

## **DAMPAK DEPRESI BERAT WANITA DEWASA AWAL DI KELURAHAN MAESA KECAMATAN TONDANO SELATAN KABUPATEN MINAHASA**

**Imelda F. Siaba**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : siabaimelda9@gmail.com

**Harol R. Lumapow**

Universitas Negeri Manado  
Email: harollumapow@unima.ac.id

**Melkian Naharia**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email: melkiannaharia@unima.com

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan menganalisis dampak depresiberat oleh wanita dewasa awal di kelurahan maesa kecamatan tondano selatan kabupaten minahasa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karena pengalaman hidup yang pahit dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar subjek sehingga subjek menjauhkan diri dari lingkungan sekitar, melukai diri sendiri (*self injury*) sampai mencoba untuk bunuh diri (*Suicides*). Subjek selalu berpikiran negatif, menyalahkan diri sendiri dan ketergantungan obat untuk mencegah depresi yang dialami. Selain dampak negatif yang dialami subjek terdapat pula dampak positifnya yaitu subjek memiliki motivasi untuk dapat menyelesaikan studi dengan gelar sarjana tepat waktu, serta mampu untuk kembali menjalin hubungan sosial dengan lawan jenis dan siap untuk berkarir dengan mulai bekerja.

**Kata Kunci:** Depresi Berat, Wanita Dewasa Awal

**Abstract:** *This study aims to describe and analyze the impact of severe depression experienced by young adult women in the Maesa Village, Tondano Selatan District, Minahasa Regency. This study uses a qualitative case study method. The techniques used in data collection are observation, interviews, and documentation. The results showed that due to bitter life experiences and lack of support from the environment around the subject, the subject kept away from the surrounding environment, injuring himself (Self Injury) to trying to commit suicide (Suicides). Subjects always had negative thoughts, blamed themselves and drug addiction to prevent depression. In addition to the negative impacts experienced by the subject, there are also positive impacts, namely the subject has the motivation to be able to complete studies with a bachelor's degree on time, and is able to re-establish social relations with the opposite sex and is ready for a career by starting work.*

**Keywords:** *Deep Depression, Early Mature Woman*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan ini, semua orang pasti menghadapi berbagai masalah. Tak ada yang luput dari masalah, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Orang yang kuat adalah mereka yang mampu mengatasi permasalahan hidupnya, tetapi tidak semua individu memiliki kemampuan atau kekuatan untuk menghadapinya. Beberapa orang bahkan tidak mampu mengatasi masalah mereka dan akhirnya mengalami depresi. Depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan perubahan perasaan, pemikiran, dan perilaku individu (Beck dan Alford, 2009). Orang yang mengalami depresi dapat merasa sangat sedih, kesepian, mengalami penurunan harga diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

Depresi merupakan salah satu penyebab utama tindakan bunuh diri dan berada di urutan keenam dalam daftar penyebab kematian utama di Amerika Serikat (Hawari, 2011). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi depresi di seluruh dunia diperkirakan mencapai 3.8%, Termasuk 5% orang dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita), dan 5,7% orang dewasa berusia lebih dari 60 tahun (WHO, 2023).

Penelitian di Eropa dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 9-26% perempuan dan 5-12% laki-laki pernah mengalami depresi yang parah dalam hidup mereka (Keltner dkk, 1999). Menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), dr. Eka Viora, SpKJ, sekitar 15,6 juta penduduk Indonesia mengalami depresi (Azizah, 2019).

Individu yang berada dalam fase awal dewasa menghadapi banyak tantangan, penghargaan, dan krisis

dalam hidup mereka (Potter dan Perry, 2005). Depresi yang parah dapat berdampak signifikan pada keluarga dan hubungan pribadi seseorang, pekerjaan, kehidupan sosial, tidur, pola makan, dan kesehatan secara umum (Hadi dkk, 2017). Individu yang mengalami episode depresi utama seringkali mengalami suasana hati yang sangat rendah yang memengaruhi semua aspek kehidupan mereka, dan mereka kehilangan kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dalam aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati.

Penelitian sebelumnya dengan judul "Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana yang melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia" menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti konseling di Badan Konseling Mahasiswa (BKM) UI berusia antara 19 hingga 23 tahun (Maulida, 2012). Mayoritas mahasiswa yang mencari konseling di BKM adalah perempuan, dengan jumlah sebanyak 25 orang, sedangkan mahasiswa laki-laki yang mencari konseling hanya berjumlah 7 orang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih mungkin mengalami masalah dan membutuhkan konseling.

Penelitian sebelumnya lainnya yang berjudul "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya" menunjukkan bahwa sekitar 8% dari mahasiswa baru mengalami depresi, dan sekitar 28% berpotensi mengalami depresi (Dianovinina, 2018). Dalam kelompok mahasiswa yang mengalami depresi, prevalensi perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu sekitar 7% untuk perempuan dan 1% untuk laki-laki. Hal yang serupa terjadi pada kelompok mahasiswa yang berpotensi mengalami depresi, dengan prevalensi perempuan sekitar 24% dan laki-laki sekitar 4%.

Selain itu, ada penelitian tentang "Pasien Depresi Dengan Gangguan Kepribadian Borderline Yang Mendapatkan Terapi Psikofarmaka Dan Psikoterapi Psikodinamik." Pasien ini adalah seorang wanita berusia 21 tahun yang menjalani terapi dengan Fluoxetine 1x20mg, Clobazam 1x10mg, dan Psikoterapi Psikodinamik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang penanganan depresi yang berkaitan dengan Gangguan Kepribadian Borderline (BPD) (Raharja dan Jusup, 2021).

Dari beberapa penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa wanita lebih rentan terhadap depresi karena berbagai faktor, seperti fokus pada hubungan, pemilihan pasangan hidup, dan pengaruh kepentingan keluarga dalam pemilihan karier atau pekerjaan (Hirsch dan Brizendine, 2007). Ini juga diperkuat oleh penemuan bahwa wanita lebih cenderung menggeneralisasikan sikap negatif daripada pria (Semion, 2006). Meskipun ada perbedaan biologis yang terkait dengan jenis kelamin dan hormon, sebuah diskusi panel yang diselenggarakan oleh *American Psychological Association* (APA) menyimpulkan bahwa perbedaan gender dalam tingkat depresi sebagian besar disebabkan oleh jumlah stres yang lebih tinggi yang dihadapi oleh wanita dalam kehidupan kontemporer. Hal ini termasuk pengalaman stres seperti penganiayaan fisik dan seksual, kemiskinan, status orang tua tunggal, dan diskriminasi gender

Seorang wanita dewasa muda telah didiagnosis oleh seorang psikolog mengalami depresi berat, yang menyebabkan kehilangan minatnya pada aktivitas yang biasanya ia nikmati. Kondisinya saat ini telah berlangsung selama sekitar satu tahun dan berdampak signifikan pada

kesejahteraan emosional dan fisiknya, terutama dalam menyelesaikan studinya sebagai mahasiswa tingkat akhir. Hampir setiap hari, ia merasa kehilangan minat, kurangnya motivasi, serta mengalami suasana hati yang negatif atau sedih. Ini membuatnya merasa cemas dan khawatir secara berlebihan, sering menangis, dan merasa marah tanpa alasan yang jelas. Depresi yang telah berlangsung cukup lama ini belum menerima perawatan yang memadai, dan ia bahkan telah mencoba menyakiti dirinya sendiri dan merasa ingin mengakhiri hidupnya beberapa kali. Melihat fenomena ini, peneliti menemukan bahwa kasus yang dialami subjek memiliki kesamaan dengan temuan dalam penelitian sebelumnya tentang depresi.

Oleh karena itu, berdasarkan kasus ini dan tinjauan literatur tentang depresi, peneliti memunculkan pertanyaan penelitian tentang dampak depresi berat pada wanita dewasa muda di Kelurahan Maesa, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang mengadopsi pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk meraih pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan ini menjelaskan fenomena tersebut secara holistik dengan menggunakan bahasa dan kata-kata dalam konteks yang alamiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk memeriksa satu objek secara intensif. Metode studi kasus ini bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang suatu kasus secara mendalam dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber.

Peneliti memilih metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi

kasus untuk menggambarkan dampak depresi berat yang dialami oleh wanita dewasa muda di Kelurahan Maesa, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat menguji dan memperkaya teori yang ada mengenai dampak depresi.

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, yaitu pada bulan Mei-Juni 2023 di Kelurahan Maesa, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian ini adalah seorang wanita dewasa muda berusia 23 tahun dengan inisial FR. yang telah didiagnosis mengalami depresi berat.

Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis. Peneliti akan memastikan keabsahan data yang diperoleh dengan melakukan pemeriksaan terhadap kebenaran dan konsistensi data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama 2 bulan di kelurahan Maesa Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa peneliti menemukan bahwa subjek merupakan wanita dewasa awal yang mengalami depresi berat. Saat ini subjek berusia 23 tahun dan merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Subjek beragama Kristen dan saat ini ia merupakan mahasiswa manajemen semester akhir di Universitas Negeri Manado. Kedua orang tuanya berpisah sejak ia masih kelas 4 sekolah dasar dan saat itu ia tinggal bersama ibu tetapi setelah ibunya menemukan suami yang baru subjek tinggal bersama nenek dan kedua adiknya. Hubungan subjek dengan orang tuanya sebelum berpisah

khususnya bersama bapaknya memang tidak akrab.

Saat mulai masuk sekolah menengah atas ia mulai tinggal sendiri karena sekolahnya jauh dari rumah sehingga ia tinggal di kost. Subjek selama SMA mengalami kejadian yang kurang menyenangkan sehingga ia sampai dua kali berpindah sekolah. Saat itu ia juga mengalami bully dari teman-teman sekolah sehingga ia mulai menjauhkan diri dari lingkungan sekitarnya jarang bergaul dengan teman-temannya sehingga ia mulai merasakan stress. Karena merasa dijauhi oleh teman-teman disekolah sehingga ia tidak masuk sekolah selama tiga bulan. Subjek merupakan seorang yang membatasi lingkungan pertemanannya karena merasa ragu untuk bersosialisasi dengan banyak orang sehingga hanya beberapa orang saja yang merupakan teman dekatnya

### **Aspek Psikoanalitik**

Subjek merasakan kehilangan banyak kali sehingga membuat ia depresi. Kehilangan merupakan pengalaman yang pernah dialami setiap individu didalam proses hidupnya. Kehilangan dapat datang dalam kehidupan dengan berbagai bentuk seperti subjek yang kehilangan orang yang sangat ia sayangi. Semua orang pasti pernah mengalami penolakan dalam hidup. Proses yang paling sulit memang menerima penolakan karena kita terlalu berekspektasi terhadap sesuatu yang diinginkan. Penolakan yang dirasakan oleh subjek membuat ia merasa sedih sampai melukai dirinya sendiri.

### **Aspek Perilaku**

Peristiwa yang memicu depresi dapat mengurangi dukungan yang biasanya diterima seseorang. Orang yang rentan terhadap depresi seringkali tidak

memiliki keterampilan sosial yang kuat untuk mendapatkan dukungan positif atau motivasi dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan. Hal ini mirip dengan pengalaman subjek penelitian, yang merasa tidak memiliki motivasi internal. Individu yang mengalami depresi dan berada dalam lingkungan sosial yang kurang mendukung dalam memberikan dukungan dan motivasi positif akan cenderung menunjukkan perilaku depresif yang melibatkan isolasi dari lingkungan sosial. Subjek, misalnya, merasa tidak nyaman dengan sikap merendahkan dari orang-orang di sekitarnya dan akhirnya memilih untuk mengurung diri di dalam kamar mereka.

### **Aspek Kognitif**

Orang yang mengalami depresi mempunyai konsistensi melihat peristiwa dari sudut pandang negatif dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian buruk yang terjadi. Subjek memandang peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya ini hanya ada kesedihan sehingga ia pernah merasa pasrah sekali dalam hidupnya dan cuma bisa berdoa dan mengeluh kepada Tuhan. Jika ada terjadi sebuah kesalahan individu yang mengalami depresi cenderung menyalahkan diri sendiri ketimbang situasi ataupun orang lain. Subjek juga lebih memilih menyalahkan dirinya sendiri daripada orang lain jika ia melakukan kesalahan. Individu yang mengalami depresi lebih berharap untuk gagal dibandingkan berhasil, membesar-besarkan kegagalan dan tidak melihat keberhasilan sama seperti yang dialami oleh subjek sehingga ia hanya memaklumi kegagalan yang ia alami ini.

### **Aspek Biologis**

Genetika merupakan salah satu faktor biologis yang berpengaruh akan

timbulnya depresi. Seseorang yang lahir dari keluarga depresi akan lebih rentan mengalami depresi pula. Subjek tidak mengetahui apakah ada anggota keluarga yang juga mengalami depresi. Sebagian individu yang depresi dipengaruhi obat-obatan, karena dalam beberapa obat mengandung senyawa yang mengganggu keseimbangan fungsi saraf. Subjek mengonsumsi obat tidur karena ia susah untuk tidur dan juga obat-obatan yang lain.

### **Faktor Penyebab**

Dampak depresi yang dialami oleh subjek ini memiliki beberapa faktor penyebab antara lain karena pengalaman hidup yang pahit sehingga berpengaruh pada individu dalam mengalami depresi dan juga dapat ditimbulkan oleh orang lain di lingkungan hidupnya.

### **Pembahasan**

#### **Dampak Negatif**

Subjek merasakan kehilangan dan penolakan dari orang yang dicintai sehingga berdampak pada dirinya dan membuat subjek mengalami depresi berat. Subjek kehilangan kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya sejak informan kelas 4 sekolah dasar kemudian kehilangan orang yang ia sudah anggap segalanya dan sangat ia cintai yaitu pacarnya yang memutuskan hubungan. Selain kehilangan beberapa orang disekitarnya juga menjauhi subjek otomatis subjek mengalami penolakan dari lingkungan sekitarnya sehingga subjek memilih menutup diri. Subjek tidak memiliki dorongan semangat dalam dirinya pada saat kejadian yang membuat subjek drop dan tidak tahu ingin berbuat apa. Untuk orang yang melewati masa depresi, sumber penguatan utamanya adalah simpati dan perhatian oleh sahabat, teman dan keluarga. Namun subjek

lebih memilih menjauhkan diri dari lingkungan sekitarnya selama berbulan-bulan dan itu membuat subjek semakin terpuruk karena kurangnya simpati dan perhatian dari orang sekitarnya. Subjek melihat peristiwa yang terjadi dalam hidupnya itu buruk atau negatif karena subjek lebih banyak menangis daripada bahagia. Subjek juga hanya bisa pasrah dan menyalahkan diri sendiri atas peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi dalam hidupnya. Subjek juga ingin menghindar dari kegagalan tetapi kegagalan untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian itu terjadi dalam hidup subjek mulai dari orangtuanya yang bercerai sampai saat ini sehingga subjek hanya bisa memaklumi setiap kegagalan tersebut. Subjek tidak mengetahui apakah ada anggota keluarganya yang depresi karena hubungan subjek dengan keluarga tidak dan tidak pernah tukar cerita bersama bahkan keluarganya tidak tahu keadaan subjek seperti apa sekarang. Depresi yang dialami subjek membuat subjek susah untuk tidur sehingga informan mengonsumsi obat tidur hampir setiap hari dan membuat menjadi ketergantungan. Penyebab subjek mengalami depresi dapat dilihat dari pengalaman hidup yang pahit yang informan alami. Setelah orang tuanya berpisah saat informan masih sekolah dasar kehidupannya mulai berubah. Selama menempuh pendidikan khususnya sekolah menengah atas ia banyak mengalami masalah sehingga ia sampai pindah sekolah dua kali dan membuat ia mulai stres. Dari kecil subjek tidak dekat dengan orangtuanya khususnya dengan bapak sehingga ia mulai mencari kasih sayang dan perhatian dengan mulai mengenal serta menjalin hubungan spesial dengan lawan jenis (berpacaran). Selama berpacaran hubungan subjek dengan pacarnya terjalin baik hingga saat

kejadian saat mereka telah berhubungan seks dan itu membuat informan hamil, hubungan mereka renggang karena pacar subjek tidak bertanggung jawab sehingga subjek menggugurkan kandungannya dan pacar subjek memutuskan hubungannya dengan subjek. Setelah peristiwa itu subjek merasa sangat sedih hingga tidak bisa mengontrol dirinya sendiri dengan melakukan hal hal yang melukai diri dan mencoba untuk mengakhiri hidupnya. Teman-temannya ada yang mulai menjauh sehingga subjek membatasi diri untuk bertemu dengan orang lain dengan mengurung diri di dalam kamar kostnya. Ada beberapa yang masih peduli tetapi informan sudah terlanjur sakit hati dan menutup diri sehingga lingkungan sekitarnya tidak terlalu berpengaruh terhadap keadaannya saat ini.

### **Dampak Positif**

Subjek memiliki motivasi untuk menyelesaikan studi walaupun dengan keadaan depresi berat yang dialami. Keadaan subjek yang depresi berat dimana subjek menunjukkan perilaku yang tidak ada keinginan untuk keluar dari rutinitas, bahkan keinginan untuk bunuh diri, serta bergantung pada orang lain tetapi subjek masih bisa menyelesaikan studi dengan gelar sarjana tepat waktu. Subjek mengalami penolakan dari lingkungan sosial sehingga menutup diri namun saat ini subjek sudah mampu untuk kembali bersosialisasi dengan beberapa orang pada lingkungan sekitarnya dan bahkan subjek bisa kembali menjalin hubungan yang spesial dengan lawan jenis atau dengan kata lain subjek mampu menerima orang baru dalam hidupnya. Subjek dengan gangguan psikologis yaitu depresi untuk mencapai tingkat karir tertentu bukanlah suatu hal gampang dan sederhana, tetapi saat ini

subjek mampu untuk berkarir dengan bekerja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap Wanita Dewasa Awal yang mengalami Depresi Berat di Kelurahan Maesa Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa maka disimpulkan bahwa dampak depresi berat yaitu karena pengalaman hidup yang pahit dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar subjek sehingga subjek menjauhkan diri dari lingkungan sekitar, melukai diri sendiri (*self injury*) sampai mencoba untuk bunuh diri (*suicides*). Subjek selalu berpikiran negatif dan menyalahkan diri sendiri serta ketergantungan obat untuk mencegah depresi yang dialami. Selain dampak negatif yang dialami subjek terdapat pula dampak positifnya yaitu subjek memiliki motivasi untuk dapat menyelesaikan studi dengan gelar sarjana tepat waktu, serta mampu untuk kembali menjalin hubungan sosial dengan lawan jenis dan siap untuk berkarir dengan mulai bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, K. N. (2019, Juni 22). 15,6 Juta Orang Indonesia Alami Depresi, Cuma 8 Persen yang Berobat. Diakses 1 Mei 2023, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4596181/156-jutaorangindonesia-alami-depresi-cuma-8-persen-yang-berobat>
- Beck, & Alford. (2009). *Depression Cause and Treatment*. Filadelfia: Univercity Of Pennsylvania Press.
- Creswell, J. W. (2015). Revisiting mixed methods and advancing scientific practices.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Hadi, I., Fitriwijayati, R. D., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *populasi*, 9(1).
- Hawari, D. (2011) Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Keltner, N., Schwecke, L., & Bostrom, C. (1999). *Psychiatric nursing* (3rd ed.). St. Louis, MO: Mosby
- Maulida, A. (2012). Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa program sarjana yang melakukan konseling di badan konseling mahasiswa Universitas Indonesia. *Universitas Indonesia*.
- Moleong. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Raharja, T., & Jusup, I. (2021). Pasien Depresi dengan Gangguan Kepribadian Borderline yang Mendapatkan Terapi Psikofarmaka dan Psikoterapi Psikodinamik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 3(1), 1-12.
- Potter dan Perry. 200. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4, Volume 1, Jakarta: EGC.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. (2016. F). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- WHO. (2023). Depressive disorder (depression) Diakses 1 Mei 2023, dari: <https://www.who.int/news-room/fact->

sheets/detail/depression#:~:text=  
An%20estimated%203.8%25%2  
0of%20the,adults%20older%20th  
an%2060%20years.