

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Depresi

1. Pengertian Depresi

Menurut Lubis, (2016 : 13), Depresi adalah suatu gangguan mood yang dapat terjadi akibat dampak tak adanya harapan dan patah hati, ketidak berdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan saat memulai suatu kegiatan, tidak dapat berkonsentrasi, tidak punya semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri.

Depresi merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan maupun kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi (Rosyati dkk, 2017: 35).

Menurut Lubis (2016 :13), depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi ditengah masyarakat. Berasal dari stress yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi.

Menurut Basuki, 2015: 123) depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidak berdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu berkonsentrasi, tak mempunyai semangat, selalu tegang dan mencoba bunuh diri.

Menurut Ainunnida, (2022: 625), depresi adalah kognisi negatif. Orang yang depresi tampak mempunyai pandangan yang negatif mengenai dirinya sendiri, mengenai dunianya dan mengenai masa depannya. Orang yang depresi menarik kesimpulan yang salah dan akibat dari menilai negatif dirinya, dunianya

dan masa depannya, sehingga suasana hatinya depresif, kemampuannya lumpuh, menolak harapanharapan, mempunyai harapan bunuh diri dan terjadi kenaikan ketegangannya.

Menurut Lubis, (2016: 47) Secara umum depresi di artikan suasana hati yang dicirikan patah hati dan hilang harapan, ketidak berdayaan,tidak bisa mengambil keputusan, kehilangan konsentrasi, penurunan semangat hidup, perasaan tegang dan percobaan bunuh diri.

Berdasarkan DSM-5, ada enam kriteria seseorang dapat dikatakan memiliki (American Psychiatric Association, 2013) (dalam Prajogo 2021: 87).

1. Kecemasan dan kegelisahan berlebih selama beberapa hari dalam kurun waktu enam bulan terakhir.
2. Kesusahan dalam mengontrol perasaan cemas dan gelisah.
3. Perasaan cemas dan gelisah ini muncul dengan minimal tiga gejala lain, seperti merasa tertekan, tubuh mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur.
4. Perasan cemas, gelisah, dan simptom fisik lainnya menyebabkan adanya gangguan dalam menjalani fungsi sosial dan okupasional dalam kehidupan sehari-hari.
5. Bukan disebabkan oleh medis.
6. Gangguan ini tidak dapat dijelaskan oleh kondisi gangguan mental lainnya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa depresi adalah suatu keadaan yang memberi pengaruh seseorang secara efektif, sosiologis,

kognitif dan perilaku sehingga mengganti pola dan respon yang bisa dilakukan , patah hati dan hilang harapan, ketidak berdayaan,tidak bisa mengambil keputusan, kehilangan konsentrasi, penurunan semangat hidup, perasaan tegang dan percobaan bunuh diri.

2. Gejala-gejala Depresi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan dan psikis (Zuraida, 2018: 89)

Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, emosional, psikologis, hubungan interpersonal dan minat sosial. Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi, remaja juga dihadapkan pada tugas perkembangan yang berbeda dibandingkan dengan masa kanak- kanak. Tugas perkembangan tersebut di antaranya menjalin hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan figur otoritas (Axelta dan Abidin, 2022: 35).

Menurut salah satu pakar psikologi dosmetik (Singgih Gunarso dalam Hasnahwati, 2020: 13) , batasan masa remaja di indonesia antara usia 12-22 tahun.

Gejala Depresi menurut Lubis, 2019: 16) mengemukakan kategori gejala depresi menjadi empat bagian, yaitu simtom emosional, kognitif, motivasional, dan fisik.

a. Simtom Emosional

Simtom emosional terdiri dari perubahan perasaan atau tingkah laku yang merupakan akibat langsung dari keadaan emosi, dalam penelitiannya, Beck

menyebutkan sebagai gejala emosional yang meliputi penurunan mood, pandangan negative terhadap diri sendiri, tidak lagi merasakan kepuasan, mengangis, hilangnya respons yang menggembirakan.

b. Simtom Kognitif

Simtom kognitif menyebutkan gejala kognitifnya antara lain, yakni penilaian diri sendiri yang rendah, harapan-harapan yang negatif, menyalahkan serta mengkritik diri sendiri, tidak dapat membuat keputusan, distorsibody image. Penilaian diri sendiri yang rendah terhadap kemampuan inteligensi, penampilan, kesehatan, daya tarik, popularitas, atau penghasilannya. Harapan-harapan negatif termasuk di dalamnya mengharapkan hal-hal yang terburuk dan menolak kemungkinan adanya perbaikan dan perubahan menuju hal yang lebih baik.

c. Simtom Motivasional

Penderita depresi memiliki masalah besar dalam memobilisasi dirinya untuk menjalankan aktivitas-aktivitas yang paling dasar seperti makan, minum, dan buang air. Simtom motivasional lainnya yakni keinginan untuk menyimpang dari pola hidup sehari-hari, keinginan untuk menghindar dari tugas, disamping itu cenderung menunda kegiatan yang tidak memberi kepuasan, lebih sering melamun dari pada mengerjakan sesuatu. Seseorang lebih sering tertarik pada kegiatan pasif, seperti menonton televisi, pergi ke bioskop, ataupun hanya tidur-tiduran di kamar, simtom motivasional berikutnya keinginan bunuh diri. Meskipun keinginan tersebut juga dijumpai pada seseorang non depresi, namun frekuensinya lebih sering dijumpai pada penderita depresi, simtom motivasional

berikutnya adalah, peningkatan dependensi sebagai keinginan untuk memperoleh pertolongan, petunjuk, pengarahan ketimbang melakukan proses aktual tersebut pada orang lain.

d. Simtom-simtom Fisik

Simtom fisik depresi adalah kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, mudah lelah dan kehilangan libido.

Menurut Lubis (2016: 22-25) gejala-gejala depresi dapat dilihat dari tiga segi, antara lain:

a. Gejala Fisik

- a) Gangguan pola tidur. Seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur atau kurang tidur.
- b) Menurunnya tingkat aktivitas. Orang yang mengalaminya sering menunjukkan perilaku pasif seperti menonton TV, makan, tidur, dan aktivitas lain yang tidak melibatkan orang lain.
- c) Menurunnya efisien kerja. Penyebabnya jelas, Orang dengan depresi mengalami kesulitan memusatkan perhatian dan pikiran mereka pada satu hal atau satu tugas. Oleh karena itu, juga akan sulit bagi mereka untuk memfokuskan energi mereka pada prioritas mereka. Sebagian besar dari apa yang sebenarnya dilakukan adalah tidak produktif, seperti melamun, merokok terus-menerus, junk food, dan sering melakukan panggilan telepon yang tidak perlu.
- d) Menurunnya produktivitas kerja. Orang dengan depresi kehilangan semua atau sebagian dari motivasi mereka untuk bekerja. Karena dia tidak bisa

menghargai dan merasa puas dengan apa yang dilakukan. Ia tidak lagi tertarik dan termotivasi untuk menjalankan usahanya seperti dulu.

- e) Mudah merasa letih dan sakit. Depresi itu sendiri adalah perasaan negatif. Jika seseorang menyimpan perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih, karena membebani pikiran dan perasaan. ia akan memikulkannya dimana saja, kapan saja, suka tidak suka.

b. Gejala Psikis

- 1) Kehilangan rasa percaya diri. Rasa percaya diri yang berkurang. Penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung takut untuk memandang segala sesuatu dan selalu melihat dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri.
- 2) Sensitif. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Perasaannya sangat sensitif sekali, sehingga sering terjadi peristiwa yang netral atau biasa terjadi melihat dari sudut pandang yang berbeda.
- 3) Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal, terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.
- 4) Perasaan bersalah. Perasaan bersalah terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggungjawab yang seharusnya dikerjakan.

5) Perasaan terbebani. Mereka merasa terbebani karena tanggung jawab yang berat.

c. Gejala Sosial

Depresi pada akhirnya memengaruhi lingkungan dan pekerjaan. Karena lingkungan akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut yang umumnya mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitive, mudah lelah, mudah sakit. Masalah lainnya juga muncul, seperti minder, malu, cemas jika berada diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal.

Menurut Raditya (2020: 4) Gejala depresi dapat dibagi menjadi beberapa garis besar yaitu:

a. Gangguan emosi

Perasaan sedih atau murung, iritabilitas, ansietas, ikatan emosi berkurang, menarik diri dari hubungan interpersonal, preokupasi dengan kematian.

b. Gangguan kognitif:

Distorsi kognitif seperti mengeritik diri sendiri, rasa bersalah, perasaan tak berharga, kepercayaan diri turun, pesimis, dan putus asa. Penurunan fungsi kognitif seperti bingung, konsentrasi buruk, perhatian kurang, daya ingat menurun, dan sering ragu-ragu. Keluhan somatic Sakit kepala, keluhan saluran pencernaan, keluhan haid, dan lain-lain.

c. Gangguan psikomotor

Retardasi psikomotor, gerakan lambat, pembicaraan lambat, malas, dan merasa tidak bertenaga atau lesu.

d. Gangguan vegetative

Tidak bisa tidur atau terlalu banyak tidur, tidak ada nafsu makan atau terlalu banyak makan, penurunan berat badan atau penambahan berat badan, gangguan fungsi seksual. Jika depresi memburuk akan mengarah ke bunuh diri, dengan tingkat kematian mencapai 850.000 jiwa tiap tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja gejala-gejala depresi adalah gejala fisik, gejala social dan gejala psikologis. Gejala tersebut dapat digunakan untuk memahami gejala depresi yang dialami pada remaja.

3. Faktor-faktor Depresi

Menurut Dirgayunita (2016: 6) faktor-faktor depresi sebagai berikut:

a. Faktor biologi

Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus. Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi.

b. Faktor Psikologis/Kepribadian

Individu yang tergantung, memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan menggunakan *ruminative coping*. Nolen – Hoeksema & Girgus juga mengatakan bahwa ketika seseorang merasa tertekan akan cenderung fokus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung daripada mengalihkannya atau melakukan aktivitas untuk merubah situasi. Pemikiran irasional yaitu pemikiran yang salah dalam berpikir seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidak beruntungan. Sehingga individu yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme dan apatis.

c. Faktor soaial terdiri dari

- a) Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan
- b) Paska bencana
- c) Melahirkan
- d) Masalah keuangan
- e) Ketergantungan terhadap narkoba atau alkhohol
- f) Trauma masa kecil
- g) Terisolasi secara social
- h) Faktor usia dan gender
- i) Tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah ataupun tempat kerja
- j) Maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya.

Robby (2013: 52) menuliskan faktor-faktor penyebab depresi antara lain:

a. Faktor Biologis

Penderita gangguan depresi menunjukkan berbagai macam abnormalitas metabolisme biogenikamin pada darah, urin dan cairan serebromunal. Keadaan tersebut mendukung bahwa gangguan depresi berhubungan dengan disregulasi amin yang heterogen.

b. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan faktor yang sangat bermakna sebagai penyebab timbulnya depresi. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga generasi pertama mempunyai resiko delapan sampai 18 kali lebih banyak dibandingkan kontrol subyek normal oleh penderita depresi pada kembar homozigot untuk dapat terkena depresi sekitar 50% sedangkan untuk kembar dizigot 10-25%.

c. Faktor Psikososial

1) Peristiwa Kehidupan dan Stres Lingkungan

Stres dalam kehidupan dapat menimbulkan episode depresi pertama kali dan mempengaruhi neurotransmitter dan sistem intra neuron untuk jangka lama dan menetap. Dengan dampak stres dalam kehidupan memegang peran penting dalam hubungannya dengan onset depresi.

2) Faktor Kepribadian Pramorbid

Semua orang dengan berbagai pola kepribadian yang mempunyai resiko tinggi untuk menderita depresi adalah kepribadian dependen, histerionok dan obsesif-kompulsif.

3) Faktor Psikoanalisis dan Psikodinamika

Bahwa pasien depresi meluapkan kemarahan langsung ditunjukkan kedalam diri sendiri sebagai identifikasi dengan obyek. Menganggap depresi adalah emosi yang timbul dari tekanan kedalam ego antara aspirasi dan realita. Pada saat menyadari segala sesuatu tidak sesuai yang diharapkan maka akan merasa tidak berdaya dan tidak berguna.

Santrock (dalam Sulistyorini, 2017: 159) menuliskan bahwa faktor-faktor penyebab tersebut antara lain:

1. Penyebab biogenetis dan lingkungan sosial
2. Diperolehnya skema kognitif pada masa kanak-kanak terutama berupa rendahnya penilaian terhadap diri sendiri dan tidak adanya keyakinan mengenai masa depannya
3. learned helplessness, yaitu munculnya perasaan tidak berdaya yang disebabkan karena meningkatnya penekanan pada diri sendiri, kemandirian, dan individualisme serta menurunnya penekanan pada hubungan dengan orang lain, keluarga dan agama.
4. Faktor keluarga, seperti memiliki orang tua orang tua yang depresi, ketidakhadiran orang tua secara emosional, konflik perceraian maupun masalah ekonomi,
5. Terbatasnya hubungan dengan teman sebaya atau ketiadaan hubungan dekat dengan sahabat,
6. Pengalaman menghadapi perubahan yang sulit, seperti perceraian orang

tua atau pada remaja perpindahan sekolah dari status tingkat rendah ke status tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan faktor faktor depresi diatas dapat disimpulkan bahwa adanya faktor biologis, faktor genetik, dan faktor psikososial.

B. Remaja yang Orangtuanya Bercerai

Masa *adolesen* sebagai masa remaja akhir atau batas dewasa awal umumnya antara usia 18-21 tahun. Walaupun masih banyak ditemukan seorang anak yang berusia lebih dari 21 tahun tetapi masih dalam pengawasan orang tuanya dan belum bisa hidup mandiri secara ekonomi selanjutnya dan sudah berfikir secara bijaksana. (Fatmawaaty, 2017: 56-57).

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri yang disebabkan oleh alasan tertentu dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami -istri. Perceraian terjadi karena adanya kegagalan suami istri dalam menjaga ketahanan keluarga, yang terjadi karena adanya beberapa faktor diantaranya ketidak harmonisan dalam rumah tangga sehingga suatu keluarga tidak dapat dipertahankan dalam arti kehidupan rumah tangga yang dibangun mulai rapuh. (Khairunniesa, 2020: 6)

Saat kedua pasangan tak ingin melanjutkan kehidupan pernikahannya, mereka bisa meminta kepada pemerintah untuk dipisahkan. Selama perceraian terjadi pasangan tersebut harus memutuskan bagaimana membagi harta benda masing-masing yang diperoleh selama pernikahan, seperti rumah, mobil, perabot dan lain sebagainya, dan bagaimana mereka menerima biaya dan kewajiban

merawat anak-anak mereka. Hal ini dapat dipahami karena besarnya dampak perceraian yang tidak hanya menimpa suami-istri, tetapi juga anak-anak. Anak-anaklah yang sangat merasakan pahitnya akibat perceraian kedua orang tuanya. (Darmawati, 2017: 64).

Keluarga merupakan wadah yang begitu sangat penting di berbagai individu dan grup, dan merupakan kelompok sosial yang pertama. Keluarga adalah sebagai tempat untuk mengadakan sosialisasi bagi kehidupan antara anak-anak, ibu, ayah, dan saudara-saudaranya. Keluarga mempunyai fungsi-fungsi pokok yaitu fungsi yang sulit tidak dapat diubah dan digantikan oleh orang lain (dalam Mone 2019: 158). Keluarga merupakan tempat yang pertama dan utama bagi anak. Selain itu keluarga juga merupakan pondasi primer bagi perkembangan anak, karena keluarga merupakan tempat anak untuk menghabiskan sebagian besar waktu dalam kehidupannya. Perceraian dalam keluarga itu, biasanya berawal dari suatu konflik antar anggota keluarga, jika dirinci secara sistematis sebab-sebab perceraian dalam keluarga ada dua faktor besar yakni faktor internal dan faktor eksternal:

Faktor internal yaitu :

1. Beban dalam psikologis ayah dan ibu dalam keluarga
2. Tafsiran dalam perlakuan terhadap perilaku marah-marah
3. Kecurigaan terhadap suami ataupun istri bahwa salah satu dari mereka ada yang berselingkuh
4. Sikap egoistis dan kurangnya demokratis salah satu orang tua dalam keluarganya.

Faktor eksternal antara lain :

1. Campur tangan pihak lain atau pihak ketiga dalam hubungan suami istri dalam keluarga dengan bentuk isu-isu yang negatif
2. Pergaulan yang negatif ke dalam keluarganya
3. Kebiasaan istri berguncing dirumah orang lain yang akan menimbulkan negatif di dalam keluarganya
4. Kebiasaannya suami yang berjudi

Kedua faktor itu jika tidak diatasi lagi, maka perceraian akan terjadi atau dilambang pintu. Peristiwa ini dapat mendatangkan ketidaktenangan berfikir.

Dalam hal ini anak menjadi korban yang paling terluka ketika orangtuannya memutuskan untuk bercerai. anak juga akan merasa ketakutan karena kehilangan sosok seorang ayah ataupun ibu mereka, takut akan kehilangan kasih sayang orang tua yang kini tidak tinggal serumah lagi. Mereka juga akan merasa bersalah dan menganggap diri mereka sebagai penyebabnya. Prestasi anak disekolah juga dapat menurun atau mereka menjadi lebih sering untuk murung atau menyendiri. Perceraian orang tua juga dapat mempengaruhi prestasi belajar anak baik dalam bidang studi agama maupun dalam bidang yang lain. Jika orangtua bercerai maka perhatian terhadap pendidikan anak akan terabaikan.

Berdasarkan remaja yang orangtuanya bercerai dapat disimpulkan bahwa remaja juga menjadi korban yang paling terluka. Ketika orangtuanya bercerai karena remaja merasa kehilangan kasih sayang orangtua. Perceraian juga mempengaruhi prestasi belajar anak.

C. Dinamika Gambaran Gejala Depresi Pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai

Wallerstein & Kelly (dalam Dewi 2015: 207) mengungkapkan bahwa orang tua tidak menyadari stres yang dialami anak-anak mereka pasca perceraian. Hal tersebut terjadi karena orang tua memikirkan masalah perceraian yang terjadi dan berfokus pada kondisi stres mereka sendiri sehingga menjadi tidak peka terhadap kondisi di sekitarnya, termasuk kondisi anak-anaknya. Hal ini menyebabkan orang tua tidak sempat terpikir untuk memberikan pemahaman kepada anak mengenai perceraian yang terjadi dan tidak terpikir lebih jauh lagi untuk menjaga hubungan baik dengan mantan pasangan demi kebaikan anak.

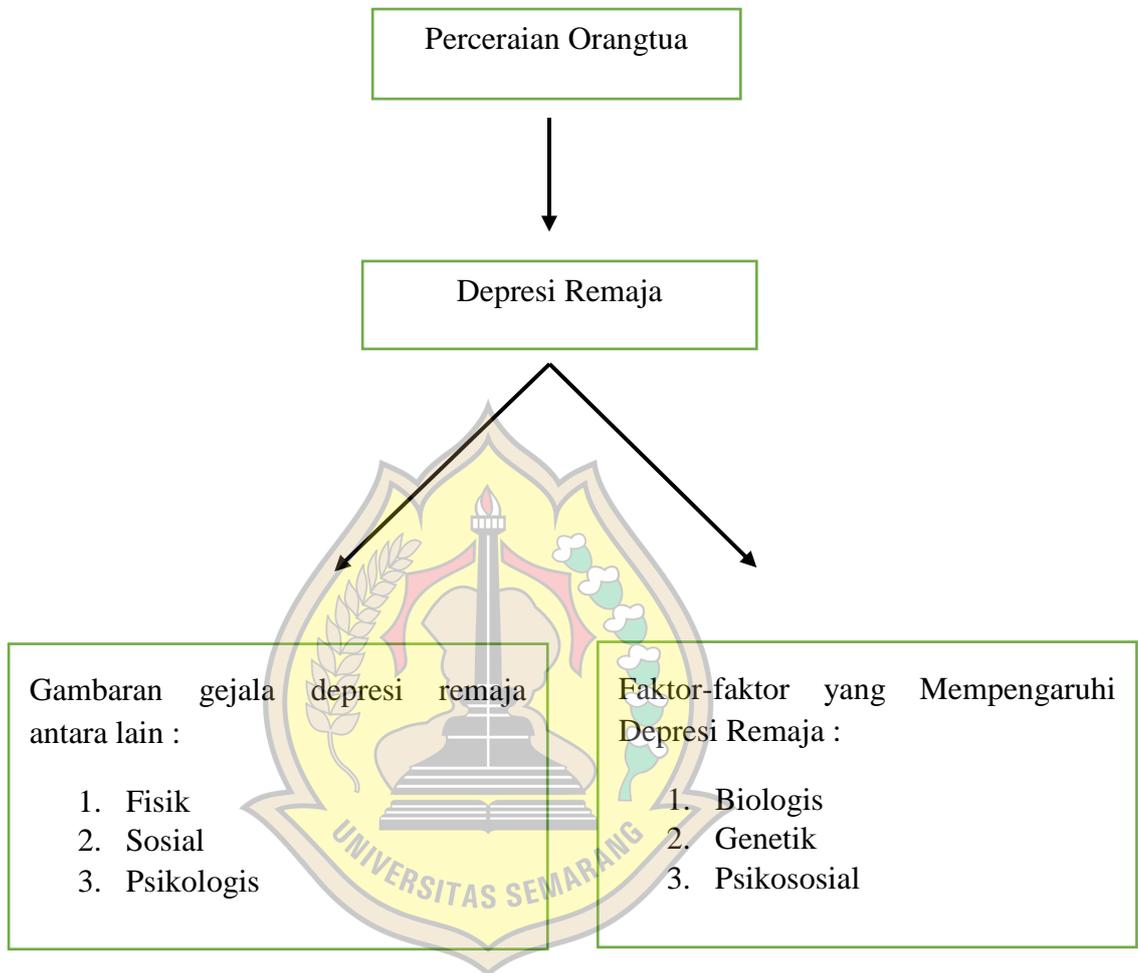
Gejala Depresi anak ketika mengetahui orangtuanya bercerai antara lain : pemarah, merasa sudah tidak berguna, takut, kesepian, merasa sangat sedih, dan merasa sangat kecewa terhadap dirinya sendiri. Menurut Lubis (2016 : 11-24), depresi adalah gangguan mood yang terjadi dapat mengakibatkan selalu tegang dan ingin mencoba untuk bunuh diri. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi beberapa faktor, yaitu Faktor genetik, Faktor biologi, Faktor lingkungan, dan Faktor psikologis. Keadaan keluarga yang jarang berkumpul dan jarang melakukan aktivitas bersama sehingga membuat anak kurang merasakan kehangatan dalam keluarga. Korban perceraian mengakibatkan pola pikir remaja menjadi depresi, karena kurangnya perhatian dan kasih sayang dari kedua orangtua. Pengaruh perceraian orang tua tidak hanya dirasakan anak setelah

perceraian itu terjadi, namun pengaruh tersebut juga sudah dirasakan anak sebelum terjadinya perceraian.

Saat terjadinya perceraian membuat responden terpukul dan semakin merasakan untuk menyalahkan diri sendiri. Permasalahan di antara kedua orang tua juga membuat responden kehilangan kebersamaan dalam keharmonisan keluarga, setelah perceraian terjadi membuat responden merasa kecewa, takut, dan tertekan. Perasaan sakit hati yang membuat responden sulit menerima perceraian yang dialami, responden merasa iri melihat keluarga temannya yang harmonis dan membandingkan dengan keadaan dirinya yang menghalangi orang tuanya bercerai.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga responden, yang di dapatkan informasi mengarah ke gejala depresi yang dialami remaja bahwa mereka tidak memiliki semangat lagi untuk hidup selalu menyendiri dan memiliki emosi yang tinggi. Pola pemikiran remaja menjadi tidak konsentrasidan mengalami perubahan perasaan yang membuat mereka merasa kesepian dan memutuskan untuk bunuh diri.

D. Kerangka Penelitian



USM