



Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun

Difly Praise Malelak

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta

Korespondensi penulis: difly@sttekumene.ac.id

Abstract: *An adolescent is someone between the ages of 10-24 years, which is a process of self-development where a person experiences the process of not being a child anymore and heading towards adulthood but cannot be said to be a mature adult and is someone who has not entered the category of marriage during that period. While depression itself is a condition in which a person who experiences emotionally characterized by sadness and feelings of meaninglessness and guilt, distancing himself from the environment, losing appetite, not being able to sleep peacefully and experiencing anxiety. In this study, researchers discussed how the role of counseling can overcome depression in adolescents where there is a very important role of counselors in helping and overcoming the problems of clients experiencing depression.*

Keywords: *Counseling; Depression; Adolescents.*

Abstrak: Remaja adalah seseorang yang berumur antara 10-24 tahun yang dimana itu adalah proses pengembangan diri dimana seseorang mengalami proses bukan menjadi kanak-kanak lagi dan menuju dewasa tetapi belum bisa dikatakan sebagai dewasa yang matang dan merupakan seseorang yang belum masuk kategori menikah dalam masa tersebut. Sedangkan depresi sendiri adalah suatu kondisi dimana seseorang yang mengalami emosional yang ditandai dengan adanya kesedihan dan perasaan yang tidak berarti dan memiliki rasa bersalah, menjauhkan diri dari lingkungan, kehilangan selera makan, tidak bisa tidur dengan tenang dan mengalami kegelisahan. Dalam penelitian ini peneliti membahas bagaimana peran konseling dapat mengatasi depresi pada remaja yang dimana ada peran konselor yang sangat penting dalam membantu dan mengatasi masalah klien yang mengalami depresi.

Kata kunci: Konseling; Depresi; Remaja.

LATAR BELAKANG

Depresi adalah suatu kondisi dimana seseorang yang mengalami emosional yang ditandai dengan adanya kesedihan dan perasaan yang tidak berarti dan memiliki rasa bersalah, menjauhkan diri dari lingkungan, kehilangan selera makan, tidak bisa tidur dengan tenang dan mengalami kegelisahan (Bintang & Mandagi, 2021). American Psychiatric Association mendefinisikan depresi adalah sebuah gangguan suasana dan perasaan yang dimana seorang diliputi perasaan depresi seperti sedih, hampa, putus asa dan kehilangan minat dalam berbagai aktivitas selama dua minggu atau lebih. Menurut (Juniarta & Aryana, 2018) depresi adalah salah satu penyebab terjadinya disabilitas pada usia lanjut yang akan ditandai dengan adanya kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan nafsu makan, hasrat seksual dan minat kesenangan dalam aktivitas menurun. Sedangkan menurut (Ariza Cilvia Nora & Erlina Listyanti Widuri, 2011) yang dikutip dari Rice, ia menjelaskan bahwa depresi adalah suatu gangguan mood, kondisi emosional yang berkepanjangan yang mempengaruhi seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Mood yang muncul secara terus menerus akan membuat perasaan seperti tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Received September 30, 2023; Revised Oktober 20, 2023; Accepted November 16, 2023

* Difly Praise Malelak, difly@sttekumene.ac.id

Depresi merupakan suatu hal yang terjadi pada kalangan remaja, namun gejala depresi pada remaja sering diabaikan dibandingkan dengan gejala depresi yang sering terjadi dalam fase dewasa, hal ini terjadi karena gejala depresi pada remaja terkadang dianggap sebagai, kepakaan perasaan yang cukup berlebihan, mood yang terkadang berubah-ubah, dan kurangnya rasa bahagia (Yenti Arsini, Ayu Lestari Nasution, Rika Nanda Hayani, 2023). Sedangkan menurut KBBI depresi adalah gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot seperti muram, sedih dan perasaan tertekan.

Depresi merupakan salah satu keadaan dimana seseorang mengalami masalah pada kesehatan mental yang sangat rentan dialami oleh usia remaja yaitu 15-14 tahun, depresi juga bukan hanya sekedar perasaan stres dan sedih seperti hal datang lalu pergi, tetapi depresi adalah sebuah keadaan yang serius di alami oleh seseorang yang mempengaruhi perilaku, emosi, cara berpikir seseorang serta sifatnya yang bisa saja permanen sehingga membutuhkan penanganan untuk mengatasinya (Azzahro & Sari, 2021). Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2016), mengungkapkan ada sebanyak 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar dan 47,5 juta terkena skizofrenia. Sedangkan menurut Amerika Serikat menyatakan ada sebanyak 3,2 juta remaja yang berusia 12-17 tahun dalam 1 tahun terakhir pernah mengalami depresi mayor dan jumlah mewakili 13,3% dari populasi Amerika Serikat yang berusia 12-17 tahun (Azzahro & Sari, 2021). Dari penjelasan (Aisyaroh dkk., 2022) menjelaskan ada beberapa tanda gangguan mood yang memiliki beberapa gejala yaitu : a) efek depresi, b) kehilangan minat, c) kehilangan energi dimana dengan adanya tanda cepat lelah dan ada beberapa gejala tambahan seperti konsentrasi atau perhatian yang kurang, kepercayaan diri yang kurang, serta sering merasa bersalah dan tidak berguna.

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa dimana seseorang mengalami transisi dari masa anak menuju masa dewasa, pada masa ini akan pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental (Diananda, 2019). Sedangkan menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun dan ada juga menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentan usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja tidak bisa dikatakan sebagai anak-anak lagi tetapi belum bisa di katakan sebagai dewasa karena belum memiliki kematangan (Karlina, 2020). Dari penjelasan Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 yang di kutip oleh (Alini & Meisyalla, 2022) menjelaskan bahwa ada jumlah remaja usia 10-14 tahun sebanyak 22.195 orang, sedangkan remaja usia 15-19 tahun sebanyak 22.319 orang. Sedangkan menurut data lain dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), menyatakan masa remaja adalah masa yang

berlangsung antara usia 12-18 tahun dengan proses melalui pertumbuhan yang meninggalkan masa anak-anak menuju masa kedewasaan, namun belum mencapai kematangan jiwa.

Dari beberapa data umur remaja di atas penulis bisa menyimpulkan bahwa remaja adalah seseorang yang berumur sekitar 10-24 tahun yang dimana itu adalah proses pengembangan diri dimana itu adalah proses bukan menjadi kanak-kanak lagi dan menuju dewasa tetapi belum bisa dikatakan sebagai dewasa yang matang dan merupakan seseorang yang belum masuk kategori menikah dalam masa tersebut.

Menurut (Jannah, 2017) yang mengutip dari Psikologi G. Stanley Hall "*adolescence is a time of, storm and stress*", mengemukakan bahwa arti seorang remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa yang mengalami perubahan fisik, intelektual dan emosional yang terdapat pada seseorang yang menyebabkan kesedihan. Sedangkan menurut Hurlock, remaja adalah masa periode transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa awal dan mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisis. Remaja merupakan masa yang sering dikatakan rawan dibandingkan masa perkembangan yang lain, masa remaja sering kali dipenuhi oleh problematika dan dinamika karena masa ini merujuk kepada bagaimana seorang remaja sedang mencari dan menemukan jati diri dan identitas dirinya sendiri (Prasasti, 2017).

METODE PENELITIAN

Dalam kajian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka. Penulis mengumpulkan data-data melalui buku, artikel, dan situs website yang memuat kasus-kasus yang telah terjadi kemudian dianalisis untuk memperoleh kajian wacana pengetahuan yang baru. Emzir mengemukakan bahwa pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang secara mendasar menggunakan realita yang sedang terjadi dalam mengembangkan penggalian data dengan pengukuran, pengamatan, dan uji teori sebagai strategi dalam mengambil sebuah kesimpulan yang berguna bagi pihak-pihak yang membutuhkan (Fiantika dkk., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Depresi

Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang bisa dialami oleh seseorang dalam bentuk gangguan jiwa pada perasaannya (Gasril dkk., 2022). Menurut (Rosita, 2016) depresi adalah satu masa yang dimana bisa membuat seseorang mengalami gangguan fungsi pada dirinya yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan memiliki gejala seperti, terganggunya pola tidur, nafsu makan, konsentrasi yang kurang, kelelahan, rasa putus asa, tidak

berdaya serta ingin mempunyai rasa ingin bunuh diri. Sedangkan menurut (S. H., 2010) depresi adalah perilaku seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan dalam alam perasaan yang ditandai dengan perasaan kecewa, cemas, selalu merenung, lesu, tidak ada gairah, perasaan kacau dan putus asa. Selain itu dari (Bintang & Mandagi, 2021) menjelaskan bahwa depresi adalah suatu kondisi dimana seseorang yang mengalami emosional yang ditandai dengan adanya kesedihan dan perasaan yang tidak berarti dan memiliki rasa bersalah, menjauhkan diri dari lingkungan, kehilangan selera makan, tidak bisa tidur dengan tenang dan mengalami kegelisahan.

Faktor Terjadinya Depresi

Depresi bisa terjadi karena beberapa faktor yang terjadi seperti faktor genetik, biologis, lingkungan dan faktor psikologis (Dianovinina, 2018). Sedangkan menurut (Azari & Zururi, 2021) ada beberapa faktor yang berhubungan dengan terjadinya depresi, yaitu : a) Faktor fisik, dimana seorang mengalami perubahan biologis yang terjadi pada tubuh seseorang, seperti perubahan fungsi otak dan memiliki beberapa gangguan kesehatan, hal itu bisa menyebabkan seseorang remaja terkena depresi, b) Faktor psikologis, dalam hal ini perubahan tentang persepsi dan respon emosional terhadap situasi kehidupan, perasaan kehilangan, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan terkait masa depan, c) Faktor sosial, faktor ini mengenai perubahan lingkungan sosial remaja, seperti kehilangan orangtua, tidak dapat perhatian, dan perubahan peran sosial, d) Dukungan keluarga, hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga juga bisa membuat seseorang mengalami depresi, karena kurangnya dukungan emosional, sosial dan perhatian dari keluarga.

Dari beberapa faktor diatas ini bisa di simpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seorang mengalami depresi dan dari beberapa faktor ini jika bisa mencegannya maka akan bisa mengurangi upaya seseorang terkena depresi dalam dirinya.

Tanda Remaja Terkena Depresi

Menurut (Dianovinina, 2018) yang mengutip dari Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, fifth Edition, seorang yang dikatakan depresi setidaknya selama dua minggu dan memiliki tanda dan kriteria sebagai berikut, a) adanya perasaan depresi yang bisa muncul di sebagian besar waktu dan hampir setiap hari, b) adanya penurunan minat dan kesenangan di hampir sebagian besar kegiatan dan hampir mengalami hal itu setiap hari, c) adanya resiko penurunan berat badan dan nafsu makan yang berkurang, d) memiliki perubahan tidur, yang dimana bisa menjadi insomnia atau hipersomnia, e) memiliki perubahan aktivitas, f) merasa kelelahan dan kehilangan energi dalam diri, g) menurunnya konsentrasi dan, h) memiliki pikiran berulang tentang kematiannya (tidak hanya takut mati) tetapi adanya

keinginan untuk bunuh diri. Sedangkan Menurut Kementerian Kesehatan RI seseorang yang mengalami depresi memiliki beberapa tanda yaitu :

- a) Perasaan yang sedih berkelanjutan dan sering menangis.
- b) memiliki amarah yang tidak stabil, misalnya tiba-tiba marah tanpa sebab dan arti.
- c) Sangat sulit konsentrasi dan membuat suatu keputusan.
- d) Kurang nafsu makan dan makan yang berlebihan.
- e) Susah tidur
- f) Memiliki pikiran negatif tentang dirinya dan ingin menyakiti diri sendiri sampai tahap ingin bunuh diri.

Dari beberapa tanda ini, penulis berharap selain tugas konseling untuk membantu remaja yang terkena depresi, harus ada campur tangan dari orangtua agar membantu dan waspada kepada anaknya jika seorang anak sudah mengalami hal-hal seperti ini agar bisa mencegah mereka terkena depresi yang berkelanjutan.

Peran Konseling

Peran konseling sangat penting dalam membantu dan menolong klien yang mengalami depresi. Berikut ada salah satu konseling yang dapat membantu klien yang mengalami kondisi depresi yaitu konseling *Person-centred* dalam konseling ini akan lebih banyak konselor berperan sebagai patner klien untuk membantu memecahkan masalah (Maharani, 2018). Dalam konseling yang sedang berjalan harus berpusat kepada *person-centred* yang memenuhi persyaratan sebagai berikut yang menurut (Maharani, 2018) yaitu :

1. Menciptakan hubungan yang bersifat permisif
Artinya disini adalah seorang konselor harus bisa membuat suasa konseling dengan penuh kebahagiaan, penerimaan, pengertian dan terhindar dari segala ketegangan. Hal ini bisa dilakukan secara verbal dan non-verbal.
2. Mendorong pertumbuhan pribadi
Fungsi konselor dalam berjalannya konseling harus berpusat kepada klien bukan hanya membantu klien agar bisa keluar dari masalah yang dihadapi tetapi seorang konselor harus bisa berfungsi untuk saling memahani dan membantu pertumbuhan kline dengan menjadikan suasan konseling menjadi tenang dan damai.
3. Mendorong kemampuan memecahkan masalah
Konselor harus bisa berfungsi untuk membantu klien agar ia bisa mengembangkan kemampuannya untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

Dari peran konseling yang ada ini, semoga bisa memberikan bantuan kepada klien yang menghadapi depresi agar bisa membantunya untuk menyelesaikan masalahnya dan tidak

hanya itu, penulis berharap dengan adanya peran konseling ini seorang konselor bisa mendampingi kliennya sampai pemulihan yang lebih baik terhadap dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peran konseling sangat penting dalam membantu klien yang mengalami depresi, dari peran konseling ini seorang konselor dapat membantu klien untuk memberikan bantuan dalam menghadapi keadaan depresi yang sedang dialaminya. Dalam penjelasan diatas, ada satu tahap konseling yang bisa membantu klien dalam membantunya untuk menghadapi keadaannya, yaitu konseling *person-centred* yang dimana konseling ini meliputi beberapa hal yaitu, menciptakan hubungan yang bersifat permisif, mendorong pertumbuhan pribadi dan mendorong kemampuan memecahkan masalah. Dengan adanya konseling ini konselor berharap dapat membantu klien agar mengatasi keadaan yang sedang dialaminya.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine, 1(1), Article 1.* <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6>
- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2022). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SMPN 2 BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR. *Jurnal Ners, 6(1), Article 1.* <https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.4107>
- Azari, A. A., & Zururi, M. I. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DEPRESI PADA LANSIA. *MEDICAL JURNAL OF AL-QODIRI, 6(2), Article 2.* https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i2.94
- Azzahro, E. A., & Sari, J. D. E. (2021). FAKTOR PSIKOSOSIAL DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA REMAJA (Studi Pada Siswa Kelas 12 SMA XY Jember): *Journal of Community Mental Health and Public Policy, 3(2), Article 2.* <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.54>
- Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). KEJADIAN DEPRESI PADA REMAJA MENURUT DUKUNGAN SOSIAL DI KABUPATEN JEMBER: *Journal of Community Mental Health and Public Policy, 3(2), Article 2.* <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, 1(1), Article 1.* <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis, 6(1), Article 1.* <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Gasril, P., Herlinah, L., Zulfitri, R., Yarnita, Y., & Devita, Y. (2022). Peran Keluarga Dalam Mencegah Risiko Depresi Pada Lansia Bersama Bkkbn. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI, 6(1), Article 1.* <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3489>

- Jannah, M. (2017). REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *1(1)*, Article 1. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Juniarta, P. M., & Aryana, I. G. P. S. (2018). Hubungan antara depresi, gangguan fungsi kognitif, dan kualitas hidup penduduk usia lanjut di Desa Pedawa, Kabupaten Singaraja, Bali. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, *2(1)*, 19–22. <https://doi.org/10.36216/jpd.v2i1.36>
- Karlina, L. (2020). FENOMENA TERJADINYA KENAKALAN REMAJA. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, *1(1)*, Article 1.
- Komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja—ProQuest. (t.t.). Diambil 15 November 2023, dari <https://www.proquest.com/openview/16b235abcf5d571a3a3a640893764d3d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=5340596>*
- Maharani, R. (2018). Penerapan falsafah narimo ing pandum dalam Pendekatan Person-Centered untuk mengatasi depresi remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, *2(1)*, Article 1.
- Prasasti, S. (2017). KENAKALAN REMAJA DAN FAKTOR PENYEBABNYA. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, *1(1)*, Article 1.
- Rosita, R. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Lansia di Kelurahan Maricaya Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *3(1)*, 11–19.
- S. H., M. H. (2010). Psikoterapi Islami Ala Pondok Pesantren Suryalaya Surabaya sebagai Alternatif Penyembuhan Depresi Korban Penyalahgunaan Narkotika. *Fikroh*, *4(1)*, 292394.
- View of Hubungan Gejala Depresi pada Remaja dengan Prestasi Akademik di Provinsi Sumatera Utara. (t.t.). Diambil 15 November 2023, dari <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir/article/view/364/288>*