

ORANG TUA SEBAGAI *SUPPORTING SYSTEM*: PENANGANAN ANAK REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI

Eva Oktavia Soumokil-Mailoa¹; Yanto Paulus Hermanto²; Juliana Hindradjat³
Sekolah Tinggi Teologi Kharisma
Bandung, Indonesia
Korespondensi: evaoktavia842@gmail.com

Dikirim: 17 Agustus 2022

Diperbaiki: 24 November 2022

Diterima: 30 November 2022

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri pada sebuah proses kehidupan. Tidak sedikit remaja yang melakukan tindakan-tindakan eksplorasi di fase ini. Tindakan-tindakan tersebut dapat memengaruhi perubahan secara fisik, psikologis maupun psikososial. Tidak jarang tindakan yang dilakukan ataupun diperoleh oleh seorang remaja membawa remaja tersebut pada gangguan kejiwaan dan mental seperti depresi. Diketahui tidak kurang dari satu per tiga remaja yang ada di Indonesia merupakan remaja dengan gangguan depresi. Pada kondisi seperti itu, orang tua sebagai lingkungan pertama dari seorang remaja memiliki peran penting untuk memperbaiki kondisi kesehatan mental dan kejiwaan seorang remaja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat peran orang tua sebagai *supporting system* dalam menangani remaja yang mengalami depresi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dengan melakukan observasi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) depresi merupakan gangguan kejiwaan yang rawan terjadi pada remaja. Depresi juga memiliki kaitan dengan gaya hidup remaja, usia, jenis kelamin, kondisi sosial-ekonomi, dan adanya tindakan *bullying* yang pernah diterima oleh remaja tersebut; (2) depresi dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologi dan sosial seorang remaja. Oleh karena itu, orang tua harus memiliki pemahaman mengenai indikasi dan penyebab terjadinya depresi sehingga orang tua mampu mengambil tindakan yang sesuai dan dapat menjadi *supporting system* bagi seorang remaja yang mengalami depresi; (3) dukungan tinggi dari orang tua dapat memberikan kesempatan yang lebih besar bagi remaja untuk keluar dari kondisi depresi.

Kata kunci: *bullying*; depresi; dukungan-orang tua; remaja; *supporting system*

ABSTRACT

Adolescence is a period of searching for identity in a life process. Not a few teenagers who do exploratory actions in this phase. These actions can affect changes physically, psychologically and psychosocially. Not infrequently the actions taken or obtained by a teenager lead the teenager to psychiatric and mental disorders such as depression. It is known that no less than one third of teenagers in Indonesia are teenagers with depressive disorders. In such conditions, parents as the first environment of a teenager have an important role to improve the mental health and psyche of a teenager. This study aims to look at the role of parents as a supporting system in dealing with depressed adolescents. The method used in this research is descriptive qualitative with a literature study approach. The data used is secondary data obtained by observing the literature. The results showed that (1) depression is a psychiatric disorder that is prone to occur in adolescents. Depression is also related to the lifestyle of adolescents, age, gender, socio-economic conditions, and the existence of acts of bullying that have been received by these adolescents; (2) depression can affect the psychological and social well-being of a teenager. Therefore, parents must have an understanding of the indications and causes of depression so that parents are able to take appropriate action and can become a support system for a teenager who is experiencing depression; (3) high support from parents can provide a greater opportunity for adolescents to get out of depression.

Keywords: adolescence; bullying; depression; parents' support; supporting system

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Sally Febriyanti Korua, Esrom Kanine, 2015). Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10 sampai dengan 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Pada saat masa peralihan, remaja mengalami sejumlah perubahan seperti perubahan fisik, kognitif, sosial dan emosional (Rr Nia Paramita Yusuf, 2016). Perubahan fisik terjadi begitu cepat dan diikuti dengan perubahan mental yang juga mengalami perkembangan. Selama masa remaja, keinginan untuk memahami diri sangat kuat, sering mencari nilai-nilai baru dalam hidupnya, dan hal ini dapat menimbulkan perasaan resah atau cemas. Kondisi-kondisi seperti itu dapat menyebabkan remaja menemukan dirinya dalam keadaan labil dan emosional. Hal yang sering dialami oleh remaja pada fase ini adalah frustrasi yang berujung depresi.

Depresi adalah gangguan mental umum yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, rasa bersalah, harga diri rendah, sulit tidur, nafsu makan menurun atau bisa meningkat, perasaan lelah dan kurang konsentrasi (Rahmi Sari Kasome, 2020). Depresi merupakan masa gangguan fungsi manusia yang berhubungan dengan perasaan sedih dan

gejala yang menyertainya, antara lain perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikosis, konsentrasi, distonia, kelelahan, perasaan putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri (Wahyuningsih & Nandiroh, 2015). Gangguan depresi lebih mungkin didapat oleh anak remaja dengan rentang usia 15 sampai 24 tahun (Denny Dwi Saputra, Awafitul Azza, 2015). Dalam RISKESDAS (Riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan pada anak berusia diatas 15 tahun mencapai 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (egsaugm, 2020). Adapun data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) per Juli 2020, menyatakan bahwa terdapat lebih dari 3.200 (13%) siswa sekolah dasar hingga menengah atas di 34 provinsi di Indonesia dengan gejala gangguan depresi ringan hingga berat. Sebagian besar, 93% gejala depresi dialami anak usia 14-18 tahun, sedangkan 7% lainnya dialami anak usia 10-13 tahun. (Azizah, 2022) Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), depresi menempati peringkat ke-3 sebagai penyakit yang ada di dunia, dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia (Ktut Dianovinina, 2018).

Pada dasarnya depresi dapat menimpa siapa pun. Gangguan depresi juga pernah dialami oleh anak seorang pendeta, STP. Ketika ayahnya dicibir oleh banyak orang, karena dianggap menjadi pendeta yang menyesatkan, STP terluka ketika ayahnya terus menerus di *bully*. Tanpa sadar STP tiba-tiba berkata-kata, berbicara lebih banyak dari biasanya dan menangis berjam-jam. STP mengalami depresi berbulan-bulan dan pernah ada dititik terendah hidupnya. Namun dukungan dari orang tua dan keluarga, termasuk membawanya ke psikolog dan psikiater, membuat STP bisa bertahan dan berangsur pulih dari kondisi depresinya (Stephanie Erastus, 2021).

Oleh karena itu, dukungan keluarga menjadi hal yang paling dibutuhkan oleh anak remaja yang mengalami gangguan depresi. Keluarga adalah institusi pertama di dunia yang didirikan, dirancang dan diprakarsai oleh Allah yang misinya adalah membahagiakan keluarga dan melindungi keluarga dan manusia pada umumnya (Wakkary, 2018).

Penelitian tentang topik ini pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, diantaranya penelitian Rahmawati dan Elita (2015) terhadap remaja di Lembaga Pemasyarakatan menyampaikan bahwa dukungan keluarga memiliki efek positif pada orang dengan stresor yang dihadapinya. Depresi remaja dapat terjadi karena adanya pemicu stres dan kurangnya dukungan sosial, dan sebaliknya, depresi dapat dicegah jika seseorang memiliki dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi, dimana semakin tinggi dukungan

keluarga, semakin rendah depresi pada narapidana. Penelitian dari Safitri dan Hidayati menunjukkan bahwa remaja sebagian besar hanya mengalami depresi ringan dan lainnya mengalami depresi sedang. Faktor penyebab depresi ringan berkaitan dengan stres kehidupan sehari-hari, yang membuat seseorang menjadi lebih waspada dan meningkatkan area persepsinya. Selain itu, depresi ringan juga dipengaruhi oleh kemampuan responden untuk mengendalikan stres yang disebabkan oleh situasi yang mengancam. Sistem pola asuh orang tua juga berperan dalam mempengaruhi tingkat depresi yang terjadi, karena dengan adanya pola asuh orang tua yang tepat dari orang tua memungkinkan remaja untuk mengaktualisasikan dirinya dengan baik (Safitri & Hidayati, 2013).

Berbeda dari kedua penelitian di atas, penelitian ini ingin memberikan solusi melalui perspektif yang lain, dimana kajian Alkitab ikut berperan dalam memberikan nilai-nilainya.

METODE

Dalam penulisan ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka. Penulis melakukan kajian terhadap sumber-sumber pustaka, menjabarkan dukungan keluarga, menguraikan penyebab dan gejala depresi pada remaja yang mengalami gangguan depresi di masa transisi. Secara umum dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa tahapan atau proses dalam pendekatan studi pustaka. Tahap pertama adalah tahap observasi dan pengumpulan data. Pengumpulan data dilaksanakan dengan mengumpulkan berbagai publikasi dari sumber yang dianggap relevan terkait depresi pada remaja dan publikasi yang menunjukkan pentingnya peran orang tua pada masa rehabilitasi depresi. Tahap kedua adalah tahap klasifikasi data. Pada tahapan ini, data yang telah terkumpul diklasifikasikan berdasar pada fokus pembahasan yang dimuat pada data tersebut. Klasifikasi data menggolongkan data pada 2 tema utama yakni data memiliki korelasi dengan depresi dan data yang berkaitan dengan rehabilitasi. Setelah dilakukan klasifikasi data, tahapan selanjutnya adalah tahap reduksi data. Pada tahap reduksi data, data-data yang dirasa kurang memiliki relevansi dengan pembahasan atau data yang memiliki arah pembahasan berbeda dihapus ataupun dihilangkan sehingga data tersebut tidak akan digunakan sebagai sumber data penelitian. Tahapan selanjutnya adalah tahap verifikasi data. Data yang dianggap akurat tersebut diteliti kembali dan dilakukan verifikasi ulang sehingga data yang digunakan pada penelitian benar-benar data yang sesuai dan relevan dengan tujuan dan tema penelitian. Setelah semua data terverifikasi, tahap terakhir adalah tahap publikasi yakni dengan menyajikan data-

data yang telah dihimpun ke dalam bagian-bagian yang ada pada penelitian ini. (J Moleong , 2007)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan jumlah pemuda di Indonesia mencapai 64,92 juta jiwa atau setara dengan 23,90% dari total penduduk Indonesia yang mana 1 dari 3 pemuda yang ada di Indonesia diketahui mengidap gangguan kesehatan mental. (Rizaty, 2022) Masih berdasar pada rilis data BPS mengenai statistik pemuda, diketahui bahwa pemuda yang berada di perkotaan mengalami keluhan kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemuda di pedesaan dengan tingkat keluhan 9,4 persen lebih tinggi keluhan kesehatan pemuda di perkotaan. Selain itu, sebanyak 60 persen pemuda yang mengalami keluhan kesehatan lebih memiliki untuk melakukan pengobatan sendiri dibandingkan dengan melakukan pengobatan rawat jalan ataupun rawat inap.(Bayu, 2022)

Remaja adalah generasi penerus yang akan membangun negara ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, tingkat kesehatan pada remaja merupakan hal yang harus diperhatikan. Terlebih pada kesehatan mental yang selama ini seringkali diabaikan. Remaja memerlukan perhatian khusus, baik dari dirinya sendiri, orang tuanya maupun masyarakat sekitarnya. Dalam sebuah negara, pemuda merupakan pondasi yang memegang peranan penting.

Penelitian dari (Pratiwi, 2022) menyebutkan bahwa remaja perempuan yang berusia 15-18 tahun dengan gaya hidup tidak sehat dan status sosial-ekonomi rendah serta pernah mengalami *bullying* lebih berpotensi untuk mengalami gangguan mental dan kejiwaan. Secara umum terdapat 2 klasifikasi besar pada penelitian tersebut yakni remaja dengan gangguan mental dan remaja yang tidak mengalami gangguan mental. Masing-masing klasifikasi terdiri dari 5 unsur penjelas yang terdiri dari gaya hidup, usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi dan pernah tidaknya memperoleh perilaku *bullying*. Hubungan karakteristik remaja dengan terjadinya gangguan mental pada 9.628 remaja Indonesia dapat dilihat sebagaimana yang ada pada Tabel 1.

Karakteristik	Mengalami Gangguan (%)	Tidak Mengalami Gangguan (%)
Gaya Hidup		
Sehat	8,08	91,92
Tidak Sehat	12,76	87,24
Usia		
15-18 tahun	11,2	88,8

11-14 tahun	8,5	91,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	9,31	90,69
Perempuan	9,47	90,53
Status Sosial Ekonomi		
Ekonomi Rendah	24,52	75,48
Ekonomi Menengah- Atas	8,79	91,21
Memperoleh <i>Bullying</i>		
Ya	19,01	80,99
Tidak	6,98	93,02

Tabel 1. Hubungan Karakteristik Remaja dan Gangguan Mental (S.D 2022)

Gangguan mental sendiri memiliki beragam bentuk. Secara umum gangguan mental pada remaja dapat dikategorikan pada gangguan kesejahteraan psikologi dan gangguan kesejahteraan sosial. Adapun unsur-unsur yang berkaitan dengan kedua jenis gangguan tersebut sebagaimana yang terdapat pada Tabel 2.

Gangguan Kesejahteraan Psikologi	Gangguan Kesejahteraan Sosial
Gangguan penerimaan diri	Gangguan integrasi social
Gangguan tujuan hidup	Gangguan penerimaan sosial
Gangguan penguasaan lingkungan	Gangguan kontribusi sosial
Gangguan otonomi	Gangguan aktualisasi sosial
Gangguan hubungan positif dengan orang lain	Gangguan koherensi sosial
Gangguan tumbuh kembang personal	...

Tabel 1. Jenis Gangguan Mental pada Remaja

Yesus selama menjalankan misi-Nya di dunia, Ia pun memberikan perhatian khusus dan melayani anak remaja. Dalam Markus 5:41-42, Yesus memegang tangan anak perempuan Yairus yang berusia 12 tahun dan membangkitkannya dari kematian. (Sriyanto & Sihite, 2020) Tidak jarang Tuhan memanggil dan memakai remaja sebagai rekan kerja-Nya di tengah dunia ini. Yusuf dipakai Tuhan dimasa mudanya, Yeremia dipanggil menjadi nabi diusianya yang diperkirakan masih 20 tahun dan Samuel berusia 12 tahun ketika ia dipanggil Tuhan dan ia berhasil memimpin bangsa Israel melawan bangsa Filistin. Dari beberapa tokoh tersebut, cukup memberikan bukti bahwa dari sejak awal, Tuhan memberikan perhatian khusus dan

kesempatan kepada setiap tingkatan kehidupan manusia, yaitu untuk membangun pelayanan dan kepemimpinan bagi bangsanya sendiri. (Tari & Tafonao, 2019)

Oleh karena remaja menjadi pondasi dan memegang peranan penting, maka mereka diharapkan mampu menjawab tantangan yang ada, baik tantangan yang terjadi saat ini, maupun tantangan yang akan datang. Mempersiapkan remaja secara mental dan spiritual sangat penting karena pada masa remaja banyak terjadi perubahan yang menuntut remaja untuk dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Perubahan yang terjadi pada remaja adalah hal yang wajar, tetapi jika remaja tidak mampu beradaptasi dengan perubahan atau tidak siap menghadapi perubahan dan tidak mampu mengembangkan keterampilan yang efektif, maka sebagai remaja akan mengalami berbagai masalah. Remaja yang tidak beradaptasi dengan perubahan akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan, cenderung terlibat dalam perilaku yang menyimpang dari norma, sehingga akan banyak masalah yang belum terselesaikan yang membuat mereka merasa frustrasi, putus asa, tidak menghargai diri sendiri dan menganggap dirinya gagal, tidak kompeten. Jika tidak segera ditangani dan terus menerus, kondisi ini dapat memicu terjadinya depresi pada remaja yang merupakan penyebab utama gangguan jiwa pada remaja (Radityo, 2012).

Depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih yang menetap yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kehidupan sosial. Dapat menimbulkan dampak buruk seperti disfungsi sosial, sulit berkonsentrasi, mengurung diri dalam kamar, kehilangan kepercayaan diri dan semangat hidup, sehingga remaja menjadi pesimis dan merasa tidak ada yang bisa memahami dirinya. (Teti Rahmawati Yunita Eka Rahmayanti, 2019)

Kasus depresi pada remaja ditandai dengan perubahan tingkat aktivitas yang disertai dengan suasana hati yang tertekan atau hilangnya minat pada hampir semua aktivitas. Remaja yang depresi akan terlihat sedih, tidak bahagia, pemarah, mengeluh, mudah tersinggung. Remaja dengan depresi merasa seperti tidak ada yang peduli atau mencintai mereka. Terkadang merasa hampa, tanpa emosi dan mengeluhkan rasa sakit yang tidak nyata (Mardiya, 2020). Seperti penyakit lain di dunia, depresi memiliki gejala dan itu berarti ada banyak cara untuk mengobatinya. Menurut Santrock (2003), depresi adalah gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang menetap dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan. Anak seringkali memiliki banyak tuntutan dari orang tuanya. Namun, tidak ada dukungan yang baik dari orang tua. Remaja yang tidak mendapat dukungan yang baik dari orang tuanya dapat menyebabkan depresi pada remaja. (Santrok, 2003)

Keluarga tidak sendiri dalam mengurus tanggung jawab pendidikan, pengasuhan dan pendidikan anak, mewariskan nilai-nilai, tetapi ada keluarga yang lebih luas (selain kakek-nenek, paman dan bibi), yaitu gereja. Gereja sebagai keluarga Allah harus menjadi keluarga besar dengan anggota, memelihara hubungan yang erat dan hangat serta berbagi kepercayaan dan pengalaman di antara anggota. Gereja yang menjalin persahabatan tidak membuat anggotanya (termasuk anak) merasa terasing ataupun kesepian, melainkan menghubungkan dan memperkaya relasi. Gereja sebagai keluarga besar di mana setiap orang belajar banyak hal. Keluarga dan gereja saling memengaruhi baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, setiap umat harus diingatkan akan pentingnya peran masing-masing dalam memperlakukan setiap orang (termasuk anak-anak), bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam persekutuan. (Angin dkk., 2020) Orang tua dapat bekerja sama dengan gereja karena gereja berkewajiban mengajarkan nilai-nilai kebenaran alkitabiah tentang gambar diri anak remaja dihadapan Tuhan, agar remaja terhindar dari depresi. Membuka diri dan menawarkan diri untuk berpartisipasi dalam memikirkan dan memecahkan masalah anak remaja dan gereja memiliki kewajiban moral untuk melindungi anak remaja dari berbagai bahaya, gangguan dan rintangan. (Alexander dkk., 2022)

Memahami Gejala Depresi pada Remaja

Merasa putus asa dan tidak berharga adalah salah satu gejala dari depresi. Seseorang yang mengalami depresi akan lebih mudah merasa tidak ada harapan dan memiliki masa depan yang suram. Hal ini terjadi karena mereka tidak memiliki persepsi yang benar akan keberhargaan diri mereka. Biasanya anak remaja yang merasa mudah putus asa sulit untuk percaya bahwa mereka layak menerima masa depan yang cerah. Perasaan-perasaan negatif seperti ini adalah gejala yang dapat menunjukkan bahwa ada yang berbeda pada remaja-remaja ini atau bisa dibilang gejala depresi (Desi dkk., 2020).

Sering merasa cemas dan khawatir yang berlebihan dapat menjadi tanda seseorang mengalami depresi. Merasa takut adalah suatu hal yang normal namun disaat seseorang mulai mengalami rasa cemas dan khawatir yang berlebihan bahkan sampai mempengaruhi keadaan tubuh mereka maka dapat dikatakan bahwa rasa cemas itu harus lebih diperhatikan dalam kasus ini maka rasa cemas yang berlebihan itu dapat disebut sebagai gejala dari depresi pada remaja.

Kehilangan selera untuk melakukan aktivitas sehari-hari adalah gejala dari depresi pada anak remaja. Anak remaja biasanya memiliki gairah yang cukup besar untuk hidup dan melakukan aktivitas sehari-hari. Masa di sekolah bersama teman-teman biasanya adalah

highlight dari kehidupan masa muda mereka. Maka dari itu disaat anak remaja mulai kehilangan gairah untuk hidup apalagi melakukan aktivitas yang biasanya mereka sukai maka perlu diperhatikan bahwa mereka butuh bantuan lebih dalam untuk mengatasi hal tersebut karena ini adalah salah satu tanda mereka mengalami depresi (Ktut Dianovinina, 2018).

Sering merasakan suasana hati yang buruk dan perasaan sedih yang berkelanjutan juga dapat menunjukkan bahwa mereka butuh penanganan yang lebih karena hal ini juga menunjukkan tanda awal dari depresi. Selain itu selalu merasa kelelahan dan kehilangan gairah seksual juga adalah salah satu tanda dari depresi.

Merasa menderita, kehilangan selera makan, kualitas tidur tidak baik, gelisah dan merasa bersalah dan sering merasa pusing yang tidak jelas alasannya dapat menunjukkan bahwa seseorang mungkin saja mengalami depresi. (Tumonglo, 2022) Namun, terkadang tanda depresi juga dapat dilihat dari keinginan untuk makan atau nafsu makan yang bertambah secara drastis sehingga dapat mempengaruhi berat badan. Maka dari itu berat badan yang turun secara drastis atau naik secara drastis adalah gejala dari depresi.

Yang terakhir dan gejala paling umum dari depresi adalah keinginan untuk bunuh diri. Jika kasus sudah berat, dapat membuat seseorang halusinasi dan delusi yang mengendalikan pikiran sehingga mempengaruhi keinginan seseorang untuk bunuh diri. (Fransius Kusmanto dkk., 2022) Seseorang yang sudah depresi memiliki konsep diri yang salah, membuat mereka merasa tidak diinginkan, tidak berharga dan tidak dicintai. (Fransius Kusmanto dkk., 2022) Merasa hidup ini sudah tidak memiliki arti apa-apa lagi sehingga mereka akan merasa tidak ada gunanya untuk mereka melanjutkan kehidupan mereka. Hal ini akan membawa mereka untuk merasa kehilangan tujuan hidup dan akhirnya memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup mereka.

Memahami Penyebab Depresi pada Remaja

Ada banyak tantangan yang mungkin belum siap dihadapi remaja secara emosional: pelecehan, pengabaian, ketidakmampuan belajar, dll. Perceraian orang tua juga menjadi beban dan memberikan dampak psikis terhadap anak remaja. (Witoto, 2021) Remaja merasa tidak berdaya dalam situasi ini, dan ini dapat memiliki efek yang bertahan lama sampai pada masa dewasa. Bahkan remaja yang tidak mampu menghadapi masalah ini rentan mengalami depresi. Selain riwayat keluarga, faktor lain dapat berkontribusi terhadap depresi. Sebut saja lingkungan sosial seseorang, masalah kesehatan, dan pola pikir negatif. Lingkungan rumah yang buruk dan kekerasan dalam lingkungan dapat menyebabkan depresi pada remaja. Faktor lain yang dapat

menyebabkan depresi pada remaja antara lain ketidakmampuan belajar yang membuat sulit untuk berhasil di sekolah, perubahan hormonal yang mempengaruhi suasana hati, dan penyakit fisik. Selain itu, kesepian dan harga diri yang rendah serta kurang percaya diri menjadi penyebab terjadinya depresi pada remaja. Remaja yang tidak menemukan tempat yang aman dan tidak merasa aman, dapat tumbuh dengan perasaan tertekan, sehingga emosi negatif dapat menumpuk dan berdampak negatif, kemudian depresi dan terasa dingin. Remaja yang tumbuh tanpa dukungan emosional, seperti orang tua yang mempercayai dan mendukung mereka serta memberi mereka tempat yang aman untuk menemukan identitas mereka akan lebih rentan terhadap depresi.

Sekalipun penyebab depresi tidak diketahui secara pasti, tetapi pada umumnya seseorang menjadi depresi bisa disebabkan oleh beberapa faktor.

Faktor Media Sosial

Penyebab depresi pada remaja yang harus diwaspadai, yaitu media sosial. Masa remaja identik dengan pencarian jati diri, dan seringkali banyak cara yang ditempuh supaya dapat dikenal banyak orang, dan media sosial lah yang digunakan untuk mewujudkan keinginannya itu. Remaja sering kali beranggapan bahwa semakin aktif mereka, semakin terlihat mereka sebagai orang yang keren dan *gaul*. Padahal apa yang mereka *posting* di media sosial belum tentu keadaan yang sebenarnya. Ketika para remaja ini mem-*posting* sisi kehidupannya yang menarik dan penuh kesenangan, tidak jarang pada kenyataannya mereka sedang merasa benar-benar kesepian. Selain itu, remaja juga rentan terhadap *cyberbullying* saat bermain di media sosial. Sama dengan tindakan *bullying* pada umumnya, *cyberbullying* mengintimidasi, mengejek, berlaku *julid*, melontarkan komentar pedas atau biasa disebut *nyinyir*, tapi dilakukan melalui dunia *cyber*. Cercaan, hujatan atau hinaan yang diterima melalui dunia maya bisa memungkinkan terganggunya kondisi psikis seseorang (Natalia Chris, 2016).

Media sosial bukanlah penyebab langsung dari depresi, tapi jika penggunaan media sosial tidak diatur dan dibatasi, hal itu dapat memfasilitasi kebiasaan yang memicu stres dan depresi, menghambat komunikasi dan membentuk generasi yang tidak lagi peduli kepada hal-hal yang rohani. Generasi ini akan mengalami pergeseran dalam dunia spiritual, tidak lagi percaya akan keberadaan Tuhan dalam hidupnya. (Gultom, 2021) Semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin tinggi resiko mengalami tekanan mental jika menggunakan media sosial dengan cara yang salah. Misalnya membanding-bandingkan kehidupan dengan orang lain, memiliki kecenderungan untuk terus mencari informasi di internet, cenderung memiliki keinginan yang besar untuk selalu ingin tahu postingan orang

lain, sehingga semua itu bisa saja membuat remaja menjadi kurang tidur dan ujung-ujungnya kesehatan fisik dan mental remaja dapat terganggu. (Hermansyah, 2020)

Factor Bullying atau Perundungan

Salah satu faktor risiko yang menjadikan usia remaja lebih rentan mengalami depresi adalah *bullying*. *Bullying* merupakan kejadian negatif yang memberi tekanan berulang dalam hidup, dan dilakukan oleh individu atau kelompok tertentu, sehingga menyebabkan kerusakan dan tekanan. Tindakan agresif tersebut bisa saja secara fisik atau juga secara verbal. Perilaku *bullying* dapat menyebabkan gejala psikologis, fisik, dan juga emosional. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2016) menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2015 terjadi adanya peningkatan kasus *bullying* di sekolah. *Bullying* memiliki banyak dampak pada korbannya, mulai dari depresi sampai pada menutup diri, dan yang paling berbahaya bisa saja korban bunuh diri. Kasus *bullying* terjadi melalui berbagai cara, baik melalui kontak fisik maupun melalui media sosial (Rahmi Sari Kasome, 2020).

Tidak sedikit remaja yang mengalami depresi diakibatkan oleh tindakan *bullying*. Yang lebih mengkhawatirkan biasanya yang lebih sering menjadi korban dari tindakan *bullying* ini adalah anak-anak yang memiliki masalah perekonomian karena mungkin terlihat lemah dan mudah dijadikan target *bullying*. Selain faktor kekurangan ekonomi, bentuk badan, berat badan dan warna kulit bisa juga menjadi bahan olokan yang dapat menjadikan mental anak remaja menjadi *down* dan pada akhirnya mereka mengalami depresi.

Faktor Hubungan Percintaan

Pada fase ini remaja biasanya mulai timbul perasaan suka terhadap lawan jenis dan tidak sedikit yang mulai ingin mencoba hal-hal yang romantis. Keadaan ini yang memungkinkan terjadinya pertengkaran baik dari pasangan maupun dari orang tua. Ketika hubungan percintaan yang diharapkan gagal atau bertepuk sebelah tangan, kegagalan itu bisa mempengaruhi kehidupan sehari-hari dari remaja, bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa kegagalan dalam cinta dapat merusak fungsi individu dalam kehidupan sosial. Bagi remaja, patah hati adalah penyebab depresi. Sebuah studi oleh Bercheid dan Fei menemukan faktor psikologis, yaitu bahwa kegagalan dalam cinta adalah salah satu dari penyebab depresi dibandingkan dengan permasalahan dengan teman sendiri (Sri M. and Agus AA, 2016).

Keadaan-keadaan seperti ini perlu diwaspadai, sebab tidak jarang masalah seperti ini membuat remaja menjadi terluka dan dapat menjadi salah satu penyebab remaja mengalami depresi. Apalagi jika dalam melewati periode ini mereka tidak dimengerti. Sebab timbulnya

perasaan suka terhadap lawan jenis adalah hal yang alami. Kegagalan dalam percintaan bisa menyebabkan perasaan sedih berkepanjangan, jika dibiarkan akan mengganggu produktifitas remaja dan juga kesehatan fisik maupun mentalnya.

Faktor Masalah dengan Orang Terdekat

Emosi yang cenderung lebih sensitif dan labil serta sulit untuk dikendalikan membuat banyak remaja memiliki masalah dengan orang-orang terdekatnya. Adakalanya orang tua mencoba membujuk, akan tetapi tidak jarang juga orang tua mendapatkan penolakan dari anak/remajanya. Menjadi mudah tersinggung oleh kata-kata orang yang paling dekat dengannya, sehingga memungkinkan untuk memusuhi orang itu. Dan tidak menutup kemungkinan mereka juga dimusuhi oleh temannya. Ada beberapa perubahan sikap eksternal yang dapat menimbulkan konflik emosional pada remaja, salah satunya adalah sikap dunia luar terhadap remaja seringkali tidak konsisten. Mereka kadang-kadang dianggap dewasa, tetapi mereka tidak menikmati kebebasan penuh atau peran yang pantas sebagai orang dewasa. Di sisi lain, seringkali mereka masih dianggap anak kecil, sehingga itu membuat remaja menjadi jengkel dan malu. Rasa malu dan kejangkelan yang mendalam dapat menjadikan remaja memiliki perilaku yang emosional (Nia Febbiyani Fitri and Bunga Adelya, 2017).

Pada periode ini emosi yang paling sering muncul pada remaja adalah emosi marah. Tapi bukan berarti mereka tidak berusaha untuk menekan perilaku demikian. Emosi yang tidak labil dan sensitif membuat remaja biasanya mengalami kebingungan dengan dirinya sendiri. Sebenarnya mereka juga tidak mau berperilaku demikian, sehingga masalah seperti ini membuat remaja menjadi stres dan frustrasi dengan dirinya sendiri.

Faktor Tekanan di Sekolah.

Penyebab paling umum dari depresi remaja adalah adanya tekanan di sekolah. Ada banyak remaja yang sering bergumul dengan masalah pelajaran, mendapat nilai jelek atau kurang berprestasi. Di waktu yang bersamaan ada tuntutan dari orang tua supaya anak berprestasi. Hal ini seringkali menjadi beban bagi remaja untuk memicu depresi. Sikap guru yang melakukan diskriminasi, mencemooh atau mempermalukan di hadapan teman-teman juga dapat menjadikan salah satu faktor tercetusnya depresi. Belum lagi hubungan dengan teman di sekolah di mana sebuah penelitian menyatakan bahwa ada hubungan antara teman sebaya dengan depresi pada remaja (Iga Ayu Saputri and Artika Nurrahima, 2020).

Tekanan dari guru ataupun teman di Sekolah, ditambah dengan tekanan dari orang tua yang menginginkan anaknya memiliki nilai bagus dapat menjadi pemicu munculnya depresi

pada anak remaja. Orang tua ingin anaknya memiliki masa depan yang baik, membebani anak dengan les tambahan atau berbagai kursus demi anak bisa menjadi seperti yang orang tua inginkan. Tuntutan demi tuntutan terus diperhadapkan kepada anak tanpa diimbangi dengan pengertian akan kebutuhan anak. Misalnya anak diminta belajar terus tapi waktu bermain dibatasi. Demikian juga guru yang menuntut nilai bagus demi reputasinya, membandingkan dengan anak murid yang lain dan memberikan hukuman atau memarahi di depan teman-teman ketika anak remaja melakukan kesalahan, semua itu dapat membuat anak tertekan di sekolah. Belum lagi persaingan dengan teman di sekolah, dimana setiap anak akan berlomba-lomba untuk menunjukkan bahwa mereka adalah siswa yang berprestasi.

Faktor Riwayat Keluarga

Seseorang dengan riwayat keluarga depresi memiliki risiko lebih tinggi terkena depresi. Depresi adalah kompleks, yang berarti bahwa banyak gen yang berbeda, masing-masing dengan efek kecil, bukan satu gen yang berkontribusi terhadap risiko penyakit. Jadi, bukan hanya karena adanya suatu kejadian yang membuat remaja menjadi stres, tapi itu bisa juga disebabkan oleh faktor genetik, kondisi keluarga remaja, dan hubungan interpersonal (Wahyuni dkk., 2022).

Tidak bisa dipungkiri bahwa genetik adalah salah satu faktor yang diketahui berperan dalam resiko seseorang terkena depresi. Orang tua yang menderita depresi memungkinkan anaknya terkena depresi juga. Seseorang yang memiliki gangguan depresi dalam sebuah keluarga dapat memungkinkan salah satu keluarganya pun akan mengalami hal yang sama.

Faktor Trauma

Trauma adalah pengalaman emosional yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari ingatan akan peristiwa buruk di masa lalu. Keadaan mental ini seringkali disebabkan oleh peristiwa buruk dan cara seseorang memaknai peristiwa menyakitkan tersebut. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan semangat untuk beraktivitas sehari-hari dan menjadi depresi. Menurut McGuigan dan Pratt (2011 dalam Margaretha, Nuringtyas dan Rachim, 2013), pengalaman traumatis seseorang di masa kanak-kanak merupakan prediktor terjadinya masalah mental yang serius di masa dewasa (Charisma Dian Uswatun Hasanah and Tri Kurniati Ambarini, 2018).

Peristiwa traumatik seperti kehilangan orang tua, kehilangan keluarga yang benar-benar dicintai, mengalami kejahatan atau pelecehan seksual, mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan bisa berpengaruh terhadap emosional anak remaja karena emosinya masih ada

dalam tahap perkembangan. Kejadian traumatik yang dialami bisa menjadikan remaja syok, takut, cemas, sedih, menyebabkan remaja kehilangan gairah dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Orang Tua sebagai *Supporting System* pada Remaja dengan Gangguan Mental

Keluarga merupakan faktor utama yang mempengaruhi tumbuh kembang remaja, tempat di mana orang tua dapat memahami berbagai masalah remaja dan solusinya. Orang tua ditunjuk Allah bertanggung jawab untuk melindungi, mengajar dan melatih anak-anak di jalan Tuhan. Kitab Amsal juga mendorong orang tua untuk membawa anak-anak menurut jalan Tuhan dan dengan demikian memberi kedamaian dan sukacita kepada orangtuanya (Ams.22:6, 29:17) Artinya, dari prespektif alkitabiah, pendidikan keluarga berperan penting dalam membentuk sikap, perasaan dan perilaku positif anggota keluarga terutama anak. (Sahartian, 2019).

Oleh karena itu orang tua harus memahami hal-hal apa saja yang dapat dilakukan ketika mengidentifikasi bahwa terdapat gangguan mental pada remaja. Secara umum, berikut adalah beberapa dukungan yang dapat diberikan oleh orang tua kepada anak remaja yang mengalami depresi.

Memahami Masalah anak

Masa remaja adalah masa dimana anak akan mengalami banyak perubahan. Perubahan-perubahan yang terjadi akan membawa remaja pada pengalaman maupun permasalahan yang baru. Selain dari perubahan yang ada, anak remaja akan berjumpa dengan tugas-tugas yang baru, yang tentunya berbeda dengan tugas di masa kanak-kanak sebelumnya (Sofia Retnowati, 2013). Ketika anak remaja menemui masalah yang baru, orang tualah yang menjadi tempat pertama untuk remaja mengetahui jawaban atau solusi dari masalah itu dan menjadi orang pertama yang dapat membantu mereka menyesuaikan dengan tugas-tugas yang baru sebagai remaja.

Selain memahami permasalahan anak, orang tua juga perlu memahami perasaan anak. Memastikan anak remaja merasa aman dan dicintai, karena sebagai orang tua mempercayai anak remajanya sangat penting. Keadaan emosi remaja yang cenderung sensitif dan labil juga berbagai perubahan yang terjadi pada masa transisi membuat remaja tidak memahami apa sesungguhnya yang terjadi. Terkadang mereka kewalahan dengan dirinya sendiri oleh sebab ada banyak pertanyaan di dalam benak mereka.

Remaja cenderung memiliki suasana hati yang berubah-ubah ketika mereka mengalami depresi, sehingga tak jarang membuat orang tua menjadi frustrasi dengan keadaan ini. Namun, sebagai orang tua penting sekali untuk bisa menerima keadaan ini, berdamai dengan keadaan dan meningkatkan kesabaran serta berusaha lebih lagi untuk dapat memahami anak. Sebisa mungkin orang tua dapat menjaga hubungan yang positif dengan anak, supaya anak tetap merasa dekat dan aman dengan orangtuanya. Dukungan dari orang tua dapat mengatasi gejala depresi pada anak remaja. (Ktut Dianovinina, 2018)

Mendengarkan Keluhan Anak

Ketika anak remaja beradaptasi dengan perubahan-perubahan maupun tugas-tugas yang baru, demikian juga dengan tempat maupun teman yang baru, mereka akan menemukan masalah yang baru dan mulai mengeluhkan permasalahan yang dihadapinya. Tanyakan permasalahannya, bicarakan dan dengarkan dengan penuh perhatian. Jika setiap kali anak ingin bercerita, namun orang tua mengabaikan, maka ketika mereka menghadapi hal yang serius, mereka enggan menceritakan kepada orang tua. Bisa saja menurut orang tua masalah yang dihadapi anak adalah masalah biasa, padahal sebetulnya hal itu membahayakan jiwa anak, seperti halnya jika anak mendapatkan perilaku *bullying* di sekolah atau di luar rumah. Padahal pada kenyataannya masalah *bullying*-lah yang membuat remaja mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental (Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, 2017).

Jika remaja melakukan kesalahan, jangan cepat dihakimi, tanyakan alasannya dan tegurlah dengan tepat. Dengan demikian orang tua akan membantu anak remaja untuk mudah bercerita jika suatu saat anak menghadapi masalah. Pasti mereka punya alasan mengapa mereka melakukan kesalahan. Dengarkan baik-baik dan belajar mengerti karena yang dibutuhkan oleh anak remaja adalah jika mereka dapat dimengerti.

Orang tua harus bersedia mendengar keluhan anak dan jangan menganggap permasalahan mereka itu berlebihan, itu akan membuat mereka frustrasi dan semakin depresi. Anak remaja yang depresi, mereka juga tidak ingin keadaannya seperti itu. Mereka cenderung bingung dengan perilaku ataupun kondisi mereka. Orang tua harus peka pada keadaan anak ketika mereka menunjukkan gejala-gejala depresi.

Membangun Keluarga yang Harmonis

Orang tua memiliki tanggung jawab untuk membangun keluarga yang harmonis, rukun dan penuh cinta damai dan menjadikan rumah tempat yang aman dan membawa ketentraman

pada anak remaja. Hal ini akan sangat membantu dalam mengatasi masalah depresi pada anak remaja. Anak yang depresi butuh lingkungan yang sehat dan mereka butuh orang-orang disekitarnya yang dapat membawa suasana yang positif. Keluarga adalah lingkungan terdekat dan pertolongan pertama yang dapat menjadi *support system* terbaik bagi anak remaja yang mengalami depresi. Anak yang ada di lingkungan keluarga yang berantakan, kurang perhatian, apalagi orang tua otoriter, akan membuat anak rentan terluka. Luka batin yang terbentuk akan sangat mempengaruhi pengenalannya terhadap Tuhan dan menganggap Tuhan tidak adil. Gambaran Bapa akan rusak dan anak remaja tidak dapat memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan (Haryani, 2017). Kondisi seperti ini membuat anak semakin tidak aman, tidak nyaman dan semakin tertekan. Beberapa kegiatan positif dapat dilakukan bersama anak seperti makan, olah raga, masak, bertaman, termasuk beribadah bersama.

Meluangkan waktu lebih untuk anak, dan meyakinkan bahwa sebagai orang tua akan selalu menyediakan waktu dan bersedia untuk membantu anak mengatasi masalah apa pun yang mungkin dihadapi. Hal ini akan menolong anak disaat-saat terberatnya dan meningkatkan suasana hatinya. Dengan meluangkan waktu lebih banyak lagi, orang tua akan semakin banyak mengetahui apa yang dialami, dirasakan dan dipikirkan oleh anak. Semakin orang tua mengetahuinya, semakin mudah memahami dan menolongnya disaat mereka sedang depresi.

Seorang anak yang tumbuh dan berkembang dalam keluarga tanpa cinta dan kasih sayang akan menciptakan pola pikir negatif, terutama tentang kehilangan. Pola berpikir ini akan berlanjut sepanjang hidup mereka, dan ketika mereka menjadi remaja dan mengalami kehilangan atau kegagalan, hal itu menyebabkan depresi.

Badan Narkotika Nasional menulis dalam sebuah artikel bahwa betapa penting orang tua dapat membangun kedekatan dengan anak remaja yang mengalami depresi. Orang tua sudah seharusnya menjadi tempat yang aman bagi anak-anak untuk bercerita, terbuka tentang apapun yang mereka alami atau hadapi dan memberikan keyakinan bahwa mereka tidak akan melewatinya sendirian (BNN, 2022). Biarkan anak-anak mengekspresikan segala emosinya dengan leluasa, jujur dan terbuka.

Orang tua perlu menyikapi dengan tepat ketika anak remaja mengalami depresi. Menawarkan diri untuk menjadi teman bicarannya, membangun komunikasi secara intens dan mendengarkan dengan penuh perhatian, fokus pada percakapan adalah salah satu hal yang tepat yang dapat dilakukan agar anak tidak merasa sendiri dan meyakinkan anak bahwa mereka tidak sendirian melewati masa itu. Jika suatu ketika menemukan anak mengurung diri di kamar,

berikan dorongan agar mereka keluar dan memulai menjalin hubungan dengan temannya (Rian Andini, 2022).

Dukungan yang aktif dan positif akan sangat membantu remaja menyesuaikan diri dan dapat mengurangi depresi. Dukungan keluarga yang dapat diberikan dalam bentuk dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosi (Teti Rahmawati Yunita Eka Rahmayanti, 2019). Dukungan bisa dalam bentuk memberikan penyediaan sarana prasarana, jasa, informasi, perhatian, apresiasi atau penghargaan dan bimbingan yang membuat penerima akan merasa dicintai, merasa aman, dihargai, tentram dan (Teti Rahmawati Yunita Eka Rahmayanti, 2019).

Jika anak ingin atau sudah melukai dirinya sendiri, segera temui dokter. Penting bagi orang tua untuk mencari bantuan dari psikolog atau psikiater. Jika penilaian dari tenaga ahli menunjukkan bahwa pengobatan diperlukan, pilihan pengobatan diawali dengan konseling untuk membantu anak belajar mengendalikan pikiran dan perasaannya, atau kombinasi dari konseling dan pengobatan. Jangan ragu untuk menghubungi tenaga ahli jika orang tua sudah merasa khawatir. Depresi dapat diatasi. Semakin cepat menemui tenaga ahli, semakin cepat anak akan merasa lebih baik. (UNICEF, 2022)

Secara khusus, dukungan yang dapat diberikan kepada anak remaja yang mengalami depresi adalah menjadi orang tua yang mengajar dan belajar. Sebagai orang tua jangan pernah berhenti untuk mengajar dan belajar. Alkitab mendorong supaya orang tua mengajarkan firman Tuhan secara berulang-ulang (Ul. 6:6-9) Orang tua diminta untuk mengambil bagian aktif dalam membesarkan anak-anak dan terus menerus mengajar anak-anak untuk mencintai Tuhan dan berjalan dalam jalan Tuhan, sehingga firman Tuhan dapat menjadi jangkar yang kuat untuk menambatkan segala pengharapan, firman Tuhan dapat menjadi pondasi dalam mereka mengarungi kehidupan. Ketika anak diajarkan firman Tuhan berulang-ulang dan mereka bertumbuh dalam pengenalan akan Tuhan, mereka mampu memahami setiap peristiwa yang terjadi dan menyadari bahwa Tuhan adalah tempat untuk mereka kembali. Sebagaimana rasul Paulus mengatakan kepada jemaat di Kolose bahwa firman Allah adalah sumber keselamatan, kebenaran, hikmat dan pengetahuan dan semua itu ada di dalam Kristus (Kol. 2:3)

Taliziduhu Ndraha menjelaskan bahwa tidak ada anak yang sulit. Hanya orang tua atau guru yang kesulitan menghadapi anak didiknya. Mengapa sulit? Karena orang tua tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup tentang anak dan membesarkan anak. Orang tua biasanya hanya meniru model orang tuanya. Bagaimana mereka diperlakukan di

masa lalu diturunkan kepada anak mereka. Tidak kurang, tidak lebih. Kecuali jika ada proses pembelajaran ulang (Ndraha & Simanjuntak, 2009)

Menjadi orang tua yang belajar atau sebagai pembelajar adalah penting. Orang tua akan lebih mudah memahami hal-hal yang sedang dialami atau dirasakan anak jika mau terus menggali pengetahuan, termasuk tentang depresi. Menambah pengetahuan dan wawasan akan memudahkan peran orang tua sebagai pengelola dalam rumah tangga dan pendidik utama bagi anak-anaknya (Korua, Kanine, 2015). Orang tua bisa membekali dirinya melalui seminar-seminar, membaca buku atau mungkin berbagi pengalaman dengan keluarga yang pernah melewati masalah yang serupa. Selain itu, orang tua bisa mempelajarinya secara formal lewat tingkat yang lebih tinggi lagi. Semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin sedikit depresi yang dialami remaja, yang berarti orang tua berpendidikan tinggi, memfasilitasi peran orangtua untuk menerima informasi baru, terutama pada fase pertumbuhan remaja, sebagai pendidik. Hal ini diperkuat dengan pernyataan (Helmawati, 2016) yang mengatakan bahwa jika memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, orang tua dapat memberikan instruksi dan mengajar tentang setiap anggota keluarganya. Selain itu, menambah pengetahuan dan keahlian, memfasilitasi perannya sebagai kepala rumah tangga dan guru utama untuk anak-anaknya (Teti Rahmawati Yunita Eka Rahmayanti, 2019).

Mematahkan Stigma bahwa Penyebab Depresi adalah Kurang Iman

Agama memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat spiritual seseorang. Tidak dapat disangkal bahwa mengikuti ajaran agama memang dapat memberikan seseorang rasa damai dan nyaman. Menaati perintah agama juga dapat memperkuat keimanan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Namun, ini tidak berarti bahwa orang yang tidak mematuhi perintah agama atau yang imannya lemah rentan terhadap depresi. Buktinya banyak orang yang tidak beragama atau bahkan tidak percaya kepada Tuhan hidupnya bebas dari gangguan jiwa. Di sisi lain, tidak sedikit orang yang beragama tetapi masih menderita depresi. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang jelas antara depresi dan tingkat agama atau kepercayaan. Siapa pun bisa mengalami depresi, tidak peduli apakah mereka pendeta atau ateis (Jovita, 2022).

Dalam Alkitab sendiri ada beberapa tokoh alkitab yang mengalami depresi, diantaranya Daud, Ayub dan Ruth. Mereka bukanlah orang-orang yang tidak beriman. Namun situasi yang seolah mengecilkan hati, yang membuat mereka depresi dan putus asa, justru mendorong iman mereka untuk terus bangkit. Mereka tidak memilih untuk menyerah atau mengambil keputusan yang bertentangan dengan firman Tuhan.

Daud adalah salah satu tokoh Alkitab yang mengalami depresi berat (1 Sam. 21:10-15) Dia melewati masa yang sangat sulit dalam hidupnya. Dia melarikan diri dari Raja Saul karena dia mengancam akan membunuhnya. Dalam kebanyakan mazmur kita dapat membaca tentang keluhan dan keputusan Daud. Namun pada bagian lain dapat dilihat, Daud masih ingat bahwa Tuhan adalah sumber harapan (Mzm. 42:5)

Ayub kehilangan semua yang dimilikinya, termasuk keluarga, harta benda, dan kesehatannya. Seluruh tubuhnya penuh dengan luka bernanah, ia hanya memiliki istri dan teman-temannya (Ayub 1) Namun sayangnya orang-orang terdekatnya tidak mau dekat dengannya. Ayub mengalami depresi menghadapi keadaan semua itu (Ayub 7:16). Dalam situasi dimana dia merasa ditinggalkan, dia masih berharap kepada Tuhan. Imanya tidak pernah goyah. Meski di beberapa bagian Ayub mengungkapkan segala keluhannya kepada Tuhan, namun akhirnya ia memutuskan untuk menyerah (Ayub 1: 20-22)

Ruth adalah salah satu karakter yang mengalami depresi atau keputusan. Masa sulit Ruth dimulai dengan kematian suaminya (Rut 1:5). Sejak itu, dia mengalami kesulitan keuangan, dia harus mendengar bagaimana ibu mertuanya memutuskan untuk meninggalkan Moab dan kembali ke tanah airnya. Tanpa suami dan harus meninggalkan negara dengan seorang wanita tua. Ruth menghadapi situasi yang sangat menakutkan. Di negeri asing tanpa suami, dia tidak bisa berbuat apa-apa selain menangis dan mengeluh. Dalam keadaan sulit, Ruth memang tidak melihat Tuhan bersegera menolong, namun Ruth menghadapi periode ini dengan setia dan bertahan. Alhasil Ruth menemukan hal-hal tak terduga di hadapannya (Team, 2020).

Hasil penelitian dari (Kisnawati, 2017) menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan yang tinggi dari orang tua memiliki potensi yang lebih tinggi untuk sembuh dari gangguan mental dibandingkan dengan remaja yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa peran dukungan orang tua bagi kondisi kesehatan mental anak merupakan hal yang memiliki peran penting. Tingkat dukungan orang tua terhadap kondisi kesehatan mental anak secara lebih jelas, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tingkat Dukungan Keluarga	Probabilitas Terhindar dari Depresi
Tinggi	68,4%
Sedang	22,4%
Rendah	1,3%

Tabel 2. Hubungan Tingkat Dukungan Keluarga Terhadap Probabilitas Terjadinya Depresi pada Remaja

SIMPULAN

Pada dasarnya orang tua merupakan tokoh penting yang berperan mendampingi setiap tumbuh kembang anak sejak lahir hingga dewasa. Oleh karena itu, orang tua yang abai terhadap kebutuhan anak akan membuat sosok seorang anak menjadi kosong dan tidak memiliki tumpuan, terlebih pada anak dengan gangguan mental (depresi). Orang tua dapat menjalankan perannya sebagai pihak pendukung atau *supporting system* apabila orang tua dapat memahami hal-hal apa saja yang perlu dilakukan: memahami masalah yang dihadapi oleh seorang anak, menjaga hubungan keluarga yang harmonis, memberikan pernyataan bahwa kondisi gangguan mental yang dialami oleh seorang individu tidak memiliki kaitan dengan tingkat religiusitas seseorang. Gangguan mental bukan merupakan sebuah aib yang harus disimpan rapat, namun merupakan sebuah penyakit yang memerlukan proses pengobatan agar bisa sembuh. Seperti layaknya luka di tangan atau kaki, luka yang ada pada jiwa juga membutuhkan proses untuk sembuh. Orang tua adalah *supporting system* terbaik bagi anak remaja mereka. Semakin orang tua banyak belajar, semakin mudah menolong anak yang mengalami depresi. Memberikan dukungan kepada anak yang mengalami depresi lebih dari sekedar mengetahui berbagai metode. Orang tua yang berpengetahuan luas menggabungkan keterampilan mengasuh anak yang sempurna dengan banyak doa, mengajarkan anak tentang firman Tuhan dan merenungkannya, pertobatan setiap hari, cinta, sukacita, dan kasih sayang yang tidak terhitung jumlahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, C., Christianto, J., & Venturini, H. (2022). Penerapan Cyber Counseling Dalam Menangani Depresi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(2), 249–262. <https://doi.org/10.47167/Kharis.V4i2.124>
- Angin, Y. H. P., Yeniretnowati, T. A., & Arifianto, Y. A. (2020). *Peran Keluarga Kristen Untuk Bertahan Dan Bertumbuh Dalam Menghadapi Tantangan Di Era Disrupsi Dan Pandemi Covid-19*. 6(2), 14.
- Azizah, N. (2022, Maret 6). *Kpppa: 13 Persen Anak Sd Hingga Sma Alami Gangguan Depresi*. <https://www.republika.co.id/berita/R8axzq463/Kpppa-13-Persen-Anak-Sd-Hingga-Sma-Alami-Gangguan-Depresi>
- Bayu, Dimas. 2022. “Makin Banyak Orang Indonesia Pilih Berobat Sendiri saat Sakit,” 2022. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/makin-banyak-orang-indonesia-pilih-berobat-sendiri-saat-sakit>.

- Bnn. (2022). *Tips Mengatasi Depresi Pada Remaja*. <https://Bantulkab.Bnn.Go.Id/Tips-Mengatasi-Depresi>. <https://Bantulkab.Bnn.Go.Id/Tips-Mengatasi-Depresi>.
- Charisma Dian Uswatun Hasanah And Tri Kurniati Ambarini. (2018). Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu Dengan Status Mental Beresiko Gangguan Psikosis Pada Remaja Akhir Di Dki Jakarta. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(2).
- Denny Dwi Saputra, Awafitul Azza, And Y. S. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan*.
- 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>
- Egsaugm. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. <https://Egsa.Geo.Ugm.Ac.Id/2020/11/27/Darurat-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja/>
- Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, And M. B. S. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Fransius Kusmanto, Waruwu, S. P., & Serenity, F. A. (2022). The Roles Of The Church In Helping The Depressed. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 11(1), 131–148. <https://doi.org/10.46495/Sdjt.V11i1.123>
- Gultom, J. M. P. (2021). *Diskursus Influencer Kristen Dalam Misi Dan Penginjilan Kepada Native Digital*. 16.
- Haryani, T. (2017). *Pentingnya Pelayanan “Inner Healing” Dalam Gereja*. <https://www.sttintheos.ac.id/e-journal/index.php/antusias/article/view/159/127>
- Hermansyah, H. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Anak Remaja. *National Nursing Conference*. <https://doi.org/10.34305/Nnc.V1i1.116>
- Iga Ayu Saputri And Artika Nurrahima. (2020). "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur," *Holistic Nursing And Health Science*.
- J Moleong, Lexy. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jovita, L. D. (2022). *Benarkah Depresi Karena Kurang Iman?* <https://sdgsummit.id/sdgs-now/benarkah-depresi-karena-kurang-iman/#:~:text=Oleh%20karena%20itu%2c%20dapat%20dikatakan,Seorang%20rohaniawan%20ataupun%20seorang%20ateis.>

- Kisnawati. 2017. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Sentolo Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani. Yogyakarta
- Korua, Kanine, And B. (T.T.). *Perilaku Bullying Pada Remaja Smk Negeri 1 Manado*.
- Korua, S. F., Kanine, E., & Bidjuni, H. (2015). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Smk Negeri 1 Manado*. 3, 7.
- Ktut Dianovinina. (2018). Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*.
- Mardiya. (2020). *Mengenal Gangguan Depresi Pada Remaja*.
<https://Pemberdayaan.Kulonprogokab.Go.Id/Detail/1308/Mengenal-Gangguan-Depresi-Pada-Remaja#:~:Text=Anak%20remaja%20yang%20mengalami%20gangguan,Bertenaga%2c%20serasa%20rendah%20diri%2c%20sulit>
- Natalia Chris. (2016). Remaja, Media Sosial Dan Cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 5(2), 119–139.
- Ndraha, R., & Simanjuntak, J. (2009.). *Tidak Ada Anak Yang Sulit*. Andi Offised.
- Nia Febbiyani Fitri And Bunga Adelya. (2017). Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39.
- Pratiwi, S.D. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia (Analisis Data *Global School-Based Student Health Survey* Indonesia 2015. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 7(1). 382-393
- Radityo, W. E. (2012). *Depresi Dan Gangguan Tidur,* " *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Diambil 29 Juli 2022, Dari
[Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=14449&Val=970](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.Php?Article=14449&Val=970)
- Rahmawati, L., & Elita, V. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan*. 2(2), 10.
- Rahmi Sari Kasome. (2020). Hubungan Keakraban Orangtua Dan Bullying Dengan Depresi Pada Remaja Kota Bukittinggi. *Human Care Journal*, 5(3), 798.
- Rian Andini. (2022). *Kondisi Depresi Pada Remaja: Penyebab, Gejala Dan Tips Mengatasinya*. <https://Id.Theasianparent.Com/Cara-Mengatasi-Depre>. Diambil 29 Juli 2022, Dari <https://Id.Theasianparent.Com/Cara-Mengatasi-Depre>

- Rizaty, Monavia Ayu. 2022. "survei 1 dari 3 remaja indonesia punya masalah kesehatan mental," 2022. .(<https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>).
- Rr Nia Paramita Yusuf. (2016). *"Seminar Asean Psychology & Humanity," Hubungan Harga Diri Dan Kesepian Dengan Depresi Remaja.*
- Safitri, Y., & Hidayati, N. E. (2013). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Depresi Remaja Di Smk 10 November Semarang. 1(1), 7.*
- Sahartian, S. (2019). Pengaruh Pembinaan Rohani Keluarga Terhadap Karakter Pemuda Berdasarkan Kolose 2: 6-10 Di Gbap Surakarta. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika, 2(1), 20–39.* <https://doi.org/10.34081/fidei.v2i1.30>
- Sally Febriyanti Korua, Esrom Kanine, And H. B. (2015). *Perilaku Bullying Pada Remaja Smk Negeri 1 Manado. 3, 1–7.*
- Santrok, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja.* Erlangga.
- Saputra, Awafitul Azza, And S. (T.T.). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan.*
- S.D, Pratiwi. 2022. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia," 382–93.
- Sofia Retnowati. (2013). Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Of Adolescent Information And Problem.*
- Sri M. And Agus Aa. (2016). Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja (Suatu Studi Kelas Sebelas Di Sman 3 Bojonegoro. *Jurnal Asuhan Kesehatan.*
- Sriyanto, B., & Sihite, T. S. H. (2020). Peran Gereja Dalam Pembinaan Kerohanian Remaja Di Gereja Pantekosta Di Indonesia Kota Palangka Raya. *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta, 2(2), 101–112.* <https://doi.org/10.47167/kharis.v2i2.32>
- Stephanie Erastus. (2021). *Berselancar Di Lautan Depresi.* Rehobot Literature.
- Tari, E., & Tafonao, T. (2019). Tinjauan Teologis-Sosiologis Terhadap Pergaulan Bebas Remaja. *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani, 3(2), 199.* <https://doi.org/10.30648/dun.v3i2.181>
- Team, R. (2020). *Kisah 3 Tokoh Di Alkitab Yang Berhasil Mengatasi Depresi.* <https://revivo.id/2020/05/13/kisah-3-tokoh-di-alkitab-yang-berhasil-mengatasi-depresi/>

Teti Rahmawati Yunita Eka Rahmayanti. (2019). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal Yunita*. 6.

Tumonglo, E. E. (2022). Tantangan Gereja Dalam Melayani Penderita Gangguan Mental Di Gereja Toraja Jemaat Filadelfia Kondongan. *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen*, 4(1), 104–116. <https://doi.org/10.35909/visiodei.V4i1.261>

Unicef. (2022). *Apa Itu Depresi?*

Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.24014/pib.V3i1.15719>

Wahyuningsih, H. D., & Nandiroh, S. (2015). *Sistem Deteksi Gangguan Depresi Pada Anak-Anak Dan Remaja*. 142–152.

Witoto, J. (2021). *Perceraian Dan Perkawinan Ulang Ditinjau Dari Matius 19 Dan Pencegahannya*. 6(1), 12.