 2009) mengatakan bahwa faktor penyebab dari depresi antara lain adalah adanya tujuan-tujuan yang tidak tercapai yang menyebabkan kekecewaan serta adanya kegagalan yang menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap diri. Individu dengan

harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan tentang pemberian pemahaman terhadap gangguan depresi dan intervensi dukungan sosial yang diberikan kepada orang tua, guru, dan sahabat atau teman mempunyai efek yang cukup positif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kemampuan identifikasi, keinginan membantu, mengetahui bentuk bantuan, serta ahli sebagai rujukan serta penanganan lebih jauh terhadap remaja yang mengalami gangguan depresi. Hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa depresi memang banyak dialami oleh masyarakat, namun masih belum banyak orang yang mengetahui apa sebenarnya gangguan depresi, gejala-gejala yang dialami, serta faktor penyebab gangguan tersebut apa lagi penanganan dan tempat profesional sebagai ahli yang dapat menangani masalah depresi. Oleh sebab itu, pelatihan ini merupakan bentuk sosialisasi yang cukup dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat (Hamidah & Mahajudin, 2012).

Sementara ini masyarakat masih agak kesulitan membedakan antara stres, depresi, dan skizofrenia. Hal ini selaras dengan program Departemen Kesehatan RI bahwa tahun 2010 adalah tahun Indonesia sehat, maka Departemen Kesehatan juga menggalakkan program penyuluhan, pendidikan, dan sosialisasi kepada masyarakat tentang kesehatan baik fisik maupun mental. Kegiatan ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian Surjaningrum (2007) yang menunjukkan hasil bahwa masyarakat secara umum masih belum banyak yang memiliki pemahaman yang luas atau mendalam tentang kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental serta hal-hal yang terkait dengan kesehatan mental (Hamidah & Mahajudin, 2012).

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Jakarta disimpulkan bahwa kehangatan hubungan dengan orang tua, pengasuh dan teman berada pada tingkat menengah, dan mengalami sindrom depersitingkat rendah. Hasil korelasi yang dilakukan menemukan bahwa hanya kehangatan hubungan dengan ayah yang berkaitan dengan sindrom depresi pada remaja di panti asuhandi Jakarta. Hal ini dapat disebabkan kehangatan hubungan dengan ayah menekankan pada kontrol psikologis, yang membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan penyesuaian diri psikologis (hoeve, Stams, van der Put, Dubas, van der Laan, dan Gerris, 2012). Keterampilan sosial dan penyesuaian diri psikologis ini berkembang menjadi faktor protektif terhadap sindrom depresi pada remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan hubungan kehangatan keluarga dalam rangka menurunkan depresi pada remaja. Studi yang dilakukan Alegre, Benson, dan Pérez-Escoda (2014) menemukan bahwa kehangatan hubungan dengan orangtua berkaitan dengan emotional security yang berhubungan dengan rendahnya gangguan emosional misalnya depresi dan

gangguan perilaku. Kehangatan hubungan berupa dukungan dan kesiapan orangtua dalam membantu remaja menyelesaikan konflik yang dimilikinya konsisten menurunkan depresi pada remaja (Yeung, 2010). Selain itu, kehangatan hubungan dengan orangtua sehingga orangtua peka dalam menanggapi kebutuhan emosional anak mendorong

perkembangan psikologis pada remaja (Suchman, Rounsaville, De Coste & Luthar, 2007)

Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat diperlukan oleh berbagai kelompok orang untuk membantu meningkatkan kesehatan, baik kesehatan fisik ataupun kesehatan psikologis. Lubis (2003) menemukan hasil penelitian tentang peranan dukungan sosial terhadap pasien gagal ginjal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa memerlukan dukungan sosial yang berbeda dengan dukungan sosial yang remaja terima. Dukungan sosial yang berlebihan justru menimbulkan stres bagi pasien, sehingga remaja memerlukan dukungan sosial yang tepat baik dalam bentuk, intensitas atau frekuensi serta sumber dukungan sosial itu sendiri. Selain itu pasien laki-laki memerlukan dukungan sosial yang berbeda dengan perempuan, baik dalam bentuk, intensitas dan frekuensinya (Hamidah & Mahajudin, 2012).

SIMPULAN

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh multifaktor dan umum muncul pada remaja. Remaja yang tinggal dipanti asuhan dianggap rentan terhadap kemunculan depresi. Meskipun demikian, remaja yang tinggal di panti asuhan di Jakarta umumnya masih memiliki orangtua sehingga dapat menjalin hubungan yang hangat sebagai proteksi terhadap sindrom depresi. Selain dengan orangtua, remaja yang tinggal di panti asuhan juga menjalin kehangatan hubungan dengan teman dan pengasuh.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, didapatkan hasil adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja. Hubungan negatif tersebut mengindikasikan atau memiliki arti semakin baik komunikasi yang dilakukan ibu pada anak maka semakin rendah depresi yang terjadi pada remaja, sebaliknya semakin kurang atau tidak baik komunikasi yang dilakukan ibu pada anak maka semakin tinggi depresi terjadi pada remaja.

Intervensi dukungan sosial dari orang-orang dekat (keluarga, teman, guru dan sahabat) mempunyai efek yang cukup signifikan untuk menurunkan skor depresi pada kelompok laki-laki dan perempuan, namun kesignifikannya tidak berbeda bila dibandingkan antara kelompok laki-laki berbanding perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Andan, W., & Pratiti, B. (2007). Kasus Depresi Berulang pada Anak Usia Sekolah dengan Penolakan Bersekolah *Recurrent Depression in a School-Aged Child with Refusal of Going to School*. 7(2), 121–125.
- Aprilia Ramadhani, & Sofia Retnowati. (2013). Depresi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 73–79.
- Cilvia Nora, A., & Listyanti Widuri, E. (2011). Komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.457>
- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Florensa, F., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2016). Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi pada Remaja dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 169–175. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.474>
- Hamidah, H., & Mahajudin, M. S. (2012). Terapi Kelompok Berbasis Sekolah Dan Keluarga Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Depresi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 17–40. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol4.iss1.art2>
- Haryanto, Wahyuningsih, H. D., & Nandiroh, S. (2015). Sistem Deteksi Gangguan Depresi Pada Anak-anak dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 14(2), 142–152.
- Kalalo, R. T., Basoeki, L., & Purnomo, W. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh dan Depresi pada Remaja Overweight-Obese. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 1–6.
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DENGAN PRESTASI AKADEMIS SISWA SMA NEGERI 4 DENPASAR Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran , Universitas Udayana Departemen / KSM Psikiatri , Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah Email : aaprptikaning. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1–5.
- Sukma, F. M., & Panjaitan, R. U. (2018). *Social Support and Relationship With the Level of Depression in Children ' S Invitation*. 6(2013), 83–90.
- Sulaiman, N., & Mansoer, W. W. (2019). *Kehangatan Hubungan dengan Orangtua , Pengasuh dan Teman dengan Sindrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta*. 12(2), 112–123.
- Wuon, A., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Dan Yang Tinggal Di Panti Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2), 112202.