

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Depresi

a. Pengertian Depresi

Depresi adalah keadaan emosional yang ditandai dengan individu mengalami kesedihan yang panjang, terkadang merasa bersalah dan tidak berharga, cenderung menghindari berhubungan dengan orang lain selain itu juga kehilangan minat untuk tidur dan melakukan hubungan intim atau kegiatan yang lainnya (Nasir & Muhith, 2011). Depresi mempunyai tiga tingkatan yaitu dimulai dari depresi ringan dan sedang sampai dengan berat dengan atau tanpa ciri psikotik (Stuart, 2016). Depresi merupakan salah satu penyakit psikiatri yang paling sering terdiagnosis yang didefinisikan sebagai perubahan mood yang dicirikan dengan perasaan sedih, putus asa, pesimisme, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang di senangi sehari-hari, gangguan pola makan dan tidur, depresi memiliki tiga tingkatan yaitu dimulai dari depresi ringan dan sedang sampai dengan berat dengan atau tanpa ciri psikotik (Townsend, 2014).

b. Faktor Penyebab Depresi

Faktor penyebab depresi dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Predisposisi

a) Genetik

Faktor keturunan mengambil peranan penting dalam terjadinya depresi. 6% dari populasi umum beresiko untuk mengalami gangguan suasana hati sedangkan untuk kerabat dari orang dengan depresi beresiko sepanjang hidup sebanyak 20%. Seseorang yang kembar identik (monozigot) memiliki risiko 2-4 kali lebih besar dibandingkan kembar tidak identik (dizigotik). Namun, cara transmisi genetik yang pasti belum ditunjukkan (Stuart, 2016; Townsend, 2014).

b) Teori Kehilangan Objek

Teori kehilangan menjelaskan tentang traumatis atau perpisahan seseorang dari benda-benda yang berarti, kehilangan ini akan lebih berarti ketika terjadi di masa kanak-kanak yang nantinya akan menyebabkan depresi pada saat dewasa. Berkabung pada masa awal kehidupan akan menyebabkan individu tersebut dapat mengalami gangguan jiwa atau dapat menimbulkan manfaat untuk mengembangkan ketahanan individu (Stuart, 2016).

c) Teori Organisasi Kepribadian

Teori ini mengatakan gangguan suasana hati di pengaruhi oleh harga diri rendah. Tidak adanya identitas peran yang jelas, penampilan

peran yang buruk menimbulkan ancaman terhadap harga diri. Ada tiga bentuk organisasi kepribadian yang menyebabkan depresi yaitu: 1) Kehilangan tujuan pribadi yang berkepanjangan, kepasifan, manipulatif dan terlihat menghindari konflik terjadi karena individu mengandalkan harga diri dan kepuasan pribadi orang lain. 2) Ketika seseorang memiliki tujuan namun tujuan tersebut tidak realistis bahkan tidak mungkin untuk dicapai sehingga akan menghabiskan banyak waktu untuk berangan-angan yang tak pasti (Stuart, 2016).

d) Model kognitif

Teori ini menyatakan bahwa pemikiran seseorang akan menghasilkan suatu emosi, jika seseorang melihat kehidupan dengan cara yang positif, orang tersebut akan mengalami emosi positif, namun bila seseorang melihat dengan cara yang negatif terhadap kejadian kehidupan maka akan mengakibatkan kesedihan, kemarahan, dan keputusasaan (Halter & Varcarolis, 2014). Selain itu, menurut Stuart (2016) teori ini menyatakan bahwa individu mengalami gangguan kognitif sehingga akan timbul pemikiran negatif tentang dirinya sendiri, dunia dan masa depan. Individu cenderung menjadi orang yang pesimis, mereka mengira kegagalan mereka tidak akan berakhir dan akan semakin berlanjut. Mereka menganggap semua yang dilakukan hasilnya akan gagal sehingga mereka cenderung pasif dan menjadi apatis, acuh tak acuh. Bunuh diri dapat

terjadi karena mereka menilai kehidupan mereka penuh dengan penderitaan.

e) Model Ketidakberdayaan-Keputusan

Dalam teori ini individu tidak dapat mengembangkan respon koping terhadap kegagalan sehingga menganggap tidak ada seorang pun yang akan membantu dan keyakinan bahwa dirinya atau orang lain tidak dapat melakukan apapun (Stuart, 2016). Teori ketidakberdayaan digunakan untuk menjelaskan perkembangan depresi pada kelompok sosial tertentu, seperti orang dewasa yang lebih tua dan orang-orang yang tinggal di daerah miskin (Halter & Varcarolis, 2014).

f) Model Perilaku

Model perilaku memandang seseorang memiliki kemampuan mengontrol perilaku mereka sendiri namun ketika lingkungan sekitar memberikan respon positif yang rendah menyebabkan seseorang menjadi sedih dan cenderung menyebabkan perilaku yang depresif (Stuart, 2016).

g) Model Biologis

Perubahan kimia dalam tubuh selama tertekan dieksplorasi dalam model biologis. Namun, tidak ada model biokimia yang adekuat menjelaskan penyebab gangguan suasana hati (Stuart, 2016).

2) Faktor Presipitasi

a) Kehilangan Kasih Sayang

Menurut Stuart (2016) kehilangan misalnya kehilangan cinta terhadap seseorang, fungsi fisik, status atau harga diri dapat memicu terjadinya depresi. Selain itu stressor yang dapat memicu terjadinya depresi adalah kehilangan dan perpisahan.

b) Peristiwa Kehidupan

Peristiwa kehidupan yang tidak diinginkan seperti hilangnya harga diri, masalah interpersonal, kejadian yang tidak diinginkan secara sosial dan masalah besar tentang kehidupan yang nantinya kan menimbulkan kerugian dapat memicu terjadinya depresi (Stuart, 2016).

c) Ketegangan Peran

Stuart (2016) mengatakan bahwa stressor utama yang berhubungan dengan depresi untuk laki-laki dan perempuan adalah ketegangan peran dalam pernikahan. Seperti yang dialami dalam peran pengasuhan dimana ini merupakan peran perempuan yang dapat memicu paparan stress kronis.

d) Perubahan Fisiologis

Depresi dipengaruhi oleh berbagai macam penyakit dan obat-obatan. Penyakit fisik meliputi infeksi virus, kekurangan gizi, gangguan endokrin, anemia, dan gangguan sistem saraf pusat seperti *multiple sclerosis*, tumor, dan penyakit serebrovaskuler dapat memicu

terjadinya depresi. Selain itu obat-obatan seperti antihipertensi dan penyalahgunaan zat adiktif juga dapat mempengaruhi kejadian depresi (Stuart, 2016).

c. Tanda dan Gejala Depresi

Gejala gangguan mood depresi yang dikemukakan oleh Yosep & Sutini (2016) dalam buku ajar keperawatan jiwa adalah sebagai berikut: a) Individu yang depresi akan mengalami kesedihan, kehilangan gairah hidup, kelesuan, kemurungan, tidak bersemangat dan merasa tidak berdaya. b) Individu selalu merasa bersalah dan berdosa, tidak berguna dan putus asa. c) Sulit untuk berkonsentrasi dan menurunnya daya ingat. d) Hilangnya nafsu makan. e) Berat badan menurun. f) Gangguan pola tidur yang disertai mimpi buruk. g) Selalu merasa gelisah atau gerakan motorik mengalami perlambatan. h) Hilangnya perasaan senang sehingga cenderung meninggalkan hobi. i) Produktivitas dan kreativitas yang menurun. j) Mengalami gangguan seksual (libido menurun). k) Mempunyai pikiran tentang kematian dan ingin bunuh diri.

Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSM-IV) menjelaskan gejala utama depresi adalah perubahan mood yang dirasakan hampir sepanjang hari, tidak ada ketertarik dalam beraktivitas, tidak nafsu makan sehingga mengalami penurunan berat badan, menurunnya tingkat energi, pola tidur terganggu, gangguan fungsi psikomotorik, kesulitan untuk berkonsentrasi, timbulnya perasaan negative tentang dirinya, mudah marah,

selalu menghindari kontak mata dengan orang lain, dan selalu memikirkan tentang kematian atau ide untuk bunuh diri (Djaali & Sappaile, 2013).

Seseorang yang lebih rentan terkena depresi akan memiliki corak kepribadian depresif dengan ciri-ciri sebagai berikut (Yosep & Sutini, 2016):

- 1) Individu merasa sulit untuk merasa bahagia, mudah gelisah, perasaan cemas dan khawatir.
- 2) Individu mudah mengalah dan lebih memilih berdamai untuk menghindari konflik atau konfrontasi yang terjadi karena merasa rendah diri dan kurang percaya diri.
- 3) Individu merasakan lemah, lesu, lamban dan sering mengeluh sakit ini dan itu yang akan menimbulkan rasa gagal dalam usaha atau sekolah.
- 4) Individu memilih untuk menjaga jarak dan menghindari berhubungan dengan orang lain, pemalu, enggan berbicara, memilih diam, lebih memilih untuk menarik diri dan menyisih, sulit dalam mengambil keputusan.
- 5) Individu menggunakan mekanisme pertahanan penyangkalan dalam mencela, mengkritik, menyalahkan orang lain.

d. Tingkatan Depresi

PPDGJ-III mengklasifikasikan tingkat depresi berdasarkan gejala-gejalanya adalah sebagai berikut:

1) Depresi Ringan

Depresi ringan ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: Minat dan kegembiraan menghilang; keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah bekerja sedikit saja) karena menurunnya energy; aktifitas menurun; berkurangnya konsentrasi dan perhatian; percaya diri dan harga diri berkurang; terdapat sedikit kesulitan dalam kegiatan sosial dan pekerjaan yang biasa dilakukan; gejala tersebut dirasakan sekurang-kurangnya 2 minggu (Maslim, 2011).

2) Depresi Sedang

Depresi sedang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: Minat dan kegembiraan menghilang; keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah bekerja sedikit saja) karena menurunnya energy; aktifitas menurun; berkurangnya konsentrasi dan perhatian; percaya diri dan harga diri berkurang; mempunyai perasaan bersalah dan tidak berguna; pesimis dan pandangan tentang masa depan yang suram; terganggunya pola tidur dan nafsu makan berkurang; lamanya gejala tersebut berlangsung minimum 2 minggu; mengadaptasi kesulitan untuk meneruskan kegiatan sosial, pekerjaan dan urusan rumah tangga (Maslim, 2011).

3) Depresi Berat

Depresi berat ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: Mood depresif; Minat dan kegembiraan menghilang; keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah bekerja sedikit saja) karena menurunnya energy; aktifitas menurun; berkurangnya konsentrasi dan perhatian; percaya diri dan harga diri berkurang; mempunyai perasaan bersalah dan tidak berguna; pesimis dan pandangan tentang masa depan yang suram; melakukan perbuatan yang membahayakan diri sendiri atau bunuh diri; mengalami gangguan tidur dan berkurangnya nafsu makan; muncul waham dan halusinasi; lamanya gejala tersebut berlangsung 2 minggu (Maslim, 2011).

e. Penatalaksanaan Depresi

Penatalaksanaan yang sering digunakan untuk menangani penderita depresi adalah dengan cara terapi medis dan terapi psikologi. Terapi medis dilakukan melalui pemberian obat-obatan antidepresan seperti sertraline, mirtazapine, trazodone, venlafaxine, clomipramin dan masih banyak lagi (Stuart, 2016). Sedangkan, terapi psikologis dapat menggunakan cara yang efektif dalam mengatasi depresi misalnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) digunakan untuk membantu seseorang mengubah gaya berpikir dan perilaku negatif yang mungkin menjadi penyebab depresi menjadi gaya pikir dan perilaku positif (NIMH, 2012).

2. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa dan Mahasiswa Rantau

Mahasiswa adalah kelompok khusus orang-orang yang bertahan dalam periode kritis sementara dimana mereka beranjak dari masa remaja menuju dewasa (Sarokhani et al., 2013). Menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu maupun sedang belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada suatu institusi seperti universitas, politeknik maupun institusi pendidikan lainnya. Naim (2013) meyakini bahwa merantau adalah meninggalkan kampung halaman dengan kemauan sendiri dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan tertentu misalnya untuk menuntut ilmu dan mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali pulang. Sehingga, mahasiswa rantau dapat disimpulkan sebagai seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar di suatu institusi pendidikan tertentu yang meninggalkan kampung halaman dengan tujuan tertentu dan jangka waktu yang lama.

b. Tugas Perkembangan Mahasiswa (Dewasa Awal)

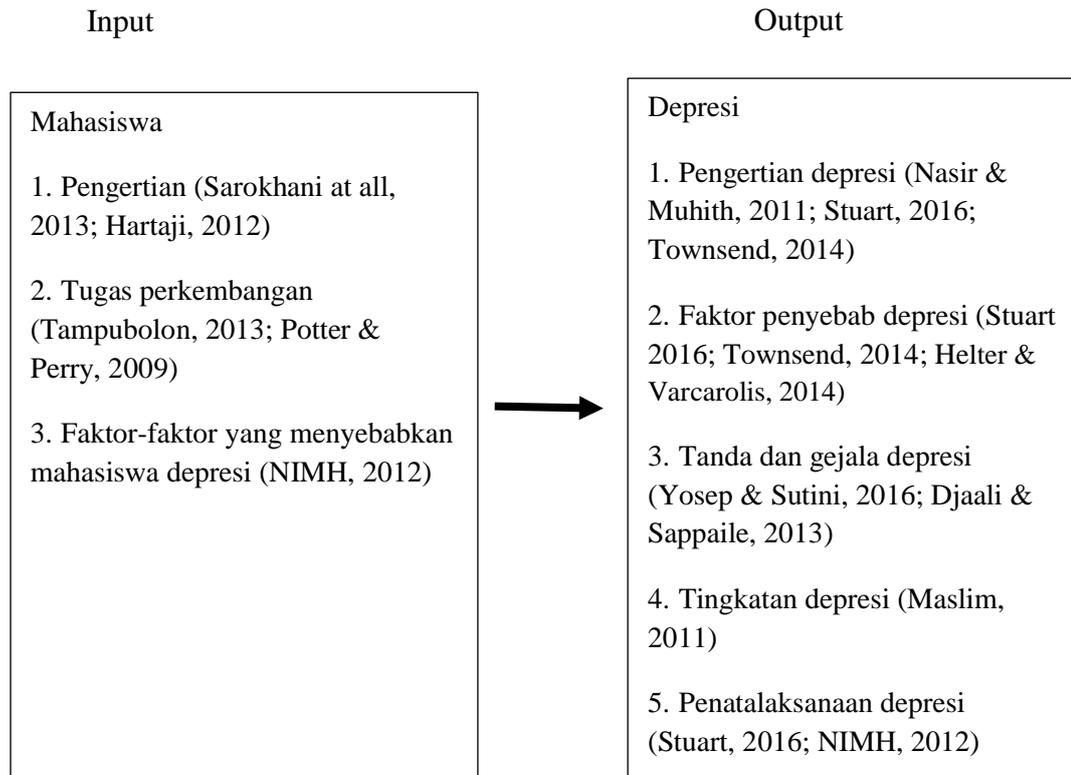
Dalam menghadapi tantangan dan memenuhi tugas-tugas perkembangannya mahasiswa adalah pribadi yang dinamis, penuh harapan, penuh kreativitas, dan semangat. Dari sudut usia mahasiswa biasanya berusia antara 18-23 tahun (Tampubolon, 2013).

Pada masa dewasa awal ini, individu mulai berpisah dari keluarga asalnya, membangun karier, memutuskan kapan anak menikah dan berkeluarga atau memilih untuk tetap sendiri. Individu pada masa dewasa awal beradaptasi dengan pengalaman baru dan kebebasan yang di dapatkan (Potter & Perry, 2009).

c. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Mahasiswa Depresi

Depresi tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja melainkan disebabkan oleh beberapa faktor misalnya lingkungan disekeliling individu dan juga pengalaman hidup misalnya ketika individu mengalami stress tinggal jauh dari orang tua untuk yang pertama kali, stress karena perkuliahan, merasa sendiri atau terisolasi, menghadapi masalah baru atau masalah yang sulit diperkuliahan, mengalami konflik dalam menjalin hubungan dan memikirkan tentang masalah ekonomi. Di tingkat perguruan tinggi, tekanan akademis meningkat dari hari ke hari dan setiap tingkatan semesternya. Mahasiswa akan menyesuaikan diri secara emosional dengan perubahan kehidupan yang kompleks. Upaya individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kuliah yang baru misalnya mempertahankan nilai yang baik seiring dengan perencanaan masa depan sering menyebabkan kecemasan bagi banyak mahasiswa. (NIMH, 2012; S, S, & M, 2014).

B. Kerangka Teori



Skema 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Skema 2 Kerangka Konsep

Keterangan:



: Faktor yang tidak diteliti



: Faktor yang diteliti