

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Depresi

1. Pengertian Depresi

Depresi adalah suatu penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang disertai gejala-gejala psikologik lainnya, gangguan somatic maupun gangguan psikomotor dalam kurun waktu tertentu dan digolongkan kedalam gangguan afektif. Depresi dalam penggunaan istilah sehari-hari biasanya dikaitkan dengan perasaan sedih, murung, putus asa, merana dan tidak bahagia. Depresi dapat juga berupa sekumpulan gejala atau sindroma (disertai perubahan kognitif, psikomotor dan vegetatif) atau merupakan kesatuan penyakit (dengan gambaran klinis yang khas, dasar riwayatnya dan hubungan dengan keadaan biologisnya) (Ardhana dalam Soetjningsih, 2007).

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang dapat jatuh ke fase depresi. Menurut Rathus (dalam Lubis, 2009) orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi. Depresi adalah suatu gangguan perasaan hati (afek) yang ditandai dengan afek distorik atau kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas sehari-hari disertai dengan temuan-temuan lain seperti gangguan tidur dan perubahan selera makan (Mengel & Schwiebert, 2001).

Depresi merupakan perasaan murung, kehilangan gairah untuk melakukan hal-hal yang biasa dilakukannya dan tidak dapat mengekspresikan kegembiraan. Biasanya terjadi pada awal sampai pertengahan usia dewasa. Dapat terjadi sekali, dapat terjadi sering kali, dapat sebentar, dapat selama hidup, dapat bertahap, dan dapat mendadak berat (Sarwono, 2010).

2. Faktor yang Mempengaruhi Depresi

Menurut teori psikodinamika klasik mengenai depresi yang dikemukakan Freud dan para pengikutnya meyakini kemarahan orang yang ditinggalkan kepada orang yang meninggalkannya terus-menerus dipendam, berkembang menjadi proses menyalahkan diri sendiri, menyiksa diri sendiri, dan depresi yang berkelanjutan.

Orang-orang yang sangat tidak mandiri diyakini sangat rentan terhadap proses tersebut. Teori psikodinamika klasik merupakan dasar pandangan psikodinamika yang diterima secara luas yang menganggap depresi sebagai kemarahan terpendam yang berbalik menyerang diri sendiri (Davison, 2010).

Menurut Beck, salah satu faktor penyebab depresi adalah proses berfikir, seseorang yang depresi memiliki pemikiran menyimpang dalam bentuk interpretasi negatif. Seseorang depresi akan mengembangkan skema negatif, skema yang salah dapat membuat seseorang yang depresi mengharapkan kegagalan sepanjang waktu, skema yang menyalahkan diri sendiri membebani seseorang dengan tanggung jawab atas semua ketidakberuntungan dan skema yang mengevaluasi diri sendiri secara negatif terus-menerus mengingatkan seseorang tentang ketidakberartian dirinya. Skema negatif bersama dengan penyimpangan kognisi, membentuk apa yang disebut dengan *Triad*. *Triad* depresi merujuk pada penilaian seseorang bahwa tidak dapat menghadapi tuntutan lingkungan (Beck dalam Davidson 2006).

Faktor penyebab timbulnya depresi yang dikemukakan Lubis (2009) yaitu:

a. Faktor Fisik

1. Faktor Genetik

Seseorang yang dalam keluarganya diketahui menderita depresi berat memiliki risiko lebih besar menderita gangguan depresi dari pada masyarakat pada umumnya.

2. Susunan Kimia Otak dan Tubuh

Beberapa bahan kimia di dalam otak dan tubuh memegang peranan yang besar dalam mengendalikan emosi kita. Pada orang yang depresi ditemukan adanya perubahan akibat pengaruh bahan kimia seperti 12 mengkonsumsi obat-obatan, minum-minuman yang beralkohol, dan merokok.

b. Faktor Usia

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa golongan usia muda yaitu remaja dan orang dewasa lebih banyak terkena depresi. Namun sekarang ini usia rata-rata penderita depresi semakin menurun yang menunjukkan bahwa remaja dan anak-anak semakin banyak terkena depresi.

c. Gender

Wanita dua kali lebih sering terdiagnosis menderita depresi daripada pria. Bukan berarti wanita lebih mudah terserang depresi, karena wanita lebih sering mengakui adanya depresi daripada pria dan dokter lebih dapat mengenali depresi pada wanita.

d. Gaya Hidup

Banyak kebiasaan dan gaya hidup tidak sehat berdampak pada penyakit misalnya penyakit jantung juga dapat memicu kecemasan dan depresi.

e. Penyakit Fisik

Penyakit fisik dapat menyebabkan penyakit. Perasaan terkejut karena mengetahui seseorang memiliki penyakit serius dapat mengarahkan pada hilangnya kepercayaan diri dan penghargaan diri (self-esteem), juga depresi.

f. Obat-obatan Terlarang

Obat-obatan terlarang telah terbukti dapat menyebabkan depresi karena mempengaruhi kimia dalam otak dan menimbulkan ketergantungan.

g. Kurangnya Cahaya Matahari

Kebanyakan dari seseorang merasa lebih baik di bawah sinar matahari daripada hari mendung, tetapi hal ini sangat berpengaruh pada beberapa individu. Mereka baik-baik saja ketika musim panas tetapi menjadi depresi ketika musim dingin. Mereka disebut menderita *Seasonal Affective Disorder (SAD)*.

h. Faktor Psikologis

a. Kepribadian

Aspek-aspek kepribadian ikut pula mempengaruhi tinggi rendahnya depresi yang dialami serta kerentanan terhadap depresi. Ada narapidana yang lebih rentan terhadap depresi, yaitu yang mempunyai konsep diri serta pola pikir yang negatif, pesimis, juga tipe kepribadian introvert salah satu aspek kepribadian itu adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang dipengaruhi oleh banyak faktor, baik berasal dari diri seseorang seperti keluarga, masyarakat, dan luar diri

individu seperti lingkungan sosial, antara lain melalui gambaran diri yang positif, hubungan interpersonal yang baik dengan keluarga dan lingkungan sosial, kemampuan mengontrol emosi dan rasa percaya diri.

b. Pola Pikir

Pada tahun 1967 psikiatri Amerika Aaron Beck menggambarkan pola pemikiran yang umum pada depresi dan dipercaya membuat seseorang rentan terkena depresi. Secara singkat, dia percaya bahwa seseorang yang merasa negatif mengenai diri sendiri rentan terkena depresi.

c. Harga Diri (*self-esteem*)

Harga diri yang rendah akan berpengaruh negatif pada seseorang yang bersangkutan dan mengakibatkan seseorang tersebut akan menjadi stres dan depresi.

d. Stres Kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pindah rumah, atau stres berat yang lain dianggap dapat menyebabkan depresi.

Reaksi terhadap stres sering kali ditangguhkan dan depresi dapat terjadi beberapa bulan sesudah peristiwa itu terjadi.

e. Lingkungan Keluarga

Ada tiga hal seseorang menjadi depresi di dalam lingkungan keluarga yaitu dikarenakan kehilangan orangtua ketika masih anak-anak, jenis pengasuhan yang kurang kasih sayang ketika kecil, dan penyiksaan fisik dan seksual ketika kecil.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab depresi yang dipaparkan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi depresi dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu faktor fisik dan faktor psikologis. Semua faktor depresi ini pada umumnya dikarenakan stres yang berkepanjangan, sehingga menimbulkan depresi dengan faktor yang berbeda-beda.

3. Aspek-aspek Depresi

Aspek-aspek depresi ini menggunakan teori dari Beck (2000) yaitu:

a. Emosional Yang dimaksud dengan aspek emosional disini yaitu adanya perubahan pada kondisi emosional seperti perasaan terpuruk, sedih atau muram dan depresi. Perubahan dalam emosional ini biasanya dapat menyebabkan seseorang sering menangis dan mudah tersinggung, serta selalu merasa gelisah atau kehilangan kesadaran.

b. Motivasi Yang dimaksud dengan aspek motivasi disini yaitu adanya perubahan dalam motivasi seperti tidak adanya motivasi atau merasa sulit untuk melakukan kegiatan sehari-hari atau bahkan rasa malas yang berlebihan untuk bangun dari tempat tidur. Perubahan dalam motivasi ini juga menyebabkan tidak adanya minat untuk beraktivitas dalam lingkungan sosial bahkan dalam aktivitas yang menyenangkan. Selain itu juga akan menyebabkan turunnya minat pada seks dan tidak merespon ketika adanya pujian atau reward.

c. Fungsi dan Perilaku Motorik Yang dimaksud dalam aspek fungsi dan perilaku motorik disini yaitu adanya perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik seperti bergerak atau berbicara lebih lambat dari biasanya. Selain itu juga akan timbul perubahan pada pola tidur dan pola makan. Perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik dapat menyebabkan berubahnya pola tidur seperti tidur yang 28 berlebihan, kurang tidur dan kesulitan untuk tidur. Sedangkan perubahan pada pola makan seperti makan yang berlebihan atau berkurangnya nafsu makan sehingga dapat menyebabkan perubahan dalam berat badan baik itu bertambahnya berat badan atau berkurangnya berat badan. Merasa malas untuk beraktivitas dan biasanya seseorang yang menderita depresi akan duduk dengan tatapan yang kosong dan dengan sikap yang terkulai lemah.

d. Kognitif Yang dimaksud dengan aspek kognitif disini yaitu adanya perubahan dalam kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi dan tidak dapat berfikir secara jernih. Perubahan dalam kognitif dapat menyebabkan seseorang akan berfikir secara negatif tentang dirinya dan masa depan. Biasanya orang yang mengalami perubahan kognitif ini akan terus merasa bersalah dan menyesal dengan apa yang sudah terjadi dimasa lalu sehingga memiliki harga diri yang rendah dan berpikir tentang kematian serta bunuh diri. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari depresi terdiri dari 4 aspek yaitu aspek emosional, aspek motivasi, aspek fungsi dan perilaku motorik, dan aspek kognitif

Hal serupa juga ditambahkan oleh Nolen (2004) dijelaskan bahwa aspek-aspek depresi terdiri dari aspek emosional (afektif), kognitif, tingkah laku (behavioral) dan fisi vegetatif.

- a. Aspek emosional (afektif), merupakan perubahan perasaan. Kondisi berkenaan dengan gejala emosional itu adalah suasana hati sedih, dan memandang dirinya secara negatif.
- b. Aspek kognitif, disebutkan bahwa manifestasi kognisi yang muncul antara lain adanya penilaian diri yang rendah, harapan-harapan yang negatif, menyalahkan dan mengkritik diri sendiri, tidak dapat memutuskan dan adanya distorsi body image (penyimpangan citra diri).
- c. Aspek tingkah laku (*behavioral*), berkaitan dengan hasrat dan keinginan penderita yang cenderung regresif (menurun). Istilah regresi dikaitkan dengan aktivitas yang dilakukan individu cenderung menurun.

4. Indikator Depresi

Menurut Beck (1979) indikator depresi terdiri dari, yaitu:

- a. Perasaan sedih : istilah kata sedih sering digunakan oleh individu untuk menunjukkan rasa kesepian, bosan dan kecewa.
- b. Perasaan negatif pada diri sendiri : individu yang mengalami gangguan depresi biasanya selalu memandang negatif dirinya sendiri dan juga beranggapan bahwa dirinya tidak bahagia bahkan hingga membenci dirinya sendiri.
- c. Perasaan tidak suka terhadap diri sendiri : individu yang mengalami gangguan depresi biasanya akan timbul rasa tidak suka terhadap dirinya sendiri yang biasanya ditandai dengan tidak adanya gairah untuk beraktivitas sehari-hari.
- d. Perasaan kasih sayang yang mulai hilang : individu yang mengalami depresi biasanya tidak memiliki empati terhadap orang lain dan secara perlahan akan hilangnya rasa bahagia.
- e. Menangis : menangis merupakan sebuah respon dari tubuh manusia yang dapat disebabkan karena refleksi atau disebabkan oleh gejala emosi yang sedang dirasakan oleh seseorang. Pada umumnya gejala menangis lebih 31 banyak ditemui pada penderita depresi perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

- f. Perasaan bahagia yang mulai hilang : pada umumnya seseorang yang menderita depresi mulai tidak menyukai apabila dirinya tertawa, tidak dapat membuat orang lain tertawa serta tidak akan merasa bahagia walaupun mendengar atau melihat hal yang lucu.
- g. Memandang rendah dirinya sendiri : individu penderita depresi pada umumnya memiliki harga diri yang rendah.
- h. Tidak memiliki harapan : individu yang menderita depresi biasanya akan memiliki sikap mudah menyerah dan merasa tidak memiliki harapan dalam hidupnya.
- i. Menyalahkan diri sendiri : individu yang menderita depresi biasanya selalu menghina dirinya sendiri dan merasa bersalah karena banyak kekurangan di dalam dirinya.
- j. Perasaan bimbang : individu yang menderita depresi biasa sulit ketika membuat keputusan, bimbang dalam memilih sesuatu, dan bersikap tidak konsisten.
- k. Salah dalam menilai dirinya sendiri : individu dengan depresi pada umumnya memiliki penilaian yang salah pada dirinya sendiri.
- l. Tidak semangat : individu yang mengalami depresi biasanya akan malas ketika akan beraktivitas atau melakukan sesuatu.
- m. Tidak bertanggung jawab : individu yang mengalami depresi pada umumnya akan selalu menghindari orang lain, melarikan diri serta menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka berharap dapat lepas dari rutinitas yang biasa mereka lakukan sehari-hari.
- n. Keinginan bunuh diri : individu yang mengalami depresi berat pada umumnya memiliki keinginan untuk bunuh diri.
- o. Hilang nafsu makan : individu yang mengalami depresi biasanya akan kehilangan nafsu makan mereka.
- p. Tidak bisa tidur : individu yang mengalami depresi pada umumnya akan tidak bisa tidur dan kesulitan untuk tidur.
- q. Tidak bergairah : individu yang mengalami depresi biasanya akan merasa tidak bergairah dan mulai hilang nafsu seksual.

r. Mudah lelah : individu yang mengalami depresi akan merasa mudah lelah, gejala mudah lelah ini dikatakan sebagai fenomena fisik yang dimana tubuh akan terasa berat dan kehilangan energi. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gejala utama depresi ada 4, yaitu emosi, kognisi, motivasi serta fisik dan vegetatif.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Grotberg (1999) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, mengatasi dan menjadi pribadi yang lebih kuat atas kesulitan yang dihadapinya.

Wagnild dan Young (1993) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan hasil dari kekuatan yang ada pada diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan.

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah kemampuan hidup untuk dapat merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesulitan atau trauma, hal ini sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari seorang individu.

Reivich dan Shatte (2002) juga mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan mindset yang memungkinkan manusia untuk mencari berbagai pengalaman dan memandang bahwa hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan.

Brook & Goldstein (2000) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma; serta untuk dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistik.

2. Sumber-sumber Resiliensi

Seperti yang telah dipaparkan, resiliensi terkait dengan bagaimana individu dalam mengatasi kesulitan dan kondisi tidak menyenangkan yang terjadi didalam kehidupannya. Upaya dalam menghadapi kondisi-kondisi tersebut sangat bergantung kepada tiga hal yang 14 menurut Grothberg (1995) merupakan sumber-sumber yang

dapat membentuk karakteristik resiliensi dalam diri individu. Sumber-sumber tersebut meliputi *I have*, *I am* dan *I can* (Grothberg, 1995).

a. *I Have.*

I have bersumber dari bagaimana individu dalam memaknai besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial diluar dirinya. *I have* dapat diperoleh melalui hubungan yang baik dengan keluarga dan orang lain diluar keluarga serta lingkungan sekolah yang menyenangkan. *I have* juga dapat diperoleh melalui hubungan dengan kepercayaan yang penuh, perilaku meniru (modeling), dorongan agar menjadi mandiri dan adanya fasilitas hidup seperti layanan kesehatan (Grothberg, 1995).

b. *I Am.*

I am merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang berkaitan dengan kekuatan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan pribadi tersebut terdiri dari perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi faktor *I am* dalam resiliensi, diantaranya perasaan disayang dan disukai oleh banyak orang, mencintai, empati, altruistik (sikap peduli terhadap orang lain), *locus of control*, kebanggaan pada diri sendiri, percaya diri, optimis serta bertanggung jawab (Grothberg, 1995).

c. *I Can.*

I can berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan berbagai hal. *I can* berhubungan dengan keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan sosial tersebut meliputi cara berkomunikasi, cara individu dalam menyelesaikan masalah, kemampuan individu dalam mengenali perasaannya, emosi diri dan juga emosi orang lain serta bagaimana individu dalam mencari hubungan yang dapat dipercaya (Grothberg, 1995).

3. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993) terdapat 5 aspek, yaitu *meaningful life*, *perseverance*, *equanimity*, *self-reliance*, *coming home to yourself (existential aloneness)*.

a. Meaningfulness

Meaningfulness merupakan sebuah kesadaran bahwa hidup mempunyai suatu tujuan untuk dicapai dan dalam mencapai tujuan tersebut dibutuhkan usaha. Contohnya seorang guru yang mengalami hambatan dalam mengajar melalui *daring* dan ingin memberikan pembelajaran yang maksimal maka, seorang guru harus mencari cara dan berusaha lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran untuk mencapai tujuan tersebut.

b. Perseverance

Perseverance merupakan sikap bertahan dalam menghadapi kondisi atau situasi sulit yang sedang dihadapi. Contohnya guru yang mengalami situasi sulit di masa pandemi dapat bertahan dalam situasi tersebut dan mencari berbagai cara dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

c. Equanimity

Equanimity, yaitu persepsi yang dimiliki oleh individu yang berhubungan dengan pengalaman hidup. Individu mampu melihat sudut pandang dari kejadian yang pernah dialami sehingga individu lebih fokus pada hal positif daripada hal negatif dari situasi sulit yang dialami. Individu yang resilien akan bersikap optimis dan memiliki harapan sekalipun berada dalam situasi sulit.

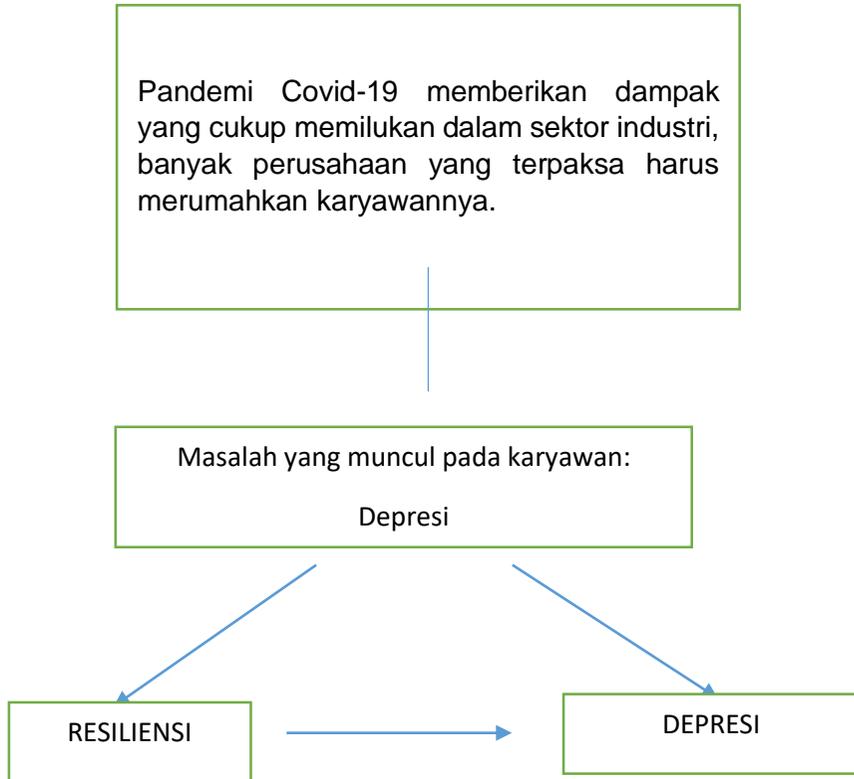
d. Self-Reliance

Self-reliance merupakan suatu keyakinan individu terhadap diri, kemampuan yang dimiliki dan batasan diri. Contohnya seorang guru yang gagap akan teknologi tidak dapat memberikan pembelajaran yang interaktif, sehingga guru akan terus berusaha untuk belajar mengenai teknologi supaya pembelajaran lebih maksimal.

e. Existential Aloneness

Coming home to yourself (existential aloneness) yaitu kesadaran bahwa setiap individu memiliki kehidupan yang unik. Individu mampu bertindak secara mandiri, belajar hidup tanpa bergantung pada orang lain dalam mengahapi apapun.

C. Kerangka Berpikir



D. HIPOTESIS

Adanya hubungan negatif antara Resiliensi dengan Depresi pada karyawan yang terdampak PHK. Asumsinya, bahwa semakin tinggi Resiliensi maka akan semakin rendah Depresi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Resiliensi maka akan semakin tinggi Depresi.