

# Mekanisme Koping dan Dukungan Keluarga untuk Mencegah Depresi Pada Anak Mutiara Putri Adisa<sup>1</sup>, T.A Larasati<sup>2</sup>, Andi Nafisah.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

## Abstrak

Depresi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk genetika, kesehatan mental, kepribadian, kesehatan mental, pengangguran, dan kecerdasan. Penyebab umum lainnya dari depresi pada anak adalah kurangnya dukungan keluarga dan dorongan yang tepat. Pemecahan masalah merupakan suatu proses pengendalian mental (baik eksternal maupun internal) dan melibatkan upaya dalam bentuk keterampilan dan kebisingan, baik dalam kenyataan maupun dalam tindakan, dalam bentuk pengurangan emosi. Mekanisme relaksasi merupakan reaksi fisik terhadap perubahan, suatu bentuk kebutuhan pemecahan masalah, dan kerusakan psikologis baik internal maupun eksternal. Orang tua memegang peranan penting dalam mengontrol tumbuh kembang setiap anak sejak lahir hingga dewasa. Oleh karena itu, orang tua yang mengabaikan kebutuhan anaknya, apalagi jika anaknya menderita gangguan jiwa (depresi), membiarkan anaknya hampa dan tidak mendapat dukungan. Orang tua dapat bertindak sebagai advokat jika mereka tahu apa yang harus dilakukan. Artinya memahami permasalahan yang dihadapi anak, memperbaiki hubungan dalam keluarga, dan mengkomunikasikan bahwa penyakit mental yang dialami anak tidak ada kaitannya dengan dirinya. Tingkat kepercayaan diri seseorang. Penyakit mental bukanlah sesuatu yang memalukan atau disembunyikan, namun merupakan penyakit yang memerlukan pengobatan yang tepat. Sama seperti luka di tangan dan kaki, luka di hati juga harus disembuhkan. Orang tua adalah dukungan terbaik bagi anak. Semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin mudah membantu anak yang mengalami depresi. Mendukung anak-anak penderita depresi lebih dari sekedar meningkatkan kesadaran.

**Kata kunci:** Depresi, dukungan keluarga, mekanisme koping

## Coping Mechanisms and Family Support to Prevent Depression in Children

### Abstract

Depression can be caused by a variety of factors, including genetics, mental health, personality, mental health, unemployment, and intelligence. Another common cause of depression in children is lack of family support and proper encouragement. The problem solving process is a useful skill because it is a process of managing mental illness (both external and internal) and requires real effort and effort in the form of suppressing emotions. The problem solving process is the body's response to change, the need to solve problems, and internal and external damage to the mind. Basically, parents have a big role in controlling the growth and development of each child from birth to adulthood. Therefore, parents who ignore their children's needs, especially if the child experiences mental disorders (depression), leave the child empty and without support. Parents can play an advocacy role if they know what to do, including understanding the problems their children face, managing family relationships, and making contributions. a person's level of self-confidence. Mental illness is not something to be ashamed of or hidden, but it is an illness that requires proper treatment. Just like wounds on the hands and feet, wounds in the heart must also be healed. Parents promote good career opportunities for teenagers. The higher the parents' education, the easier it is to help children who are experiencing depression. Supporting children with depression is more than just raising awareness.

**Keywords:** Coping mechanisms, depression, family support

Korespondensi: Mutiara Putri Adisa, Alamat Kampus Unila Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Bandar Lampung HP: 082124120606, e-mail: mutiaraputriadisa@gmail.com

### Pendahuluan

Semua anak mengalami depresi dan kecemasan, hal ini baik untuk tumbuh kembangnya. Namun jika perasaan ini sering dan berkepanjangan dapat menjadi suatu masalah, apalagi jika mempengaruhi kehidupan anak dalam pergaulan, keluarga, sekolah, dan lain-lain. Siapapun yang mengalami depresi seringkali sulit mempertahankan harapan.

Kabar baiknya adalah depresi dapat diobati dan ada beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua untuk membantu anak mereka merasa lebih baik.

Depresi adalah penyebab kematian terbesar keempat di dunia. 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas di 33 provinsi di Indonesia menderita depresi.<sup>1</sup> Menurut

National Institute of Mental Health, prevalensi depresi seumur hidup adalah 7-12% pada pria dan 20-25% pada wanita. Penyebab konflik antara perempuan dan laki-laki tidak dapat dijelaskan, namun faktor biologis dan budaya juga berperan.<sup>2</sup> Menurut PPDGJ-III, Depresi dibagi menjadi dua jenis: depresi persisten dan depresi berulang. Depresi dibagi menjadi tiga tingkat keparahan: ringan, sedang, dan berat (dengan atau tanpa penyakit mental).<sup>3</sup>

Penyebab terjadinya depresi pada masa kanak-kanak adalah pada usia prasekolah, superego belum terbentuk sehingga anak kesulitan dalam mengungkapkan pengalaman dan emosinya, bahkan saat ini ia merasa marah, sedih, dan seringkali sulit didiagnosis akibat perasaan tersebut. karena kecewa dan putus asa. Gejala depresi muncul dalam bentuk tangisan minta tolong (cries for help) dan orang tua. Namun perilaku buruk yang terkait dengannya seringkali membuat khawatir orang tua, guru, dan orang dewasa, sehingga anak sering kali mengharapkan bantuan atau hukuman. Bahkan, kondisinya semakin parah dan terjadilah depresi yang berdampak pada tumbuh kembang anak.<sup>4</sup>

Depresi pada anak-anak dan remaja dapat bermanifestasi sebagai ketidakbahagiaan kronis dan depresi. Hal ini lebih sering terjadi pada remaja dan dewasa muda. Beberapa anak menggambarkan perasaan ini sebagai "tidak bahagia" atau "sedih". Beberapa orang mengaku ingin mencelakakan diri sendiri, meski sudah mendekati akhir hayat. Anak-anak dan remaja yang mengalami depresi lebih cenderung melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, sehingga permasalahan seperti ini perlu ditangani dengan hati-hati. Anak yang terluka tidak terluka. Namun, jika hal tersebut menyebabkan kesusahan atau kecemasan, membuat anak tidak bahagia, mengganggu tugas sekolah, atau mengganggu hubungan sosial di rumah, anak mungkin memerlukan dukungan psikolog.

Di Indonesia, 15% anak menderita depresi, namun lingkungan kurang memahami kondisi ini, karena anak sulit mengekspresikan emosinya dan mengembangkan pemikiran serta sikap yang berbeda. Menurut DSM IV-TR, gejala utama depresi pada anak adalah mudah tersinggung. Depresi pada anak-anak dapat berlangsung hingga dewasa dan sering dikaitkan

dengan penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, dan kejahatan seperti pembunuhan, pencurian, dan kekerasan senjata.<sup>3</sup>

Depresi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk genetika, kesehatan mental, kepribadian, kesehatan mental, gangguan, dan kecerdasan. Penyebab lain terjadinya depresi pada anak adalah kurangnya dukungan dan dukungan yang baik dalam keluarga.<sup>5</sup>

Menurut World Health Organization, angka bunuh diri anak-anak tinggi dan anak-anak serta remaja berisiko melakukan bunuh diri karena depresi, dengan sekitar 800.000 orang di seluruh dunia meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Sedangkan anak usia sekolah merupakan kelompok rentan yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental.<sup>6</sup>

Permasalahan kesehatan jiwa terbagi menjadi PPDGJ III dan aksis IV yaitu permasalahan kepemimpinan atau keluarga, permasalahan lingkungan hidup, pendidikan, ketenagakerjaan, keuangan rumah tangga, permasalahan akses terhadap pelayanan kesehatan, dan permasalahan hukum/kriminal. Anak-anak yang mempunyai masalah hukum/kriminal ditempatkan di unit remaja khusus dan anak-anak ini bertugas atas kebijaksanaan hakim.<sup>3</sup>

## Pembahasan

Coping adalah suatu cara untuk mengatasi perubahan yang dialami dan ketegangan yang terjadi pada tubuh dan ketegangan tersebut melemahkan tubuh, misalnya stres. Solusi yang dapat dilakukan adalah dengan mencoba mengubah keterampilan dan perilaku untuk mengelola dan mengendalikan kebutuhan eksternal, serta tekanan internal dan eksternal yang diperkirakan melebihi beban dan kemampuan. Pada waktu itu. berakhir. Penyebabnya adalah masalah pribadi.<sup>7</sup>

Proses pemecahan masalah adalah suatu cara pengelolaan masalah mental (baik eksternal maupun internal) yang melibatkan tindakan realistis dan efektif. Proses pemecahan masalah merupakan respon tubuh terhadap perubahan, kebutuhan untuk memecahkan masalah, dan kerusakan internal dan eksternal pada pikiran.<sup>8</sup>

Orang dengan emosi negatif mungkin menarik diri dari perasaan tersebut dan beralih ke alkoholisme, depresi, atau bunuh diri.

Menurut studi, terdapat empat jenis coping. Yaitu: khususnya upaya-upaya untuk menyelesaikan sesuatu dengan baik, khususnya upaya-upaya untuk mengatasi stres melalui cara-cara organisasi dan konkrit, serta upaya-upaya pengambilan keputusan, misalnya upaya-upaya pengelolaan harta benda. Stres merupakan upaya mengatasi penyakit jiwa dengan menerima dan melihat secara jernih, berpikir untuk memecahkan masalah, meningkatkan motivasi dan menghindari solusi, stres, memberi semangat dan mencari solusi. Menghindari stres dengan menggunakan stres, tidak menerima kenyataan, dan menghindari masalah.<sup>9</sup>

Teknik kognitif mempunyai kemampuan mengendalikan perilaku dengan mengubah perilaku untuk mengatasi ancaman dari dalam dan luar kesadaran seseorang dan digunakan untuk tindakan untuk mencegah cedera fisik yang mengakibatkan kecacatan contohnya orang yang terkena stroke bisa bekerja kembali; cara mendapatkan informasi tentang kesehatan anggota keluarga seperti pengembangan keterampilan dan rasa percaya diri dalam mengatasi penyakit stroke, pengelolaan sumber daya yang tersedia untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan kondisi misalnya ikut serta dalam kegiatan keluarga dan masyarakat untuk mempererat hubungan keluarga dan masyarakat, menghindari stres fisik karena stres terus-menerus; pemecahan masalah melibatkan pengambilan tindakan untuk mengubah situasi sehingga menjadi lebih mudah dikelola dan mengubah persepsi tentang kebutuhan individu dan keluarga, seperti menghindari stres.

Terdapat dua aspek yang mendasari pemecahan masalah yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Ciri-ciri internal meliputi: Seiring bertambahnya usia, kesehatan, kepercayaan diri, aktivitas, pengalaman, pendidikan, pengalaman, dan keterampilan pemecahan masalah, termasuk pemahaman, meningkat, dengan pemahaman perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, pekerjaan, pengaruh orang lain, dan media sosial. Dukungan sosial adalah perasaan memiliki informasi tentang orang yang dicintai.<sup>10</sup>

Proses pemecahan masalah dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu mekanisme coping adaptif dan maladaptif<sup>11</sup>. Mekanisme coping

adaptif seperti menggunakan berbagai metode untuk membantu mengubah masyarakat ke arah yang benar, berolahraga untuk mengurangi stres, berdoa untuk perdamaian, dan mengendalikan tingkat alamiah. Ada keyakinan bahwa dengan belajar dari pelajaran dan pengalaman masa lalu, segalanya akan menjadi stabil. Mekanisme coping maladaptif mencakup mekanisme yang menghambat integrasi, menghambat pembangunan, mengurangi kebebasan, dan memberikan rasa kontrol terhadap lingkungan, seperti makan berlebihan dan malnutrisi, serta penghindaran atau penghindaran pekerjaan.

Setiap orang, termasuk anak-anak, pernah mengalami kesedihan, keputusan, ketakutan, dan kecemasan. Tidak semua kesal merupakan tanda penyakit mental, namun jika anak Anda mulai mengkhawatirkan sesuatu, Anda harus berhati-hati. Ini bisa menjadi tanda depresi pada anak. Sama halnya dengan orang dewasa, depresi pada anak harus segera ditangani. Jika tidak, kondisi ini akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental.

Depresi merupakan penyakit yang menimbulkan emosi negatif yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Gejala depresi pada anak mirip dengan orang dewasa, namun jenisnya bisa berbeda. Pengenalan gejala yang tepat waktu memungkinkan pencegahan dan pengobatan segera. Gejala umum depresi pada anak antara lain marah karena hal sepele, selalu merasa sedih dan putus asa, perubahan kebiasaan makan, penambahan dan penurunan berat badan, perubahan pola tidur (tidur lebih nyenyak, tidur lebih banyak, dll.), sering lelah dan lemah, perasaan tidak berharga dan bersalah, mulai mengalami masalah fisik seperti sakit kepala dan mual yang tidak merespon berbagai pengobatan, tertinggal di sekolah atau aktivitas lainnya, serta berpikir untuk mengakhiri hidupnya.

Banyak perubahan kondisi anak yang tidak disadari oleh orang tua. Anak diperkirakan tidak akan mengalami masalah serius yang bisa berujung pada depresi. Faktanya, banyak situasi sehari-hari yang dapat menimbulkan kecemasan pada anak. Terdapat beberapa faktor yang bisa membuat anak depresi. Faktor pertama, yaitu riwayat keluarga. Anak-anak yang orang tuanya menderita depresi atau penyakit mental juga mungkin terkena dampaknya. Faktor kedua yaitu stres atau trauma. Ketika anak-anak mengalami

perubahan besar secara tiba-tiba, hal ini dapat menimbulkan stres emosional. Contohnya termasuk relokasi keluarga, perceraian, dan masalah perkawinan. Selain itu, keluhan seperti kekerasan seksual dan fisik juga bisa merugikan. Faktor lingkungan juga berperan dalam kejadian depresi pada anak. Rumah tanpa ruang untuk anak-anak bisa menimbulkan stres seperti tinggal di lingkungan yang berantakan. Penindasan dari teman-teman dan orang-orang yang selalu dekat dengan anak lambat laun mulai menyakitkan hati anak. Jika tidak ditangani, kondisi ini bisa menimbulkan masalah emosional yang menyebabkan depresi.

Mengelola depresi pada anak-anak mungkin sedikit berbeda dibandingkan pada orang dewasa. Hal ini dikarenakan tidak semua anak mampu mengekspresikan emosinya dengan baik. Jadi harus ada cara untuk mengungkapkan hal ini kepada orang tua dan dokter. Terdapat lima cara mengatasi depresi pada anak. Pertama, memberi dukungan dengan penuh kasih sayang. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima dukungan aktif dari orang tuanya cenderung tidak mengalami depresi. Anak-anak mendapat dukungan dari teman sebayanya, namun kunci kesehatan mental dimulai dari rumah. Oleh karena itu, orang tua harus selalu membantu, menekankan bahwa yang penting memahami, bukan mengoreksi, perilaku anak, dan memarahinya dengan kasih sayang. Kedua, mengajarkan anak kemampuan sosial dan emosional yang baik. Sama seperti orang dewasa, anak-anak juga dapat menghadapi banyak masalah sosial seperti konflik dengan teman dan kerabat. Namun kurangnya perasaan membuat kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan mengajarkan anak teknik meditasi dan relaksasi yang membantu mereka mengelola emosi. Ketiga, membangun hubungan positif. Membangun hubungan yang sehat dimulai dari rumah, antara orang tua dan anak. Selanjutnya, pastikan anak berada di lingkungan yang aman dengan teman-teman yang suportif. Memiliki hubungan yang baik memudahkan untuk mengatasi segala kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan. Keempat, meluangkan waktu dengan anak. Salah satu cara untuk menjalin ikatan dengan anak-anak adalah dengan menghabiskan waktu

bersama mereka. Komunikasi yang teratur dan jujur satu sama lain dapat membantu menjaga perasaan tetap terbuka dan membantu memahami perbedaan sejak dini. Kelima, memenuhi kebutuhan dasar anak. Jalan keluar dari depresi adalah dengan menjaga kesehatan anak. Mari kita mulai kehidupan yang baik untuk seluruh keluarga. Mari kita mulai dengan makanan biasa, buah, susu, multivitamin. Dorong keluarga untuk berolahraga bersama agar tetap sehat, bahagia secara mental, dan terhubung.

Memastikan lingkungan sekolah mendukung juga berperan dalam mencegah depresi pada anak. Anak-anak menghabiskan sebagian waktunya di sekolah dan juga di rumah. Jadi, pastikan teman dan gurumu mendukung kesehatan mental. Selain itu, perhatian juga harus diberikan pada sistem pendidikan yang digunakan di sekolah tersebut. Tekanan dan tujuan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kondisi anak dapat memicu terjadinya depresi pada anak. Kombinasi faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan depresi pada anak.

Ketika banyak orang tua mengetahui anaknya mengalami depresi, mereka khawatir anaknya memerlukan pengobatan lebih untuk mengatasi depresi tersebut. Sebenarnya, ada banyak jenis pengobatan untuk anak penderita depresi, antara lain pengobatan, psikoterapi, perubahan gaya hidup, atau kombinasi keduanya. Sebelum memulai pengobatan, dokter akan melakukan stress test untuk menyusun rencana pengobatan berdasarkan kondisi anak. Perhatikan kapan anak mulai menunjukkan tanda-tanda depresi. Jika kondisi ini berlanjut selama lebih dari 2 minggu, maka harus segera mencari pertolongan medis. Kemudian psikotes diawali dengan wawancara kepada anak, orang tua, guru dan teman sekolah. Jika perlu, anak diberikan berbagai tes psikologi. Antidepresan biasanya diresepkan untuk mengobati cedera otak pada anak-anak. Manajemen pengobatan umumnya mencakup layanan medis dan perawatan kesehatan yang berkelanjutan. Obat anticemas dapat menimbulkan efek samping akibat perilaku hiperaktif, sehingga penting untuk mengikuti petunjuk dokter saat menggunakan obat. Selain itu, Badan Pengawas Obat dan Makanan (FDA) memperingatkan bahwa mengonsumsi antidepresan dapat menyebabkan pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, sangat

penting untuk mengikuti petunjuk dokter. Orang tua harus berhati-hati saat memulai terapi obat.

Salah satu pilihan pengobatan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). Terapi ini membantu anak mengenali pikiran dan perasaan negatif dan mengubahnya menjadi positif. CBT juga dapat mengatasi ketakutan yang disebabkan oleh peristiwa traumatis. Orang tua perlu mempersiapkan mental dan fisik untuk mengatasi masalah mental pada anak.

Keluarga merupakan faktor penting yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, dan orang tua dapat memahami berbagai permasalahan dan solusi bagi remaja. Oleh karena itu, orang tua harus memahami apa yang harus dilakukan jika anaknya didiagnosis menderita penyakit mental. Secara umum, berikut beberapa dukungan yang dapat diberikan orang tua kepada remaja bermasalah.

Selain memahami permasalahan anak, orang tua juga perlu memahami perasaan anak. Sebagai orang tua, kepercayaan diri anak remaja sangatlah penting, jadi pastikan anak aman dan disayangi. Keadaan emosi remaja seringkali tidak stabil, dan banyaknya perubahan pada masa transisi membuat remaja mungkin tidak menyadari apa yang sebenarnya sedang terjadi. Banyak keraguan dalam pikiran dan terkadang marah pada diri sendiri.

Situasi ini tidak jarang dikhawatirkan oleh orang tua, karena remaja mengalami perubahan emosi ketika sedang stres. Namun, sebagai orang tua, penting untuk menerima keadaan ini dengan benar, berdamai dengan keadaan, bersabar dan berusaha memahami anak. Orang tua dapat berada sedekat mungkin dengan anak-anaknya agar mereka tetap aman bersama orang tuanya. Dukungan orang tua dapat membantu mengatasi gejala depresi pada masa remaja.<sup>12</sup>

Orang tua perlu menyikapi dengan tepat ketika remaja mengalami stres. Membangun relasi, meningkatkan komunikasi, mendengarkan dan memperhatikan komunikasi hanyalah beberapa cara agar anak tidak kesepian dan tidak meninggalkannya sendirian sampai waktunya tepat. Jika suatu saat menemukan anak terkunci di kamarnya, ajak untuk keluar dan bergaul dengan teman-temannya.<sup>13</sup>

Dukungan dan dorongan yang tepat dapat membantu remaja berubah dan mengurangi depresi. Dukungan keluarga dapat diberikan

dalam bentuk dukungan, bantuan penelitian, dorongan dan motivasi. Dukungan dapat berupa pemberian sumber daya, pelayanan, informasi, kepedulian, perhatian, kepuasan dan bimbingan sehingga membuat penerimanya merasakan cinta, keamanan, kepuasan dan kedamaian.<sup>14</sup>

Jika anak cemas atau merasa sedih, segera dapatkan bantuan medis. Penting bagi orang tua untuk mencari bantuan dari psikolog atau psikiater. Jika pengujian profesional menunjukkan bahwa pengobatan diperlukan, pilihan pengobatan dimulai dengan konseling, atau diskusi dan terapi untuk membantu anak belajar mengelola pikiran dan emosinya. Jika orang tua khawatir, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Depresi bisa diatasi. Semakin cepat menemui dokter, kondisi anak akan semakin baik.<sup>15</sup>

Membesarkan dan mendidik anak itu penting. Ketika orang tua terus mencari informasi tentang depresi, termasuk depresi, semakin mudah untuk memahami apa yang dialami anak mereka. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman dapat memperkuat peran orang tua sebagai pemimpin keluarga dan guru penting bagi anak-anaknya.<sup>16</sup> Orang tua dapat menghidupi dirinya dengan berbicara, membaca atau berinteraksi dengan anggota keluarga lain yang mempunyai masalah serupa. Selain itu, orang tua dapat mempelajari cara melakukannya pada tingkat tinggi. Pada generasi muda, tingginya pendidikan orang tua dapat menurunkan depresi. Hal tersebut terjadi karena pendidikan tinggi memudahkan orang tua dalam belajar mengenai informasi terbaru. Hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin tinggi pendidikan, orang tua dapat menyampaikan informasi dan nasihat yang baik kepada seluruh anggota keluarga. Selain itu, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh menunjang perannya sebagai kepala keluarga dan guru penting bagi anak.<sup>14</sup>

### Ringkasan

Pemecahan masalah merupakan salah satu cara untuk mengelola penyakit jiwa (baik eksternal maupun internal) dan dapat menjadi keterampilan yang berguna karena memerlukan upaya dan upaya nyata berupa pengurangan emosi. Proses pemecahan masalah merupakan respon fisik terhadap perubahan, suatu bentuk pemecahan masalah yang merusak secara psikologis baik secara internal maupun eksternal.

Pada dasarnya orang tua mempunyai peranan yang besar dalam mengontrol tumbuh kembang setiap anak sejak lahir hingga dewasa. Oleh karena itu, orang tua yang mengabaikan kebutuhan anaknya, apalagi jika anaknya menderita gangguan jiwa (depresi), membiarkan anaknya hampa dan tidak mendapat dukungan. Orang tua dapat menjadi advokat jika mereka tahu apa yang harus dilakukan. Hal ini berarti memahami permasalahan yang dihadapi anak laki-laki, mengatur hubungan dalam keluarga, dan menunjukkan bahwa pikiran tidak sehat tidak ada hubungannya dengan laki-laki. Tingkat kepercayaan diri seseorang. Penyakit mental bukanlah sesuatu yang memalukan atau disembunyikan, namun merupakan penyakit yang memerlukan pengobatan yang tepat. Sama seperti luka di tangan dan kaki, luka di hati juga harus disembuhkan. Orang tua adalah dukungan terbaik bagi anak. Semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin mudah membantu anak yang mengalami depresi. Mendukung anak-anak penderita depresi lebih dari sekedar meningkatkan kesadaran.

### Simpulan

Dukungan keluarga terutama orang tua berperan besar dalam mencegah depresi pada anak.

### Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Hari Kesehatan Sedunia 2017 berfokus pada pencegahan depresi. [diperbarui tanggal 6 April 2017; disitasi tanggal 29 Mei 2023]. Tersedia dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/riilis-media/20170406/1320380/hari-kesehatan-sedunia-2017-focus-prevent-depresi/>
2. Christenson SL, Reschly AL, Appleton JJ, Berman S, Spanjers D, Varro P. Best Practices in Fostering Student Engagement. *Best Practices in School Psychology V*. 2008; 1099-1120.
3. Maslim R. *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III, DSM-5, dan ICD-5*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya; 2019.
4. Warsiki E. Deteksi Dini Depresi Anak dan Remaja. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 2008; 23(2):189-200.
5. Saam Z, Wahyuni S. Psikologi keperawatan. Edisi ke-1. Jakarta: Rajawali Pers; 2012.
6. WHO. Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia. [diperbarui tanggal 10 September 2019, disitasi tanggal 28 Mei 2023]. Tersedia dari: <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day>
7. Rubbyana U. Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2012; 1(2):59-66.
8. Hasan N, Rufaidah ER. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Talenta Psikologi*. 2013; 2(1):41-62.
9. Madonna H. Korelasi antara Dampak Negatif Stresor Psikososial dan Strategi Coping Taruna Taruni Akademi Kepolisian. Tesis. Depok: FK UI; 2014.
10. Abdul Muhith. *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset; 2015.
11. Stuart GW, Sundeen SJ. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC; 2012.
12. Dianovinina K. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*. 2018; 6(1):69-78.
13. Andini R. Kondisi Depresi pada Remaja: Penyebab, Gejala, dan Tips Mengatasinya. [diperbarui tahun 2022, disitasi tanggal 29 Mei 2023]. Tersedia dari: <https://id.theasianparent.com/cara-mengatasi-depre>
14. Rahmawati T, Rahmayanti YE. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*. 2018; 3(2):47-54.
15. UNICEF. *Burnet Institute: Strengthening Mental Health and Psychosocial Support Systems and Services for Children and Adolescents in The East Asia and Pacific Region*. Regional Report. Bangkok; 2022.
16. Korua SF, Kanine E, Bidjuni H. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Negeri 1 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*. 2015; 3(2):1-7.