
Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Risiko Depresi

ANDREA SURANTA MAHA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum di dunia, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan individu, keluarga, dan masyarakat. Penyebab depresi sangat bervariasi, mulai dari faktor genetik hingga tekanan hidup sehari-hari, namun salah satu faktor yang sangat memengaruhi risiko terjadinya depresi adalah kualitas dukungan sosial yang diterima oleh individu. Dukungan sosial, yang mencakup bantuan emosional, praktis, dan informasi yang diberikan oleh keluarga, teman, serta komunitas, memainkan peran penting dalam mengurangi risiko depresi. Dukungan sosial tidak hanya membantu individu dalam mengatasi tekanan hidup yang berat, tetapi juga memberikan rasa aman, penerimaan, dan validasi yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih tahan terhadap stres dan trauma, serta memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami depresi. Artikel ini membahas secara mendalam berbagai bentuk dukungan sosial dan mekanisme bagaimana dukungan tersebut bekerja dalam membantu mencegah serta mengurangi risiko depresi. Dengan menggali sejumlah penelitian empiris, artikel ini juga menguraikan pentingnya dukungan sosial dalam konteks intervensi kesehatan mental dan bagaimana memperkuat jaringan dukungan ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, artikel ini memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kualitas dukungan sosial di tingkat individu dan komunitas, dengan tujuan menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi individu yang rentan terhadap depresi. Melalui pendekatan holistik dan kolaboratif, dukungan sosial dapat menjadi elemen kunci dalam strategi pencegahan dan penanganan depresi secara efektif.

Kata Kunci: *Sosial, Depresi, Kesehatan Mental, Psikologi Kesehatan, Psikologis Individu, Gangguan Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Depresi adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling serius dan meluas di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 280 juta orang mengalami depresi, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Depresi dapat memengaruhi semua aspek kehidupan seseorang, mulai dari perasaan, perilaku, hingga kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Seseorang yang menderita depresi mungkin mengalami perasaan putus asa, hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, kelelahan yang terus-menerus, hingga gangguan tidur dan nafsu makan. Depresi juga sering kali diiringi dengan pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri.

Depresi tidak hanya merusak individu secara pribadi, tetapi juga memiliki dampak sosial dan ekonomi yang signifikan. Di tempat kerja, depresi dapat menyebabkan penurunan produktivitas, absensi, dan bahkan kehilangan pekerjaan. Dalam lingkungan keluarga, depresi dapat memengaruhi dinamika hubungan dan menyebabkan ketegangan yang dapat merusak harmoni keluarga. Dalam konteks yang lebih luas, depresi berkontribusi terhadap peningkatan beban perawatan kesehatan, di mana individu yang menderita depresi sering kali memerlukan perawatan medis jangka panjang.

Meskipun penyebab depresi beragam dan kompleks, dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor pelindung utama yang dapat mengurangi risiko seseorang untuk mengalami depresi. Dukungan sosial merujuk pada bantuan emosional, praktis, dan material yang diberikan oleh orang lain, baik itu dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Individu yang merasa didukung secara sosial cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan hidup, serta memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kesejahteraan mental mereka. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial atau perasaan isolasi sosial sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, terutama di kalangan individu yang menghadapi tekanan hidup yang besar.

Dalam artikel ini, kita akan mengeksplorasi berbagai bentuk dukungan sosial, mulai dari dukungan emosional, dukungan instrumental, hingga dukungan informasi. Kita juga akan membahas bagaimana mekanisme dukungan sosial bekerja untuk mengurangi risiko depresi, serta meninjau beberapa penelitian empiris yang mendukung pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Akhirnya, artikel ini akan menawarkan rekomendasi praktis tentang cara memperkuat jaringan dukungan sosial untuk membantu individu yang berisiko tinggi mengalami depresi.

Dukungan Sosial: Definisi dan Jenis-Jenisnya

Sebelum masuk lebih jauh ke dalam peran dukungan sosial dalam mengurangi risiko depresi, penting untuk memahami definisi dan berbagai jenis dukungan sosial yang ada. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan oleh orang lain yang dapat bersifat emosional, material, atau informasi. Dukungan sosial tidak selalu harus datang dari orang yang sangat dekat, seperti keluarga atau pasangan; teman, rekan kerja, bahkan komunitas juga bisa menjadi sumber dukungan yang sangat penting.

Ada tiga bentuk utama dukungan sosial yang sering dibahas dalam literatur ilmiah:

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup pemberian kasih sayang, perhatian, empati, dan dorongan kepada seseorang. Bentuk dukungan ini sering kali berasal dari hubungan yang intim dan erat, seperti hubungan dengan anggota keluarga, pasangan, atau teman dekat. Dukungan emosional sangat penting karena memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai, yang semuanya dapat membantu mengurangi perasaan kesepian atau isolasi sosial. Dalam konteks depresi, individu yang menerima dukungan emosional cenderung lebih mampu mengatasi perasaan negatif dan beban emosional yang mereka rasakan.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merujuk pada bantuan praktis atau material yang diberikan untuk membantu seseorang menyelesaikan masalah atau memenuhi kebutuhan sehari-hari. Misalnya, memberikan bantuan finansial, menyediakan makanan, atau membantu dengan tugas-tugas rumah tangga adalah bentuk dukungan instrumental. Dukungan ini sangat penting bagi individu yang mengalami kesulitan dalam menghadapi stres atau peristiwa traumatis, karena dapat mengurangi beban fisik dan mental yang mereka rasakan.

3. Dukungan Informasi

Dukungan informasi melibatkan pemberian nasihat, panduan, atau informasi yang dapat membantu seseorang dalam mengambil keputusan atau mengatasi masalah. Dukungan informasi sering kali berasal dari teman, rekan kerja, atau profesional, seperti konselor atau dokter. Dalam konteks depresi, dukungan informasi dapat berupa penyediaan informasi tentang strategi pengelolaan stres, cara mendapatkan bantuan profesional, atau panduan untuk merawat diri sendiri secara lebih baik.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Risiko Depresi

Dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan dalam mengurangi risiko depresi. Individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu

mengatasi stres dan peristiwa traumatis, yang pada akhirnya mengurangi kemungkinan mereka mengalami depresi. Berikut adalah beberapa cara bagaimana dukungan sosial dapat membantu mengurangi risiko depresi:

1. Mengurangi Perasaan Isolasi Sosial

Salah satu penyebab utama depresi adalah perasaan isolasi sosial, di mana individu merasa terputus dari orang lain atau tidak memiliki hubungan yang berarti. Perasaan isolasi sosial ini dapat memperburuk gejala depresi dan membuat individu merasa semakin terjebak dalam perasaan negatif mereka. Dukungan sosial, terutama dukungan emosional, dapat membantu mengurangi perasaan isolasi ini dengan memberikan rasa keterhubungan dan penerimaan. Ketika seseorang merasa didukung dan diterima oleh orang lain, mereka cenderung lebih optimis dan lebih mampu mengatasi perasaan negatif yang mungkin mereka alami.

2. Meningkatkan Harga Diri dan Rasa Berharga

Dukungan sosial juga dapat membantu meningkatkan harga diri seseorang. Individu yang merasa didukung oleh orang lain cenderung merasa lebih berharga dan dihargai. Mereka mungkin merasa bahwa mereka memiliki peran penting dalam hubungan mereka, yang dapat membantu meningkatkan rasa kontrol atas kehidupan mereka. Sebaliknya, individu yang merasa tidak didukung atau diabaikan mungkin merasa tidak berharga atau tidak penting, yang dapat memperburuk gejala depresi. Dukungan sosial yang konsisten dan positif dapat memberikan validasi emosional yang sangat penting bagi kesejahteraan mental seseorang.

3. Mengurangi Stres Melalui Bantuan Praktis

Dukungan instrumental, seperti bantuan dengan tugas-tugas sehari-hari atau dukungan finansial, dapat membantu mengurangi beban stres yang dirasakan seseorang. Misalnya, seseorang yang menghadapi masalah finansial atau kesulitan dalam mengurus tanggung jawab sehari-hari mungkin merasa kewalahan, yang dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi. Dukungan praktis dari orang lain dapat meringankan beban ini dan memberi individu ruang untuk fokus pada kesejahteraan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa bantuan praktis ini sangat penting dalam situasi di mana individu menghadapi tantangan hidup yang besar, seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, atau penyakit serius.

4. Meningkatkan Keterampilan Koping

Dukungan informasi, seperti nasihat atau panduan dari teman atau profesional, dapat membantu individu mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik. Misalnya, seseorang yang mengalami stres kronis atau perasaan depresi mungkin tidak tahu cara yang tepat untuk mengelola emosi mereka. Dengan mendapatkan dukungan informasi, mereka dapat belajar

tentang teknik-teknik pengelolaan stres, seperti meditasi, terapi kognitif, atau strategi manajemen waktu, yang dapat membantu mereka mengatasi perasaan negatif dan mencegah depresi semakin berkembang.

5. Mengurangi Risiko Penyalahgunaan Zat

Banyak individu yang mengalami depresi beralih ke penggunaan zat terlarang atau alkohol sebagai cara untuk mengatasi perasaan mereka. Penyalahgunaan zat ini dapat memperburuk depresi dan menimbulkan masalah tambahan, seperti ketergantungan atau gangguan kesehatan fisik. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu mencegah individu beralih ke cara-cara yang tidak sehat untuk mengatasi stres mereka. Teman, keluarga, atau komunitas yang peduli dapat memberikan dorongan untuk mencari bantuan profesional atau menggunakan strategi koping yang lebih sehat.

Kesimpulan

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam mengurangi risiko depresi, baik melalui dukungan emosional, instrumental, maupun informasi. Individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, seperti keluarga, teman, dan komunitas, cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup yang berat dan mengatasi berbagai faktor risiko yang dapat memicu depresi. Dukungan sosial memberikan perlindungan terhadap isolasi sosial, salah satu penyebab utama depresi, serta membantu individu untuk merasa dihargai, didengarkan, dan diakui. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang dapat memiliki sumber daya yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan emosional, meningkatkan harga diri, serta mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik untuk mengatasi berbagai stresor dalam hidup mereka.

Lebih lanjut, peran dukungan sosial tidak hanya terbatas pada bantuan emosional, tetapi juga mencakup dukungan praktis yang sangat membantu individu dalam menghadapi kesulitan sehari-hari, seperti masalah finansial atau tanggung jawab keluarga. Bantuan ini memberikan ruang bagi individu untuk fokus pada pemulihan mental mereka dan mengurangi beban yang dapat memperburuk kondisi psikologis. Dukungan informasi juga memainkan peran yang krusial, karena membantu individu memahami masalah yang mereka hadapi dan memberikan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menantang.

Studi ilmiah telah menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat menurunkan risiko depresi dan bahkan mempercepat pemulihan pada individu yang sudah mengalami depresi. Kehadiran orang-orang terdekat yang siap memberikan dukungan emosional dan praktis bisa

menjadi pembeda antara seseorang yang dapat bangkit dari tekanan mental atau yang terjebak dalam lingkaran depresi. Penting untuk dicatat bahwa dukungan sosial yang efektif harus konsisten, adaptif terhadap kebutuhan individu, dan tidak hanya terbatas pada satu aspek kehidupan, melainkan menyentuh aspek emosional, fisik, dan psikologis.

Selain itu, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mencegah penggunaan mekanisme koping yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan zat atau alkohol, yang sering kali dikaitkan dengan depresi. Dengan adanya dukungan yang tepat, individu cenderung mencari cara-cara yang lebih sehat dan positif untuk mengatasi masalah mereka, sehingga meminimalkan risiko terjerumus dalam perilaku merusak.

Namun, penting juga untuk menyadari bahwa tidak semua dukungan sosial bersifat positif atau efektif. Ada kalanya dukungan yang diberikan, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menambah tekanan pada individu atau bahkan memperburuk kondisi mental mereka. Oleh karena itu, kualitas dukungan sosial—bukan hanya kuantitas—harus menjadi fokus dalam upaya mencegah dan mengatasi depresi.

Dalam konteks pencegahan depresi, meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan memperkuat jaringan sosial, baik di tingkat individu maupun komunitas, adalah langkah yang sangat diperlukan. Pemerintah, institusi pendidikan, dan layanan kesehatan harus bekerja sama dalam menciptakan program-program yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial, terutama bagi kelompok yang paling rentan terhadap depresi, seperti remaja, orang tua, dan individu dengan riwayat masalah kesehatan mental. Pelatihan keterampilan sosial, promosi interaksi sosial yang positif, serta menyediakan layanan dukungan komunitas yang mudah diakses dapat berkontribusi besar terhadap penurunan tingkat depresi di masyarakat.

Secara keseluruhan, dukungan sosial adalah elemen yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan mengurangi risiko depresi. Dengan adanya dukungan yang tepat, individu tidak hanya merasa lebih aman dan dihargai, tetapi juga lebih mampu menghadapi tantangan hidup yang berat tanpa merasa sendirian. Oleh karena itu, membangun dan mempertahankan jaringan dukungan sosial yang kuat harus menjadi prioritas dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi di semua lapisan masyarakat. Dengan pendekatan yang holistik dan terstruktur, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai fondasi yang kokoh dalam strategi global untuk meningkatkan kesehatan mental dan mencegah depresi, memberikan harapan dan jalan keluar bagi mereka yang sedang berjuang melawan gangguan mental ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, F. H. (2000). *Persepsi Karyawan Terhadap Budaya Organisasi Dengan Kepuasan Kerja Karyawan*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2015). *Peran Dukungan Sosial Pada Gay Dalam Membentuk Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*.
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). *Coping Stres pada Wartawan*.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). *Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT*.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F. (2024). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan*.
- Alfita, L. (2012). *Gambaran Kepribadian Tangguh (Hardines Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Aziz, A. (2013). *Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarriyah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen*.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). *Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan*.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2019). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Komitmen Karyawan PT. Barumon Agro Santoso*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2002). *Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Alfita, L. (2011). *Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). *Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian*.
- Harahap, D. P. (2021). *Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Agresif Siswa Di SMK N 2 Rambah*.

- Masir, H. A., & Budiman, Z. (2017). *Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Self-Regular Learning Pada Siswa SMA Negeri 2 Medan*.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). *Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). *Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Siregar, F. H. (2000). *Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan*.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.