



Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani di Kota Bandung

Yuda Putra Omega,¹ Samuel Herman^{2)*}

^{1,2)}Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Indonesia

^{*)}Email: samuelherman.ps@gmail.com

Diterima: 28 Nov.2023

Direvisi: 09 April 2024

Disetujui: 22 April 2024

Abstrak

Depresi adalah permasalahan global yang semakin mencemaskan, terutama dengan meningkatnya kasus gangguan mental di Indonesia. Umat Kristen tidak luput dari dampaknya, dengan berbagai faktor seperti masalah akademik, kondisi ekonomi keluarga, dinamika hubungan dalam keluarga, masalah asmara, atau peristiwa traumatis menjadi pemicu depresi. Penanganan yang tepat dan cermat sangat penting untuk mencegah dampak yang lebih serius. Salah satu aspek yang mungkin dapat membantu adalah dimensi spiritual. Untuk mengeksplorasi peran dimensi spiritual dalam penanganan depresi di kalangan umat Kristen, sebuah penelitian kualitatif dilakukan di Bandung. Melibatkan lima partisipan dari berbagai gereja Kristen, penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan observasi untuk memahami pengalaman individu-individu tersebut dalam mengatasi depresi dan bagaimana dimensi spiritual memengaruhi proses tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan panduan berharga bagi praktisi kesehatan mental dan gereja dalam penanganan depresi. Dengan memahami pengaruh dimensi spiritual dalam mengatasi depresi, diharapkan dapat dikembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam membantu individu mengatasi gejala depresi dan membangun kembali kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini juga diharapkan akan meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya umat Kristen, tentang pentingnya mendekati depresi dengan cara yang inklusif dan komprehensif. Dengan demikian, upaya-upaya lebih lanjut dapat diarahkan untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental dan dukungan yang sesuai bagi individu yang mengalami depresi.

Kata-Kata kunci: Depresi; Gejala Depresi; Penanganan Gejala Depresi

Abstract

Depression is a global issue that is increasingly concerning, especially with the rising cases of mental disorders in Indonesia. Christians are not immune to its impact, with various factors such as academic problems, family economic conditions, dynamics within the family, romantic issues, or traumatic events triggering depression. Proper and careful handling is crucial to prevent more serious effects. One aspect that may help is the spiritual dimension. To explore the role of the spiritual dimension in addressing depression among Christians, a qualitative study was conducted in Bandung. Involving five participants from various Christian churches, this research utilized in-depth interviews and observations to understand the experiences of these individuals in coping with depression and how the spiritual dimension influences this process. The research findings are expected to provide valuable guidance for mental health practitioners and churches in dealing with depression. By understanding the influence of the spiritual dimension in addressing depression, it is hoped that a more holistic and effective approach can be developed to assist individuals in overcoming depressive symptoms and rebuilding their psychological well-being. This research is also expected to raise awareness among the public, especially Christians, about the importance of approaching depression in an inclusive and comprehensive manner. Thus, further efforts can be directed towards improving access to mental health services and appropriate support for individuals experiencing depression.

Keywords: *Depression; Depressive Symptoms; Treatment of Depressive Symptoms.*

Pendahuluan

Depresi, sebagai gangguan mental umum, ditandai oleh ciri-ciri perasaan terdepresi atau kehilangan minat dan kegembiraan dalam aktivitas selama periode yang berlangsung lama. Depresi adalah kondisi klinis yang dicirikan oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasa dinikmati, perubahan dalam berat badan atau nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan yang berlebihan, pikiran-pikiran negatif yang persisten, dan kadang-kadang pikiran tentang kematian atau bunuh diri.¹ Distinguiasi antara depresi dan fluktuasi mood harian yang umum menonjolkan

¹ Kenneth S Kendler, "The Phenomenology of Major Depression and the Representativeness and Nature of DSM Criteria," *American Journal of Psychiatry* 173, no. 8 (2016): 771–780.

perbedaan kondisi tersebut dari pengalaman sehari-hari. Dampaknya dapat melibatkan seluruh aspek kehidupan, termasuk interaksi dengan keluarga, teman, dan masyarakat, serta memperburuk masalah individu tersebut. Depresi dapat memengaruhi siapa saja, terlepas dari pengalaman traumatis atau tekanan psikologis. Kecenderungan depresi cenderung lebih tinggi pada perempuan daripada pria, sebuah fakta yang telah dikonfirmasi oleh studi psikologis yang luas. Pemahaman mendalam tentang kompleksitas depresi membantu masyarakat dan profesional kesehatan mental dalam merancang pendekatan yang efektif untuk pencegahan dan penanganannya.

Berdasarkan fakta dan informasi penting dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, diperkirakan bahwa sekitar 3,8% dari populasi global mengalami gangguan depresi. Angka ini terdiri dari 5% dari orang dewasa, dengan perincian 4% untuk pria dan 6% untuk perempuan. Selain itu, sekitar 5,7% dari orang dewasa yang berusia di atas 60 tahun juga mengalami depresi. WHO mencatat bahwa jumlah total individu yang mengalami depresi di seluruh dunia mencapai sekitar 280 juta orang. Statistik ini menunjukkan dampak signifikan depresi di tingkat global, mendorong perlunya perhatian dan upaya bersama dalam penanganan serta pencegahan gangguan mental ini.² Prevalensi depresi menunjukkan bahwa kategori perempuan memiliki tingkat kejadian lebih tinggi, yakni sekitar 50% lebih umum dibandingkan dengan kategori pria. Secara global, lebih dari 10% dari perempuan hamil dan yang baru melahirkan mengalami gangguan depresi, menekankan urgensi perlunya perhatian khusus terhadap kesejahteraan mental pada kelompok ini.³ Lebih dari 700.000 individu mengalami kematian akibat tindakan bunuh diri setiap tahun. Tindakan ini menduduki peringkat keempat sebagai penyebab utama kematian pada kelompok usia 15-29 tahun, menyoroti perlunya perhatian serius terhadap isu kesehatan mental di kalangan muda.

Indonesia saat ini menghadapi krisis kesehatan mental, sebagaimana disampaikan dalam laporan dari Replubika.Co.Id. Fenomena ini mencakup berbagai isu seperti flexing, bullying, dan kekerasan yang melibatkan berbagai lapisan masyarakat. Data penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan

² WHO, "Depressive Disorder (depression)," March 31, 2023, accessed July 27, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

³ Ibid.

mental di Indonesia mencapai 52 persen secara kumulatif. Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health-Survey (I-NAMHS) 2023 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam dua belas bulan terakhir. Sebanyak 15,5 juta remaja, atau sekitar 34,9 persen, menghadapi masalah mental tingkat sedang, menyoroti kekhawatiran yang mendalam terkait dengan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia.⁴

Gangguan depresi semakin umum dan menunjukkan peningkatan prevalensi di berbagai segmen masyarakat, termasuk anggota jemaat Kristen. Dampak mental dan emosional depresi dapat menghambat fungsi sehari-hari, merusak hubungan sosial, dan mengurangi tingkat kualitas hidup. Komunitas Kristen memiliki potensi signifikan sebagai sumber dukungan sosial bagi yang mengalami depresi, dengan menyediakan lingkungan mendukung dan memainkan peran kunci dalam membantu individu mengatasi depresi.

Dalam konteks ini, pandangan masyarakat terhadap stres dan depresi perlu disadari lebih mendalam. Persepsi bahwa stres dan depresi bukan faktor utama dalam gangguan mental dapat menyebabkan ketidakmengertian terhadap kompleksitas depresi. Depresi bukanlah kondisi yang dapat diubah atau sembuh dengan cepat, dan menyadari hal ini penting untuk mendukung kesejahteraan mental.

Penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Tampubolon dan rekan-rekannya, mengkaji dampak pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja Kristen. Penelitian ini menerapkan pendekatan Psikoanalisis dan Teologi Kristen.⁵ Selain itu, riset Sumendap dan Tumuju mengeksplorasi peran konseling pastoral dalam pencegahan bunuh diri, menekankan pentingnya pendekatan holistik dan integratif yang mempertimbangkan dimensi spiritual, emosional, psikologis, sosial, dan lingkungan untuk mengatasi kasus bunuh diri dan menyediakan strategi

⁴ Umi Nur Fadhilah, "Hati-Hati, Separuh Penduduk Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental," *Republika Online*, May 28, 2023, accessed July 28, 2023, <https://ameera.republika.co.id/berita/rvak8g478/hatihat-separuh-penduduk-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>.

⁵ David Ferdinan Tampubolon, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo, "Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh," *Jurnal Luxnos* 7, no. 2 (2021): 200–221.

konseling pastoral yang efektif.⁶ Penelitian terdahulu memberikan pemahaman yang penting tentang dampak pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja Kristen, serta peran konseling pastoral dalam pencegahan bunuh diri dengan pendekatan holistik, mengintegrasikan pendekatan psikoanalisis dan teologi Kristen untuk menyelidiki masalah ini secara komprehensif. Sebagai pembeda, penelitian ini memfokuskan pada identifikasi strategi khusus yang diterapkan oleh komunitas Kristen untuk menangani gejala depresi. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gap pengetahuan yang ada dengan lebih mendalam, terutama dalam konteks praktik-praktik keagamaan yang dapat memberikan solusi konkret bagi individu yang mengalami depresi, sesuai dengan kebutuhan dan konteks masyarakat lokal. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan panduan lebih baik dalam menangani gejala depresi umat Kristen, memberikan kontribusi signifikan untuk pengembangan pendekatan dan strategi yang efisien dalam mendukung dan memulihkan kesejahteraan psikologis.

Metode Penelitian

Metode deskriptif kualitatif, menurut Sugiyono, merupakan pendekatan penelitian yang didasarkan pada filsafat postpositivisme. Metode ini digunakan untuk menginvestigasi kondisi objek secara alami, bukan melalui eksperimen.⁷ Dalam metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen kunci, dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui triangulasi. Analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dengan penekanan pada makna daripada generalisasi. Tujuan dari penelitian deskriptif kualitatif adalah untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan, dan memahami secara lebih mendalam permasalahan yang diteliti, dengan mempelajari individu, kelompok, atau kejadian secara menyeluruh. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data apa adanya tanpa pengaruh kondisi tertentu, dengan fokus pada makna. Penelitian ini menggunakan baik data primer maupun data sekunder. Metode *sampling purposive* digunakan untuk memilih informan yang sesuai dengan kriteria penelitian, di mana peneliti secara sengaja memilih sampel yang mewakili populasi tertentu berdasarkan karakteristik tertentu yang

⁶ Ryanto Fadly Sumendap and Theresia Tumuju, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri,'" *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 9.

relevan dengan penelitian.⁸ Informan terlibat dalam penelitian ini meliputi lima orang dengan karakteristik yang berbeda, seperti 'Pn', perempuan berusia 21 tahun, 'Dl', perempuan berusia 27 tahun, 'Sh', pria berusia 49 tahun, 'Ml', perempuan berusia 48 tahun, dan 'Vl', perempuan berusia 24 tahun. Analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian menekankan pengungkapan makna dari data yang dikumpulkan, lebih dari upaya generalisasi.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, strategi adaptif dalam mengatasi gejala depresi, terutama perasaan sedih, putus asa, dan kesepian, tampak melibatkan aktivitas spiritual, seperti doa pribadi dan ibadah kepada Tuhan. Langkah-langkah ini mencerminkan upaya untuk memanfaatkan dimensi spiritual sebagai sumber dukungan dan pemulihan. Selain itu, partisipan dengan masalah psikologis menunjukkan gejala yang beragam, namun tingkat spiritualitas yang tinggi dihubungkan dengan kepuasan hidup yang lebih besar. Ciri-ciri spiritualitas, seperti rasa kasih sayang terhadap sesama dan rasa syukur, diakui sebagai faktor penting dalam mengatasi depresi.

Komunitas Kristen juga memainkan peran kunci dalam mendukung individu yang menghadapi tantangan mental. Solidaritas dan keterlibatan sukarela dalam membantu sesama menjadi nilai yang ditekankan dalam dinamika gereja. Pengalaman positif dari keterlibatan dalam komunitas Kristen mencakup kesadaran diri, pengajaran yang memotivasi, dan dukungan dalam menghadapi perubahan hidup. Para responden menyatakan bahwa komunitas Kristen membantu para anggota mengejar perubahan positif dalam hidup.

Sebelum melihat hasil wawancara dengan responden, penulis akan mengenalkan terlebih dahulu apa itu depresi, mengapa bisa terjadi, dan apa dampaknya. Depresi adalah saat seseorang merasa sangat sedih dan kehilangan minat dalam aktivitasnya untuk waktu yang lama. Ini bisa mempengaruhi semua aspek hidup, dari hubungan sosial hingga kesejahteraan secara umum. Penyebabnya bisa bermacam-macam, termasuk masalah genetik, peristiwa hidup yang sulit, dan faktor lingkungan. Depresi juga bisa membuat orang kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, dan

⁸ Deri Firmansyah and others, "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022): 85–114.

bahkan meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik. Dengan memahami ini, para pembaca bisa lebih memahami pengalaman para responden yang telah penulis wawancarai tentang bagaimana para responden menghadapi dan mengatasi depresi.

Depresi

Depresi mencirikan kondisi emosional dengan perasaan mendalam kesedihan, rendah diri, dan bersalah. Sebagai gangguan mood, depresi memengaruhi proses mental individu secara berkelanjutan, termasuk berpikir, berperasaan, dan berperilaku. Perasaan kehilangan harapan dan ketidakberdayaan dominan dalam gejala depresi. Pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek ini penting untuk mendekati dan menangani depresi secara efektif, memungkinkan perawatan yang sesuai dan dukungan yang tepat untuk individu yang mengalaminya. Melalui pendekatan holistik, baik dukungan medis maupun psikososial dapat berperan dalam membantu individu mengatasi tantangan depresi dan memulihkan kesejahteraan mentalnya.⁹ Depresi juga termasuk dalam kategori gangguan mental pada domain emosional, yang ditandai oleh gejala-gejala seperti perasaan kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan semangat hidup, kekurangan energi, dan perasaan ketidakberdayaan. Selain itu, individu yang mengalami depresi dapat merasakan perasaan bersalah, tidak bernilai, dan putus asa. Pemahaman mendalam terhadap gejala-gejala ini menjadi kunci dalam diagnosis dan penanganan yang efektif terhadap depresi, memungkinkan pendekatan yang holistik dan dukungan yang sesuai untuk individu yang terpengaruh.¹⁰

Definisi depresi mencakup dua kondisi yang berbeda, yaitu pada individu dalam kategori normal dan kasus patologis. Dalam konteks individu normal, depresi diartikan sebagai keadaan kemurungan yang ditandai oleh perasaan ketidaksesuaian, penurunan minat dalam aktivitas, dan sikap pesimis mengenai masa depan. Sebaliknya, pada kasus patologis, depresi merujuk pada ketidakmampuan ekstrim untuk merespons stimulus tertentu, disertai penurunan

⁹ Tanya E. Davison and Marita P. McCabe, "Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning," *Journal of Social Psychology* 146, no. 1 (2006): 16.

¹⁰ Indra Maulana et al., "Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Di Lingkungan Sekitarnya," *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (2019): 4.

harga diri, delusi ketidakmampuan, dan perasaan putus asa. Penting untuk memahami perbedaan ini dalam memberikan pendekatan dan penanganan yang sesuai dengan tingkat keparahan dan konteks individual. Pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi depresi memungkinkan pengidentifikasian gejala secara lebih tepat dan memberikan dukungan yang sesuai untuk membantu individu mencapai kesejahteraan mentalnya.¹¹ Depresi juga dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan kemuraman hati yang bersifat patologis, mencakup perasaan kepedihan, kesenduan, dan keburaman emosional. Kondisi ini umumnya muncul sebagai hasil dari perasaan inferioritas, luka batin yang mendalam, dan mencakup penyalahan diri serta trauma psikis. Jika depresi yang dialami bersifat psikotis, istilah yang dapat digunakan adalah melankholi. Pemahaman terhadap aspek patologis dan psikologis depresi membantu dalam memberikan penanganan yang tepat dan dukungan yang dibutuhkan oleh individu yang mengalami kondisi ini. Pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial menjadi kunci dalam merespon depresi dengan efektif.¹²

Penyebab Depresi

Depresi dapat timbul karena berbagai faktor, salah satunya adalah kecenderungan mengalami depresi yang dapat diturunkan melalui riwayat kesehatan mental keluarga. Selain itu, penilaian negatif terhadap diri sendiri dan pola pikir yang deviatif menjadi inti dari karakteristik depresi pada individu dewasa. Faktor genetik dan aspek psikologis ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang kompleksitas depresi dan memberikan dasar untuk pendekatan diagnosis dan penanganan yang lebih holistik.¹³ Faktor psikologis dan kepribadian, seperti rendahnya harga diri, perilaku tidak asertif, dan kecenderungan untuk merenung secara pasif daripada mengatasi tekanan, dapat berkontribusi pada kondisi individu yang merasa tertekan. Pemikiran irasional, seperti menyalahkan diri sendiri secara tidak realistis, sering muncul, menyebabkan individu yang mengalami depresi merasa tidak memiliki kendali

¹¹ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, ed. Raja Grafindo Persada (Jakarta, 2002), 20.

¹² Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 4.

¹³ J. W Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, 6th ed. (Jakarta: Erlangga, 2003), 35.

atas kondisinya. Hal ini dapat memicu sikap apatis dan pandangan pesimis terhadap kehidupan. Pemahaman terhadap dinamika psikologis ini penting untuk membantu mengembangkan strategi intervensi yang sesuai dalam penanganan depresi.

Faktor sosial, termasuk peristiwa traumatis, kehilangan orang terdekat atau pekerjaan, pengalaman pasca-bencana, kejadian khusus seperti melahirkan anak pertama, kendala keuangan di tingkat keluarga atau individu, ketergantungan pada zat-zat seperti narkotika atau alkohol, isolasi sosial, serta variabel usia dan jenis kelamin, dapat memicu timbulnya depresi. Tuntutan sosial dan harapan peran, seperti pencapaian keunggulan di sekolah atau tempat kerja, juga dapat memiliki dampak signifikan pada kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan psikologis. Perlunya pengenalan dan penanganan serius terhadap faktor-faktor sosial ini menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan depresi di masyarakat.¹⁴

Kehilangan menjadi faktor kunci dalam terjadinya depresi, memunculkan empat jenis yang memainkan peran penting. Pertama, kehilangan abstrak melibatkan elemen-elemen seperti harga diri, harapan, atau ambisi seseorang. Kedua, kehilangan konkret atau nyata melibatkan properti, orang-orang terdekat, atau bahkan hewan peliharaan. Ketiga, kehilangan imajiner mencakup situasi di mana seseorang merasa tidak disukai tanpa bukti konkret. Keempat, kehilangan yang belum pasti, seperti menunggu hasil tes kesehatan atau ujian, menciptakan ketidakpastian yang dapat berkontribusi pada kondisi depresif.¹⁵ Memahami kedalamannya dari setiap jenis kehilangan ini menjadi penting untuk merancang pendekatan yang tepat dalam menangani depresi.¹⁶

Akibat Depresi

Insomnia atau hypersomnia seringkali muncul bersamaan dengan depresi, di mana 80% individu yang mengalami depresi mengalami kesulitan tidur atau

¹⁴ Prima Daniyati Kusuma, "Karakteristik Penyebab Terjadinya Depresi Postpartum Pada Primipara Dan Multipara," *Jurnal Keperawatan Notokusumo* 5, no. 1 (2017): 38.

¹⁵ Roy F Baumeister, "Suicide as Escape from Self," *Psychological review* 97, no. 1 (1990): 90.

¹⁶ Janet Maurer et al., "Anxiety and Depression in COPD: Current Understanding, Unanswered Questions, and Research Needs," *Chest* 134, no. 4 (2008): 43S--56S.

insomnia, sementara 5% lainnya mengalami depresi dengan tidur berlebihan.¹⁷ Gangguan tidur dianggap sebagai salah satu gejala mood yang terkait dengan depresi. Penelitian dan pemahaman mengenai faktor biopsikososial, yang mencakup aspek genetik, psikologis, dan lingkungan, menjadi penting untuk menjelaskan kompleksitas dan penyebab gangguan tidur pada individu dengan depresi.¹⁸ Gangguan tidur, baik dalam bentuk insomnia atau hypersomnia, seringkali menjadi gejala yang muncul bersamaan dengan kondisi depresi. Menurut data, sekitar 80% individu yang mengalami depresi mengalami insomnia atau kesulitan tidur, sedangkan 5% lainnya mengalami depresi dengan gejala tidur berlebihan. Kesulitan tidur merupakan salah satu indikator gangguan mood yang terkait dengan depresi, dan pemahaman mengenai hubungan ini penting untuk merinci kompleksitas serta variabilitas gejala depresi pada tingkat individu.¹⁹

Depresi, sebagai gangguan mental yang rentan memengaruhi individu, dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai pemicu seperti kekerasan emosional, kekerasan fisik, bullying, dan perasaan minder. Dampak serius yang seringkali terkait dengan kondisi ini mencakup perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, dan dalam beberapa kasus ekstrem, terdapat kecenderungan untuk mencoba tindakan bunuh diri. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang memicu depresi dan konsekuensinya penting untuk memandu upaya pencegahan dan penanganan yang efektif.²⁰ Pada hari Selasa (15/9), seorang pria bernama Waluyo ditemukan tewas gantung diri di rumah semi permanennya di jalan Mawar Blok A, RT05/RW06, Kelurahan Tugu Utara, Kecamatan Koja, Jakarta Utara. Kematiannya diduga kuat terkait dengan depresi yang telah menghantuinya selama setahun terakhir, terutama karena sulitnya mendapatkan pekerjaan. Kejadian tragis ini menghebohkan warga sekitar yang menyaksikan penemuan korban sekitar pukul 11.55 WIB oleh anggota keluarganya yang baru saja pulang. Waluyo ditemukan dengan lehernya terikat rantai, tergantung di

¹⁷ Sarah M Inkelis et al., "Elevated Risk of Depression among Adolescents Presenting with Sleep Disorders," *Journal of Clinical Sleep Medicine* 17, no. 4 (2021): 675–683.

¹⁸ Wyn Eko Radityo, "Depresi Dan Gangguan Tidur," *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* (2020): 5.

¹⁹ Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya."

²⁰ Meilanny Budiarti Santoso, Dessy Hasanah Siti Asiah, and Chenia Ilma Kirana, "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2018): 390.

pilar kayu bagian atap rumahnya. Insiden ini mencerminkan dampak serius yang dapat dimiliki depresi pada kehidupan seseorang, dan menyoroti pentingnya mendeteksi serta menangani kondisi mental dengan lebih baik dalam masyarakat.

Seorang pria, Waluyo, ditemukan meninggal akibat bunuh diri, diduga kuat terkait dengan depresi yang menderanya selama setahun karena pengangguran. Kejadian ini merefleksikan gejala depresi yang dialami oleh pelaku, seperti penurunan minat umum, ekspresi wajah murung, keheningan yang berlangsung lama, dan fluktuasi mood yang tidak stabil, sesuai dengan keterangan istri korban. Faktor psikososial seperti peristiwa kehidupan, tekanan lingkungan, karakteristik kepribadian, psikodinamika, pengalaman kegagalan berulang, perspektif kognitif, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kondisi depresif. Istilah "depresi" yang digunakan oleh istri korban mencerminkan perasaan kegagalan sebagai kepala keluarga, yang kemudian turut berkontribusi pada keadaan depresif dan, pada akhirnya, tindakan bunuh diri suami. Peristiwa ini menunjukkan kompleksitas penyebab dan dampak depresi dalam kehidupan sehari-hari.

Individu yang mengalami depresi seringkali kurang memperhatikan aspek kesehatannya, termasuk ketidakpatuhan terhadap pola makan yang teratur, kurangnya aktivitas fisik, dan kecenderungan untuk merokok. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan dan kondisi emosional yang berbeda, khususnya fokus pada konsumsi makanan tinggi karbohidrat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang kaya karbohidrat dapat memberikan efek positif dalam mengurangi gejala depresi.²¹ Oleh karena itu, stres dapat berperan sebagai mediator yang memperburuk pola makan dan status gizi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya depresi.

Ciri-Ciri dan Gejala-Gejala Depresi

Individu yang mengalami depresi menunjukkan gejala khas dalam domain psikis, fisik, dan sosial. Keparahan gejala depresi cenderung bervariasi dari satu

²¹ Yuriko Andre, Rizanda Machmud, and Arina Widya Murni, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Depresi Pada Penderita Dispepsia Fungsional," *Jurnal Kesehatan Andalas* 2, no. 2 (2013): 2.

periode waktu ke periode waktu berikutnya, sebagaimana dinilai oleh Institute Kesehatan Jiwa Amerika Serikat (NIMH) dan Diagnostic and Statistical Manual IV. Ini mencerminkan kompleksitas kondisi depresif, di mana pengaruhnya dapat melibatkan aspek psikologis, fisik, dan interaksi sosial, dan dapat mengalami fluktuasi sepanjang waktu. Pemahaman mendalam terhadap variasi gejala ini menjadi kunci dalam menyusun pendekatan penanganan yang holistik dan sesuai dengan kebutuhan individu yang mengalami depresi.²² Dengan demikian, diagnosis depresi dapat ditegakkan ketika gejala tersebut persisten selama dua minggu secara bersamaan dan mencerminkan perubahan pola fungsi individu dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Kriteria ini penting untuk memberikan panduan dalam proses identifikasi dan penanganan kondisi depresif. Pengenalan dini terhadap gejala persisten menjadi landasan bagi pendekatan medis dan psikososial yang sesuai guna membantu individu yang mengalami depresi.

Manifestasi fisik depresi tercermin melalui gangguan tidur, dapat berupa insomnia (kesulitan tidur) atau hipersomnia (tidur berlebihan). Gangguan tidur ini menjadi indikator penting dalam penilaian kondisi depresif.²³ Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung fungsi otak yang optimal. Keterlambatan serius dalam pola tidur dianggap sebagai kondisi yang sering kali tidak diabaikan oleh masyarakat umum. Selain itu, terlihat penurunan minat terhadap aktivitas merupakan gejala depresi, seperti kehilangan minat dalam kesenangan terkait hobi atau kegiatan yang sebelumnya dianggap menyenangkan. Penurunan minat ini dapat berdampak pada pola makan yang sulit atau berlebihan, mengakibatkan perubahan berat badan yang signifikan. Gejala fisik lainnya melibatkan penyakit kronis yang tidak dapat dihilangkan, seperti sakit kepala, masalah pencernaan, gangguan lambung, dan nyeri kronis. Individu yang mengalami depresi dapat mengalami kelemahan di tangan dan kaki, menyebabkan tingkat energi yang rendah, kelelahan, keterlambatan dalam aktivitas, serta kesulitan dalam konsentrasi, ingatan, dan pengambilan keputusan. Semua gejala ini memberikan gambaran tentang kompleksitas dampak depresi pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang.

²² Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya."

²³ Desi Desi, Aris Felita, and Angkit Kinasih, "Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas," *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 8, no. 1 (2020): 4.

Manifestasi psikologis dalam kondisi depresi mencakup ketidakmampuan untuk merasa bahagia, kekhawatiran yang berkelanjutan, dan perasaan kehampaan. Tingkat putus asa dan pesimisme tinggi, disertai perasaan bersalah, merasa tidak berharga, terbebani, dan kehilangan daya atau manfaat. Ketidaknyamanan emosional tercermin dalam rasa gelisah, ketidaktenangan, dan kepekaan berlebihan, yang dapat mengarah pada pemikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan berpikir untuk mengakhiri hidup. Sensitivitas berlebihan juga dapat menyebabkan kehilangan kepercayaan diri. Pemahaman dan penanganan terhadap manifestasi psikologis ini menjadi penting dalam upaya mengatasi depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Kesadaran terhadap kompleksitas gejala psikologis ini memberikan dasar untuk pendekatan yang holistik dalam perawatan individu yang mengalami depresi.²⁴ Indikator sosial dalam depresi mencakup penurunan minat terhadap kegiatan sehari-hari, kurangnya motivasi untuk terlibat dalam aktivitas, hingga kehilangan semangat hidup, yang dapat memunculkan keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Dampak ini mencerminkan perubahan perilaku yang dapat mengganggu fungsi sosial individu, sehingga pemahaman dan penanganan terhadap aspek sosial menjadi penting dalam upaya mengatasi depresi.²⁵

Penanganan Depresi

Penanganan depresi diatur melalui wawancara penelitian dengan metode pengambilan sampel yang menerapkan pendekatan snowball, memungkinkan perluasan jaringan partisipan.²⁶ Pengambilan sampel nonprobabilitas dilakukan melalui metode snowball, di mana peserta penelitian merekrut calon partisipan dari lingkaran kenalan peneliti. Lima responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu individu Kristen dengan tingkat depresi ringan hingga sedang, berusia di atas 20 tahun, dan bersedia menjadi responden, terlibat dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data melibatkan wawancara dengan merekam percakapan

²⁴ Santoso, Siti Asiah, and Kirana, "Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial."

²⁵ Meta Amelia Widya Saputri and Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah," *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 3.

²⁶ Wandria Robi Ardi et al., "Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi Depresi," *Journal of Holistic Nursing Science* 8, no. 1 (2021): 3.

suara dan membuat catatan garis besar, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana penanganan depresi dihadapi dalam konteks spiritual.

Kelimitya menunjukkan pendekatan penanganan yang beragam terhadap depresi. Tiga dari responden tersebut memilih untuk mengatasi depresi dengan melakukan doa pribadi dan ibadah kepada Tuhan, sementara satu responden mencari dukungan dalam komunitas yang memberikan pemahaman dan bimbingan untuk mencapai kedamaian internal. Sebagai perbedaan, satu responden memilih pendekatan yang lebih profesional dengan mengatasi depresinya melalui konsultasi kepada seorang ahli psikolog. Pendekatan-pendekatan ini mencerminkan keberagaman strategi penanganan depresi yang dapat disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan individu.

Penanganan depresi, sebagaimana dibahas dalam wawancara dengan lima responden berusia di atas 20 tahun yang menerapkan pendekatan snowball dalam pengambilan sampel, menggambarkan beragam strategi yang diterapkan oleh individu Kristen dengan tingkat depresi ringan hingga sedang. Dalam konteks spiritual, tiga responden memilih menghadapi depresi melalui doa pribadi dan ibadah kepada Tuhan, menunjukkan dimensi spiritual sebagai elemen kunci dalam strategi penanganan individu tersebut. Sebaliknya, satu responden mencari dukungan dalam komunitas Kristen, menekankan pentingnya pemahaman dan bimbingan dari lingkungan spiritual untuk mencapai kedamaian internal. Seorang responden lagi memilih pendekatan yang lebih profesional dengan konsultasi kepada ahli psikolog, memberikan dimensi psikologis yang berperan dalam penanganan depresi.

Dalam pembahasan lebih lanjut, fokus pada doa pribadi dan ibadah, keterlibatan dalam komunitas Kristen, dan pemanfaatan media sosial menjadi sorotan. Strategi penanganan depresi yang diterapkan oleh responden mencerminkan peran kunci dimensi spiritual, keberagaman dalam dukungan sosial komunitas Kristen, dan pemanfaatan teknologi melalui media sosial sebagai sumber pesan-pesan Injil yang mendukung proses pemulihan. Pendekatan secara menyeluruh yang mencakup aspek spiritual, sosial, dan teknologi menjadi sorot utama dalam strategi penanganan depresi yang diterapkan oleh responden.

Doa Pribadi dan Ibadah

Dalam analisis terhadap doa pribadi dan ibadah kepada Tuhan, partisipan yang mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih, putus asa, dan kesepian, mengadopsi strategi adaptif dengan melibatkan aktivitas spiritual. Langkah-langkah ini melibatkan berdoa pribadi, memperdalam pemahaman melalui firman Tuhan, serta mengembalikan diri kepada Tuhan saat merasa terpisah dari-Nya. Pendekatan ini mencerminkan upaya untuk memanfaatkan dimensi spiritual sebagai sumber dukungan dan pemulihan dalam mengatasi depresi.

Partisipan yang menghadapi masalah psikologis menunjukkan berbagai gejala, termasuk interaksi sosial yang kurang baik, mudah tersentuh emosional, penurunan nafsu makan, dan kekambuhan penyakit kronis. Namun, individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi dan pengalaman spiritual sehari-hari menggambarkan kepuasan hidup yang lebih besar secara umum. Dalam konteks ini, keterlibatan dalam pengalaman spiritual agama diyakini dapat memprediksi tingkat depresi yang lebih rendah. Hal ini karena keterlibatan tersebut mungkin menyediakan perlindungan terhadap tekanan hidup sehari-hari, dan juga dapat berfungsi sebagai bentuk terapi internal, membantu meredakan gejala depresi.²⁷

Ciri-ciri spiritualitas, seperti rasa kasih sayang terhadap sesama, kedamaian dalam diri, rasa syukur, dan kemampuan untuk mencintai tanpa syarat, diakui oleh beberapa partisipan, termasuk responden kedua, ketiga, dan kelima. Spiritualitas ini tercermin dalam pengalaman dan pandangan hidup para responden terhadap hubungan dengan Tuhan dan sesama. Contoh jawaban dari responden adalah sebagai berikut:

Responden Kedua: "Ketika merasa semakin menjauh dari Tuhan, akhirnya timbul kesadaran untuk kembali dan melakukan doa pribadi lagi." Responden Ketiga: "Saya mulai berjalan tanpa arah, namun setelah didoakan oleh seorang hamba Tuhan, saya menyadari pentingnya doa untuk mendapatkan kekuatan." Responden Kelima: "Saya memiliki pola pikir positif, sehingga saya tetap menguatkan doa pribadi kepada Tuhan meskipun sedang mengalami masa sulit."

Komunitas Kristen

Gereja melebihi sekadar bangunan fisik; ia mencakup persekutuan orang percaya kepada Yesus, menjadi inti dari identitasnya. Tubuh gereja menjadi

²⁷ David R. Paine and Steven J. Sandage, "Religious Involvement and Depression: The Mediating Effect of Relational Spirituality," *Journal of Religion and Health* 56, no. 1 (2017): 5.

wadah bagi berbagai organisasi yang lahir dari semangat Yesus. Kelompok-kelompok gerejani berkembang dan bergerak, mendorong kesadaran akan semangat yang menginspirasi dari Yesus. Solidaritas dan keterlibatan sukarela dalam membantu sesama yang menghadapi tantangan dan kesulitan hidup menjadi nilai yang tercermin dalam dinamika gereja. Sebagai suatu persekutuan, gereja bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga tempat dimana nilai-nilai seperti solidaritas dan keterlibatan sukarela menjadi landasan etika dan praktik hidup bersama di dalamnya. Gereja harus menjadi komunitas yang inklusif dan ramah terhadap semua lapisan masyarakat sehingga keberadaannya dapat dirasakan oleh semua orang.²⁸

Untuk memastikan pertumbuhan rohani setiap individu di dalam komunitas, diperlukan kontinuitas dalam proses pengajaran di lingkungan tersebut. Penting bagi individu yang telah dibaptis dalam komunitas untuk menjelma menjadi seorang iman yang peduli terhadap sesama, sebagaimana ajaran yang diberikan oleh Kristus.²⁹ Ciri-ciri komunitas tersebut berperan sebagai lingkungan belajar yang memfasilitasi pertumbuhan iman dan pemahaman terhadap ajaran Kristus.

Pengalaman yang dibagikan oleh responden keempat dan kelima mencerminkan dampak positif dari keterlibatan dalam komunitas tersebut. Contoh jawaban dari responden adalah sebagai berikut:

Responden Keempat menyatakan, "Dari komunitas yang saya ikuti sejak dahulu, membantu saya menyadari diri dan pengajaran-pengajaran yang kuat telah membantu saya mengejar perubahan dalam hidup saya." Sementara itu, Responden Kelima menambahkan, "Saat pandemi COVID-19 meningkatkan beban pikiran saya, saya merasa perlu adanya dukungan dari komunitas untuk meredakan beban pikiran saya. Komunitas yang saya ikuti saat ini sangat memahami dan memberikan bantuan yang saya butuhkan."

Media Sosial

Kemajuan pesat internet telah menciptakan dampak signifikan, di mana

²⁸ Arif Wicaksono and Felicia Irawaty, "Gereja Inklusif: Membangun Komunitas Ramah Yang Mampu Menangkal Stigma Terhadap Kaum Difable," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 6, no. 2 (2023): 192.

²⁹ I Putu Ayub Darmawan, "Jadikanlah Murid: Tugas Pemuridan Gereja Menurut Matius 28:18-20," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 2 (July 2019): 144.

hampir setiap individu di seluruh dunia kini memiliki akses dan menggunakan internet sesuai dengan kepentingan masing-masing. Media sosial, sebagai salah satu hasil dari perkembangan tersebut, memiliki sejumlah keunggulan yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan keagamaan. Salah satu keunggulan utama media sosial adalah fleksibilitasnya yang tidak terikat oleh batasan ruang dan waktu. Ketika suatu informasi atau pesan dibagikan, dapat diakses oleh banyak orang sekaligus. Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk mengetahui kondisi teman-temannya dan memberikan komentar terhadap pendapat individu lain. Oleh karena itu, manfaat dari media sosial dapat diartikan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan Injil. Dalam konteks jangkauan, media internet tidak terbatas oleh dimensi ruang dan waktu, serta tidak terikat oleh batasan geografis dan birokrasi negara-negara.³⁰ Kesempatan untuk memanfaatkan media internet guna menyebarkan berita Injil memang sangat terbuka. Hal ini tercermin dari pengalaman responden yang menggunakan media sosial sebagai alat untuk mencegah gejala depresi.

Responden mengakui bahwa para responden menemukan dukungan dan pengalihan positif dari pemikiran yang cenderung menuju depresi melalui pemberitaan Injil yang disampaikan oleh beberapa pendeta, baik yang berasal dari dalam negeri maupun luar negeri, melalui platform seperti Youtube dan Instagram. Contoh jawaban dari responden adalah sebagai berikut:

Responden Kedua: "Saat saya sedang dalam proses pemulihan dan mencari cara untuk meringankan atau mengalihkan pemikiran yang menuju depresi, saya biasanya menonton khotbah di Youtube atau Instagram." Responden Kelima: "Saya sering mendengarkan dan melihat pesan-pesan gembala melalui Instagram, seperti potongan khotbah yang diunggah dalam format Reels. Hal ini sangat membantu saya untuk mengingat kebaikan Tuhan."

Pendekatan Holistik dalam Penanganan Depresi

Implikasi penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks pengembangan strategi penanganan depresi pada individu Kristen. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual, dukungan komunitas Kristen, dan pemanfaatan media sosial dapat menjadi dasar

³⁰ Adrianus Pasasa, "Pemanfaatan Media Internet Sebagai Media Pemberitaan Injil," *Jurnal Simpson II* (2015): 71–98.

untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam mengatasi gejala depresi. Dengan menyadari peran penting spiritualitas, komunitas Kristen, dan media sosial, para praktisi kesehatan mental, khususnya yang berfokus pada populasi Kristen, dapat memperkaya pendekatan dalam memberikan layanan dukungan psikologis. Implementasi temuan ini dapat mencakup pengintegrasian pendekatan spiritual dalam praktik klinis, kolaborasi lebih erat dengan komunitas Kristen sebagai sumber dukungan sosial, dan pemanfaatan media sosial sebagai alat untuk menyampaikan pesan positif dan dukungan moral. Secara lebih luas, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang cara menyelaraskan aspek spiritual dan sosial dalam penanganan depresi, yang dapat diterapkan dalam konteks masyarakat Kristen dan lebih umum lagi dalam pendekatan kesehatan mental yang inklusif.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mencapai tujuannya dalam menggali strategi penanganan depresi pada individu Kristen dengan tingkat depresi ringan hingga sedang. Melalui wawancara dengan lima responden, terungkap bahwa pendekatan yang melibatkan dimensi spiritual, seperti doa pribadi dan ibadah kepada Tuhan, menjadi pilihan bagi sebagian responden. Sementara itu, dukungan dari komunitas Kristen dan pemanfaatan media sosial juga muncul sebagai strategi yang signifikan dalam menghadapi tantangan depresi. Penelitian ini memberikan gambaran secara menyeluruh tentang beragam pendekatan yang dapat disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan individu, serta menyoroti pentingnya dimensi spiritual, sosial, dan teknologi dalam merespon dan mengatasi depresi.

Daftar Pustaka

- Andre, Yuriko, Rizanda Machmud, and Arina Widya Murni. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Depresi Pada Penderita Dispepsia Fungsional." *Jurnal Kesehatan Andalas* 2, no. 2 (2013): 73.
- Ardi, Wandria Robi, Meidiana Dwidianti, Widodo Sarjana, and Reza Indra Wiguna. "Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi Depresi." *Journal of Holistic Nursing Science* 8, no. 1 (2021): 46–53.
- Baumeister, Roy F. "Suicide as Escape from Self." *Psychological review* 97, no. 1 (1990): 90.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Edited by Raja Grafindo Persada. Jakarta, 2002.
- Darmawan, I Putu Ayub. "Jadikanlah Murid: Tugas Pemuridan Gereja Menurut

- Matius 28:18-20.” *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 2 (July 2019): 144.
- Davison, Tanya E., and Marita P. McCabe. “Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning.” *Journal of Social Psychology* 146, no. 1 (2006): 15–30.
- Desi, Desi, Aris Felita, and Angkit Kinasih. “Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas.” *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 8, no. 1 (2020): 30.
- Dirgayunita, Aries. “Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 1–14.
- Fadhilah, Umi Nur. “Hati-Hati, Separuh Penduduk Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental.” *Republika Online*.
- Firmansyah, Deri, and others. “Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022): 85–114.
- Inkelis, Sarah M, Sonia Ancoli-Israel, Jennifer D Thomas, and Rakesh Bhattacharjee. “Elevated Risk of Depression among Adolescents Presenting with Sleep Disorders.” *Journal of Clinical Sleep Medicine* 17, no. 4 (2021): 675–683.
- Kendler, Kenneth S. “The Phenomenology of Major Depression and the Representativeness and Nature of DSM Criteria.” *American Journal of Psychiatry* 173, no. 8 (2016): 771–780.
- Kusuma, Prima Daniyati. “Karakteristik Penyebab Terjadinya Depresi Postpartum Pada Primipara Dan Multipara.” *Jurnal Keperawatan Notokusumo* 5, no. 1 (2017): h. 37 36-44.
- Maulana, Indra, Suryani S, Aat Sriati, Titin Sutini, Efri Widiarti, Imas Rafiah, Nur Oktavia Hidayati, et al. “Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Di Lingkungan Sekitarnya.” *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (2019): 218–225.
- Maurer, Janet, Venkata Rebbapragada, Soo Borson, Roger Goldstein, Mark E Kunik, Abebaw M Yohannes, Nicola A Hanania, and others. “Anxiety and Depression in COPD: Current Understanding, Unanswered Questions, and Research Needs.” *Chest* 134, no. 4 (2008): 43S--56S.
- Paine, David R., and Steven J. Sandage. “Religious Involvement and Depression: The Mediating Effect of Relational Spirituality.” *Journal of Religion and Health* 56, no. 1 (2017): 269–283.
- Pasasa, Adrianus. “Pemanfaatan Media Internet Sebagai Media Pemberitaan Injil.” *Jurnal Simpson II* (2015): 71–98.
- Radityo, Wyn Eko. “Depresi Dan Gangguan Tidur.” *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* (2020): 1–16.
- Santoso, Meilanny Budiarti, Dessy Hasanah Siti Asiah, and Chenia Ilma Kirana.

- “Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 3 (2018): 390.
- Santrock, J. W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. 6th ed. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Saputri, Meta Amelia Widya, and Endang Sri Indrawati. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah.” *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 65–72.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuntitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sumendap, Ryanto Fadly, and Theresia Tumuju. “Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental ‘Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.’” *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.
- Tampubolon, David Ferdinan, Puja Sri Raso Devi Tampubolon, and Samuel Siringoringo. “Pendekatan Psikoanalisis Dan Teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh.” *Jurnal Luxnos* 7, no. 2 (2021): 200–221.
- WHO. “Depressive Disorder (Depression).”
- Wicaksono, Arif, and Felicia Irawaty. “Gereja Inklusif : Membangun Komunitas Ramah Yang Mampu Menangkal Stigma Terhadap Kaum Difable.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika* 6, no. 2 (2023): 191–209.