



Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi

Salsabila Umadiyan^{1*}, Anna Dina Kalifia²

Fakultas Bisnis dan Humaniora , Universitas Teknologi Yogyakarta
e-mail; anna.dina.kalifia@staff.uty.ac.id

Info Artikel

Masuk:

01 Jan 2024

Diterima:

06 Jan 2024

Diterbitkan:

11 Jan 2024

Kata Kunci:

Depresi,
Gender,
Emosional

Abstrak

Pada penelitian ini respon emosional antara perempuan dan laki-laki terhadap faktor-faktor penyebab depresi dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perbedaan biologis, psikologis, dan sosial antara perempuan dan laki-laki memberikan kontribusi yang sangat signifikan terhadap respon emosional mereka terhadap faktor penyebab depresi. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, peran gender, hormon, dan pola pikir kognitif memainkan peran utama dalam memahami perbedaan ini. faktor-faktor yang mempengaruhi respons individu terhadap tantangan dan bagaimana stereotip gender dapat memainkan peran dalam pembentukan pola pikir. Melalui metode *Narrative Review*, Penelitian ini mengidentifikasi bahwa pengelolaan depresi yang efektif memerlukan pendekatan yang dapat mempertimbangkan perbedaan respon emosional antara perempuan dan laki-laki. Implementasi dari jurnal ini dapat membantu pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran dan personalisasi dalam penanganan depresi berdasarkan gender. Dan memberikan wawasan mendalam tentang perbedaan persepsi dan *Problem Solving* penanganan masalah antara kedua gender tersebut.

PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal (Aries Dirgayunita, 2016). Pada saat ini, banyak orang yang mengalami stress, kecemasan, galau dan kegelisahan yang berlarut-larut. Namun, sebagian besar orang berpikir dan beranggapan bahwa stress dan depresi, bukanlah benar-benar suatu gangguan mental yang di alami oleh seorang individu (Aries Dirgayunita, 2016). Berbeda dengan gangguan lain seperti *flue*, Penderita pasti sadar bahwa ia terkena *flue*, penderita depresi sering kali tidak sadar ada masalah. Bahkan banyak orang yang sering menganggap gangguan depresi adalah masalah yang berkaitan dengan keimanan seseorang saja dan tidak dianggap sebagai gangguan psikologis yang memerlukan pertolongan profesional dalam bidang tersebut (Wandansari Sulistyorini, 2017). Dari data menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stress antara perempuan dan laki-laki dapat memengaruhi tingkat depresi, Faktor-faktor seperti peran sosial, ekspektasi masyarakat, dan hormon dapat ikut serta berkontribusi pada pengalaman stres yang berbeda antara kedua jenis kelamin tersebut. Perempuan sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar, sementara laki-laki mungkin merasakan stress lebih terkait dengan tanggung jawab finansial atau karier. Oleh karena itu, pemahaman perbedaan ini dapat menjadi solusi untuk mengembangkan pendekatan yang lebih tepat dalam penanganan depresi berdasarkan gender. Fase remaja merupakan suatu fase yang sangat rentan dan rapuh, mengingat banyak terjadi perubahan baik dalam aspek fisik, psikologis maupun sosial di lingkungannya.

Tugas perkembangan remaja ditujukan untuk mengontrol sikap dan perilaku kekanak-kanakan menjadi sikap yang lebih tenang, pengertian dan penuh pengendalian diri. Sikap-sikap yang dimaksud contohnya ialah penerimaan dirinya sendiri secara menyeluruh. Penerimaan diri sangat penting agar remaja dapat menempatkan diri dengan baik dan bijak saat berada di lingkungan masyarakat Berdasarkan hasil penelitiannya Desi, Aris Felita, Angkit Kinasih dalam (Papalia & Olds, 2001). Penelitian menyelidiki bahwa perbedaan tingkat stress antara perempuan dan laki-laki dapat memengaruhi cara mereka merespons terhadap gejala depresi. Studi menunjukkan bahwa wanita cenderung menginternalisasi stress, mengekspresikannya melalui perasaan sedih dan kecemasan, sementara pria cenderung menginternalisasi stress melalui perilaku yang lebih impulsif atau agresif. Faktor sosial juga dapat memainkan peran, dengan tekanan gender dan ekspektasi sosial dapat memberikan kontribusi pada perbedaan tersebut. Oleh karena itu, pemahaman perbedaan ini penting dalam merancang pendekatan terapeutik yang sesuai untuk setiap jenis kelamin, mengakui bahwa respons terhadap stress dapat bervariasi secara signifikan antara wanita dan pria dalam konteks depresi.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa perempuan lebih sensitif pada permasalahan hubungan interpersonal, sementara laki-laki lebih pada permasalahan eksternal (contoh pada remaja seperti *Hobby*). Selain itu, terdapat fakta

bahwa faktor hormonal punya peranan kuat terhadap perubahan suasana hati (Desi, Aris, Angkit, 2020). Mengenai tingkat stress pada perempuan dan laki-laki dalam menghadapi depresi umumnya fokus pada faktor-faktor psikologis dan sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres akibat tekanan sosial dan tuntutan peran ganda. Sementara itu, laki-laki sering mengalami stres terkait ekspektasi maskulinitas dan beban pekerjaan. Penelitian-penelitian ini sering kali mengabaikan nuansa individu dalam merespons stres. Sedangkan penelitian ini mencakup hal yang lebih kompleks antara perempuan dan laki-laki dengan lebih cermat. Fokusnya melibatkan pemahaman mendalam terhadap respons individu terhadap situasi tertentu. Misalnya, penelitian terkini mungkin mempertimbangkan perbedaan cara perempuan dan laki-laki mengelola stres di lingkungan kerja atau hubungan interpersonal. Dalam hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi faktor-faktor spesifik yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada tingkat individu. Selain itu, penelitian ini juga cenderung memperhitungkan perkembangan sosial dan teknologi terkini yang dapat memengaruhi perilaku stres. Dengan melibatkan elemen-elemen ini, penelitian lebih mampu menciptakan gambaran yang lebih akurat tentang bagaimana perempuan dan laki-laki menghadapi tekanan dan depresi dalam konteks masyarakat modern. Seperti kebutuhan untuk menyelidiki perbedaan budaya yang dapat memengaruhi persepsi stres pada gender tertentu. Secara keseluruhan, perbedaan antara penelitian terdahulu dan yang baru mencerminkan evolusi pemahaman kita tentang kompleksitas tingkat stres pada perempuan dan laki-laki. Penelitian terbaru cenderung lebih holistik dan adaptif dalam menggali faktor-faktor yang mempengaruhi depresi, sementara penelitian terdahulu mungkin telah lebih bersifat generalisasi pada masa sekarang.

METODE

Studi ini mengadopsi metode *Narrative Review* yang menarik sumber informasinya dari berbagai jurnal nasional dan basis data online ternama seperti Google Scholar, dan Garuda. Proses pencarian literatur ditekankan pada penggunaan kata kunci krusial, seperti "depresi remaja" dan "kesehatan mental remaja" dan melibatkan kata kunci spesifik seperti "*Depression in Indonesia*", "*Determinant of depression in Indonesia*", dan "*Depression among Indonesian adolescents*" (Fridya dkk, 2022). Dalam melakukan *Narrative Review*, analisis data sekunder dilakukan dengan merinci hasil penelitian sebelumnya. Proses ini juga mencakup evaluasi yang mendalam dan kritis terhadap metodologi dan temuan penelitian yang telah dilakukan. Sumber data berasal dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terkemuka di tingkat nasional, dengan memastikan bahwa artikel-artikel tersebut diterbitkan dalam delapan tahun terakhir, mulai dari tahun 2016 hingga 2023. Melibatkan data dari jurnal-jurnal ilmiah terpercaya memberikan keyakinan dan keandalan pada studi penelitian ini, sementara fokus pada rentang waktu yang terbatas memastikan bahwa informasi yang digunakan relatif baru dan relevan. Hasil dari berbagai artikel yang terkumpul kemudian disatukan untuk membentuk suatu pemahaman yang komprehensif, menjawab dengan seksama permasalahan yang telah dirumuskan. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai depresi remaja dalam konteks Indonesia dalam bidang Psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Depresi disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Jika seseorang di dalam riwayat kesehatannya memiliki keluarga yang mengalami depresi, maka terdapat kecenderungan untuk mengalami depresi juga (Aries Dirgayunita, 2016). Sejumlah studi menunjukkan bahwa perbedaan biologis, hormonal, dan psikososial antara kedua jenis kelamin dapat mempengaruhi cara mereka merespons stres dan faktor-faktor penyebab depresi. Perbedaan respon emosional antara perempuan dan laki-laki terhadap faktor-faktor penyebab depresi merupakan suatu fenomena yang kompleks dan melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap depresi, sebagian karena perbedaan hormonal dan genetik. Wanita juga sering kali lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi mereka, yang dapat mempengaruhi tingkat kesadaran terhadap gejala depresi.

1. Faktor Biologis

Respon emosional perempuan terhadap faktor biologis, seperti perubahan hormon, dapat lebih signifikan. Perubahan hormonal selama siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause dapat memengaruhi suasana hati dan meningkatkan risiko depresi. Sedangkan laki-laki meskipun perubahan hormonal juga dapat mempengaruhi, dampaknya mungkin kurang terasa daripada pada perempuan. Respon emosional laki-laki terhadap faktor biologis lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti genetika dan neurobiologi.

2. Faktor Sosial dan Budaya

Tekanan sosial terkait peran ganda perempuan, seperti tanggung jawab domestik dan profesional, dapat meningkatkan risiko depresi. Stigma terkait gangguan mental juga dapat memengaruhi respon emosional perempuan. Dan laki-laki mungkin mengalami tekanan sosial yang berbeda, seperti ekspektasi untuk menunjukkan kekuatan dan ketangguhan. Respon emosional laki-laki terhadap faktor sosial dan budaya dapat tercermin dalam upaya mereka untuk menahan tekanan tersebut.

3. Stres dan Trauma

Respon emosional perempuan terhadap stres dan trauma cenderung lebih terkait dengan hubungan interpersonal. Pengalaman pelecehan, kekerasan, atau tidak setaran gender dapat meningkatkan risiko depresi. Laki-laki mungkin

cenderung mengekspresikan respon emosional terhadap stres dan trauma melalui perilaku luar, seperti agresi. Faktor-faktor ini dapat memiliki dampak kumulatif terhadap kesejahteraan mental laki-laki.

4. Cara Mengatasi (*Problem Solving*)

Perempuan cenderung mencari dukungan sosial dan berbicara tentang pengalaman emosional mereka. Strategi koping perempuan mungkin lebih terfokus pada interaksi sosial dan ekspresi verbal sedangkan laki-laki mungkin cenderung menggunakan strategi koping yang lebih terkait dengan isolasi atau kegiatan fisik. Mengekspresikan emosi melalui kata-kata dapat menjadi lebih sulit bagi laki-laki.

Perempuan cenderung lebih mudah mengalami depresi. Hal tersebut dikarenakan perempuan memiliki *neuroticism* yang lebih tinggi dari laki-laki. *Neuroticism* yang tinggi membuat seseorang cenderung lebih mudah mengalami stres dan merenung (Fridya dkk.) Perbedaan respon emosional antara perempuan dan laki-laki terhadap faktor-faktor penyebab depresi merupakan suatu fenomena yang kompleks dan melibatkan faktor biologis, psikologis, dan sosial. Studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap depresi, sebagian karena perbedaan hormonal dan genetik. Wanita juga sering kali lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi mereka, yang dapat mempengaruhi tingkat kesadaran terhadap gejala depresi. Di sisi lain, laki-laki cenderung mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih terkendali, bahkan mungkin menutupi perasaan depresi mereka. Faktor sosial juga turut berperan, di mana stereotip gender dapat menciptakan tekanan tambahan terhadap perempuan untuk memenuhi ekspektasi sosial, sedangkan laki-laki mungkin merasa terbebani oleh norma-norma yang mengharuskan mereka kuat dan tidak menunjukkan kelemahan.

Pentingnya hubungan interpersonal dalam merespons faktor penyebab depresi juga berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perempuan sering kali mengandalkan dukungan sosial dan berbagi pengalaman sebagai cara untuk mengatasi depresi, sedangkan laki-laki mungkin lebih cenderung mencari solusi praktis atau menarik diri secara sosial. Secara keseluruhan, pemahaman mengenai perbedaan respon emosional antara perempuan dan laki-laki terhadap faktor penyebab depresi penting untuk pengembangan pendekatan yang lebih spesifik dan efektif dalam pencegahan serta penanganan depresi pada kedua jenis kelamin tersebut.

Secara umum, perempuan cenderung lebih emosional dan berfokus pada hubungan interpersonal, sementara laki-laki cenderung lebih analitis dan orientasi pada solusi. Jurnal ini mengeksplorasi perbedaan signifikan dalam cara perempuan dan laki-laki menyikapi permasalahan dari sudut pandang psikologis dan sosial dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi respons individu terhadap tantangan dan bagaimana stereotip gender dapat memainkan peran dalam pembentukan pola pikir. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang perbedaan persepsi dan strategi penanganan masalah antara kedua gender. Penelitian ini dapat memiliki implikasi penting dalam pengembangan strategi pendukung yang lebih baik bagi kesejahteraan psikologis dan sosial baik bagi perempuan maupun laki-laki.

KESIMPULAN

Kalimat tersebut membahas faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada perempuan dan laki-laki, termasuk faktor biologis, sosial, dan cara mengatasi. Perbedaan respon emosional antara keduanya melibatkan kompleksitas faktor biologis, psikologis, dan sosial. Studi menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap depresi, sedangkan laki-laki mungkin mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih terkendali. Faktor sosial dan budaya juga memainkan peran dalam respons emosional terhadap tekanan dan trauma. Pemahaman ini penting untuk pengembangan pendekatan pencegahan dan penanganan depresi yang lebih spesifik dan efektif. Respons emosional terhadap stres dan trauma juga berbeda, dengan perempuan cenderung terkait dengan hubungan interpersonal. Pemahaman perbedaan ini penting untuk pengembangan pendekatan pencegahan dan penanganan depresi yang lebih spesifik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Dosen Pembimbing Mata Kuliah Bahasa Indonesia dan Dosen Pembimbing Mata Kuliah Big Data atas bimbingan, saran, dan masukan yang telah diberikan dalam pembuatan tulisan ini serta kesempatan untuk menuliskan jurnal ini. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman yang sudah memberi dukungan dan solusi atas penulisan jurnal ini. Harapan saya tulisan ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan menjadi pijakan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Ramadhani., dkk. Depresi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, Volume 9 Nomer 2, Desember
Aries Dirgayunita (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *Jurnal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Sekolah tinggi Agama Islam Muhammadiyah Probolinggo*
Desi., dkk (2020). Gejala Depresi Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol .8, No.1, 2020, hal 30-38
Fridya Syavina Putri., dkk (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya, *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, Vol. 10, No 2. Desember
Linda., dkk (2020). Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja, *Indonesian journal of Health Development* Vol.2 No. 1, Februari

Made Dian Shanti Kusuma., dkk. Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Progam Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi dan Kesehatan (Itokes) Bali, Jurnal riset kesehatan nasional Vol. 5 No. 1 Halaman 29-34
Nefi Darmayanti (2008). Meta Analisis : Gender Dan Depresi Pada Remaja. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jurnal Psikologi, Volume 35, No.2, Halaman 164-180
Sabatini Anggawijaya. Hubungan Antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.2
Sri Endriyani., dkk (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi Pada Remaja, Healthcare Nursing Journal - Vol. 4 No. 2
Wandansari Sulistyorini., dkk (2017). Depresi: Suatu Tinjauan Psikologi, Sosio Informa Vol. 3, No. 02, Mei - Agustus