

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



Simak Informasi Pemilu 2024, Akurat dan Terpercaya

Tentukan Pilihanmu

173 hari menuju Pemilu 2024

[Kompas.com / Lifestyle / Feel Good](#)

**parapuan.** Tumbuh bersama kekuatan mimpi perempuan Indonesia



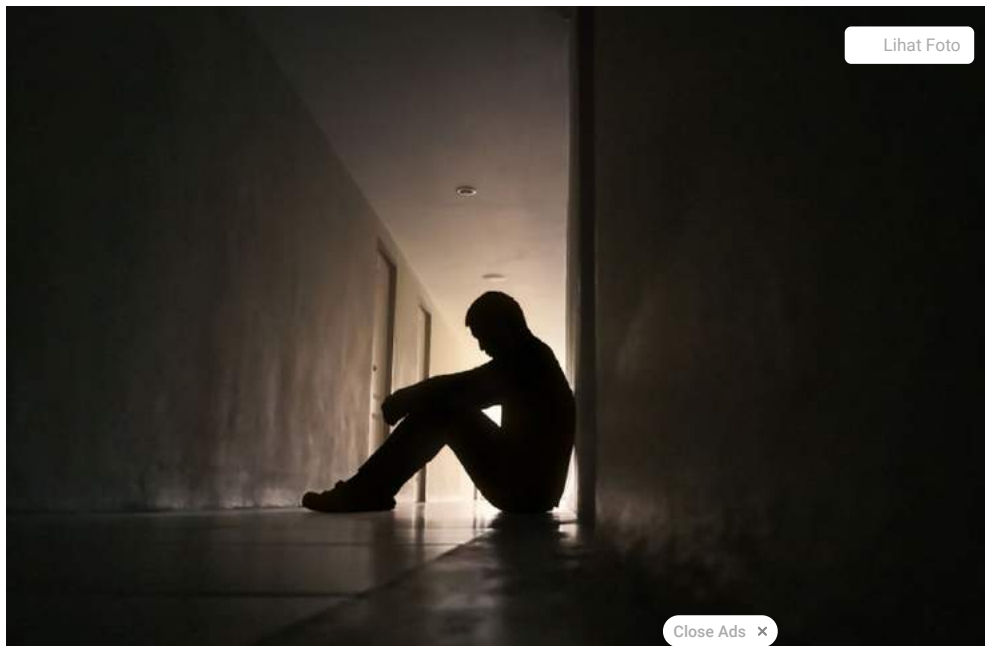
### Untar untuk Indonesia

Akademisi

Platform akademisi Universitas Tarumanagara guna menyebarkan atau diseminasi hasil riset terkini kepada khalayak luas untuk membangun Indonesia yang lebih baik.

# Bersyukur Mencegah Depresi

Kompas.com - 24/07/2023, 16:55 WIB



Wanita 55-an asal Jakarta Baby Face Pakai Ini sebelum Immaculate Skin



Rambu Pedu



Banyak Ny

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:

## Anda bisa menjadi kolumnis !

Kriteria (salah satu): akademisi, pekerja profesional atau praktisi di bidangnya, pengamat atau pemerhati isu-isu strategis, ahli/pakar di bidang tertentu, budayawan/seniman, aktivis organisasi nonpemerintah, tokoh masyarakat, pekerja di institusi pemerintah maupun swasta, mahasiswa S2 dan S3. Cara daftar baca di sini

[Daftar di sini](#)
[Kirim artikel](#)

Editor: **Sandro Gatra**

**Oleh: Irena Monica Hardjasasmita, Roswiyani Ph.D, Psikolog, dan Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog\***

**DALAM** era modern yang penuh dengan tekanan dan tuntutan hidup yang tinggi, fenomena kurang **bersyukur** semakin umum terjadi.

Banyak orang merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki dan terus-menerus mencari lebih banyak hal.

Akibatnya, kurangnya rasa syukur dan apresiasi terhadap apa yang telah dimiliki seringkali berujung pada gejala gangguan mental, khususnya **depresi** (Primala, 2019).

**Depresi** adalah gangguan mental yang umum terjadi dan dapat berpengaruh terhadap perasaan, cara berpikir, dan tindakan individu (American Psychiatric Association, 2020).

Adapun kriteria dari individu depresi adalah (a) suasana hati sedih, hampa, putus asa; (b) hilangnya minat pada aktivitas sehari-hari; (c) perubahan berat badan atau nafsu makan; (d) insomnia atau hipersomnia; (e) agitasi atau retardasi gerakan motorik; (f) merasa lelah; (g) merasa tidak bermakna atau bersalah; (h) sulit untuk konsentrasi atau mengambil keputusan; dan (i) memiliki pemikiran bunuh diri.

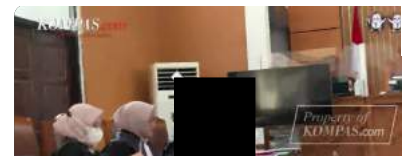
Gejala-gejala ini harus tampak dalam durasi, frekuensi, dan intensitas tertentu agar seseorang dapat dikatakan depresi (American Psychiatric Association, 2013).

Menurut World Health Organization (2017), secara global depresi merupakan gangguan mental dengan prevalensi paling tinggi, yaitu sebesar 4,4 persen.

Di Indonesia, depresi menempati gangguan mental tingkat pertama sejak tahun 1990-2017, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME; Kementerian Kesehatan RI, 2019b).

Hasil penelitian Peltzer dan Pengpid (2018) menjelaskan bahwa depresi banyak dialami individu yang berada pada rentang usia remaja hingga dewasa muda.

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



Tegas! Jaksa Tolak Pleidoi Mario Dandy

02:08



Putri Candrawathi Dieksekusi Ke Lapas Pondok Bambu

2 jam yang lalu



KPK Tahan 3 Tersangka Korupsi Beras Bansos Di Kemensos

2 jam yang lalu



Survei Litbang Kompas: 32 Persen Responden Ogah Pilih Capres Yang...

2 jam yang lalu



Bangganya Modi Pesawat Luar Angkasa India Sukses Mendarat ...

3 jam yang lalu

[Lihat semua](#)

### TERPOPULER

- 1 Golongan Darah dan Kepribadian: Ciri-ciri Golongan Darah A+  
Dibaca 3.967 kali
- 2 Vitamin untuk Turunkan Berat Badan dan Tingkatkan

Close Ads x

Advertisement

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:

- Ya
- Tidak

[Lihat Pengumuman Pemenang >](#)

Menghisap Luka Bekas Gigitan Ular?

Dibaca 1.332 kali

5

6 Manfaat Madu Mentah bagi Kesehatan

Dibaca 983 kali



Advertisement

Halaman Selanjutnya

[Depresi cenderung mengalami penurunan seiring...](#)

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

Halaman: 1 2 3 4 5 [Show All](#)



NOW TRENDING

Tag [depresi](#) [bersyukur](#)

[Lihat Lifestyle Selengkapnya](#)

parapuan\*

[LIHAT PARAPUAN SELENGKAPNYA >](#)

Gibran Tak Dampingi Ganjar dan Hendi Saat Kunker di Balai Kota Solo

| Video rekomendasi

[Video lainnya](#)

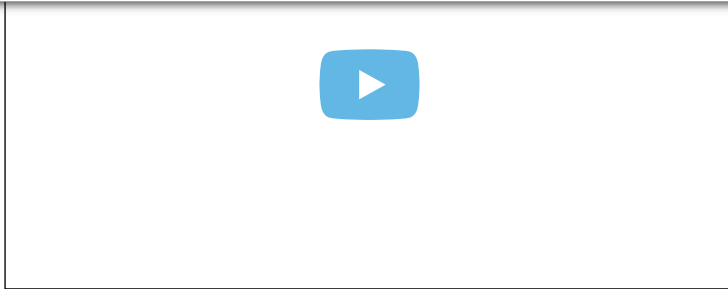
Close Ads x

Advertisement

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:



Dugaan Prigozhin Tewas: Namanya Masuk Daftar Penumpang, tapi Belum Pasti di Pesawat

PILIHAN UNTUKMU



PDI-P Beri 2 Opsi untuk Budiman Sudjatmiko, Mengundurkan Diri Ata...

NEWS



Budiman Sudjatmiko Rela Dipecat PDI-P Demi Dukong Prabowo Jadi...

NEWS



Jokowi: Ada yang Bilang Saya Bodoh, Plang-plongo, Firaun, Ndak...

NEWS



Malu Budiman Sudjatmiko Dukong Prabowo, Ketum...

NEWS



Mengenal Food Estate, Program Jokowi yang Disebut PDI-P Proyek...

NEWS



Content Creator Bikin Konten yang Berujung Ribut-ribut di Tebet,...

NEWS



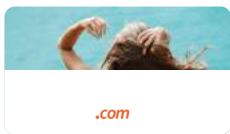
Ramai Tinder Swindler Indonesia, Ini Caranya Mengenal Profil Palsu ...

LIFESTYLE



5 Jenis Kalajengking yang Cocok Dijadikan Peliharaan

LIFESTYLE



9 Makanan yang Disarankan untuk Rambut Sehat dan Tebal

LIFESTYLE



8 Kunci Hidup Panjang Umur dan Bahagia Ala Orang Jepang

LIFESTYLE



Dimulai dari Diri Sendiri, Begini Tip agar Bisa Jadi Inspirasi bagi Orang di...

LIFESTYLE



Diet 5 Langkah untuk Atasi Lemak Perut di Masa Perimenopause

LIFESTYLE



Petugas Keamanan Konser Taylor Swift yang Videonya Viral Akhirnya...

HYPE



Penipu "Tinder Swindler Indonesia Tak Pernah Minta Foto Aneh-aneh,...

NEWS

Uji Coba Tilang Uji Emisi di Jakarta Mulai Besok, Razia Berlangsung 3 Bulan

Survei Litbang "Kompas": Terdapat 7 Partai yang Elektabilitasnya di Atas "Parliamentary Threshold"

Upaya Pakaikan Jaket PSI ke Gibran Berujung Permintaan Maaf Giring dan Grace

Penipu "Tinder Swindler Indonesia" Tak Pernah Minta Foto Aneh-aneh, Korban: Sava

Close Ads x

Advertisement

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:

Bahasa Indonesia

Eps 117 Makanan dari

Eps 116 Nama Makanan



Survei Litbang "Kompas": PKB Masuk 3 Besar, Salip Golkar dan Demokrat

KOMENTAR DI ARTIKEL LAINNYA

### "Alergi Alergi", Ini 3 Hal Pemula Gejala Alergi yang Mesti Diwaspadai

Bagi seseorang yang memiliki alergi, beberapa hal yang jamak ditemui berpotensi menjadi alergen.



KPK Tahan 3 Tersangka Korupsi Beras Bansos Di Kemensos  
2 jam yang lalu

#### Berita Terkait

Generasi Pandemi Bersiap Masuk Dunia Kerja

Menggambar Mereduksi Simtom Depresi pada Orang Dewasa

Menjual Kenangan untuk Kesempatan Hidup Kedua

Hiroshima, Hersey, dan Media

"Nilai" yang Dicari Pengunjung Ketika Menikmati Mal

#### IKLAN



Konten berikut adalah iklan platform MGID. Kompas.com tidak terkait dengan materi konten ini.



Advertisement

Advertisement

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:



Tak Perlu Laser jika Mata Mulai Kabur! Ternyata Cukup Lakukan Ini



10 Orang Terkaya yang Memiliki Harta Tak Terbayangkan



Jakarta: Sofa yang tidak Terjual Dijual dengan Harga Murah



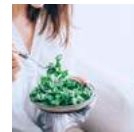
10 Minuman Diet yang Ampuh Hilangkan Lemak Perut



Jaga Kondisi Mental Tetap Waras, Ini 3 Manfaat Nonton Konser Musik



10 Tanaman Indoor untuk Menambah Warna di Rumah



5 Cara Sederhana Atasi Aliran Darah Tidak Lancar



Clinic de Votre Peau Kini Hadir di Surabaya

REKOMENDASI UNTUK ANDA

Powered by JIXIE

FEEL GOOD

LOOK GOOD

FEEL GOOD

FEEL GOOD

4 Jenis Perilaku Orangtua yang Merusak...

Juara L-Men of The Year 2023...

8 Kunci Hidup Panjang Umur dan...

Tips Menyampaikan Unek-unek pada Pasangan agar...

EAT GOOD

FEEL GOOD

FEEL GOOD

FEEL GOOD

Berapa Banyak Kebutuhan Vitamin D Harian?

7 Manfaat Tak Terduga dari Gaya...

6 Tips Cegah Nyeri Ambeien, dari...

Mengenal Angka Life Path 1: Kepribadian,...

Tulis opini Anda seputar isu terkini di **kompasiana** mulai nulis

KOMENTAR

Tulis komentarmu dengan tagar #JernihBerkomentar dan menangkan e-voucher untuk 90 pemenang!

Syarat & Ketentuan

Tulis komentar anda...

Berkomentarlaha secara bijaksana dan bertanggung jawab. Komentar sepenuhnya menjadi tanggung jawab komentator seperti diatur dalam UU ITE

Kirim

Belum ada komentar. Jadilah yang pertama untuk memberikan komentar!

TERKINI LAINNYA

Perubahan pada Payudara yang Jadi Gejala Kanker

Close Ads x

Advertisement



BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:

LOOK GOOD 24/08/2023, 14:26 WIB

Dimulai dari Diri Sendiri, Begini Tip agar Bisa Jadi Inspirasi bagi Orang di Sekitar

BRANDZVIEW 24/08/2023, 13:40 WIB

Cara Meracik Pewangi Ruangan agar Aromanya Tidak Pasaran

FEEL GOOD 24/08/2023, 13:02 WIB

5 Jenis Kalajengking yang Cocok Dijadikan Peliharaan

FEEL GOOD 24/08/2023, 13:00 WIB

Converse Hadirkan Sepatu Chuck Taylor Baru, Lebih Tebal dan Santai

LOOK GOOD 24/08/2023, 12:39 WIB

10 Tanda Kadar Gula Darah Tinggi yang Sering Diabaikan

FEEL GOOD 24/08/2023, 12:13 WIB

8 Kunci Hidup Panjang Umur dan Bahagia ala Orang Jepang

FEEL GOOD 24/08/2023, 12:00 WIB

Ramai "Tinder Swindler Indonesia", Ini Caranya Mengenali Profil Palsu di Aplikasi Kencan

FEEL GOOD 24/08/2023, 11:20 WIB

Diet 5 Langkah untuk Atasi Lemak Perut di Masa Perimenopause

EAT GOOD 24/08/2023, 11:00 WIB

6 Kebiasaan Masyarakat di Zona Biru, Terbukti Jadi Kunci Umur Panjang

FEEL GOOD 24/08/2023, 10:50 WIB

ChatGPT Bantu Seorang Pria Turunkan Berat Badan 11 Kg, Mau Tiru?

LOOK GOOD 24/08/2023, 10:00 WIB

Hubungan antara Diabetes Close Ads x Close Ads Konsumsi Gula:

Advertisement

BAGIKAN:

Bersyukur Mencegah Depresi

KOMENTAR:

## 9 Makanan yang Disarankan untuk Rambut Sehat dan Tebal

EAT GOOD 24/08/2023, 09:27 WIB

## Cara Menghindari Kutu Busuk di Kamar Hotel

FEEL GOOD 24/08/2023, 09:00 WIB



### JELAJAHI

- |                      |                      |                                 |                           |
|----------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------|
| <b>KOMPAS.COM</b>    | <b>ENTERTAINMENT</b> | <b>FOTO</b>                     | <b>PLAY</b>               |
| <b>BOLA</b>          | <b>MONEY</b>         | <b>VIK</b>                      | <b>ARTIKEL TERPOPULER</b> |
| <b>TEKNO</b>         | <b>SAINS</b>         | <b>OHAYO JEPANG</b>             | <b>ARTIKEL TERKINI</b>    |
| <b>OTOMOTIF</b>      | <b>REGIONAL</b>      | <b>PESONA INDONESIA</b>         | <b>TOPIK PILIHAN</b>      |
| <b>INTERNASIONAL</b> | <b>PROPERTI</b>      | <b>KOLOM</b>                    | <b>ARTIKEL HEADLINE</b>   |
| <b>NEWS</b>          | <b>LIFESTYLE</b>     | <b>JEO</b>                      |                           |
| <b>NASIONAL</b>      | <b>TRAVEL</b>        | <b>VIDEO</b> <small>NEW</small> |                           |
| <b>MEGAPOLITAN</b>   | <b>EDUKASI</b>       | <b>LESTARI</b>                  |                           |

Dapatkan informasi dan insight pilihan redaksi Kompas.com

Daftarkan Email

Penghargaan dan sertifikat:



Kabar Palmerah - About Us - Advertise - Kebijakan Data Pribadi - Pedoman Media Siber - Career - Contact U  
Copyright 2008 - 2023 PT. Kompas Cyber Media (Kompas Gramedia Digital Group). All rights reserved

Close Ads x

Advertisement