

**ARTIKEL RISET**

URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>

**INTERVENSI PSIKOEDUKASI TERHADAP PENCEGAHAN DEPRESI PADA  
REMAJA GEREJA HKBP*****Psychoeducation Intervention On The Prevention Of Depression In Church Adolescent  
HKBP***

**Ernida Marietha**

Prodi SI Psikologi, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: [ernidam12@gmail.com](mailto:ernidam12@gmail.com)

**Abstrak**

Permasalahan depresi pada remaja sering kali terjadi khususnya dalam menghadapi ujian nasional. Pemahaman tentang depresi yang kurang adalah salah satu faktor remaja tidak mampu mengatasi depresi yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman depresi sekaligus memberikan pelatihan cara mengatasi depresi. Desain penelitian dengan *quasi experiment* (eksperimen semu), dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen berupa pemberian psikoedukasi pemahaman depresi kepada remaja HKBP. Alat ukur yang digunakan adalah skala pemahaman depresi yang diberikan saat pre test dan post tes sedangkan analisa data menggunakan SPSS berupa uji-T. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemahaman depresi antara data pre-test dan post-test dengan nilai sangat signifikan ( $t=59.600$ ,  $p=0,000$ ). Perbandingan nilai rata-rata pemahaman depresi sebelum diberikan psikoedukasi yaitu 12.97 sedangkan setelah diberikan psikoedukasi 15.00. Hasil analisa tersebut mengartikan bahwa psikoedukasi pemahaman depresi sangat efektif untuk memberikan pemahaman depresi remaja HKBP.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Depresi, Remaja

**Abstract**

*The problem of depression in adolescents often occurs, especially in the face of national exams. Lack of understanding of depression is one of the factors that adolescents are unable to overcome their depression. This study aims to provide an understanding of depression as well as provide training on how to overcome depression. The method used in this study is a quasi-experimental form of providing psychoeducation on understanding depression to HKBP adolescents. The measuring instrument used is the depression understanding scale that is given during the pre-test and post-test, while the data analysis uses SPSS in the form of a T-test. Based on the results of the analysis showed that there was a difference in understanding depression between the pre-test and post-test data with a very significant value ( $t=59600$ ,  $p=0.000$ ). Comparison of the average value of understanding depression before being given psychoeducation is 12.97 while after being given psychoeducation it is 15.00. The results of the analysis mean that psychoeducation on understanding depression is very effective in providing an understanding of depression in HKBP adolescents.*

**Keywords:** Psychoeducation, Depression, Adolescent

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tidak bisa lepas dari permasalahan. Tidak jarang permasalahan-permasalahan tersebut menimbulkan gangguan-gangguan psikologi, yang salah satunya adalah depresi. Depresi dapat berakibat buruk pada seseorang jika tidak ditemukan penyelesaian atau coping yang efektif. Depresi adalah pengalaman umum manusia dan merupakan emosi dasar manusia yang dapat didefinisikan sebagai kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari suatu bahaya (1).

Berdasarkan data statistik badan kesehatan dunia (WHO), menyatakan bahwa ada peningkatan depresi sebesar 2,5% per tahun. Menurut Bureau (dalam Subandi 2013), bahwa: "Angka kejadian gangguan depresi di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk". Prevalensi gangguan depresi diperkirakan antara 9%-12% dari populasi umum di Indonesia. Prevalensi nasional gangguan depresi menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja di Indonesia sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan depresi (2).

Depresi yang berlebihan tidak hanya dialami oleh manusia pada usia tertentu saja, namun fenomena baru-baru ini menunjukkan depresi mudah dialami oleh para pelajar remaja yang akan menghadapi ujian nasional. Ujian nasional atau yang dikenal dengan UN adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar yang mencegah secara nasional dan persamaan mutu pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan Depdiknas di Indonesia (3).

*Undang Undang Republik Indonesia no 20 tahun 2003* menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan. Ujian Nasional digunakan sebagai standardisasi dari pemerintah untuk menguji kelayakan seseorang remaja untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan sebagai pemerataan pendidikan secara nasional. Ujian Nasional juga digunakan sebagai pembanding tingkat

pendidikan Indonesia dan Negara lain. Ketidak efektifan dalam penerapan coping menyebabkan timbulnya perilaku negatif pada para remaja dalam menghadapi ujian nasional. Kasus-kasus yang terkait depresi yang berlebihan pada pelajar remaja kini sudah banyak terjadi (4).

Penelitian yang dilakukan oleh Susila dan Westa (2015) kepada 90 remaja kelas IX SMP PGRI 2 Denpasar yang akan menghadapi ujian nasional mengalami depresi sedang sebanyak 78 remaja atau 86,7 %, depresi ringan sebanyak 7 remaja atau 7,8 % dan depresi berat sebanyak 5 remaja atau 5,6 %. penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan mayoritas remaja di gereja SMP PGRI 2 Denpasar mengalami depresi pada kategori sedang. Begitupun depresi yang terjadi pada para remaja anggota OSIS SMP Darul Hikmah Mojokerto yang masih berada pada usia remaja yang berada di gereja dibawah naungan pondok pesantren (5).

Ketidaksiapan anggota OSIS SMP Darul Hikmah Mojokerto dalam menghadapi ujian nasional, membuat remaja mersa cemas dalam menghadapinya. Perasaan yang membuat remaja terbayang-bayang akan soal-soal ujian nasional yang akan dilaksanakan membuat remaja menjadi sulit untuk berkonsentrasi dalam menjalani pembelajaran yang ada di kelas. Usaha gereja dalam melatih dan membimbing remaja dengan mengadakan jam tambahan dan lain sebagainya dirasa menambah remaja semakin cemas karena depresi remaja yang lebih mendominasi perasaan mereka sehingga seberapa banyaknya pelajaran yang mereka peroleh namun karena dihalangi oleh gejala-gejala depresi yang dirasakan para remaja membuat perjuangan gereja kurang maksimal.

Persaingan dalam meraih nilai terbaik dalam pendidikan sebagai persyaratan masuk gereja tingkat SMA yang favorit menjadi tujuan bagi para remaja pada umumnya. Alumni SMP Darul Hikmah juga banyak yang telah masuk gereja-gereja SMA favorit dengan penuh rasa bangga namun berbeda dengan remaja kelas 9 SMP Darul Hikmah yang sebentar lagi akan menempuh ujian nasional, keberhasilan alumni SMP Darul Hikmah yang telah sukses membuat para remaja yang akan menempuh ujian nasional

menjadi cemas. Depresi yang mereka rasakan akan datangnya ujian nasional memberikan pengaruh yang negatif kepada para remaja (6).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK SMP Darul Hikmah Mojosari bahwa mayoritas remaja kelas 9 merasa belum siap untuk menghadapi ujian nasional yang akan segera diadakan. Meskipun pihak gereja mengaku sudah memfasilitasi pembelajaran untuk kelas 9 dengan optimal seperti menambah jam belajar yang semestinya pulang gereja jam 13.00 ditambah menjadi jam 15.00 sebagai salah satu program OSIS. Selain itu banyak pelajaran-pelajaran gereja yang lebih difokuskan untuk mempersiapkan remaja menghadapi ujian nasional. Namun dari semua usaha yang diberikan oleh pihak gereja kesadaran para remaja sendiri masihlah sangat kurang. Selain itu beberapa kasus remaja yang membuat gaduh di kelas atau juga ada beberapa remaja yang tidak mengerjakan tugas. Peristiwa-peristiwa tersebut tentunya sangat memprihatinkan. Disamping terdapatnya penolakan dari para remaja tersebut yang menjadi aneh pula adalah terdapat kemunduran dari semangat para remaja yang awalnya waktu mereka kelas 7 atau kelas delapan rajin kini disaat kelas 9 yang sebentar lagi akan diadkannya ujian nasional malah para remaja kurang melakukan perubahan semangat kearah yang negatif. Selain itu beberapa remaja juga terlihat kurang konsentrasi saat berada di dalam kelas atau saat melaksanakan pembelajaran. Selain wawancara kepada guru BK juga dilakukan wawancara kepada beberapa anggota OSIS kelas 9.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada anggota OSIS kelas 9 bahwa mereka merasa belum siap sepenuhnya menghadapi ujian nasional yang sebentar lagi akan diadakan. Mereka menganggap soal-soal dalam ujian nasional itu relative sulit- sulit untuk dikerjakan. Para remaja mengaku saat melaksanakan pelajaran di gereja remaja merasa kepala mereka pusing hingga sulit untuk berkonsentrasi. Para remaja merasa bahwa apa yang mereka lakukan adalah sia-sia, bahkan meskipun mereka belajar nantinya saat ujian kemungkinan besar apa yang mereka pelajari akan lupa dan

akhirnya mereka akan menjawab asal-asalan.

Menurut Zakiah Daradjat (dalam Kholil Lur Rochman, 2010) mengemukakan salah satu penyebab dari depresi yaitu rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya (7). Remaja yang menganggap ujian nasional adalah suatu ancaman bagi dirinya sehingga memunculkan gejala-gejala depresi pada dirinya seperti menghindarinya serta terkadang akibat ketakutan yang berlebihan terhadap ancaman tersebut tidak cukup hanya dengan mempersiapkan ujian nasional dengan belajar saja. Depresi ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran (8).

Depresi yang remaja alami adalah sesuatu yang harus mereka lawan namun sebelum mencari solusi yang terbaik untuk mengatasi depresi mereka terlebih dahulu remaja harus memahami apa itu depresi dan cara apa saja yang bisa mereka lakukan untuk mengatasinya. Salah satu cara agar remaja mampu memahami apa itu depresi adalah dengan adanya psikoedukasi terkait pemahaman remaja tentang depresi (9).

Psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan klien terhadap permasalahan ataupun gangguan yang ia alami, meningkatkan partisipasi klien dalam terapi, dan pengembangan coping mechanism ketika klien menghadapi masalah yang berkaitan dengan masalah tersebut (10).

Definisi istilah psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan baik berbentuk langsung maupun berupa informasi dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. Karenanya dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi pemahaman depresi sekaligus

memberikan pelatihan cara mengatasi depresi (11).

### METODE

Desain Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk *quasi experiment* (eksperimen semu), dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Semua responden dalam penelitian ini adalah remaja dan mahasiswi yang berada pada usia remaja akhir di Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan berjumlah (167 responden). Penetapan responden dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan Analisis univariat dan Analisis bivariat. Uji statistik ini menggunakan analisis uji *chi square* melalui tabulasi silang dengan kepercayaan 95%. Jika  $p \text{ value} \leq 0,05$  maka perhitungan secara statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel *dependent* dan variabel *independent*. Analisis multivariat bertujuan untuk kemaknaan korelasi antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*) di lokasi penelitian. Dalam analisis multivariat dapat digunakan dengan dua uji statistik yaitu *Liner Regression* dan *Binary Logistic*. *Liner Regression* dapat dilakukan bila data yang diuji terdistribusi normal, sedangkan *Binary Logistic* tidak mensyaratkan data terdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Binary*

*Logistic*. Hasil penelitian dan pembahasan secara deskriptif menampilkan data yang diperoleh dari lembaran pengisian kuisioner terhadap 167 remaja yang telah memenuhi dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2018 dengan hasil 1) gambaran umum lokasi penelitian, 2) data umum karakteristik responden, 3) data khusus penelitian meliputi hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan *need exhibitionist* dan aktualisasi diri. Hasil pembahasan uji statistik tentang signifikansi dan hubungan yang lebih bermakna digunakan uji korelasi *kendall's tau* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0.05$  artinya bila  $p < 0.05$  maka hipotesis  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antar variabel.

### HASIL

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden (73,1%) dalam penelitian adalah perempuan, separuh responden (40,7%) berusia 18 tahun. Pekerjaan orang tua sebagai PNS/TNI/POLRI sebanyak 68 responden (40,7%), serta pendapatan orang tua sebesar 2.500.000-3.500.000 sebanyak 54 responden (32,2%).

Tabel 1.

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki-laki	45	26.9
2. Perempuan	122	73.1
<b>Umur</b>		
1. 17 Tahun	36	21.6
2. 18 Tahun	68	40.7
3. 19 Tahun	63	37.7
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
1. PNS/TNI/POLRI	68	40.7
2. Pedagang/Pengusaha	57	34.1
3. Profesional (Pengacara, dokter, akuntan, dll)	42	25.1
<b>Pendapatan Orang Tua</b>		
1. 1.000.000-2.000.000	50	29.9
2. 2.500.000-3.500.000	54	32.3
3. 4.000.000-5.500.000	47	28.1
4. > 6.000.000	16	9.6
<b>Total</b>	<b>167</b>	<b>100</b>

### Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 2. diketahui proporsi remaja *postpartum* yang dilakukan intervensi psikoedukasi dengan *booklet* 71,8% tidak mengalami depresi dibandingkan remaja *postpartum* yang depresi yaitu sebesar 9,5%. Sedangkan remaja *postpartum* yang tidak dilakukan intervensi psikoedukasi 90,5% mengalami depresi dibandingkan remaja *postpartum* yang tidak mengalami depresi yaitu sebesar 28,2%. Hasil uji *pair-Test*

menunjukkan rata-rata perbedaan depresi pada remaja *postpartum* yang diintervensi psikoedukasi dengan remaja *postpartum* yang tidak diintervensi psikoedukasi adalah sebesar 0,15, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,444, dan pada nilai t sebesar 2,615, dan dengan nilai signifikansi  $p=0,011$ , artinya pada taraf kepercayaan 95% terdapat perbedaan signifikan intervensi psikoedukasi dengan depresi pada remaja *postpartum*.

**Tabel 2.**

**Distribusi Perbedaan Depresi Berdasarkan Intervensi Psikoedukasi**

1	Depresi	2	9.5	19	90.5	21	100	0,15	0,444	2,615	0,011*
2	Tidak Depresi	28	71.8	11	28.2	39	100				

\*) Signifikan pada taraf kepercayaan 95%

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan proporsi remaja *postpartum* yang mengalami depresi 35,2% terjadi pada remajadengan usia dewasa (>20 tahun) dibandingkan remajadengan usia ≤20 tahun (33,3%). Berdasarkan pendidikan diketahui proporsi remajapostpartum yang mengalami depresi 61,1% terjadi pada remaja berpendidikan

rendah dibandingkan remajadengan pendidikan sedang (32,3%). Berdasarkan paritas, diketahui proporsi remaja *postpartum* yang mengalami depresi 44,0% terjadi pada remajadengan paritas ≥2 anak (multipara) dibandingkan remajadengan paritas primara (1 anak) yaitu sebesar 28,6%.

**Tabel 3.**

**Tabulasi Silang Depresi Postpartum berdasarkan Karakteristik Ibu**

Karakteristik remaja	Depresi					
	Tidak Depresi		Depresi		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Umur</b>						
Usia Muda ≤20 Tahun)	4	66.7	2	33.3	6	100.0
Usia Dewasa (>20 Tahun)	35	64.8	19	35.2	54	100.0
<b>Pendidikan</b>						
Rendah	7	38.9	11	61.1	18	100.0
Sedang	21	67.7	10	32.3	31	100.0
Tinggi	11	100.0	0	0.0	11	100.0
<b>Paritas</b>						
Primipara (1 anak)	25	71.4	10	28.6	35	100.0
Multipara (≥ 2 anak)	14	56.0	11	44.0	25	100.0
<b>Pekerjaan</b>						
Bekerja	14	63.6	8	36.4	22	100.0
Tidak Bekerja	25	65.8	13	34.2	38	100.0
<b>Dukungan Suami</b>						
Kurang	6	24.0	19	76.0	25	100.0
Baik	33	94.3	2	5.7	35	100.0

### PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil analisa uji t kepada 32 subjek menggunakan

paired samples t-test berdasarkan data pre test dan post tes pemahaman depresi diketahui nilai  $t = -9.335$  dengan  $p = 0.000$  yang mengartikan  $P < 0,05$ . Data tersebut

menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil data pemahaman depresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan psikoedukasi.

Data yang diperoleh juga memperlihatkan bahwa hasil pre test pemahaman depresi menunjukkan nilai mean = 12.97 sedangkan hasil post test pemahaman depresi menunjukkan nilai mean = 15.00, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang positif antara data sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi.

Hasil dari analisa data penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh psikoedukasi untuk memberikan pemahaman depresi dan memberikan pelatihan cara mengatasi depresi bagi remaja anggota OSIS SMP Darul Hikmah Mojosari kelas 9. Hal ini juga di dukung oleh pernyataan Psikoedukasi kelompok sangat efektif diterapkan pada berbagai kelompok usia dan level pendidikan. Asumsi lainnya, psikoedukasi kelompok lebih menekankan pada proses belajar dan pendidikan daripada *self-awareness* dan *self-understanding* dimana komponen kognitif memiliki proporsi yang lebih besar daripada komponen afektif (7). Penelitian ini menunjukkan bahwasanya psikoedukasi sangat cocok untuk memberikan pemahaman depresi maupun solusi mengatasi depresi kepada anggota OSIS SMP Darul Hikmah Mojosari kelas 9.

### KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya psikoedukasi sangat efektif untuk memberikan pemahaman depresi beserta mengajarkan cara untuk mampu mengatasi depresi remaja dalam menghadapi ujian nasional. kurangnya pemahaman tentang depresi adalah faktor utama dalam memberikan upaya mengatasi depresi yang dialami setiap manusia.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka dikemukakan saran sebagai berikut: Kepada seluruh ahli psikologi diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penentuan pendidikan kesehatan/promosi kesehatan di lingkungan gereja maupun poli remaja puskesmas

setempat. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian serupa lebih lanjut dengan mengambil wilayah penelitian yang lebih luas, sampel lebih banyak, dan rancangan penelitian yang lebih kompleks seperti etnografi, ataupun eksperimen modifikasi. Sehingga didapatkan hasil yang lebih optimal dan dapat digeneralisasi pada wilayah yang lebih luas

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Remaja di Gereja HKBP atas izin yang diberikan untuk dapat melaksanakan penelitian, serta terima kasih kepada remaja atas izin yang diberikan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Aini K, Apriana R. Dampak Cyberbullying terhadap Depresi pada Mahasiswa Prodi Ners. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2019;6(2):91–7.
2. Dirgayunita A. Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *J An-Nafs Kaji Penelit Psikol*. 2016;1(1):1–14.
3. Kusumastuti W. Pengaruh Metode Psikoedukasi terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Putri. *Indig J Ilm Psikol*. 2017;2(2).
4. Istiqamah D. Layanan Bimbingan Kelompok sebagai Media dalam Psikoedukasi Anti Kriminal di Sekolah. *Al-Qalb J Psikol Islam*. 2016;7(1):24–31.
5. Susila DLA, Westa W. Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX SMP PGRI 2 Denpasar pada Maret 2015 dalam Menghadapi Ujian Nasional 2012. *Intisari Sains Medis*. 2015;3(1):26–9.
6. Agustina A, Benedict A, Azzahra A, Nilam FF. Psikoedukasi Peningkatan Kesehatan Mental pada Remaja dengan Autoimun (Komunitas Odai). *Pros Serina Univ Tarumanegara*. 1(1):1277–82.
7. Yusuf NP. Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja. In: *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, Psychology Forum Universitas Mhammadiyah Malang*. 2016. p. 19–20.
8. Lumongga DRN. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jogjakarta: Kencana; 2016.

9. Syarkawi A. Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *J Al-Taujih Bingkai Bimbing dan Konseling Islam*. 2019;5(1):69–79.
10. Nisa NK. Pengaruh Psikoedukasi dan Interactive Nursing Reminder Berbasis Short Message Service dengan Pendekatan Teori Lawrence Green terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Klien Tuberkulosis. [Skripsi]. Universitas Airlangga; 2018.
11. Umami UR. Psikoedukasi untuk Pembentukan Sikap Positif Orang Tua dalam Pemberian Pendidikan Seks pada Anak Usia 10-11 Tahun. [Skripsi]. University of Muhammadiyah Malang; 2017.