

Gejala depresi di kalangan remaja yang putus cinta

Ayu Erlina¹, Wahyu eka satria², Oktaria trisna dewi³, Siti amanda zahra afifa⁴, Maja Cahya Putra⁵,
Meta Sesya Mariska⁶, Dina nur apriliana⁷

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Emailayuerlina1820@gmail.com¹, ekaw79552@gmail.com², oktariatrisnadwi01@gmail.com³,
sitiamandaazzahraaffifah@gmail.com⁴, majacahya01@gmail.com⁵, metasesyamariska@gmail.com⁶, sixfeb.id@gmail.com⁷

ABSTRACT

Breaking up love in teenagers is greatly influenced by several factors, namely mental disorders which are characterized by feelings of depression. One treatment that can be done is with support from family and friends. With the support of family and friends for teenagers who experience a breakup, teenagers will be able to live their daily lives and can prevent these teenagers from experiencing depression. The aim of this research is to determine the relationship between family and friend support and the level of depression in adolescents who have experienced a breakup. Parents must provide good family support to teenagers who experience a breakup so that they do not experience depression.

Keywords: Symptoms of depression among adolescents

ABSTRAK

Putus cinta pada remaja sangat mempengaruhi beberapa faktor yaitu gangguan mental yang ditandai dengan perasaan depresi. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan adanya dukungan dari keluarga dan teman. Dengan adanya dukungan keluarga dan teman pada remaja yang mengalami putus cinta akan membuat remaja mampu menjalani kehidupan sehari – hari dan dapat mencegah remaja tersebut mengalami depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan dukungan keluarga dan teman dengan tingkat depresi pada remaja yang mengalamiputus cinta. Orangtua harus memberikan dukungan keluarga yang baik pada remaja yang mengalami putus cinta agar tidak mengalami depresi.

Kata Kunci: Gejala depresi di kalangan remaja

TUJUAN

Memulihkan kesehatan mental dan emosional: Tujuan utama adalah untuk membantu individu mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa yang seringkali menyertai depresi setelah putus cinta. Meningkatkan kualitas hidup: Melalui proses penyembuhan, individu diharapkan bisa kembali merasakan kebahagiaan, menemukan arti hidup yang baru, dan membangun hubungan yang sehat di masa depan. Membangun kembali rasa percaya diri: Terkadang putus cinta dapat menghancurkan kepercayaan diri seseorang. Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri adalah bagian penting dari pemulihan. Meningkatkan keterampilan coping: Mengatasi depresi akibat putus cinta melibatkan pembelajaran keterampilan untuk mengelola emosi dan stres, sehingga individu dapat lebih kuat dalam menghadapi tantangan di masa depan. Mencegah dampak jangka panjang: Depresi yang tidak diatasi dengan baik dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Oleh karena itu, tujuan lainnya adalah mencegah komplikasi atau rekurensi depresi di masa mendatang.

RESPONDEN

Menujuh kepada kalangan remaja atau mahasiswa yang ada di UIN RADEN FATAH PALEMBANG.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan observasi secara langsung dilapangan dengan menggunakan teknik wawancara