BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika
Volume. 2 No. 2 Maret 2024
e-ISSN:2988-0440, p-ISSN : 2988-0491, Hal 86-96
DOI: https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.618

Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi

Indah Rizki Ramadani[1], Tryana Fauziyah[2], Bima Khoirur Rozzaq[3]

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

Korespondensi Email: indahrizkiramadani29@gmail.com[1]

Abstract. *This research aims to determine the definition, causes and symptoms of depression. Semiotic research and approach is a method that examines and analyzes signs or symbols in a cultural or social context. Semiotics itself is the study of signs and their meaning. This approach views signs ascommunication media that create meaning in a society. This research examines the film "Daily Of The Sunshine". Depression is a condition where a person feels sad, disappointed when experiencing a change, loss or failure and becomes pathological when they are unable to adapt. Depression can occur due to many problems and social and cultural changes along with the rate of global growth, especially increasing technological advances. It cannot be denied that global technological advances have had both positive and negative impacts. Of course, we have to avoid negative impacts because it will lead to instability in life if someone does not have self-resilience which can cause depression for someone who experiences it.*

Keywords: *Depression, Causes, Symptoms of Depression*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui definisi, penyebab dan gejala depresi. Penelitian dan pendekatan semiotika adalah suatu metode yang memeriksa dan menganalisis tanda-tanda atau simbol-simbol dalam konteks budaya atau sosial. Semiotika tersendiri yaitu studi mengenai tanda-tanda dan makna mereka. Pendekatan ini memandang tanda-tanda sebagai media komunikasi yang menciptakan makna di dalam suatu masyarakat. Penelitian ini mengkaji tentang film yaitu "Daily Of The Sunshine". Depresi merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan, maupun kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi. Depresi bisa terjadi akibat banyaknya permasalahan dan perubahan sosial dan kultur sebagai laju pertumbuhan global, terutama kemajuan teknologi yang semakin meningkat. Tak dipungkiri dengan kemajuan teknologi secara global ini, membawa dampak positif dan negatif. Tentunya dampak negatif yang kita harus hindari karena akan membawa pada ketidakstabilan kehidupan jika seseorang tidak memiliki ketahanan diri yang menimbulkan depresi bagi seseorang yang mengalaminya.

Kata Kunci: Depresi, Penyebab, Gejala Depresi

Received Desember 15, 2023; Accepted Januari 18, 2023; Published Maret 31, 2024
* Indah Rizki Ramadani[1], Email : indahrizkiramadani29@gmail.com

PENDAHULUAN

Depresi

Depresi merupakan gangguan *mood* yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat terus-menerus. Manual Statistik Diagnostik Gangguan Mental dari American Psychiatric Association, Edisi Kelima (DSM-5) mengklasifikasikan gangguan depresi ke dalam gangguan disregulasi suasana hati yang mengganggu; Gangguan depresi mayor; Gangguan depresi persisten *(distimia)*; Gangguan disforia pramenstruasi; dan Gangguan depresi karena kondisi medis lain. Ciri-ciri umum dari semua gangguan depresi itu seperti kesedihan, kehampaan, atau suasana hati yang mudah tersinggung, disertai perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi. Kegiatan ini meninjau evaluasi dan pengelolaan depresi serta peran anggota tim *interprofesional* dalam berkolaborasi untuk memberikan perawatan yang terkoordinasi dengan baik dan meningkatkan hasil pasien.

Depresi bisa terjadi akibat banyaknya permasalahan dan perubahan sosial dan kultur sebagai laju pertumbuhan global, terutama kemajuan teknologi yang semakin meningkat. Tak dipungkiri dengan kemajuan teknologi secara global ini, membawa dampak positif dan negatif. Tentunya dampak negatif yang kita harus hindari karena akan membawa pada ketidakstabilan kehidupan jika seseorang tidak memiliki ketahanan diri yang menimbulkan depresi bagi seseorang yang mengalaminya.

Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum ditemui. Depresi merupakan gangguan yang terutama ditandai oleh kondisi emosi sedih dan muram serta terkait dengan gejala-gejala kognitif fisik dan interpersonal. Sebenarnya depresi merupakan gejala yang wajar sebagai respon normal terhadap pengalaman hidup negatif seperti kehilangan anggota keluarga benda berharga atau status sosial. Dengan demikian depresi dapat dipandang sebagai suatu kontinum yang bergerak dari depresi normal sampai depresi klinis (Caron & Butcher, 1991).

Menurut Atkinson (1991) depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai sesuatu kegiatan, tak mampu berkonsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri.

Jumlah penderita depresi wanita dua kali lebih banyak dari pria tetapi pria lebih berkecenderungan bunuh diri. Di Amerika serikat, 17% orang pernah mengalami depresi pada

suatu saat dalam hidup mereka, dengan jumlah penderita saat ini lebih dari 19 juta orang. Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental utama saat ini yang mendapat perhatian serius. di negara-negara berkembang WHO memprediksikan bahwa tahun 2020 depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Berdasarkan data WHO tahun 1980 hampir 20%-30% dari pasien rumah sakit di negara berkembang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi.

Becket al, menyatakan bahwa depresi dialami oleh orang-orang yang terganggu pikirannya orang-orang yang mengalami depresi dikuasai oleh rasa pesimis karena menganggap masa depan sebagai perpanjangan dari masa kini mereka merasa kegagalan mereka akan berlanjut secara menetap yang pada akhirnya rasa pesimis itu akan mendominasi aktivitas, keinginan dan harapan mereka.

Gejala Depresi

Gejala depresi merupakan kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Namun yang perlu diingat, setiap orang mempunyai perbedaan yang mendasar yang memungkinkan suatu peristiwa atau perilaku dihadapi secara berbeda dan memunculkan reaksi yang berbeda antara satu orang dengan yang lain. Seperti yang dialami oleh Jung Da Eun dalam film Daily of the sunshine, Junda Da Eun mengalami depresi setelah mengalami berbagai cobaan dan kematian salah satu pasiennya, yang menyebabkan perubahan dalam kehidupannya dan bahkan amnesia disosiatif.

Gejala-gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi yaitu gejala dilihat dari segi fisik psikis dan sosial.

1. Gejala Fisik

   Menurut beberapa ahli, gejala depresi yang kelihatan ini mempunyai rentangan dan variasi yang luas sesuai dengan berat ringannya depresi yang dialami. Namun secara garis besar ada beberapa gejala fisik umum yang relatif mudah dideteksi. Gejala itu seperti:

   a. Gangguan pola tidur. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur

b. Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan, dan tidur

c. Menurunnya efisiensi kerja. Penyebabnya jelas, orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal atau pekerjaan. Sehingga, mereka juga akan sulit memfokuskan energi pada hal-hal prioritas. Kebanyakan yang melakukan justru hal-hal yang tidak efisien dan tidak berguna misalnya ngemil, melamun, merokok terus-menerus, sering menelepon yang tak perlu.

d. Menurunnya produktivitas kerja. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya. Sebabnya, ia tidak lagi bisa menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang dilakukannya

e. Mudah merasa letih dan sakit. Depresi itu sendiri adalah perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan dan ia harus memikulnya di mana saja dan kapan saja, suka tidak suka.

2. Gejala Psikis

Adapun beberapa gejalanya antara lain:

a. Kehilangan rasa percaya diri, penyebabnya orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri

b. Sensitif, orang yang mengalami depresi senang kali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Perasaannya sensitif sekali sehingga sering peristiwa yang netral jadi dipandang dari sudut pandang yang berbeda oleh mereka, bahkan disalah artikan. Akibatnya, mereka mudah tersinggung, mudah marah, perasa, curiga akan maksud orang lain (sebenarnya tidak ada apa-apa), mudah sedih, murung, dan lebih suka menyendiri

c. Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.

d. Perasaan bersalah. perasaan bersalah terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan

e. Perasaan terbebani. Banyak orang yang menyalahkan orang lain atas kesusahan yang dialaminya. Mereka merasa terbeban berat karena merasa terlalu dibebani tanggung jawab yang berat.

3. Gejala Sosial

Jangan heran jika masalah depresi yang berawal dari diri sendiri pada akhirnya mempengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya). Bagaimana tidak, lingkungan tentu akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut yang pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitif, mudah letih mudah sakit). Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja atasan atau bawahan. Masalah ini tidak hanya berbentuk masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.

Gejala utama depresi yaitu kurangnya antusiasme, kesedihan, perasaan bersalah, rendah diri dan gangguan tidur yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari melalui fungsi kognitif emosional dan perilaku fisik. Meskipun depresi sebagai gangguan mental yang umum etiologi gangguan tersebut belum jelas. Penelitian pada hewan dan manusia menunjukkan peradangan kronis sering berhubungan dengan perkembangan depresi. Misalnya, pasien dengan gangguan inflamasi sering mengungkapkan gejala depresi adanya hubungan dua arah.

Depresi tidak selalu memiliki sebab yang jelas. Depresi bisa mempengaruhi banyak orang-para jutawan, orang-orang berambut indah, orang-orang dengan kehidupan pernikahan yang bahagia orang-orang yang baru saja naik jabatan, orang yang bermain gitar, memainkan trik kartu dan orang-orang yang membanjiri unggahan status mereka dengan kebahagiaan yang di luar kelihatannya tidak punya alasan untuk bersedih.

Penyebab Depresi

Depresi dapat dialami secara bersamaan dengan penyakit secara bersamaan dengan penyakit medis serius lainnya seperti diabetes, kanker, penyakit jantung dan Parkinson. Depresi dapat membuat kondisi medis tersebut bertambah parah dan juga sebaliknya. Kadang-kadang obat-obatan medis yang diminum untuk penyakit penyakit tersebut dapat menimbulkan efek samping yang berperan pada dialaminya depresi.

Menurut sudut pandang psikoanalisa (Davison & Neale, 2001), timbulnya gangguan depresi ditekankan pada konflik yang tidak disadari dihubungkan dengan kesedihan dan kehilangan. Freud (Davison &Neale, 2001) menyatakan bahwa potensi depresi dihasilkan sejak awal masa kanak-kanak selama proses oral, kebutuhan seorang anak kurang terpuaskan atau terpuaskan secara berlebihan, menyebabkan individu menjadi fiksasi pada tahap ini dan tergantung pada pemenuhan khusus secara instingtif. Fiksasi pada tahap oral akan mengembangkan suatu kecenderungan untuk tergantung pada orang lain dalam mempertahankan *self-esteem*.

Beck (1976) mengemukakan bahwa mencela diri sendiri *(self deprecating)* dan cara berpikir yang menyimpang (berpikir negatif) merupakan inti dari ciri depresi orang dewasa. Beck dkk. (dalam Leitenberg dkk. 19i6) selanjutnya menjelaskan sebenarnya ada tujuh kesalahan kognitif *(cognitive eror)* yang terdapat pada orang yang depresi yaitu:

a. *Overgeneralization* yaitu percaya bahwa jika hasil negatif terjadi pada suatu kejadian maka hasil negatif tersebut juga akan terjadi pada kejadian yang sama bahkan untuk kejadian yang belum terjadi,

b. *Selectiv abstraction* yaitu mengarahkan pemikiran hanya pada hal-hal yang negatif,

c. *Assumsing exsessive responsibility* atau personal causalitas yaitu menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab semua kegagalan atau suatu kejadian negatif,

d. *Temporal causality* atau *predicting without sufficient evidence* yaitu percayabahwa jika sesuatu kejadian buruk terjadi masa lalu, pasti hal tersebut juga akan terjadi lagi

e. *Making self reference* dia itu percaya diri sendiri khususnya *performance* yang buruk menjadi pusat dari pusat perhatian dari semua orang

f. *Castratrophizing* dia itu selalu berpikir tentang hal-hal buruk yang akan terjadi

g. *Thingking dichotomously* yaitu melihat sesuatu sebagai siswa yang ekstrim (hitam atau putih).

Dari faktor genetik, penelitian genetik dan keluarga menunjukkan bahwa angka resiko diantara anggota keluarga tingkat pertama dari individu yang menderita depresi berat *(unipolar)* diperkirakan 2 sampai 3 kali dibandingkan dengan populasi umum. Angka keselarasan sekitar 11% pada kembar dizigot dan 40% pada kembar monozigot. Pengaruh genetik terhadap depresi tidak disebutkan secara khusus, hanya disebutkan bahwa terdapat penurunan dalam ketahanan dan kemampuan dalam menanggapi stres (Kaplan, dkk., 2010). Proses menua bersifat individual, sehingga dipikirkan kepekaan seseorang terhadap penyakit adalah genetik.

Dari faktor psikososial menurut Freud dalam teori psikodinamikanya penyebab depresi yaitu kehilangan objek yang dicintai (Kaplan, 2010). Pada sejumlah faktor psikososial yang diprediksi sebagai penyebab gangguan mental pada lanjut usia yang pada umumnya berhubungan dengan kehilangan. Faktor psikososial tersebut merupakan hilangnya peran sosial hilangnya otonomi, kematian teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial, dan penurunan fungsi kognitif (Kaplan, 2010). Faktor fisika sosial meliputi penurunan percaya diri, kemampuan untuk mengadakan hubungan intim, penurunan jaringan sosial, kesepian, perpisahan kemiskinan dan penyakit fisik. Faktor psikososial yang mempengaruhi depresi meliputi: peristiwa kehidupan dan *stressor* lingkungan, kepribadian psikodinamika, kegagalan yang berulang, teori kognitif dan dukungan sosial (Kaplan, 2010).

Dari faktor kepribadian, beberapa ciri kepribadian tertentu yang terdapat pada individu seperti kepribadian dependen kasti, histrionik, diduga mempunyai risiko tinggi untuk terjadi depresi. Sedangkan kepribadian anti sosial dan paranoid, yang memakai proyeksi sebagai mekanisme defensif, mempunyai risiko yang rendah dari faktor psikodinamika, berdasarkan teori psikodinamika Freud, dinyatakan bahwa kehilangan objek yang dicintai dapat menimbulkan depresi (Kaplan, 2010). Dalam upaya untuk

mengerti depresi, Freud mendalilkan suatu hubungan antara kehilangan objek dan melankolila. aa menyatakan bahwa kekerasan yang dilakukan pasien depresi diarahkan secara internal karena diidentifikasi dengan objek yang hilang. Fred percaya bahwa introjeksi mungkin merupakan cara satu-satunya baik ego untuk melepaskan suatu objek. Freud membedakan melankolia atau depresi dari duka cita, atas dasar bahwa pasien terdepresi merasakan penurunan harga diri yang melanda dalam hubungan dengan perasaan bersalah dan mencela diri sendiri, sedangkan orang yang berkabung tidak demikian.

Dari faktor kegagalan yang berulang, percobaan terhadap binatang dengan dipapari kejutan listrik yang tidak bisa dihindari, secara berulang-ulang. Binatang akhirnya menyerah dan tidak melakukan usaha lagi untuk menghindari di sini terjadi proses belajar bahwa mereka tidak berdaya. Pada manusia yang menderita depresi juga ditemukan ketidakberdayaan yang mirip (Kaplan, 2010).

Dari faktor kognitif, adanya interpretasi yang keliru terhadap sesuatu dapat menyebabkan distorsi pikiran menjadi negatif tentang pengalaman hidup, penilaian diri yang negatif, pesimisme dan keputusasaan. Pandangan yang negatif tersebut menyebabkan perasaan depresi. (Kaplan, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian semiotika, metode semiotika merupakan teknik analisis untuk mengkaji tanda dalam suatu konteks skenario, gambar teks dan adegan di film menjadi sesuatu yang dapat dimaknai. Penelitian dan pendekatan semiotika adalah suatu metode yang memeriksa dan menganalisis tanda-tanda atau simbol-simbol dalam konteks budaya atau sosial. Semiotika tersendiri adalah studi mengenai tanda-tanda dan makna mereka. Pendekatan ini memandang tanda-tanda sebagai media komunikasi yang menciptakan makna di dalam suatu masyarakat. Penelitian ini mengkaji tentang film yaitu “Daily Of The Sunshine”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut WHO, depresi termasuk penyakit terbesar dengan penyebab ketidak mampuan individu dan penyebab utama terjadinya bunuh diri yang mencapai 800.000 kasus per tahun.dengan jumlah orang yang mengalami depresi yaitu mencapai 322 juta jiwa di dunia (Carek, Laibstain, & Carek, 2011). Depresi lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria

dengan risiko yaitu dua kali lipat angka kejadian. Perbedaan penyebab kejadian dari depresi yang terjadi pada wanita dan pria ini,tetapi terdapat teori yang menyatakan adanya hubungan produksi hormone estrogen dan progesterol, dan konsentrasi hormon. Prevalensi terjadinya depresi juga meningkat pada negara dengan penghasilan yang lebih tinggi dibandingkan negara berpenghasilan rendah, sedangkan untuk usia, cenderung terkena pada usia awal dewasa atau remaja (Vancamproft et al., 2017).

Laki-laki dan perempuan dapat mengalami depresi. Hasil penelitian (Desi ET Al., 2020) depresi lebih tinggi terjadi pada remaja perempuan (56,57%). Meskipun pada tahap selanjutnya, tanda-tanda depresi pada perempuan lebih bervariasi dibandingkan dengan laki-laki. Pola depresi pada wanita lebih sering ditandai dengan kecemasan; ide-ide menuduh diri sendiri, pikiran untuk bunuh diri, menghindari kontak dengan orang lain, kelemahan, kelelahan nafsu makan menurun atau meningkat, insomnia omset tidur, kurang tidur perasaan. Jenis depresi ini lebih sering terjadi pada jenis kelamin perempuan karena perempuan lebih memikirkannya sehingga menjadi beban sendiri. Kendler dan Gandner (2014) menerangkan faktor hormonal pada perempuan mempunyai peranan kuat terhadap perubahan suasana hati (mood).

Sedangkan pada laki-laki, depresi ditandai dengan gejala, seperti melankolis, keterbelakangan motorik, penurunan motivasi, gejala somatik depresi (takikardia, sembelit), serangan panik komorbiditas, dan penyakit penyerta pada sistem kardio vaskular pernapasan dan genitourinary (Tyuvina et al., 2018) pria lebih sering menyalahgunakan alkohol dan zat psikoaktif lainnya.

Hasil penelitian (Praptikaningtyas ET Al, 2019) terdapat 21,3% mengalami depresi ringan, 6,7 mengalami depresi sedang dan 2% mengalami depresi berat. Pada penelitian ini juga didapat hasil depresi memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar. Pada remaja yang mengalami depresi cenderung memiliki prestasi akademis di bawah rerata kelas. Gejala yang bisa muncul pada remaja depresi seperti perasaan sedih terus-menerus menyendiri melamun saat sedang dalam kelas. Selain itu juga menyebabkan gangguan makan, pola tidur terganggu, sering merasa lelah, lesu atau tidak bertenaga, kurang bersemangat, interaksi sosial terganggu, sulit konsentrasi dan sulit mengambil keputusan. Depresi dapat mempengaruhi kepribadian dan sifat seseorang remaja yang akhirnya menjadikan remaja tersebut akan mudah merasa putus asa, tidak ada inisiatif bahkan ketidak tertarikan dalam berbagai hal (Rahwati, 2018).

Dampak dari depresi yang paling membahayakan adalah depresi sebagai pemicu untuk tindakan bunuh diri. Remaja dengan depresi secara signifikan lebih mungkin untuk merasakan hambatan untuk perawatan dibandingkan dengan remaja yang tidak depresi. Orang tua cenderung tidak melaporkan hambatan daripada anak remaja mereka, stigma yang disarankan dan kekhawatiran tentang tanggapan anggota keluarga adalah merupakan salah satu hambatan yang paling signifikan bagi remaja untuk melaporkan dan mendapatkan perawatan (Meredith et al., 2019).semakin tinggi tingkat depresi memiliki hubungan semakin tinggi tingkat depresi memiliki hubungan positif dengan ide bunuh diri. Depresi dapat menjadi pemicu bunuh diri pada remaja karena adanya pikiran negatif atau tidak baik terhadap dirinya sendiri (Mandasari & Tobing, 2020).

KESIMPULAN

Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan, dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal. Jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi depresi. Perempuan cenderung lebih mudah mengalami depresi. Hal tersebut dikarenakan perempuan memiliki *neuroticism* yang lebih tinggi dari laki-laki. *Neuroticism* yang tinggi membuat seseorang cenderung lebih mudah mengalami stres dan merenung. Depresi membawa dampak yang tidak baik bagi seseorang. Depresi dapat menimbulkan gejala mudah putus asa, tidak percaya diri, merasa tertekan, dan memikirkan hal-hal negatif. Contoh hal-hal negatif yang timbul akibat Depresi adalah keinginan untuk bunuh diri.

REFERENSI

Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana.

Anta Samsara. NHM (National Institute of Mental Health. Mengenal depresi. Diterjemahkan ke bahasa Indonesia.

Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1. No. 1.

Indriono Hadi, dkk. (2017). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *Jurnal Penelitian.* Vol. 9. No. 1.

Gyu, J. L. (Produser) & Kyoo, L. J. (Sutradara). (2023). *Daily Dose Of Sunshine*.

Matt Haig. (2018). *Reasons To Stay Alive Kisah Nyata Melawan Depresi dan Berdamai Dengan Diri Sendiri.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Suma Chand & Hasan Arif. (2023). *Depresi.* Statpearls Publishing LCC

Aries Dirgayunita. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *Jurnal Al-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi.* Vol. 1. No. 1.

Wandansari Sulistyorini & Muslim Sabarisma. (2017). Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis. *Jurnal Sosio Informa.* Vol. 3. No. 2

Haryanto. dkk., (2015). Sistem Deteksi Gangguan Depresi Pada Anak-Anak dan Remaja. *Jurnal ilmiah teknik industri.* Vol. 14. No. 2

Hafifatul Auliya Rahmy & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST.* Vol. 1. No. 1

Novi Qonitatin. dkk., (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip.* Vol. 9. No. 1

Fridya Syavina Putri. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI PangkalPinang.* Vol. 10. No. 2

Arif Naufal. (2019). Pengaruh Aktivitas Pada Pasien Depresi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.* Vol. 10. No. 2