

## Lampiran 1

### Instrumen *Depression Literacy Questionnaire* (D-Lit)

No	Item	Jawaban	
		Benar	Salah
1	Penderita depresi sering berbicara tidak teratur dan meracau		
2	Penderita depresi mungkin merasa bersalah meskipun ketika mereka tidak melakukan kesalahan		
3	Perilaku sembrono dan gegabah adalah tanda umum depresi		
4	Kehilangan kepercayaan diri dan harga diri yang rendah mungkin tanda-tanda mengalami depresi		
5	Merasa hidup seperti berjalan di atas kaca yang tipis mungkin merupakan tanda depresi		
6	Penderita depresi sering mendengar suara-suara yang sebenarnya tidak ada.		
7	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit mungkin merupakan tanda depresi.		
8	Makan terlalu banyak atau berkurang nafsu makan mungkin merupakan tanda depresi.		
9	Depresi tidak mempengaruhi daya ingat dan konsentrasi anda.		
10	Memiliki beberapa kepribadian yang berbeda mungkin merupakan tanda depresi.		
11	Bergerak lebih lambat atau menjadi gelisah merupakan akibat dari depresi.		
12	Psikologis klinis sapat meresepkan antidepresan.		
13	Depresi tingkat sedang dapat mengganggu kehidupan seseorang seperti penyakit <i>multiple sclerosis</i> atau ketulian		

14	Kebanyakan orang dengan gejala depresi perlu dirawat di rumah sakit.		
15	Banyak orang terkenal menderita depresi.		
16	Banyak perawatan untuk depresi yang lebih efektif daripada antidepresan		
17	Konseling sama efektifnya dengan terapi perilaku kognitif untuk depresi		
18	Terapi perilaku kognitif sama efektifnya dengan antidepresan untuk tingkat depresi ringan hingga sedang		
19	Dari semua pilihan perawatan dan gaya hidup untuk menangani depresi, vitamin merupakan yang paling bermanfaat.		
20	Orang dengan depresi harus berhenti minum antidepresan segera setelah mereka merasa lebih baik.		
21	Antidepresan bersifat adiktif.		
22	Obat-obatan antidepresan biasanya bekerja secara langsung setelah diminum.		

## Lampiran 2

### Instrumen *Kutcher Adolescence Depression Scale-6 (KADS-6)*

No	Item			
1	Kondisi <i>mood</i> yang rendah (tidak merasa bahagia), merasa sedih, merasa terpuruk, tertekan, dan merasa tidak bisa diganggu.			
	Hampir tidak pernah	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya
2	Perasaan tidak berharga, putus asa, mengecewakan orang, tidak menjadi orang yang baik.			
	Hampir tidak pernah	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya.
3	Merasa kehabisan energi, merasa lelah, tidak ada energi, sulit untuk termotivasi, harus memaksa diri untuk menyelesaikan sesuatu, sering ingin istirahat atau berbaring.			
	Hampir tidak pernah	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya.
4	Merasa bahwa hidup ini tidak terlalu menyenangkan, tidak dapat merasa senang pada situasi yang biasanya membuat senang, tidak dapat merasa senang dari hal-hal yang bisa membuat senang.			

	Hampir pernah	tidak	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya.
5	Merasa khawatir, gugup, panik, tegang, merasa bersemangat atau gugup sebelum peristiwa yang penting, merasa cemas.				
	Hampir pernah	tidak	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya.
6	Memiliki pemikiran atau rencana tindakan mengenai bunuh diri atau menyakiti diri sendiri.				
	Hampir pernah	tidak	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya



### Lampiran 3

#### Hasil Pengisian Instrumen Depression Literacy Questionnaire

No.	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	YIR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah
2	MBI	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar
3	NM	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah
4	GKS	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar
5	ASW	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar
6	HNK	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar
7	NFA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar
8	MNR	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar
9	WK	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar
10	HF	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah
11	ZAP	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah
12	MAS	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar

13	MNR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah
14	FMA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah
15	AAS	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar
16	HZK	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah
17	RA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar
18	NSR	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah								
19	NHK	X	Perempuan	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
20	HF	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah
21	HMR	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah								
22	AAP	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah
23	ZFZ	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar
24	NIE	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah
25	PAR	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
26	NP	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah								
27	AAN	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
28	YS	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar
29	NV	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
30	RAR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah

31	PFN	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah
32	AAT	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar						
33	FAR	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
34	MRZ	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah
35	RR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah
36	FAR	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah
37	MRS	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah						
38	AI	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah
39	AHA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar
40	PAI	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
41	DRB	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah	Benar							
42	AA	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah
43	TM	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar
44	FFA	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar
45	AD	X	Perempuan	Benar										
46	APZ	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar						
47	AIP	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar
48	NT	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah

49	GP	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah
50	GR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar
51	MRI	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah
52	GR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah
53	AMP	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar
54	RD	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar
55	KV	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah
56	ABE	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar
57	AJO	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar
58	AYP	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Salah
59	JES	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar
60	CFA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar
61	MCA	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Benar						
62	FNS	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah
63	YA	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah	Salah						
64	ARI	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
65	MZ	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah
66	QZR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah

67	MYR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah							
68	MKH	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah
69	AMK	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar
70	MRI	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar

No.	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	YIR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
2	MBI	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah
3	NM	X	Laki-laki	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
4	GKS	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
5	ASW	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
6	HNK	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
7	NFA	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
8	MNR	X	Laki-laki	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar
9	WK	X	Perempuan	Benar								
10	HF	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
11	ZAP	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah

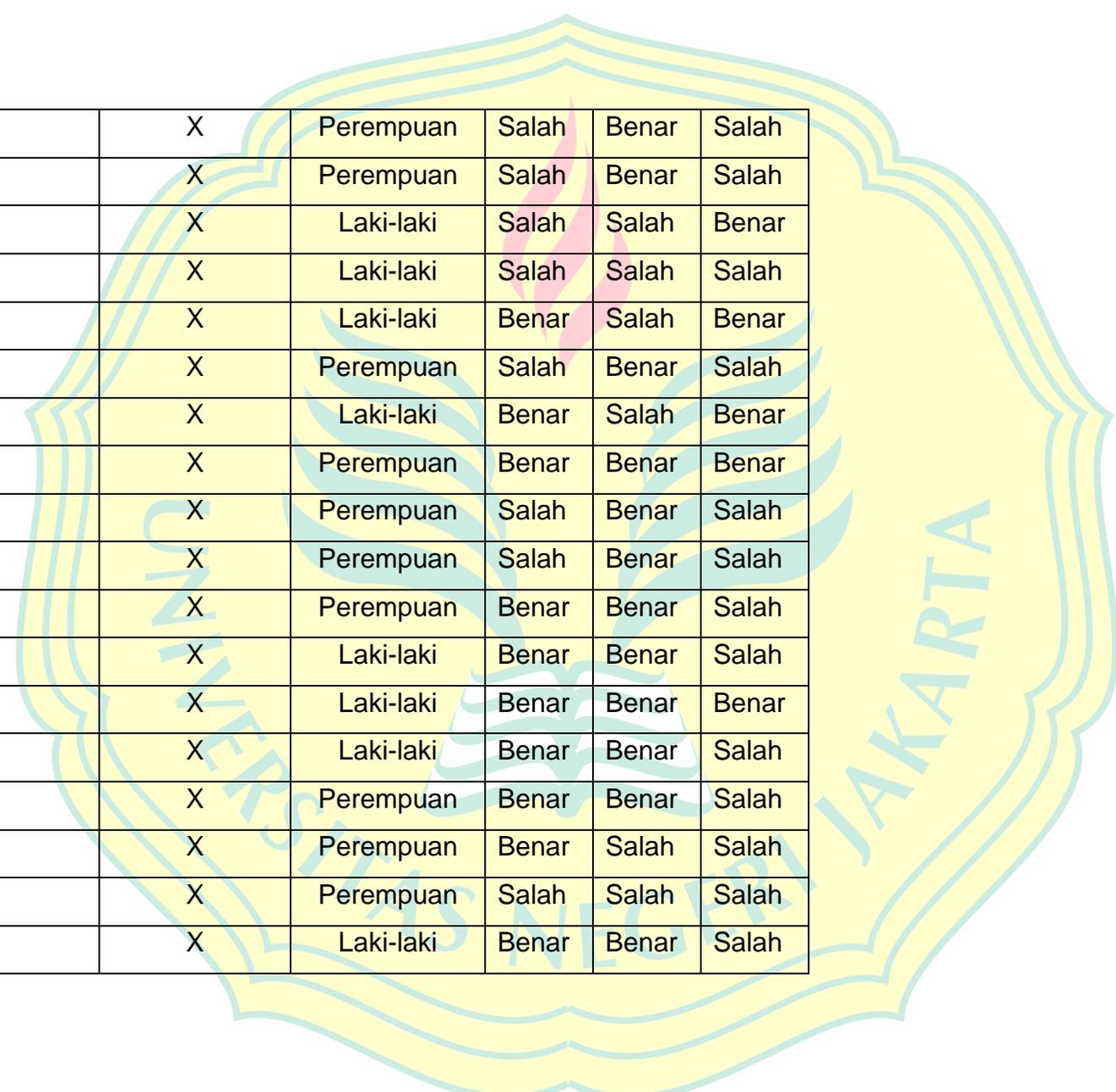
12	MAS	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
13	MNR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
14	FMA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
15	AAS	X	Laki-laki	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah
16	HZK	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah
17	RA	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
18	NSR	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
19	NHK	X	Perempuan	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
20	HF	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
21	HMR	X	Perempuan	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
22	AAP	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
23	ZFZ	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
24	NIE	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
25	PAR	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah
26	NP	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
27	AAN	X	Perempuan	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
28	YS	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
29	NV	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah

30	RAR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
31	PFN	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
32	AAT	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
33	FAR	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
34	MRZ	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
35	RR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
36	FAR	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah
37	MRS	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
38	AI	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
39	AHA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
40	PAI	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
41	DRB	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
42	AA	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
43	TM	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
44	FFA	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
45	AD	X	Perempuan	Benar								
46	APZ	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
47	AIP	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah

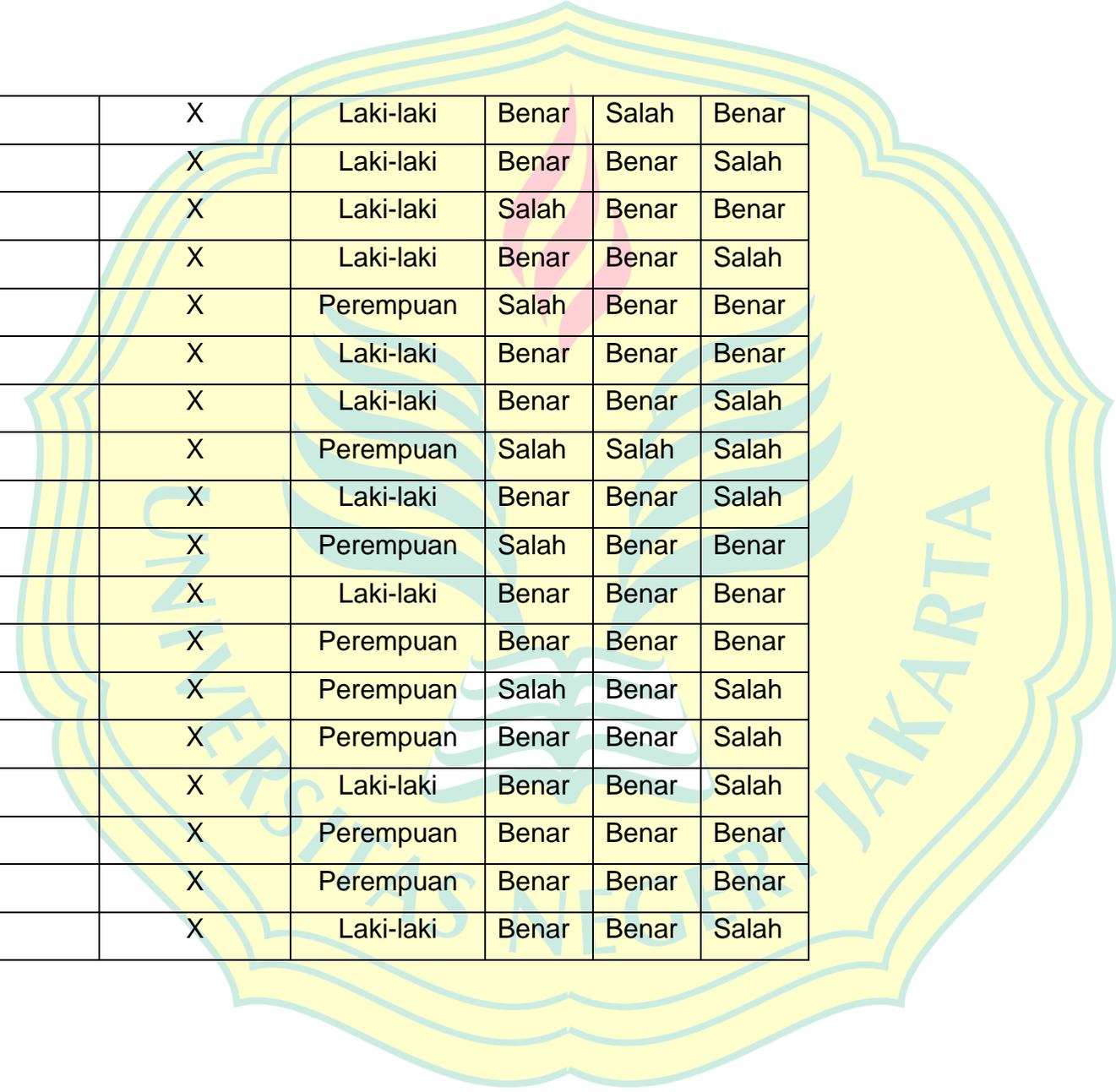
48	NT	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	
49	GP	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	
50	GR	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar							
51	MRI	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Salah	
52	GR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	
53	AMP	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	
54	RD	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah							
55	KV	X	Perempuan	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	
56	ABE	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah
57	AJO	X	Laki-laki	Benar									
58	AYP	X	Perempuan	Benar	Salah	Benar							
59	JES	X	Laki-laki	Benar	Salah								
60	CFA	X	Laki-laki	Benar	Salah								
61	MCA	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	
62	FNS	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah							
63	YA	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	
64	ARI	X	Perempuan	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	
65	MZ	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	

66	QZR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
67	MYR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
68	MKH	X	Perempuan	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah
69	AMK	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah
70	MRI	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar

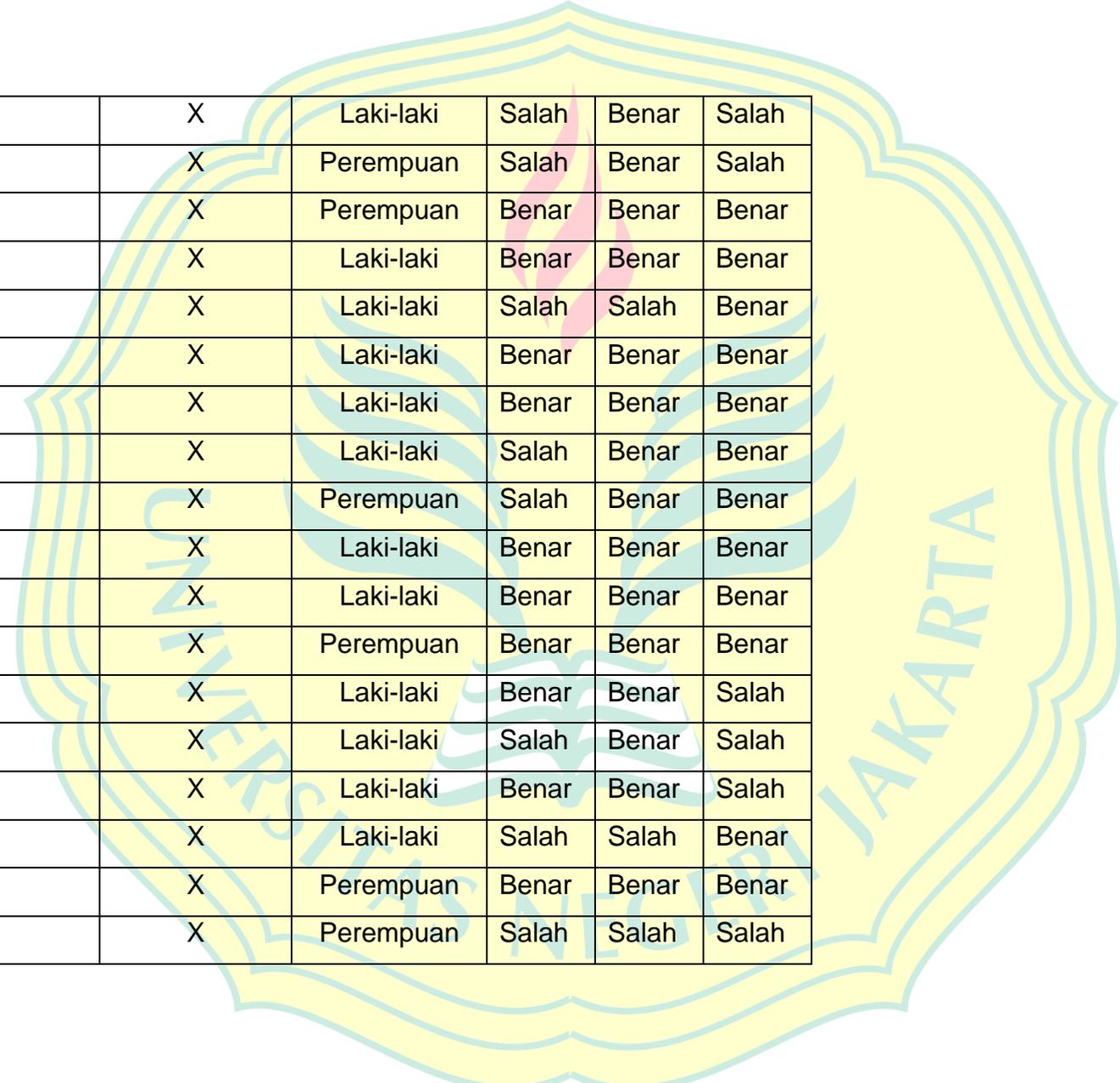
No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	21	22	23
1	YIR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
2	MBI	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar
3	NM	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
4	GKS	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah
5	ASW	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
6	HNK	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
7	NFA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
8	MNR	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah
9	WK	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
10	HF	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah



11	ZAP	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
12	MAS	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
13	MNR	X	Laki-laki	Salah	Salah	Benar
14	FMA	X	Laki-laki	Salah	Salah	Salah
15	AAS	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar
16	HZK	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
17	RA	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar
18	NSR	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
19	NHK	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
20	HF	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
21	HMR	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah
22	AAP	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
23	ZFZ	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
24	NIE	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
25	PAR	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah
26	NP	X	Perempuan	Benar	Salah	Salah
27	AAN	X	Perempuan	Salah	Salah	Salah
28	YS	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah

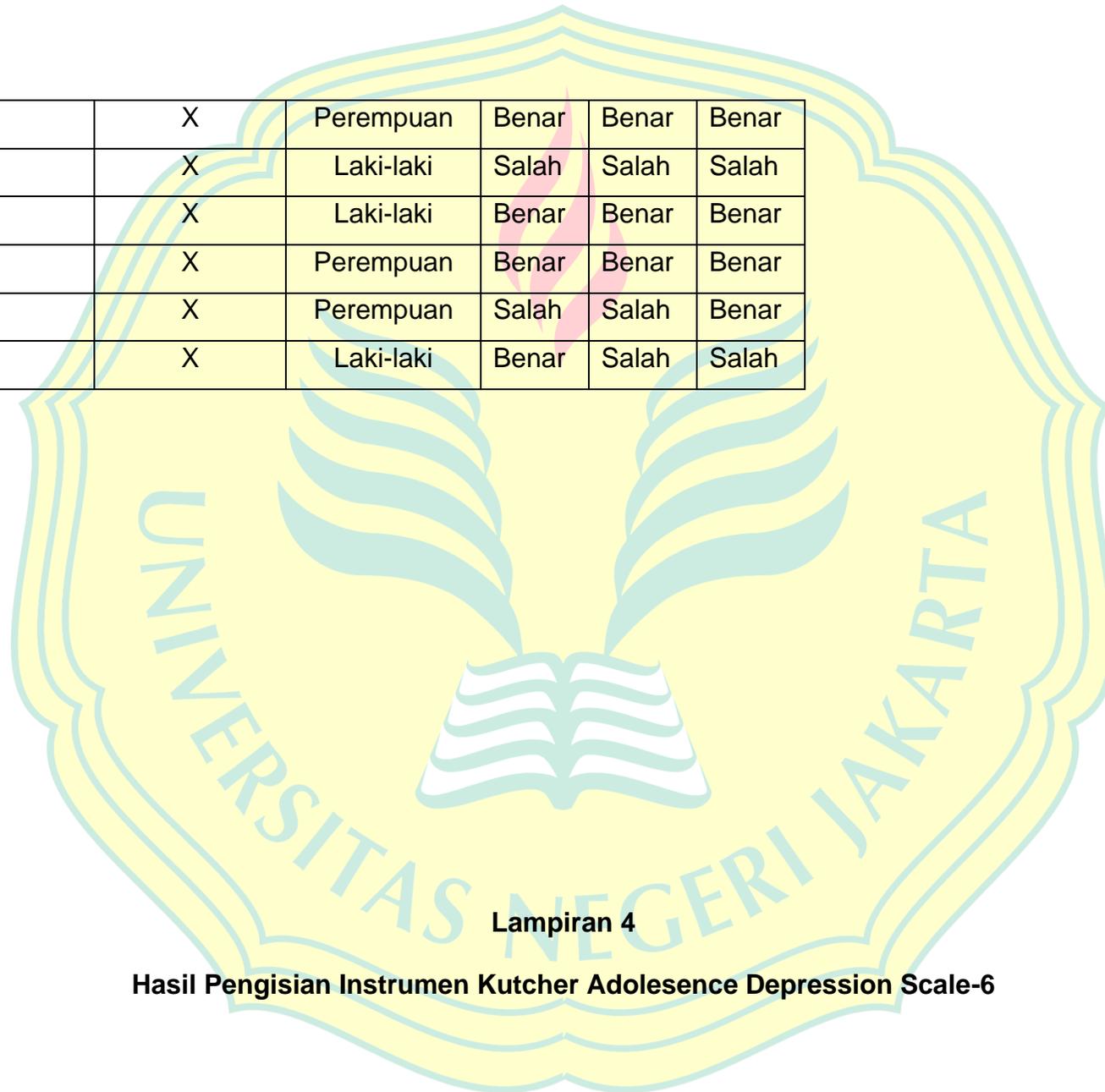


29	NV	X	Laki-laki	Benar	Salah	Benar
30	RAR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
31	PFN	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar
32	AAT	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
33	FAR	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar
34	MRZ	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
35	RR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
36	FAR	X	Perempuan	Salah	Salah	Salah
37	MRS	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
38	AI	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar
39	AHA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
40	PAI	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
41	DRB	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
42	AA	X	Perempuan	Benar	Benar	Salah
43	TM	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
44	FFA	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
45	AD	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
46	APZ	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah



47	AIP	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah
48	NT	X	Perempuan	Salah	Benar	Salah
49	GP	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
50	GR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
51	MRI	X	Laki-laki	Salah	Salah	Benar
52	GR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
53	AMP	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
54	RD	X	Laki-laki	Salah	Benar	Benar
55	KV	X	Perempuan	Salah	Benar	Benar
56	ABE	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
57	AJO	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
58	AYP	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
59	JES	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
60	CFA	X	Laki-laki	Salah	Benar	Salah
61	MCA	X	Laki-laki	Benar	Benar	Salah
62	FNS	X	Laki-laki	Salah	Salah	Benar
63	YA	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
64	ARI	X	Perempuan	Salah	Salah	Salah

65	MZ	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
66	QZR	X	Laki-laki	Salah	Salah	Salah
67	MYR	X	Laki-laki	Benar	Benar	Benar
68	MKH	X	Perempuan	Benar	Benar	Benar
69	AMK	X	Perempuan	Salah	Salah	Benar
70	MRI	X	Laki-laki	Benar	Salah	Salah



**Lampiran 4**

**Hasil Pengisian Instrumen Kutcher Adolescence Depression Scale-6**

<b>No</b>	<b>Nama (samaran)</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1	ASW	x	Laki-laki	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Sering kali
2	PAR	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Hampir tidak pernah
3	YIR	X	Laki-laki	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
4	GKS	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Hampir tidak pernah
5	NM	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
6	FMA	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
7	NHK	X	Laki-laki	Sering kali	Sebagian besar waktu	Sebagian besar waktu	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah

					mengalami nya	mengalami nya			
<b>8</b>	HNK	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah
<b>9</b>	MBI	X	Perempua n	Sebagian besar waktu mengalam i nya	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalami nya	Hampir tidak pernah
<b>10</b>	AAN	X	Perempua n	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalami nya	Sebagian besar waktu mengalami nya	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalami nya	Hampir tidak pernah
<b>11</b>	NFA	X	Perempua n	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalami nya	Sering kali	Sepanjang waktu / hari mengalami nya	Hampir tidak pernah
<b>12</b>	MNR	X	Perempua n	Sebagian besar waktu mengalam i nya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah
<b>13</b>	WK	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah

14	HF	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
15	ZAP	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
16	MAS	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
17	MNR	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya
18	AAS	X	Perempuan	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
19	HZK	X	Perempuan	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Hampir tidak pernah



27	NV	X	Perempuan	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah
28	YS	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah
29	RAA	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Hampir tidak pernah
30	PFN	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
31	AAT	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
32	FAR	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
33	MRZ	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
34	RR	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu	Sering kali	Sebagian besar waktu	Hampir tidak pernah

						mengalaminya		mengalaminya	
35	FAR	X	Laki-laki	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
36	MRS	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
37	AI	X	Laki-laki	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
38	AHA	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
39	SA	X	Laki-laki	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
40	PAI	X	Perempuan	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
41	DRB	X	Perempuan	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sering kali

42	AA	X	Perempuan	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
43	TM	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
44	FFA	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
45	AD	X	Perempuan	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya
46	APM	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
47	AIP	X	Laki-laki	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
48	CFA	X	Perempuan	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Sering kali

49	NT	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
50	AMK	X	Perempuan	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
51	GP	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
52	MRI	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
53	GR	X	Laki-laki	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya				
54	AMP	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah

55	NKH	X	Perempuan	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
56	RD	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah
57	KMM	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sering kali
58	KV	X	Perempuan	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah
59	MYR	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah
60	ABE	X	Laki-laki	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah

61	AJO	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
62	AYP	X	Laki-laki	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sering kali
63	JES	X	Perempuan	Sering kali	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sering kali	Hampir tidak pernah
64	MCA	X	Perempuan	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
65	FNS	X	Perempuan	Hampir tidak pernah	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah	Sebagian besar waktu mengalaminya	Hampir tidak pernah
66	NKH		Perempuan	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
67	YA	X	Perempuan	Sebagian besar waktu	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah

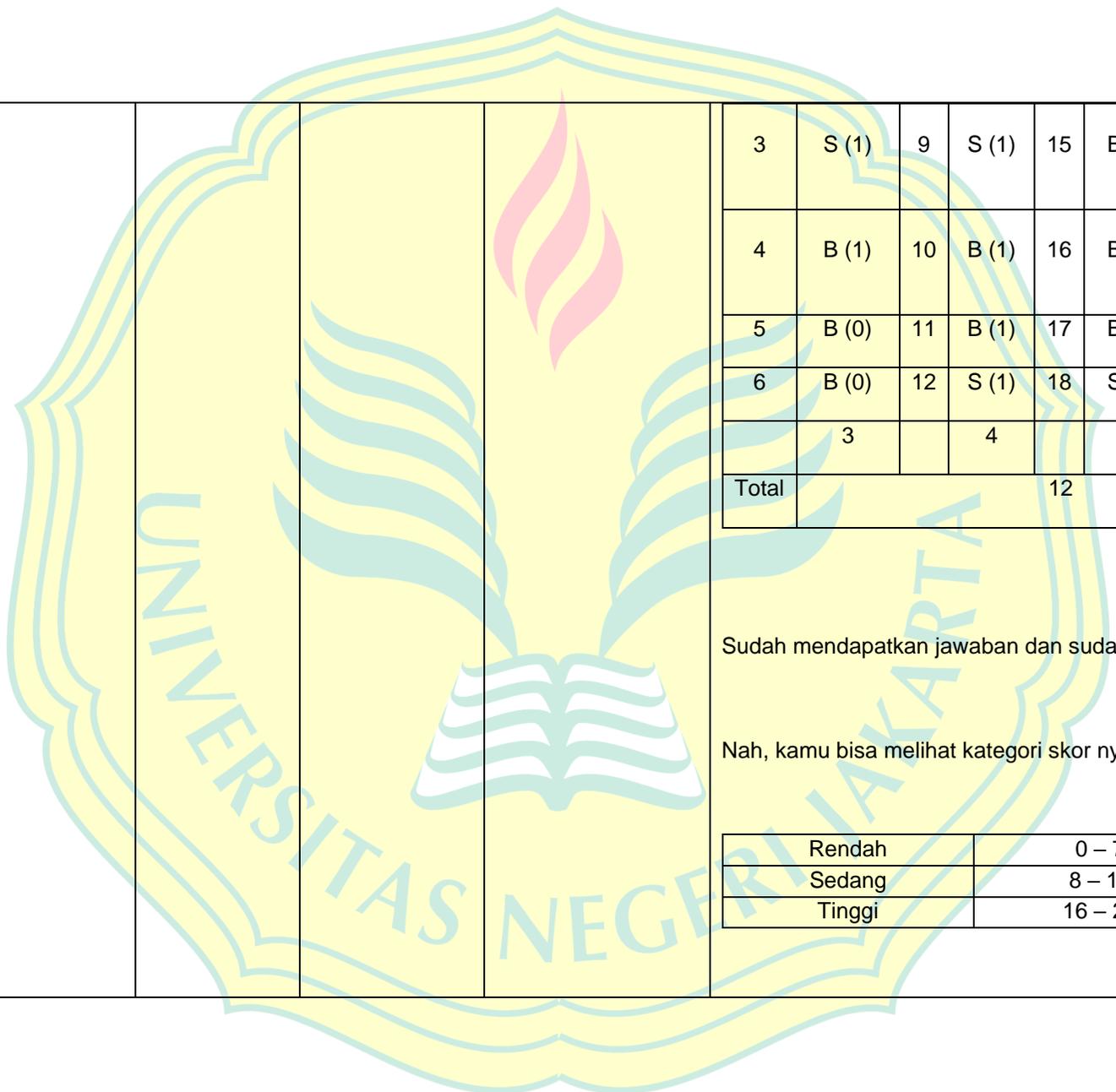
				mengalaminya					
68	ARI	X	Perempuan	Sering kali	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sepanjang waktu / hari mengalaminya	Sering kali
69	MZ	X	Perempuan	Sebagian besar waktu mengalaminya	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah
70	QZR	X	Laki-laki	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Sering kali	Hampir tidak pernah

**Lampiran 5**  
**Kerangka Self-help Book Literasi Depresi**

No	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Sub bab	Rencana Gambar yang dimasukkan	Isi Dalam Buku
1	<p><b><i>Depression literacy questionnaire</i></b> dikembangkan oleh <i>Kathy Griffiths</i> bertujuan untuk menilai pemahaman atau literasi</p>	<p><b>Pertama: Kita ukur dulu yuk</b></p>	<p><b>Instrumen D-Lit</b></p>		<p>Gambar yang akan dimasukkan hanya satu gambar saja sebagai penutup dai bab pertama yang dibahas ini.</p> <p>Gambar yang akan digunakan, 1 orang nanti akan ada</p>	<p>Apa sih instrumen ini?</p> <p>D-Lit (<i>Depression Literacy Questionnaire</i>) merupakan instrumen yang ditujukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan kamu mengenai depresi.</p> <p>Instrumen ini berisi 22 pernyataan mengenai gejala-gejala depresi dan penanganan depresi. Instrumen ini dapat kalian jawab dengan memberikan jawaban “Benar” atau “Salah” di setiap nomor</p>

<p>individu mengenai depresi khususnya mengenai gejala dan cara penanganannya (Griffiths, Christensen, Jorm, Evans, &amp; Groves, 2004).</p>				<p>bubble nya bertanya kepada pembaca, "kamu termasuk dalam kategori apa?"</p>	<p>pernyataan. Silahkan mengisi instrumen ini dengan jujur agar hasilnya sesuai dengan tingkat pemahaman kalian mengenai depresi.</p> <p>Selamat Mengerjakan.</p> <p>Contoh:</p> <table border="1" data-bbox="1317 675 1998 855"> <tr> <td>1</td> <td>Penderita depresi sering berbicara tidak teratur dan meracau</td> <td>Benar</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Penderita depresi mungkin merasa bersalah meskipun ketika mereka tidak melakukan kesalahan</td> <td>Salah</td> </tr> </table> <p>Sudah selesai? Kita hitung dulu ya~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Setiap jawaban yang benar mendapatkan poin "1"</li> <li>➤ Setiap jawaban yang salah mendapatkan poin "0"</li> <li>➤ Jumlahkan seluruh jawaban dan cek berada di kategori mana kamu saat ini.</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1317 1225 1908 1350"> <tr> <th colspan="8">Kunci Jawaban</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>S</td> <td>7</td> <td>B</td> <td>13</td> <td>B</td> <td>19</td> <td>S</td> </tr> </table>	1	Penderita depresi sering berbicara tidak teratur dan meracau	Benar	2	Penderita depresi mungkin merasa bersalah meskipun ketika mereka tidak melakukan kesalahan	Salah	Kunci Jawaban								1	S	7	B	13	B	19	S
1	Penderita depresi sering berbicara tidak teratur dan meracau	Benar																									
2	Penderita depresi mungkin merasa bersalah meskipun ketika mereka tidak melakukan kesalahan	Salah																									
Kunci Jawaban																											
1	S	7	B	13	B	19	S																				





3	S (1)	9	S (1)	15	B (1)	21	S (1)
4	B (1)	10	B (1)	16	B (0)	22	S (1)
5	B (0)	11	B (1)	17	B (0)		
6	B (0)	12	S (1)	18	S (0)		
	3		4		2		3
Total	12						

Sudah mendapatkan jawaban dan sudah dihitung?

Nah, kamu bisa melihat kategori skor nya.

Rendah	0 – 7
Sedang	8 – 15
Tinggi	16 – 22



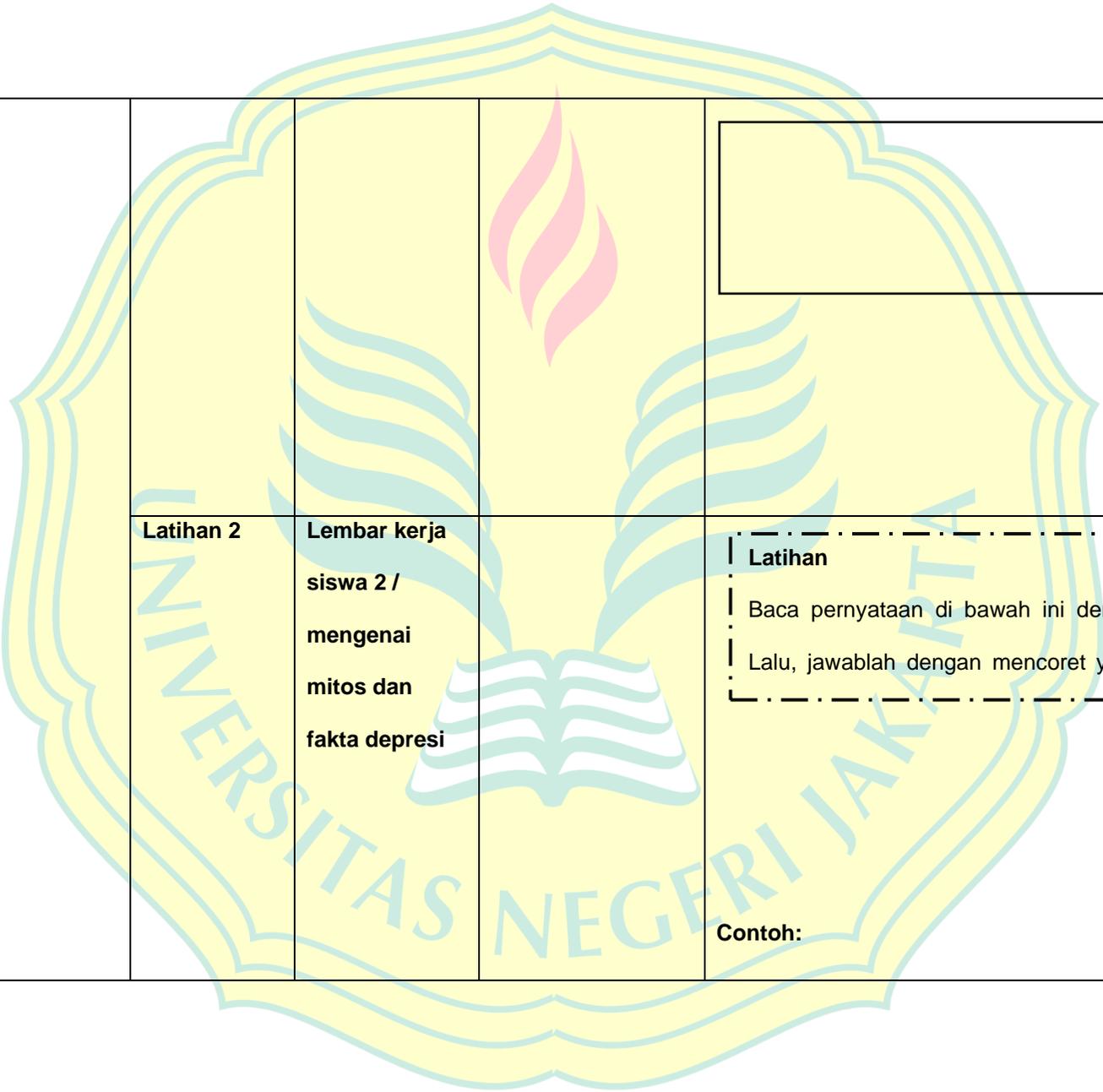
					<p><b>Jika masuk dalam kategori “Rendah”,</b> maka pengetahuan tentang depresi kamu kurang dan perlu banyak membaca dan belajar kembali mengenai pengetahuan depresi.</p> <p><b>Jika masuk dalam kategori “Sedang”,</b> maka pengetahuan tentang depresi kamu cukup baik. Perlu ditingkatkan dan mempelajari bagian-bagian yang belum kamu pahami.</p> <p><b>Jika masuk dalam kategori “Tinggi”,</b> maka pengetahuan tentang depresi kamu baik diantara kedua kategori lainnya. Tetapi, perlu diulang dan dipastikan kembali bahwa pengetahuan depresi kamu <i>up to date</i>.</p>
			<b>Kesimpulan</b>		<p>Sekarang, kamu sudah mengisi instrumen dan mendapatkan hasilnya. Jadi, termasuk dalam kategori apa? Kalau kamu</p>

					<p>mendapatkan kategori “rendah”, tidak apa-apa. Berarti mulai sekarang kamu harus mengeluarkan usaha semaksimal mungkin dan membaca informasi seputar depresi di dalam buku ini dengan seksama.</p> <p>Oke, sekarang kita ke pembahasan selanjutnya.</p>												
2	<p><b>Pengertian depresi.</b> Beck &amp; Alford (2009), mengartikan depresi sebagai sebuah gangguan psikologis dimana individu mengalami perubahan</p>	<p><b>Kedua: Apa itu depresi?</b></p>	<p><b>Pengertian depresi</b></p>	<p><b>Lembar kerja siswa 1/ soal mengenai seputar pengertian depresi</b></p>	<p>Latihan</p> <p>Silahkan isi pernyataan di bawah ini dengan mencoret salah satu jawaban “<b>Benar</b>” atau</p> <p><b>Contoh:</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Depresi adalah penyakit menular.</td> <td>Benar-/ Salah</td> </tr> </table> <p><b>Latihan 1</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Depresi sama dengan merasakan perasaan sedih.</td> <td>Benar/Salah</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Depresi paling banyak dialami remaja.</td> <td>Benar/Salah</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Depresi membuat individu mendengar suara yang tidak</td> <td>Benar/Salah</td> </tr> </table>	1	Depresi adalah penyakit menular.	Benar-/ Salah	1	Depresi sama dengan merasakan perasaan sedih.	Benar/Salah	2	Depresi paling banyak dialami remaja.	Benar/Salah	3	Depresi membuat individu mendengar suara yang tidak	Benar/Salah
1	Depresi adalah penyakit menular.	Benar-/ Salah															
1	Depresi sama dengan merasakan perasaan sedih.	Benar/Salah															
2	Depresi paling banyak dialami remaja.	Benar/Salah															
3	Depresi membuat individu mendengar suara yang tidak	Benar/Salah															

<p><i>mood</i> seperti perasaan sedih yang mendalam, memiliki konsep diri negatif dan memiliki keinginan untuk menghindar serta berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri.</p>					<p>jelas dan pola tidur menjadi terganggu.</p> <hr/> <p><b>Pembahasan Latihan 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perasaan sedih merupakan perasaan yang umum. Depresi tidak hanya merasakan perasaan sedih tetapi gangguan mental yang kompleks.</li> <li>2. Depresi merupakan penyakit kesehatan mental terbesar kedua yang dialami remaja setelah bunuh diri.</li> <li>3. Salah satu penyebab depresi bisa membuat individu terganggu pola tidurnya karena sering mendengar suara-suara yang sebenarnya tidak ada.</li> </ol>	<p>“Ah, sepertinya aku mengalami depresi.”</p> <p>“Tugas ini benar-benar ku membuat depresi!”</p> <p>“Ya ampun, aku merasa depresi berat!”</p> <p>“Ah, sepertinya aku mengalami depresi.”</p> <p>“Tugas ini benar-benar ku membuat depresi!”</p> <p>“Ya ampun, aku merasa depresi berat!”</p> <p>Pernahkah kamu mengatakan hal yang seperti ini? Terkadang tanpa sadari kita mengatakan hal yang seperti ini. Tapi tahukah kamu, sebenarnya apa itu depresi?</p>
--	--	--	--	--	--	--

				<p>(untuk gambar kalimat diatas ini hanya berbentuk kepala orang saja seperti emoticon. Nanti di setiap orang itu akan mewakili satu kalimat diatas)</p> <p>Sebagai penutup di pembahasan ini, nanti akan ada satu gambar dengan orang yang berwajah murung,</p>	<p>Beck dan Alford merupakan dua orang peneliti yang mengupas segalanya tentang depresi mulai dari pengertiannya hingga mengidentifikasi gejala-gejala depresi bahkan menjelaskan bagaimana teknik konseling untuk penanganan depresi.</p> <p>Menurut Beck dan Alford, Depresi merupakan gangguan psikologis dimana individu mengalami perubahan <i>mood</i>, perasaan sedih yang mendalam, memiliki konsep diri yang negatif dan cenderung memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri.</p> <p>Depresi tidak hanya sekedar merasakan perasaan sedih tapi banyak sekali yang dirasakan oleh individu yang mengalami depresi sehingga depresi ini gangguan mental yang kompleks.</p>
--	--	--	--	--	---

				<p>diatas nya seperti ada awan gelap dan salah satu tangannya menyeret boneka. Menggambarkan bahwa dia merasa suram.</p>	
			<p><b>Lembar refleksi siswa</b></p>	<p>Hai hai, kamu sudah membaca pengertian depresi secara teori nih.  Nah, sekarang tuliskan kekeliruan kamu selama ini mengenai depresi. Kamu bisa menuliskan semua hal yang kamu pahami mengenai depresi dan bandingkan dengan pemahaman kamu saat ini.  Jangan malu-malu tuliskan saja semua nya ya.</p>	

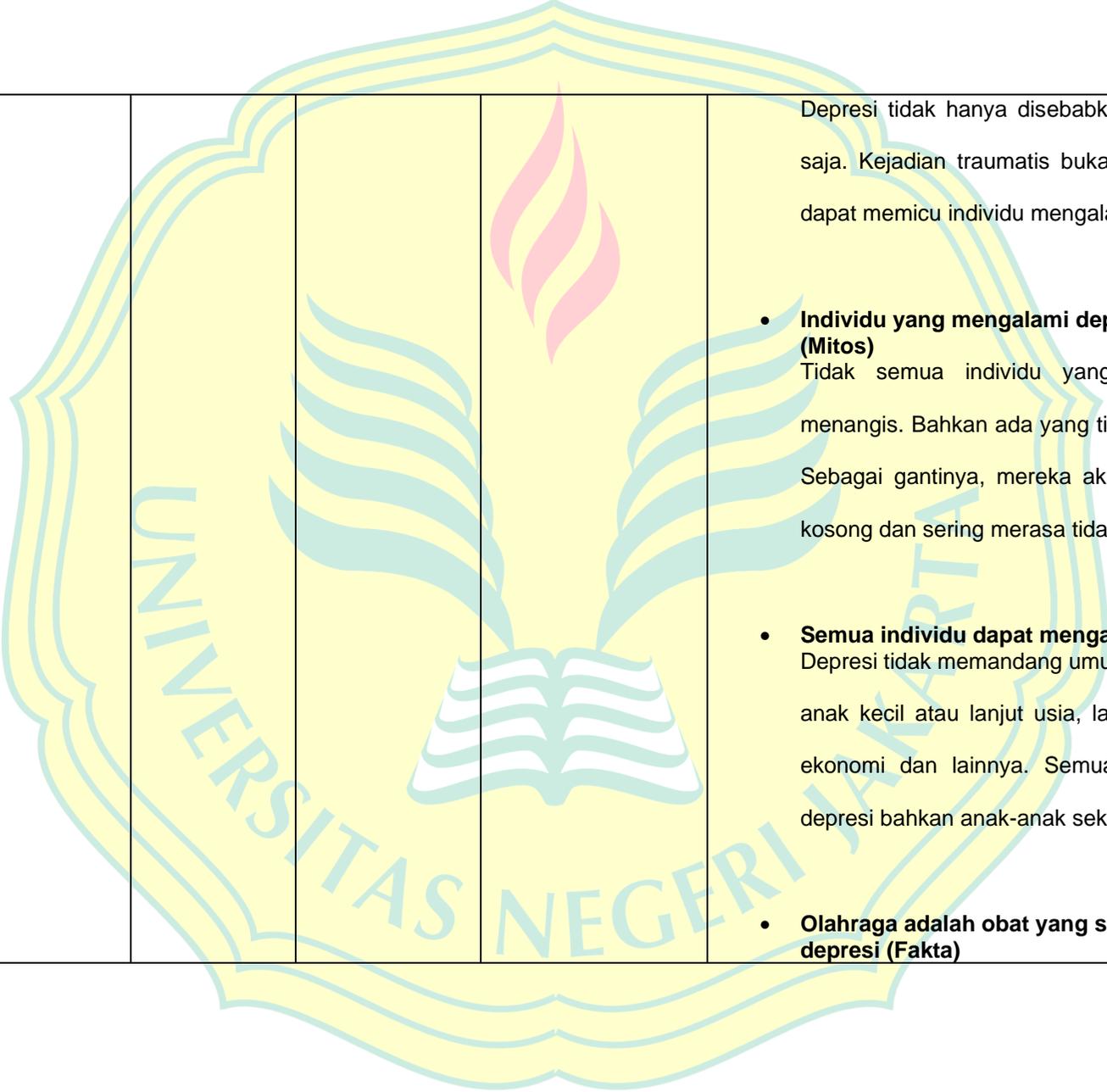


			<b>Latihan 2</b>	<b>Lembar kerja siswa 2 / mengenai mitos dan fakta depresi</b>	<div data-bbox="1317 331 1973 536" style="border: 1px solid black; height: 128px; width: 293px;"></div> <div data-bbox="1323 815 1921 1018" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"><p><b>Latihan</b></p><p>Baca pernyataan di bawah ini dengan teliti.</p><p>Lalu, jawablah dengan mencoret yang salah</p></div> <p><b>Contoh:</b></p>

					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Depresi adalah penyakit menular.</td> <td>Mitos- / Fakta</td> </tr> </table>	1	Depresi adalah penyakit menular.	Mitos- / Fakta
1	Depresi adalah penyakit menular.	Mitos- / Fakta						
					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Depresi sulit untuk ditangani</td> <td>Mitos / Fakta</td> </tr> </table>	1	Depresi sulit untuk ditangani	Mitos / Fakta
1	Depresi sulit untuk ditangani	Mitos / Fakta						
					<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>Depresi dapat dialami oleh semua orang</td> <td>Mitos / Fakta</td> </tr> </table>	2	Depresi dapat dialami oleh semua orang	Mitos / Fakta
2	Depresi dapat dialami oleh semua orang	Mitos / Fakta						
					<table border="1"> <tr> <td>3</td> <td>Depresi sama dengan perasaan sedih</td> <td>Mitos / Fakta</td> </tr> </table>	3	Depresi sama dengan perasaan sedih	Mitos / Fakta
3	Depresi sama dengan perasaan sedih	Mitos / Fakta						
					<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td>Depresi merupakan sebuah kelemahan</td> <td>Mitos / Fakta</td> </tr> </table>	4	Depresi merupakan sebuah kelemahan	Mitos / Fakta
4	Depresi merupakan sebuah kelemahan	Mitos / Fakta						
					<p><b>Pembahasan Latihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Depresi tidaklah sulit untuk ditangani. Sekarang ini sudah banyak cara penanganan yang dilakukan oleh tenaga profesional (psikiater, psikolog dan konselor) yang disesuaikan dengan individu. Oleh karena itu, depresi sulit untuk ditangani adalah mitos.</li> <li>2. Faktanya anak-anak juga dapat mengalami depresi. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia dapat mengalami depresi. Depresi tidak memandang umur, pekerjaan, status ekonomi dan gender.</li> </ol>			

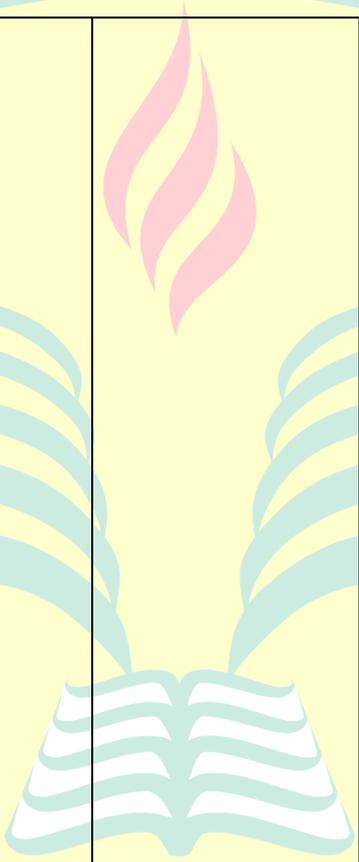
					<p>3. Mitosnya adalah depresi sama dengan perasaan sedih. Padahal perasaan sedih merupakan salah satu gejala depresi.</p> <p>4. Depresi bukanlah sebuah kelemahan karena depresi bukan ditentukan seberapa lemahnya karakter seseorang. Oleh karena itu, depresi sama dengan lemah adalah mitos.</p>
			<p><b>Mitos dan fakta</b></p>	<p>“Kalau depresi nanti begini loh.”</p> <p>“Ih, kalau depresi kan kayak gitu.”</p> <p>“Serius dia mengalami depresi? hidup udah enak malah</p>	<p>Di halaman sebelumnya, kamu sudah mengerjakan lembar kerja berisikan mengenai fakta dan mitos berkaitan dengan depresi. Sekarang, mari kita bahas fakta dan mitos seputar depresi.</p> <p>Seringkali kita mendengar mitos seperti,</p> <p>“Kalau depresi nanti begini loh.”</p> <p>“Ih, kalau depresi kan kayak gitu.”</p>

				<p>depresi kurang bersyukur”</p> <p><b>(sama seperti sebelumnya, kalimat-kalimat ini nanti nya akan ditambah kan gambar hanya kepala nya saja seperti emoticon. Nantinya setiap gambar itu mewakili satu kalimat diatas)</b></p>	<p>“Serius dia mengalami depresi? hidup udah enak malah depresi kurang bersyukur”</p> <p>dan lain – lainnya.</p> <p>Berikut adalah fakta dan mitos depresi yang beredar di lingkungan kita.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Depresi bukan sebuah penyakit (Mitos)</b> Banyak yang meyakini bahwa depresi sekedar perasaan yang sedih yang mendalam. <b>Faktanya adalah depresi merupakan penyakit kesehatan mental yang kompleks.</b> Depresi merupakan kondisi yang serius dan berkaitan dengan fungsi dari otak kita.</li> <li>• <b>Depresi hanya disebabkan oleh kejadian traumatis (Mitos)</b></li> </ul>
--	--	--	--	--	---

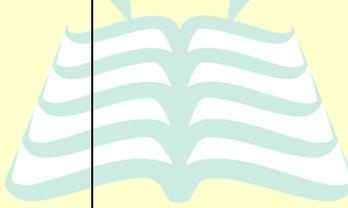
					<p>Depresi tidak hanya disebabkan oleh kejadian traumatis saja. Kejadian traumatis bukan penyebab tunggal tetapi dapat memicu individu mengalami depresi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Individu yang mengalami depresi banyak menangis (Mitos)</b> Tidak semua individu yang mengalami depresi itu menangis. Bahkan ada yang tidak menangis sama sekali. Sebagai gantinya, mereka akan terlihat dengan tatapan kosong dan sering merasa tidak berguna.</li><li>• <b>Semua individu dapat mengalami depresi (Fakta)</b> Depresi tidak memandang umur, laki-laki atau perempuan, anak kecil atau lanjut usia, latar belakang etnis, kondisi ekonomi dan lainnya. Semua orang dapat mengalami depresi bahkan anak-anak sekalipun.</li><li>• <b>Olahraga adalah obat yang sangat baik bagi penderita depresi (Fakta)</b></li></ul>
--	--	--	--	---	--

					<p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tasci, Baykara, Gurok, &amp; Atmaca (2019), Olahraga seperti meditasi, yoga, dan tai chi bagus untuk <i>treatment</i> bagi penderita depresi dan <i>anxiety</i>.</p>
			<p><b>Lembar kerja refleksi mengenai fakta dan mitos seputar depresi</b></p>		<p>Bagaimana, apakah diantara fakta dan mitos yang dijelaskan ada yang pernah kamu dengar?</p> <p>Apa diantara kamu juga ada yang meyakini mitos menjadi fakta atau sebaliknya?</p> <p>Sekarang, kamu bisa menuliskan apapun pendapatmu dibawah ini mengenai mitos dan fakta tentang depresi.</p> <p>Yuk, jangan ragu untuk menulis ya.</p>

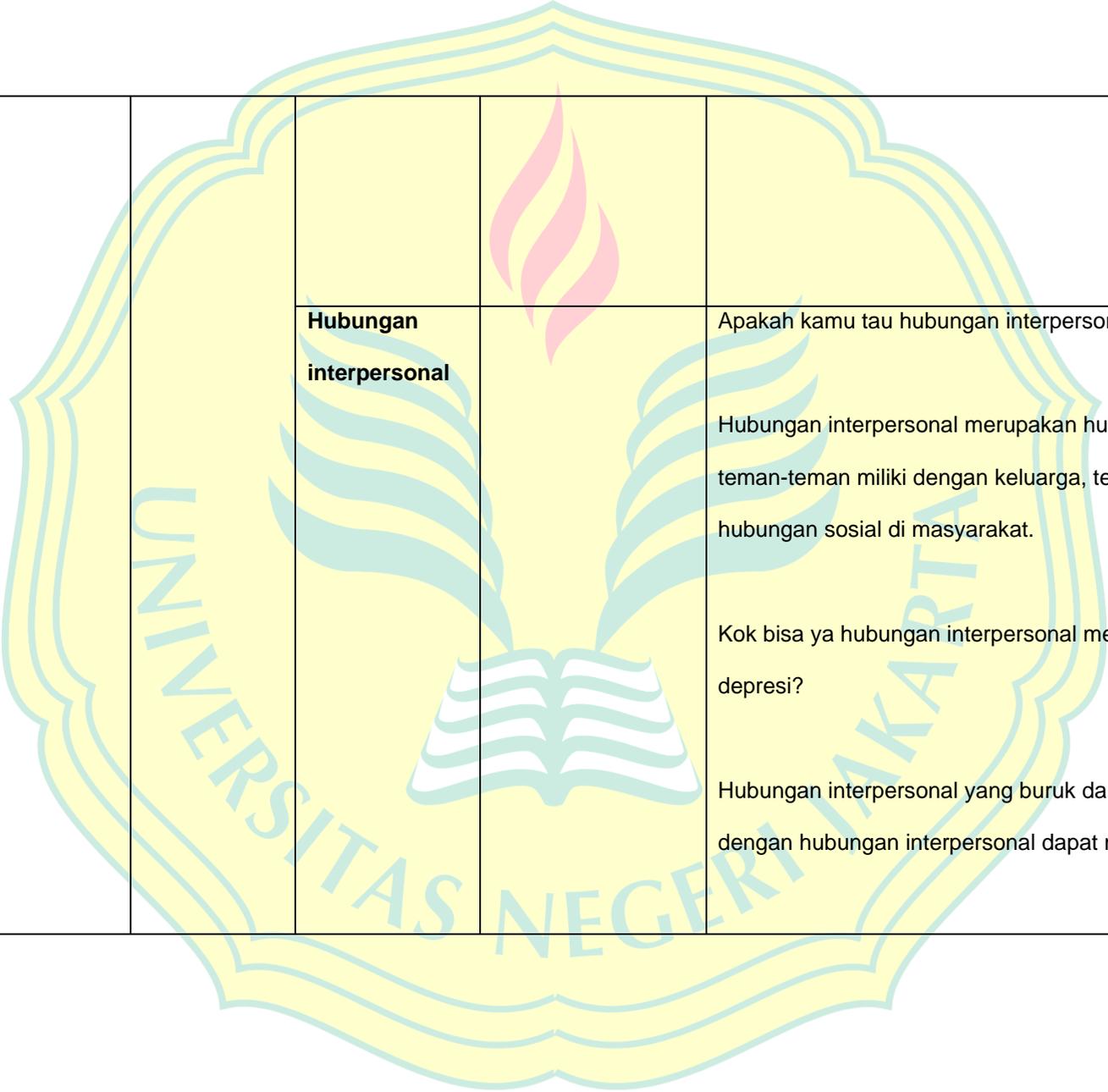
3	<p><b>Penyebab depresi</b> pada remaja, kita harus melihat dari berbagai sisi penyebab</p>	<p><b>Ketiga: Sebab-sebab depresi</b></p>	<p>Lembar kerja siswa 4/ soal seputar mengenai sebab-sebab depresi.</p>			<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>Latihan</b></p> <p>Silahkan isi pernyataan di bawah ini dengan mencoret jawaban yang salah. Baca secara</p> </div>

<p>depresi pada remaja. Stressful live event menjadi penyebab yang sangat kuat untuk menjadikan remaja mengalami depresi. Akan tetapi, tidak hanya stressful live event yang menjadi penyebab depresi, kita</p>					<p><b>Contoh:</b></p> <table border="1" data-bbox="1310 375 1953 450"> <tr> <td>1</td> <td>Depresi adalah penyakit menular.</td> <td>Benar-/ Salah</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="1310 510 1953 869"> <tr> <td>1</td> <td>Otak individu yang mengalami depresi memiliki struktur kimia yang berbeda.</td> <td>Benar / Salah</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Mengalami kekerasan pada masa kecil.</td> <td>Benar / Salah</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Keluarga dengan riwayat mengalami depresi memiliki resiko lebih besar.</td> <td>Benar / Salah</td> </tr> </table> <p><b>Pembahasan Latihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dari pandangan ilmu kedokteran, individu yang mengalami depresi memiliki komponen kimia di otak yang berbeda dibandingkan dengan yang tidak mengalami depresi.</li> <li>2. Kekerasan pada masa kecil dapat menjadi salah satu trauma yang menyebabkan individu mengalami depresi.</li> <li>3. Menurut <i>Genome-wide Assocation Studies (GWAS)</i>, kontribusi genetic 35% sebagai salah satu penyebab depresi.</li> </ol>	1	Depresi adalah penyakit menular.	Benar-/ Salah	1	Otak individu yang mengalami depresi memiliki struktur kimia yang berbeda.	Benar / Salah	2	Mengalami kekerasan pada masa kecil.	Benar / Salah	3	Keluarga dengan riwayat mengalami depresi memiliki resiko lebih besar.	Benar / Salah
1	Depresi adalah penyakit menular.	Benar-/ Salah															
1	Otak individu yang mengalami depresi memiliki struktur kimia yang berbeda.	Benar / Salah															
2	Mengalami kekerasan pada masa kecil.	Benar / Salah															
3	Keluarga dengan riwayat mengalami depresi memiliki resiko lebih besar.	Benar / Salah															

<p>juga dapat melihat dari sisi genetik, kondisi keluarga remaja dan hubungan interpersonal (Bhowmik, Sampath Kumar, Srivastava, Paswan, &amp; Dutta, 2012; Hankin, 2006; Otte et al., 2016; Parker &amp; Roy, 2001).</p>		<p><b>Penyebab depresi</b></p>	<p><b>Stressful life event (kejadian traumatis)</b></p>		<p>Kejadian traumatis merupakan sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan, menyakitkan hingga membuatmu merasa tidak nyaman dan stres. Hal ini bisa saja dirasakan Ketika kamu di masa anak-anak maupun beranjak ke masa remaja.</p> <p>Apa saja yang termasuk dalam kejadian traumatis dan kejadian yang dapat membuat kita tertekan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengalaman kehilangan dan kedukaan</li> <li>2. Perceraian orangtua</li> <li>3. Tekanan dan beban yang tinggi di sekolah</li> <li>4. Pengabaian dari orangtua</li> <li>5. Pelecehan dan kekerasan seksual</li> <li>6. Menerima perlakuan yang tidak menyenangkan</li> </ol> <p>Sama halnya dengan kondisi yang sedang dialami oleh seluruh manusia di dunia, Covid-19. Wabah ini membuat ruang gerak kita terbatas, mengalami ketakutan karena penyebaran begitu luas, beban ekonomi dan lainnya.</p> <p>Jika kita tidak memiliki pengelolaan diri yang baik, memungkinkan kita mengalami depresi.</p> <p>Tidak semua kejadian traumatis ini membuat serta merta kamu mengalami depresi. Tetapi, 20%-50% remaja yang mengalami cukup berat kejadian ini memiliki peluang lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan remaja lainnya.</p>
---	--	--------------------------------	---	---	---

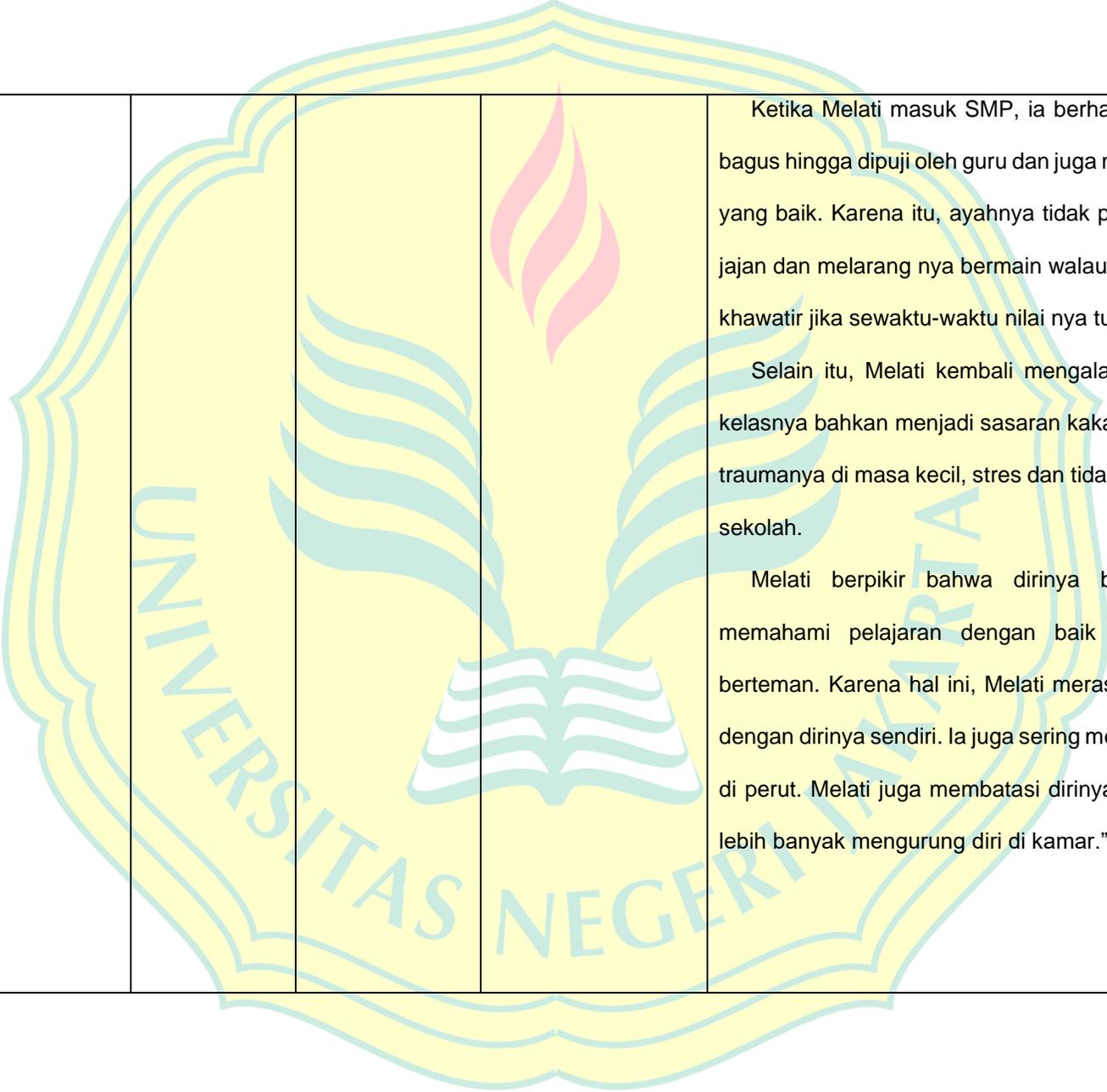
					<p>Mengapa tidak semua kejadian traumatis menyebabkan individu mengalami depresi? salah satu nya adalah resiliensi.</p> <p>Resiliensi merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk bisa menghadapi kesulitan ketika dihadapkan permasalahan dan dapat kembali ke kondisi semula lebih baik lagi.</p> <p>Jadi, kemampuan resiliensi kita baik, maka kemungkinan kecil kita mengalami depresi.</p>
			<b>Keluarga</b>		<p>Tidak semua keluarga memiliki kondisi yang aman dan nyaman. Bahkan ada keluarga yang tidak mendapatkan kenyamanan dan jaminan keamanan serta tempat yang begitu mengerikan.</p> <p>Kondisi dan konflik di dalam keluarga menjadi salah satu penyebab individu dapat mengalami depresi tetapi tidak selamanya menyebabkan depresi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekonomi yang rendah.</li> <li>• Pengabaian orangtua.</li> <li>• Penolakan orangtua.</li> <li>• Pola pengasuhan yang kurang efektif.</li> <li>• Kekerasan dalam hubungan.</li> <li>• <i>Homesick</i></li> </ul>
			<b>Genetik</b>		<p>Genetik merupakan salah satu penyebab individu kemungkinan besar mengalami depresi. Genetik juga menjadi salah satu</p>

					<p>referensi bagi psikolog/psikiater/konselor untuk melihat kemungkinan individu mengalami depresi.</p> <p>Siapa saja yang bisa kamu tanyakan?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayah dan ibu</li><li>• Kakak dan adik</li><li>• Kakek dan nenek</li><li>• Paman dan bibi</li><li>• Sepupu</li><li>• Keponakan</li><li>• Kakek dan nenek buyut</li></ul> <p>Kalau kamu penasaran bisa ditanyakan kepada anggota keluargamu. Apakah keluargamu mengalami riwayat depresi? karena keluarga yang memiliki riwayat depresi akan beresiko dua kali lipat.</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"><p><b>Catatan!</b> Penelitian dari <i>Genome-wide Association Studies</i> (GWAS), kontribusi genetic 35%</p></div>
--	--	--	--	--	--



				<b>Hubungan interpersonal</b>	<p>Apakah kamu tau hubungan interpersonal?</p> <p>Hubungan interpersonal merupakan hubungan atau relasi yang teman-teman miliki dengan keluarga, teman, dan lebih luasnya hubungan sosial di masyarakat.</p> <p>Kok bisa ya hubungan interpersonal menjadi salah satu penyebab depresi?</p> <p>Hubungan interpersonal yang buruk dan trauma yang berkaitan dengan hubungan interpersonal dapat memicu depresi.</p>

					<p>Berikut ini adalah kondisi hubungan interpersonal yang dapat memicu depresi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konflik dengan teman seperti <i>bullying</i>.</li> <li>2. Konflik dengan orangtua seperti tekanan dari orangtua, <i>abuse</i>,</li> <li>3. Hubungan antara anak dan orangtua yang tidak stabil secara psikis.</li> </ol>
			<p><b>Proses terjadinya depresi.</b></p>	<p><b>Teori ABC CBT</b></p> <p>Gambar yang akan dimasukkan kurang lebih sama seperti ilustrasi yang di buku self-help book WHO tentang stress (Gambar ada paling bawah)</p>	<p><b>Yuk, simak cerita Melati. Dengan cerita ini, kamu dapat memahami bagaimana proses terjadinya depresi.</b></p> <p>“Melati memiliki <b>trauma masa kecil</b>. Sejak SD, Melati mendapatkan potongan uang jajan dan dilarang bermain oleh ayahnya jika mendapat nilai jelek. Ayahnya akan berkata bahwa Melati anak yang bodoh dan membuat ayahnya malu. Di sekolah, Melati memiliki sedikit teman karena sebagian teman nya mengolok dan menjadikan Melati bahan tertawaan.</p>

					<p>Ketika Melati masuk SMP, ia berhasil mendapatkan nilai yang bagus hingga dipuji oleh guru dan juga mendapatkan banyak teman yang baik. Karena itu, ayahnya tidak pernah lagi memotong uang jajan dan melarang nya bermain walaupun tetap merasa takut dan khawatir jika sewaktu-waktu nilai nya turun.</p> <p>Selain itu, Melati kembali mengalami <i>bully</i> dari teman-teman kelasnya bahkan menjadi sasaran kakak kelasnya. Hal ini memicu traumanya di masa kecil, stres dan tidak bisa fokus untuk belajar di sekolah.</p> <p>Melati berpikir bahwa dirinya bodoh karena tidak bisa memahami pelajaran dengan baik dan payah sekali untuk berteman. Karena hal ini, Melati merasa sedih, takut dan kecewa dengan dirinya sendiri. Ia juga sering mengalami sakit di kepala dan di perut. Melati juga membatasi dirinya untuk tidak berteman dan lebih banyak mengurung diri di kamar.”</p>
--	--	--	--	---	--



--	--	--	--	--	--

Sekarang mari kita bahas bagaimana proses terjadinya depresi berdasarkan cerita di atas.

1 Diawali dengan Melati mengalami situasi yang memicu kejadian traumatis, yaitu nilai mata pelajaran turun dan bullying di sekolah.



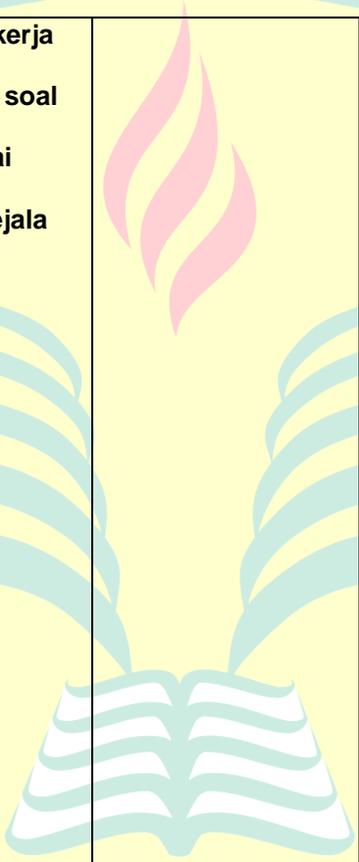
2 Lalu, tiba-tiba muncul pikiran negatif, yaitu bahwa ia tidak bisa memahami pelajaran dengan baik dan dirinya payah sekali untuk berteman.



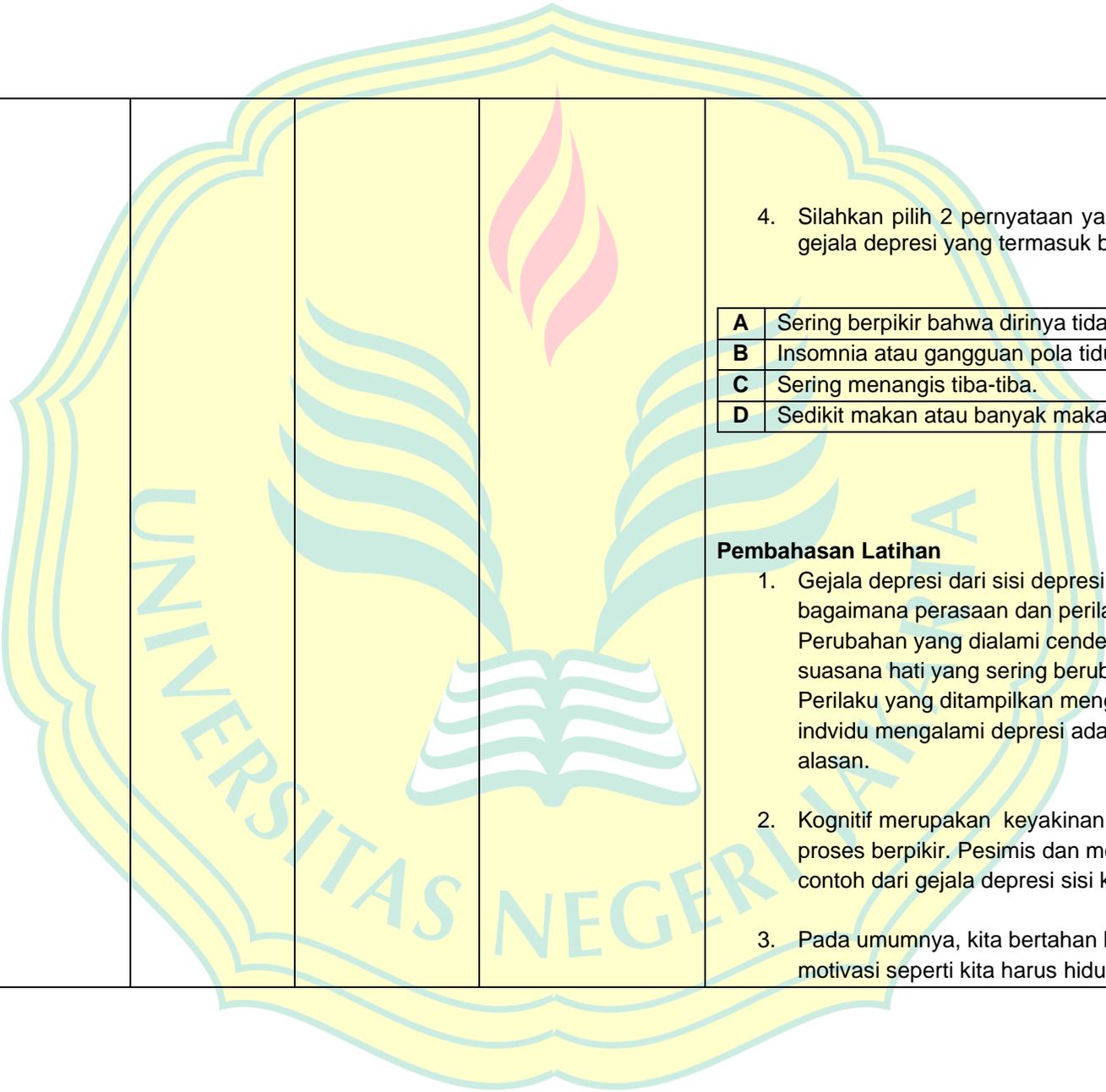
3 Akibat pikiran negatif Melati mengalami

- sedih, takut dan kecewa dengan dirinya sendiri.
- sakit kepala dan perut
- membatasi dirinya untuk tidak berteman dan mengurung diri di kamar.

Jika kondisi Melati dibiarkan begitu saja dan tidak ditangani secepatnya atau tidak tertangani dengan baik. Kemungkinan besar, Melati akan mengalami depresi.

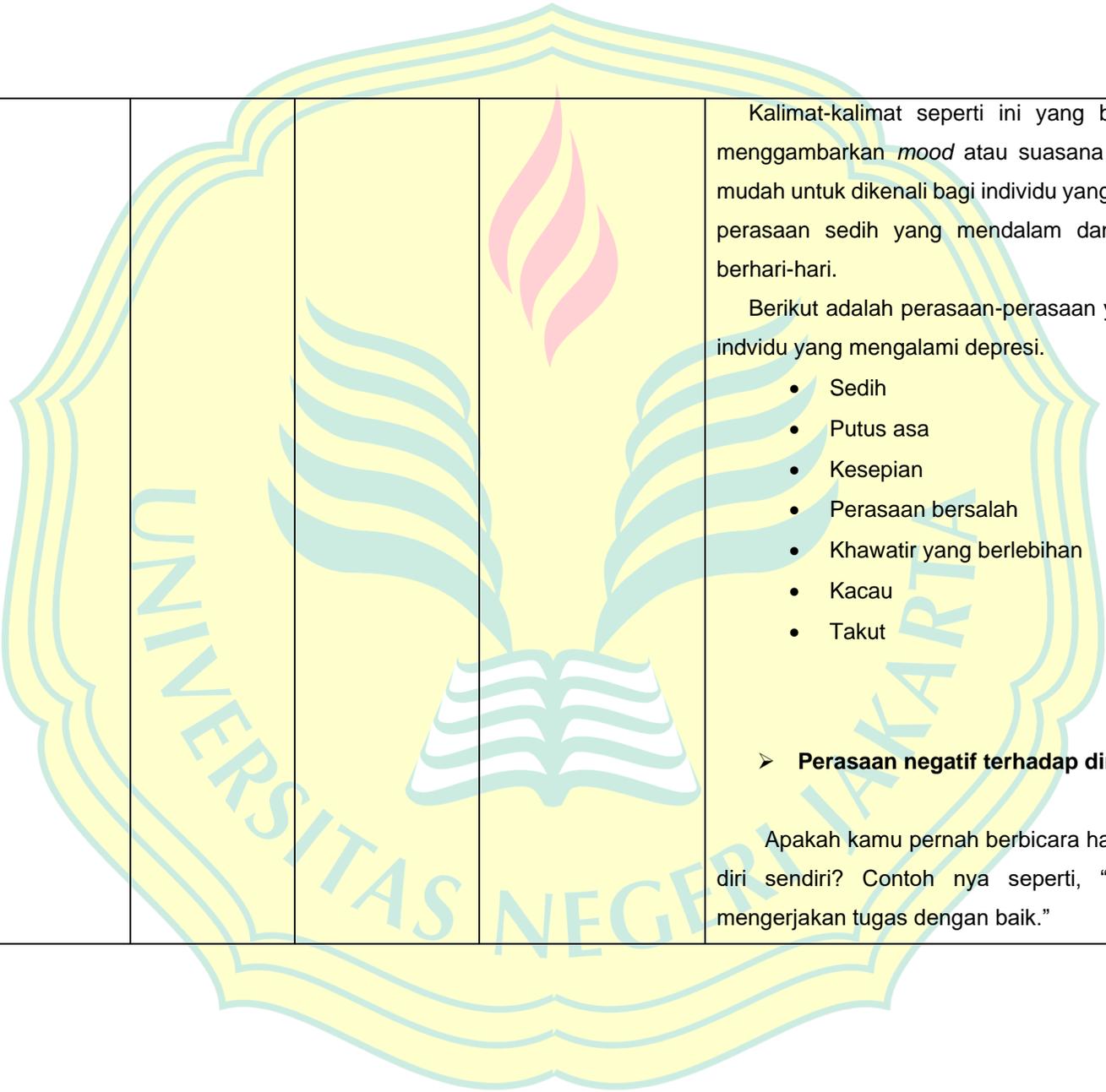
4	Beck & Alford (2009), membagi menjadi empat kategori untuk mengetahui <b>gejala-gejala depresi</b> , yaitu emosional, kognitif, motivasi, dan fisik.	<b>Keempat: Seperti apa gejala-gejalanya?</b>		<b>Lembar kerja siswa 5 / soal mengenai gejala-gejala depresi.</b>		<p>Silahkan mengisi kuis di bawah ini dengan cara memilih 2 pertanyaan yang benar di setiap nomor yang diberikan. Kamu hanya perlu memberikan <i>checklist</i> (V) untuk jawaban yang benar.</p> <p><b>Contoh:</b></p> <p>Pilih 2 pernyataan dibawah ini yang menggambarkan mengenai depresi.</p> <table border="1" data-bbox="1310 798 2049 1013"> <tr> <td><b>A</b></td> <td>Depresi adalah penyakit menular</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>B</b></td> <td>Depresi membuat individu lebih sering memikirkan untuk bunuh diri.</td> <td>V</td> </tr> <tr> <td><b>C</b></td> <td>Depresi dapat dialami oleh semua orang</td> <td>V</td> </tr> <tr> <td><b>D</b></td> <td>Depresi sama dengan gila</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Latihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Silahkan pilih 2 pernyataan yang benar mengenai gejala-gejala depresi yang termasuk bagian <b>emosi</b>.</li> </ol>	<b>A</b>	Depresi adalah penyakit menular		<b>B</b>	Depresi membuat individu lebih sering memikirkan untuk bunuh diri.	V	<b>C</b>	Depresi dapat dialami oleh semua orang	V	<b>D</b>	Depresi sama dengan gila	
<b>A</b>	Depresi adalah penyakit menular																	
<b>B</b>	Depresi membuat individu lebih sering memikirkan untuk bunuh diri.	V																
<b>C</b>	Depresi dapat dialami oleh semua orang	V																
<b>D</b>	Depresi sama dengan gila																	





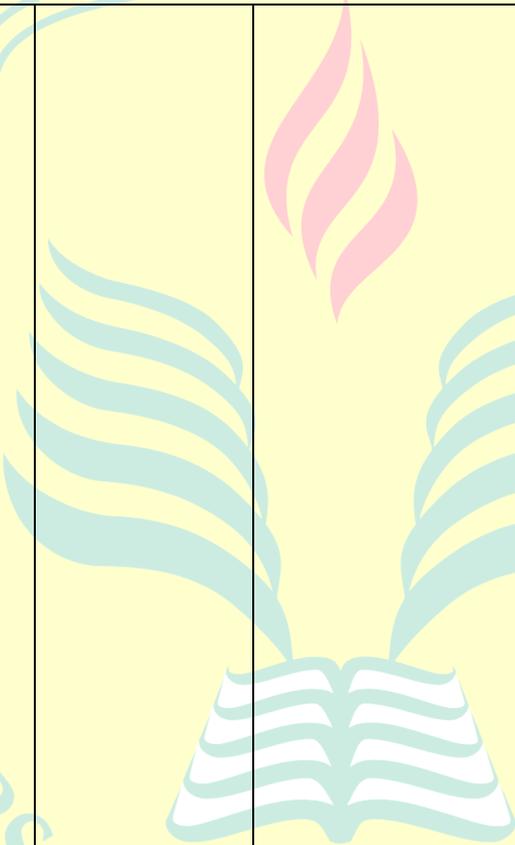
					<p>4. Silahkan pilih 2 pernyataan yang benar mengenai gejala-gejala depresi yang termasuk bagian <b>fisik</b>.</p> <table border="1"><tr><td><b>A</b></td><td>Sering berpikir bahwa dirinya tidak berguna.</td><td></td></tr><tr><td><b>B</b></td><td>Insomnia atau gangguan pola tidur.</td><td></td></tr><tr><td><b>C</b></td><td>Sering menangis tiba-tiba.</td><td></td></tr><tr><td><b>D</b></td><td>Sedikit makan atau banyak makan.</td><td></td></tr></table> <p><b>Pembahasan Latihan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gejala depresi dari sisi depresi berkaitan dengan bagaimana perasaan dan perilaku individu yang berubah. Perubahan yang dialami cenderung ekstrem seperti suasana hati yang sering berubah-ubah tidak menentu. Perilaku yang ditampilkan menggambarkan bagaimana emosi individu mengalami depresi adalah sering menangis tanpa alasan.</li><li>2. Kognitif merupakan keyakinan individu berasal dari proses berpikir. Pesimis dan menyalahkan diri merupakan contoh dari gejala depresi sisi kognitif.</li><li>3. Pada umumnya, kita bertahan hidup karena memiliki motivasi seperti kita harus hidup dan sehat selalu agar</li></ol>	<b>A</b>	Sering berpikir bahwa dirinya tidak berguna.		<b>B</b>	Insomnia atau gangguan pola tidur.		<b>C</b>	Sering menangis tiba-tiba.		<b>D</b>	Sedikit makan atau banyak makan.	
<b>A</b>	Sering berpikir bahwa dirinya tidak berguna.																
<b>B</b>	Insomnia atau gangguan pola tidur.																
<b>C</b>	Sering menangis tiba-tiba.																
<b>D</b>	Sedikit makan atau banyak makan.																

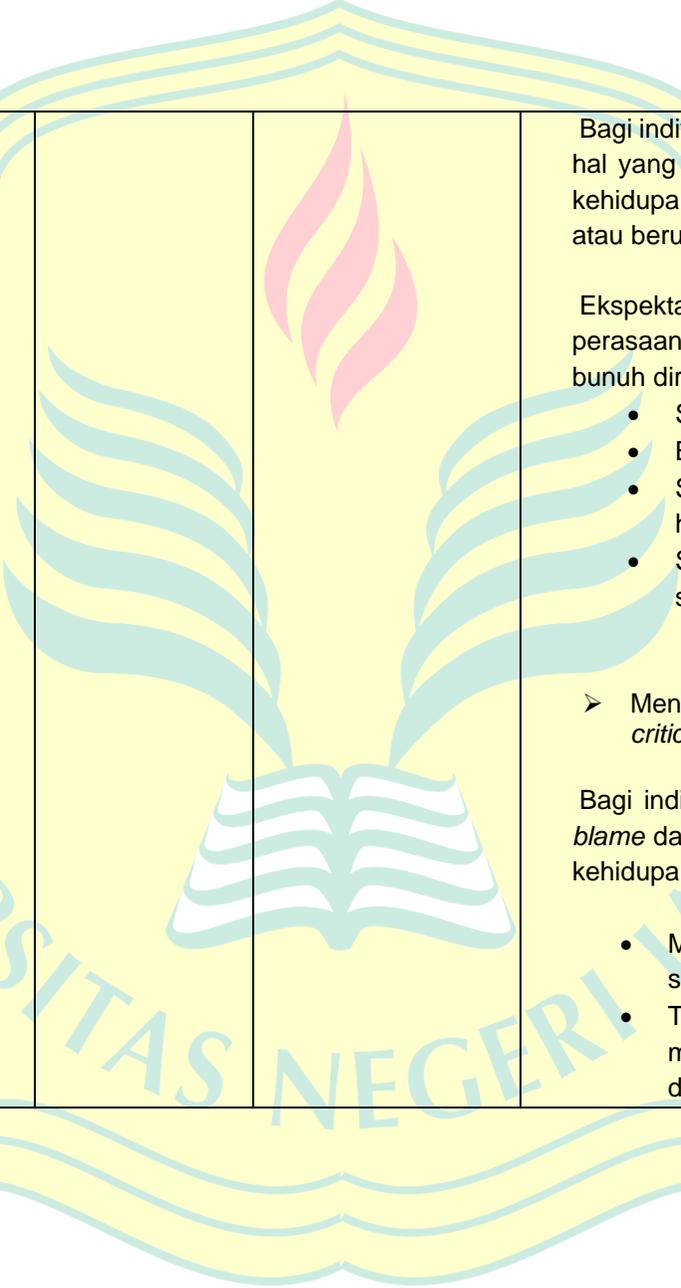
					<p>cita-cita kita tercapai. Berbeda dengan individu yang mengalami depresi, mereka mulai kehilangan motivasi hidup. Akhirnya, mereka ingin bunuh diri, <i>self-harm</i>, hilang nafsu makan dan hal dasar lainnya.</p> <p>4. Gejala depresi sisi fisik merupakan gejala yang cenderung mudah untuk dikenali. Insomnia dan pola makan yang berubah adalah gejala yang mudah dikenali.</p>
			<b>Sisi emosi</b>		<p>Bentuk emosi mengacu kepada perubahan terhadap perasaan atau perilaku individu yang terlihat dan berkaitan dengan emosi. Diantara gejala lainnya, emosi seringkali menjadi bentuk yang diutarakan dan dirasakan pertama kali nya oleh seseorang yang mengalami depresi</p> <p>➤ <b>Mood atau suasana hati</b></p> <p>“Saya hari ini sedih sekali.”          “Saya tidak bahagia dengan kehidupan saya sekarang ini.”          “Saya khawatir nilai saya kecil lagi dan itu membuat saya takut.”</p>

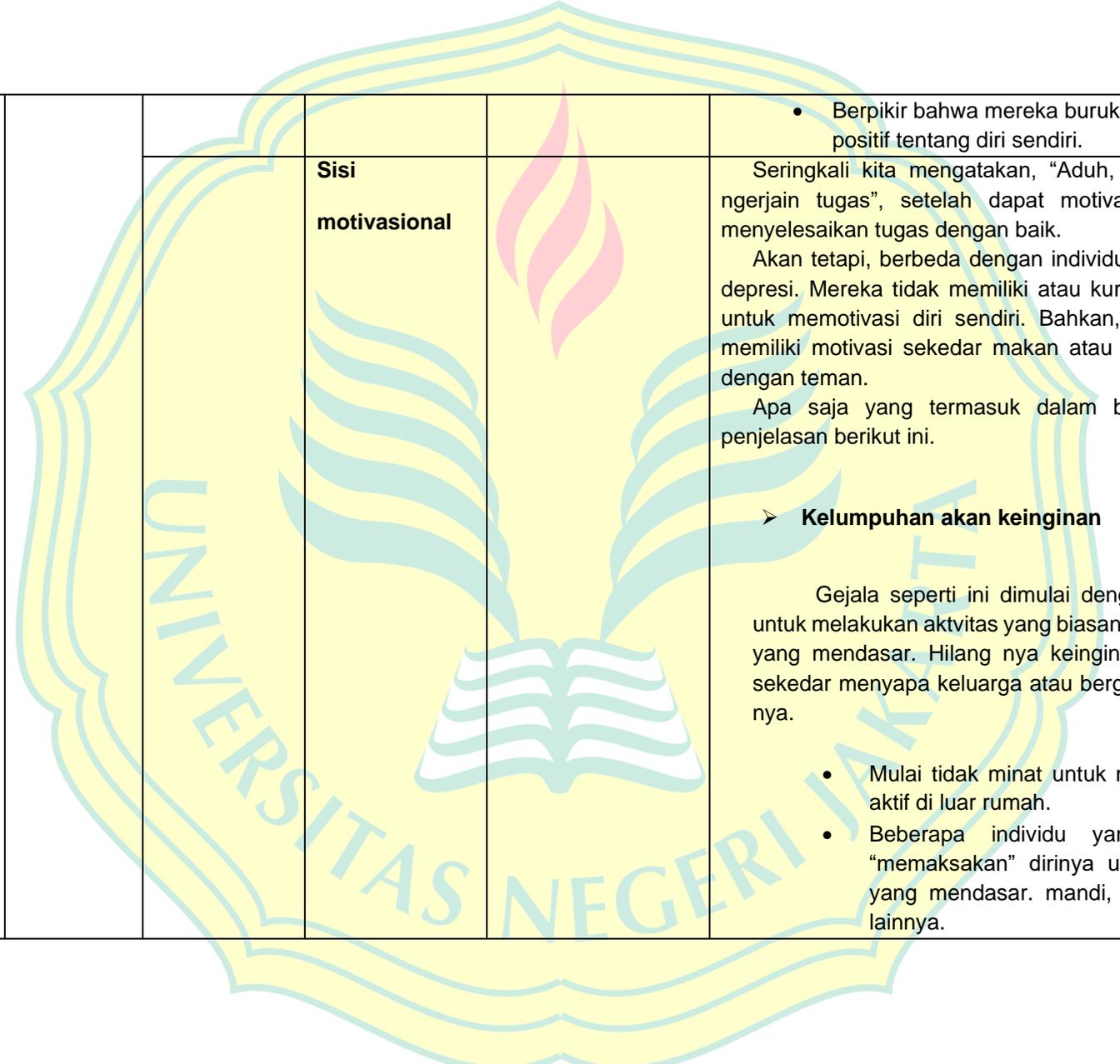


					<p>Kalimat-kalimat seperti ini yang biasanya diutarakan untuk menggambarkan <i>mood</i> atau suasana hati kita. Hal yang paling mudah untuk dikenali bagi individu yang mengalami depresi adalah perasaan sedih yang mendalam dan berkepanjangan bahkan berhari-hari.</p> <p>Berikut adalah perasaan-perasaan yang biasanya dialami oleh individu yang mengalami depresi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sedih</li><li>• Putus asa</li><li>• Kesepian</li><li>• Perasaan bersalah</li><li>• Khawatir yang berlebihan</li><li>• Kacau</li><li>• Takut</li></ul> <p>➤ <b>Perasaan negatif terhadap diri sendiri</b></p> <p>Apakah kamu pernah berbicara hal-hal yang negatif terhadap diri sendiri? Contoh nya seperti, “Aku memang tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik.”</p>
--	--	--	--	--	---

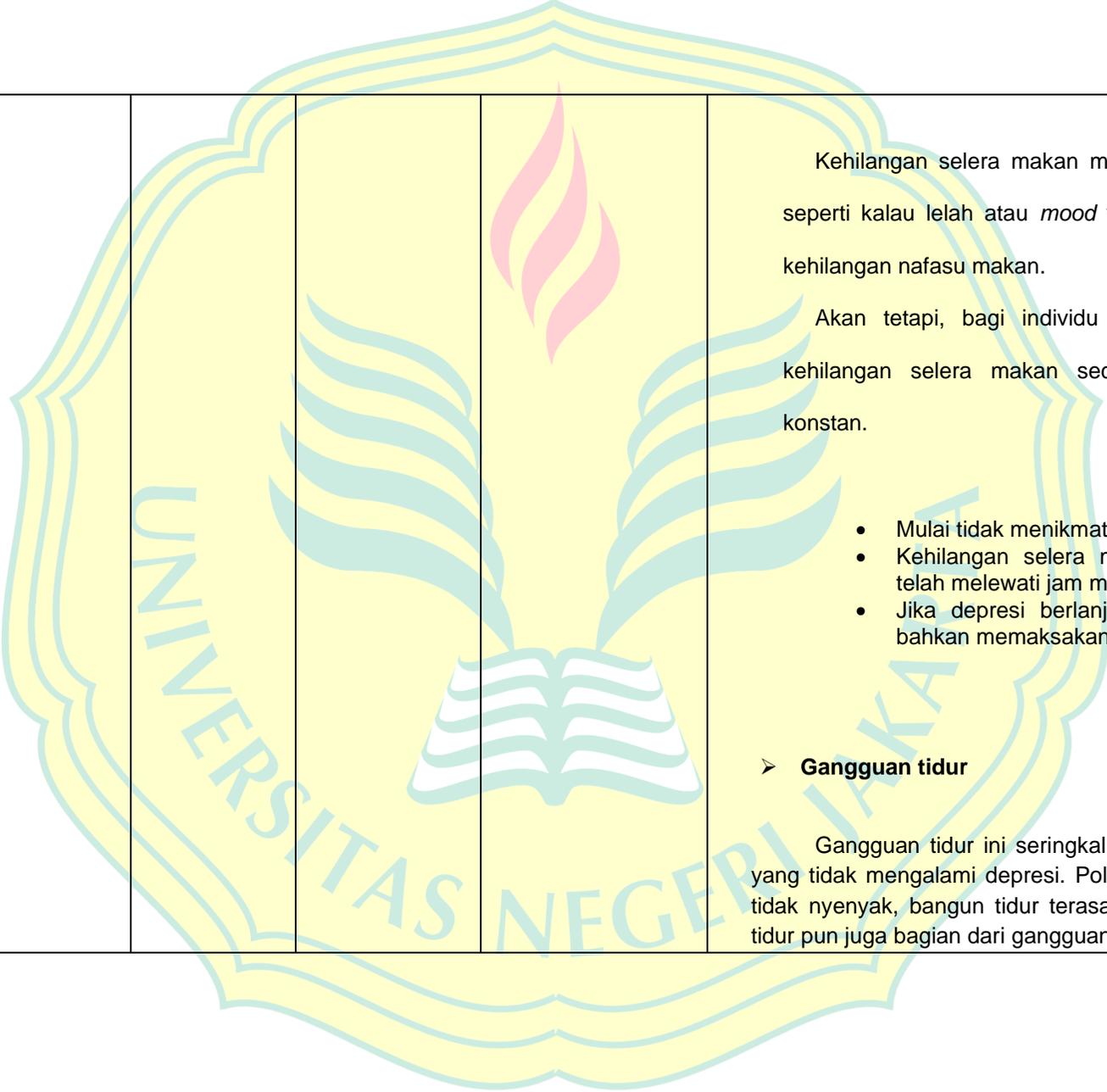
					<p>Seringkali atau bahkan hampir setiap saat individu yang terindikasi mengalami depresi akan mengungkapkan kalimat negatif kepada dirinya sendiri. Berikut adalah contoh lain dari kalimat negatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aku bukan anak yang baik dan tidak bisa membuat orangtua ku senang.</li> <li>• Sebanyak apapun aku belajar, nilai ku tetap buruk.</li> </ul> <p>➤ <b>Kehilangan kepuasan</b></p> <p>Setiap kali selesai melakukan aktivitas biasanya kita akan merasa puas karena berhasil menyelesaikannya atau puas terhadap hasilnya. Ada perasaan yang menyenangkan dan tidak sabar untuk melakukan kegiatan selanjutnya.</p> <p>Akan tetapi, berbeda dengan individu yang mengalami depresi, mereka akan mulai kehilangan kepuasan dan kesenangan ketika melakukan aktivitas contohnya kehilangan rasa puas ketika melakukan hal yang disukai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa bosan setiap saat.</li> <li>• Semakin berat depresi, semakin merasa tidak ada kegiatan yang memuaskan dirinya sama sekali.</li> </ul> <p>➤ <b>Kehilangan ketertarikan secara emosional</b></p>
--	--	--	--	--	--

						<p>Kehilangan ketertarikan secara emosional biasanya diiringi dengan kehilangan kepuasan di kegiatan sehari-hari nya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berprasangka buruk, <i>negative thinking</i> dan tidak mau memiliki ikatan emosi kepada orang-orang terdekatnya (keluarga dan teman).</li> <li>• Mulai membangun batasan yang kuat antara mereka dengan orang lain.</li> <li>• Jika depresi semakin berat, terdapat kemungkinan akan mulai membenci keluarga dan orang terdekatnya</li> </ul> <p>➤ <b>Menangis</b></p> <p>Menangis merupakan salah satu gejala yang cukup mudah untuk dikenali di awal. Terlebih jika terlihat cukup “aneh” atau tidak biasa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mereka bisa tiba-tiba menangis tanpa sebab bahkan mereka akan terlihat kebingungan, mengapa mereka menangis.</li> <li>• Jika depresi berlanjut hingga berat, mereka akan menangis tapi tidak mengeluarkan air mata atau biasa disebut “<i>dry depression</i>”.</li> </ul> <p>➤ <b>Ekspektasi Negatif</b></p>
				<p><b>Sisi Kognitif</b></p>		

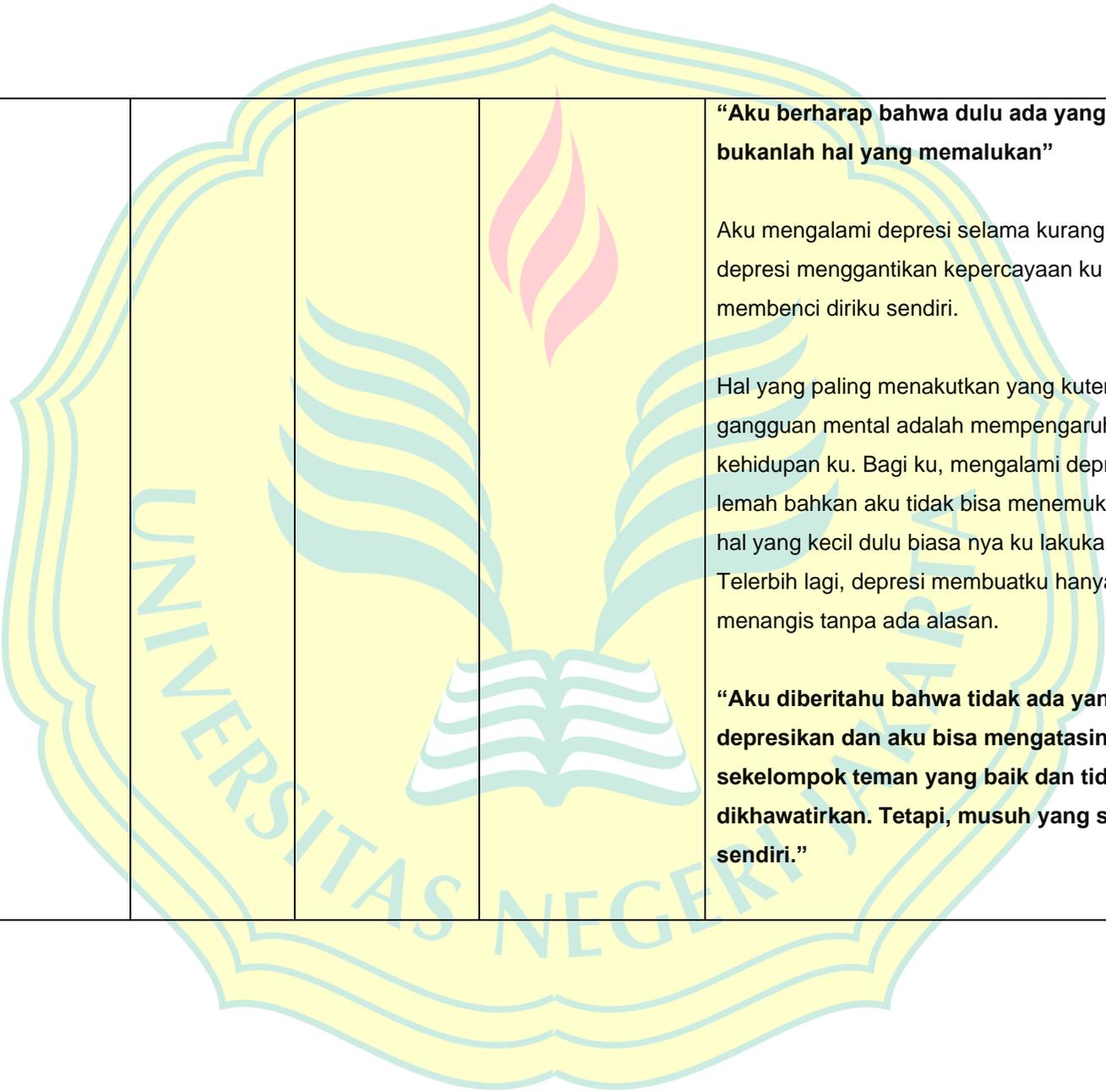
					<p>Bagi individu yang terindikasi mengalami depresi selalu melihat hal yang negatif dari apa yang mereka alami. Merasa bahwa kehidupannya selalu buruk dan tidak akan pernah membaik atau berubah sedikitpun.</p> <p>Ekspektasi negatif ini jika semakin buruk akan menimbulkan perasaan putus asa dan kemungkinan berakhir dengan pilihan bunuh diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selalu memandang hidupnya buruk.</li> <li>• Bersikap pesimis setiap saat.</li> <li>• Selalu berpikir bahwa apa yang ia lakukan saat ini hanya sia-sia.</li> <li>• Selalu memandang kehidupannya gelap di masa sekarang maupun di masa depan.</li> </ul> <p>➤ Menyalahkan diri (<i>Self-blame</i>) / Mengkritik diri (<i>self-criticism</i>)</p> <p>Bagi individu yang terindikasi mengalami gejala depresi <i>self-blame</i> dan <i>self-criticism</i> sudah menjadi bagian yang penting di kehidupan sehari-hari nya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyalahkan diri atau mengkritik diri karena tidak sesuai dengan standar nya yang tinggi.</li> <li>• Tidak memiliki toleransi kesalahan. Misalkan, jika melakukan kesalahan maka itu hal yang buruk dan tidak dapat diperbaiki.</li> </ul>
--	--	--	--	---	--

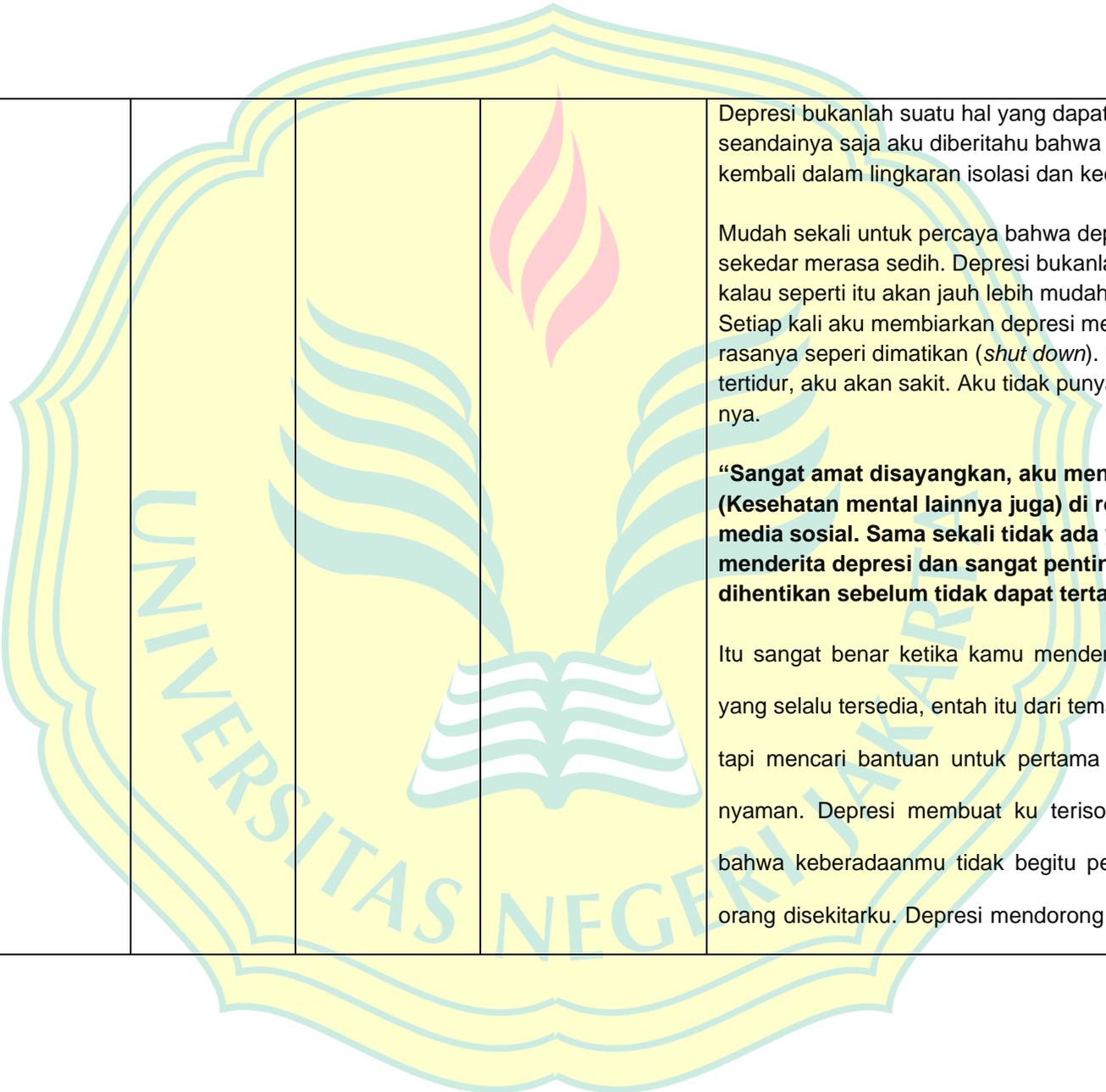
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berpikir bahwa mereka buruk dan tidak mampu berpikir positif tentang diri sendiri.</li> </ul>
			<p><b>Sisi motivasional</b></p>		<p>Seringkali kita mengatakan, “Aduh, butuh motivasi nih buat ngerjain tugas”, setelah dapat motivasi barulah kita mampu menyelesaikan tugas dengan baik.</p> <p>Akan tetapi, berbeda dengan individu yang diduga mengalami depresi. Mereka tidak memiliki atau kurang memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Bahkan, mereka bisa saja tidak memiliki motivasi sekedar makan atau mandi dan bersosialisasi dengan teman.</p> <p>Apa saja yang termasuk dalam bentuk motivasi? Simak, penjelasan berikut ini.</p> <p>➤ <b>Kelumpuhan akan keinginan</b></p> <p>Gejala seperti ini dimulai dengan hilangnya perasaan untuk melakukan aktivitas yang biasanya rutin dilakukan atau hal yang mendasar. Hilangnya keinginan untuk mandi, makan, sekedar menyapa keluarga atau bergaul dengan teman-temannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai tidak minat untuk melakukan kegiatan yang aktif di luar rumah.</li> <li>• Beberapa individu yang mengalami depresi “memaksakan” dirinya untuk melakukan sesuatu yang mendasar. mandi, makan dan hal-hal kecil lainnya.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika berlanjut menjadi berat, mereka benar-benar tidak memiliki keinginan sama sekali.</li> </ul> <p>➤ <b>Keinginan untuk bunuh diri</b></p> <p>Kamu pasti sering mendengar bahwa individu yang mengalami depresi seringkali berkeinginan untuk bunuh diri. Keinginan ini dipicu oleh cara berpikir individu yang negatif seperti mereka sudah tidak memiliki masa depan yang baik dan lebih baik mengakhiri hidupnya.</p> <p>Hal ini yang harus diperhatikan karena terlambat sedikit saja mereka benar-benar mengakhiri hidup mereka.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selalu mengatakan bahwa mereka ingin bunuh diri.</li> <li>• “Aku berharap, aku mati”, “aku ingin membunuh diriku”, secara berulang-ulang.</li> <li>• “Biarkan aku mati, hidupku sudah tidak berguna.”</li> <li>• Dalam beberapa kasus, individu yang mengalami depresi berat intensitas mengatakan keinginan bunuh diri meningkat.</li> </ul>
			<b>Sisi Fisik</b>	<p>Diantara ketiga bagian gejala-gejala depresi lainnya, bagian fisik merupakan gejala yang paling mudah dikenali dan terdeteksi lebih awal dibandingkan dengan gejala depresi lainnya.</p> <p>➤ <b>Kehilangan selera makan</b></p>

				 <p>Kehilangan selera makan merupakan hal yang lumrah seperti kalau lelah atau <i>mood</i> yang buruk membawa kita kehilangan nafasu makan.</p> <p>Akan tetapi, bagi individu yang mengalami depresi kehilangan selera makan secara terus menerus atau konstan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mulai tidak menikmati makan yang disantap</li><li>• Kehilangan selera makan hingga tidak sadar telah melewati jam makan.</li><li>• Jika depresi berlanjutan menjadi berat, mereka bahkan memaksakan diri untuk makan.</li></ul> <p>➤ <b>Gangguan tidur</b></p> <p>Gangguan tidur ini seringkali juga dialami oleh individu yang tidak mengalami depresi. Pola tidur yang berubah, tidur tidak nyenyak, bangun tidur terasa lelah dan kesulitan untuk tidur pun juga bagian dari gangguan tidur.</p>
--	--	--	--	--

					<p>Mereka yang mengalami depresi biasanya merasa takut untuk tidur karena mimpi buruk, tidak merasa lelah sama sekali atau tidak merasa mengantuk. Bahkan mereka baru bisa tidur di pagi hari. Oleh karena itu sebagian individu yang mengalami depresi meminum obat tidur untuk membiarkan diri mereka beristirahat sejenak. Tentu saja penggunaan obat tidur harus diawasi sepenuhnya dan menggunakan resep dari dokter.</p> <p>Berikut adalah pola tidur yang berubah yang dialami oleh individu mengalami depresi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidur tidak nyenyak terus menerus, terbangun beberapa menit sekali hingga beberapa jam sekali.</li> <li>• Hanya tidur beberapa jam dalam sehari. Pola seperti ini akan bertahan dalam beberapa minggu ke depan.</li> <li>• Hanya tidur sebentar dan sulit sekali untuk kembali tidur.</li> </ul>
				<p><b>Short story mengenai depresi dari para penyintas.</b></p>	<p>Selanjutnya, kita akan membaca sebuah cerita yang langsung diceritakan oleh individu yang mengalami depresi. Cerita ini akan menceritakan bahwa depresi bukan perasaan sekedar sedih tapi depresi adalah hal yang kompleks.</p> <p><b>“Depresi itu tidak sederhana, bukan lebih sekedar merasa “sedih”.”</b></p> <p>Liz, 7 Agustus, 2019</p>

					<p><b>“Aku berharap bahwa dulu ada yang memberitahuku, depresi bukanlah hal yang memalukan”</b></p> <p>Aku mengalami depresi selama kurang dari empat tahun dan depresi menggantikan kepercayaan ku dengan kecemasan dan membenci diriku sendiri.</p> <p>Hal yang paling menakutkan yang kutemukan tentang mengalami gangguan mental adalah mempengaruhi semua aspek dalam kehidupan ku. Bagi ku, mengalami depresi membuatku menjadi lemah bahkan aku tidak bisa menemukan kebahagiaan di dalam hal yang kecil dulu biasa nya ku lakukan untuk merasa senang. Telerbih lagi, depresi membuatku hanya duduk di kamar dan menangis tanpa ada alasan.</p> <p><b>“Aku diberitahu bahwa tidak ada yang perlu merasa di depresikan dan aku bisa mengatasinya karena memiliki sekelompok teman yang baik dan tidak memiliki musuh untuk dikhawatirkan. Tetapi, musuh yang sebenarnya adalah diriku sendiri.”</b></p>
--	--	--	--	---	--

					<p>Depresi bukanlah suatu hal yang dapat disembuhkan sendiri dan seandainya saja aku diberitahu bahwa mudah sekali untuk kembali dalam lingkaran isolasi dan kecemasan yang parah.</p> <p>Mudah sekali untuk percaya bahwa depresi tidak lebih dari sekedar merasa sedih. Depresi bukanlah hanya perasaan sedih; kalau seperti itu akan jauh lebih mudah untuk menghadapinya. Setiap kali aku membiarkan depresi mempengaruhi ku, tubuh ku rasanya seperti dimatikan (<i>shut down</i>). ketika aku tidak bisa tertidur, aku akan sakit. Aku tidak punya kekuatan untuk melawannya.</p> <p><b>“Sangat amat disayangkan, aku menemukan depresi (Kesehatan mental lainnya juga) di romantisasi, khususnya di media sosial. Sama sekali tidak ada yang bagus mengenai menderita depresi dan sangat penting <i>trend</i> ini harus cepat dihentikan sebelum tidak dapat tertangani.</b></p> <p>Itu sangat benar ketika kamu mendengar bahwa ada dukungan yang selalu tersedia, entah itu dari teman mu, keluarga, organisasi tapi mencari bantuan untuk pertama kalinya membuatku tidak nyaman. Depresi membuat ku terisolasi, membuat ku percaya bahwa keberadaanmu tidak begitu penting dibandingkan orang-orang disekitarku. Depresi mendorong begitu banyak orang untuk</p>
--	--	--	--	---	---



					<p>keluar dari kehidupanku dan aku berada di titik untuk takut membentuk sebuah pertemanan karena kehilangan seseorang yang sangat dicintai terlalu berat untuk ditanggung.</p> <p>Sangat penting bahwa teman-teman ku merangkul “depresi” yang aku alami dibandingkan aku yang melihat sebagai suatu kelemahan, jadi aku mulai berbicara secara terbuka kepada orang disekitarku dan meningkatkan kesadaran. Beberapa temanku juga mengatakan bahwa mereka mengalami hal yang sama atau setidaknya mereka tahu.</p> <p><b>“Dengan menerima bahwa aku mengalami depresi dan berdiskusi secara terbuka dengan yang lain, aku tidak merasa malu lagi.”</b></p>
--	--	--	--	--	--

					<p>Untuk pertama kali nya, aku menyadari bahwa aku tidak sendirian dan Kesehatan mental adalah hal yang cukup umum daripada yang kita yakini.</p> <p>Kesehatan mental bukanlah sebuah trend tetapi bukan juga hal yang tabu. Suatu saat nanti, kita akan menemukan jalan tengahnya.</p>
			<p><b>Lembar refleksi</b></p> <p><b>(diberikan di akhir bab 4)</b></p>	<p>Mari kita beristirahat sejenak.</p> <p>Sedikit lagi, kamu akan selesai membaca buku ini. Sejauh ini, kamu sudah mendapatkan informasi mengenai depresi. Sekarang, yuk kembali fokus kepada diri sendiri.</p> <p>Kamu bisa memulai membayangkan, seandainya kamu tidak mendapatkan pengetahuan depresi ini. Apa yang akan terjadi pada dirimu? Lalu, bayangkan juga jika kamu memiliki pengetahuan ini. Apa yang akan kamu lakukan saat ini?</p> <p>Tuliskan semua apa yang kamu pikirkan dibawah ini. Jangan ragu untuk menuliskan semua apa yang kamu pikirkan di benakmu.</p>	

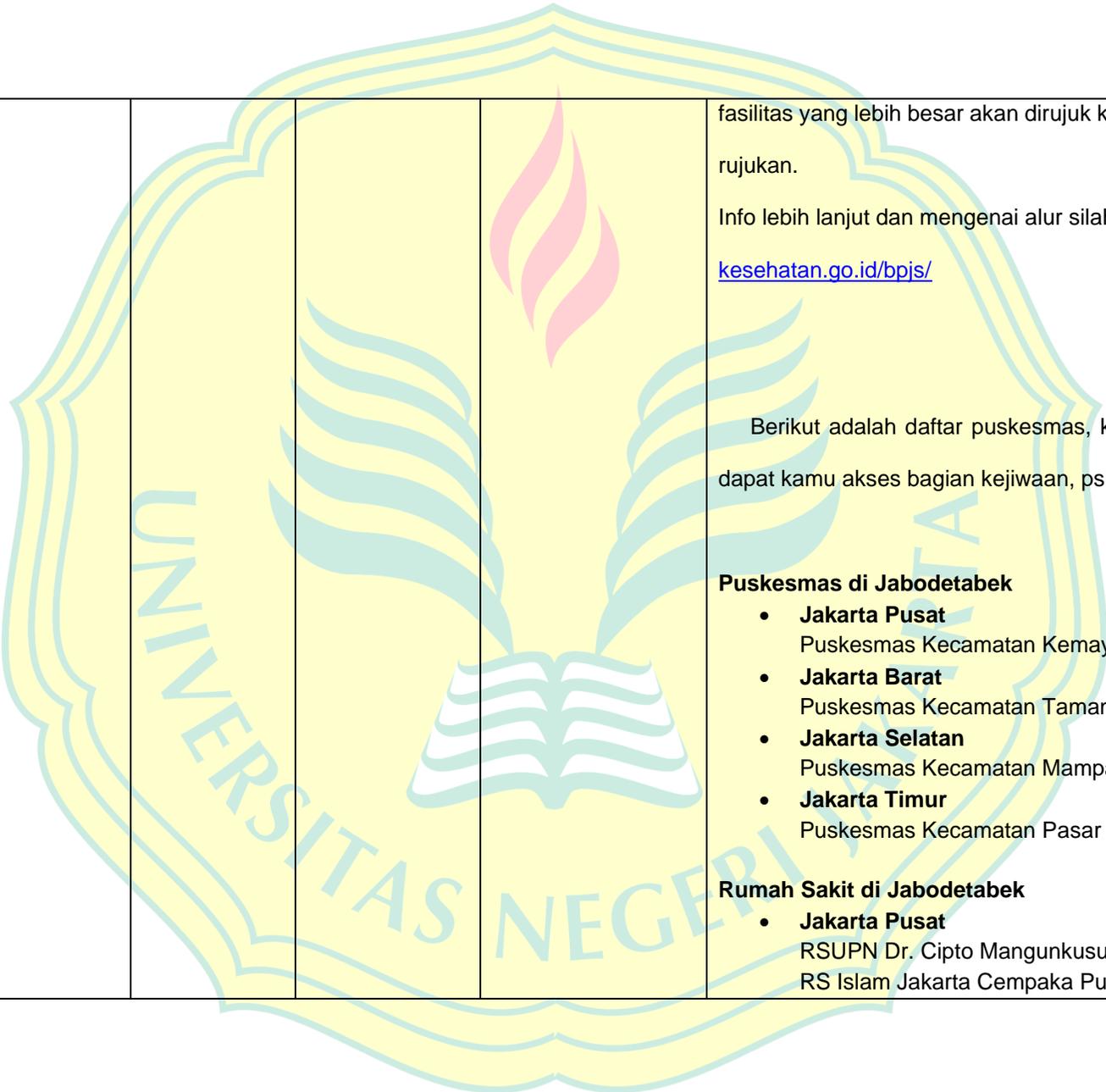


5	<p><b>Mencari bantuan</b> atau <b>help-seeking</b> merupakan sebuah perilaku dimana individu mencari bantuan secara disengaja. Dimulai dari mengenali permasalahan yang dialaminya yang membawanya untuk mencari bantuan kepada</p>	<p><b>Kelima: Segera mencari bantuan</b></p>	<p><i>Self-diagnose</i></p>	<p>Dibagian “Self-diagnose tidak membuatmu...” dibuat sebuah ilustrasi seperti orang yang sedang berbicara.</p> <p>Selain itu hanya dimasukkan ornament yang sederhana di setiap layout nya.</p>	<p>Setelah, kita membahas mulai dari mengukur pengetahuan depresi yang kamu miliki hingga membahas gejala-gejala depresi sekarang, mari kita bahas mengenai <i>self-diagnose</i> dan cara mencari bantuan.</p> <p>Banyak pertanyaan-pertanyaan seputar <i>self-diagnose</i> atau diagnosis diri sendiri yang selalu berkaitan dengan kesehatan mental seperti, Apakah boleh melakukan <i>self-diagnose</i>? Jika tidak boleh mengapa? Harus bagaimana agar tidak melakukan <i>self-diagnose</i>? dan lainnya.</p> <p>Kita mulai dari kata <i>diagnose</i> atau diagnosis. Diagnosis merupakan sebuah langkah untuk mengidentifikasi gejala-gejala yang kamu miliki. Dalam kesehatan mental, berarti kamu menceritakan semua gejala-gejala yang kamu miliki kepada psikiater, psikolog atau konselor dan mereka akan memberikan analisis yang tepat sesuai dengan gejala yang kamu rasakan.</p>
---	---	--	-----------------------------	--	--

<p>tenaga profesional (Cornally &amp; McCarthy, 2011)</p>				<p>Lalu, bagaimana dengan <i>self-diagnose</i>?</p> <p><i>Self-diagnose</i> berarti kamu melakukan penilaian mengenai dirimu sendiri tanpa bantuan dari tenaga profesional seperti psikiater, psikolog atau konselor.</p> <p>Melakukan <i>self-diagnose</i> ini lebih baik dihindari, mengapa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosis merupakan hal yang kompleks dan butuh ketelitian untuk mengidentifikasi gangguan apa yang dialami oleh individu tersebut. Bahkan tenaga profesional kesehatan mental ini menemukan kesulitan ketika melakukan diagnosis.</li> <li>• Sulit untuk mendapatkan pandangan yang objektif. Bahkan psikiater, psikolog dan konselor pun tidak boleh melakukan <i>self-diagnose</i>!</li> </ul> <p><i>Self-diagnose</i> tidak membuat mu bisa menangani diri sendiri. Diagnosis merupakan hal yang kompleks dan sulit untuk</p>
---	--	--	--	---

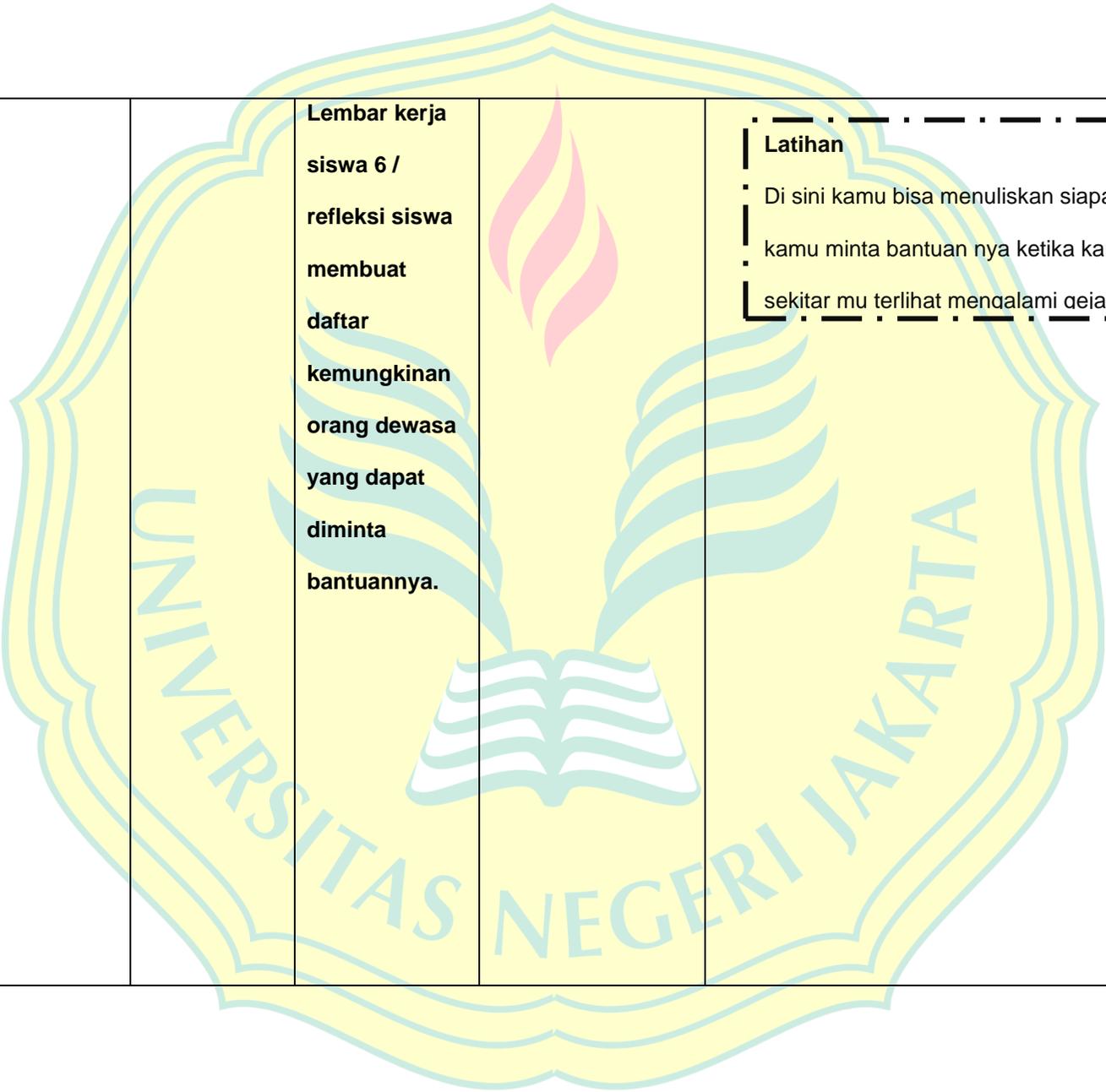
			Keuntungan mencari bantuan	<p>Dibagian “Jadi, tidak ada salahnya bukan untuk mencari bantuan.....” dibuat sebuah ilustrasi seperti orang yang sedang berbicara.</p>	<p>Selanjutnya, Apa saja ya keuntungan yang kamu dapat untuk mencari bantuan sesegara mungkin?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psikolog, psikiater dan konselor dapat membantu untuk memecahkan masalah bersama mu.</li> <li>• Membantu mu menemukan tujuan yang akan dicapai kedepannya.</li> <li>• Mendapatkan diagnosa yang akan akurat dan terpercaya dari ahli nya.</li> <li>• Membantu mu untuk belajar memahami diri, mengajarkan mengelola emosi dan membangun percaya diri atas dirimu.</li> <li>• Belajar mengenal masa lalu mu dan belajar untuk menghadapi nya.</li> </ul> <p>Jadi, tidak ada salahnya bukan untuk mencari bantuan sesegara mungkin? Tidak hanya untuk kita tapi orang-orang yang berada di sekeliling kita juga.</p>
			Layanan kesehatan	<p>Di layout sini juga hanya ditambahkan</p>	<p>Indonesia mulai banyak menyediakan layanan kesehatan mental yang dapat kalian akses dengan mudah dan tentunya</p>

			mental yang dapat diakses	ornament sederhana saja.	<p>dengan biaya yang terjangkau. Tidak hanya dari fasilitas negara tetapi tersedia juga lembaga swasta yang menyediakan layanan konseling.</p> <p>Salah satu layanan kesehatan mental yang disediakan negara adalah layanan konsultasi kejiwaan yang bisa diakses lewat BPJS (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial).</p> <p>Kamu hanya perlu mengunjungi puskesmas atau klinik terdekat yang menyediakan layanan poli spesialis kejiwaan yang bekerjasama dengan BPJS. Dengan BPJS, kamu bisa mengakses gratis bila memiliki kartu BPJS atau dikenakan biaya Rp 5.000 – Rp 30.000 bila tidak memiliki.</p> <p>Bagaimana cara nya? Kamu hanya perlu mengunjungi puskesmas atau klinik BPJS yang memiliki poli speasialis kejiwaan. Setelah kamu berkonsultasi dan di rasa perlu untuk dirujuk ke</p>
--	--	--	---------------------------	--------------------------	---

				 <p>fasilitas yang lebih besar akan dirujuk ke rumah sakit yang menjadi rujukan.</p> <p>Info lebih lanjut dan mengenai alur silahkan kunjungi; <a href="https://bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/">https://bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/</a></p> <p>Berikut adalah daftar puskesmas, klinik dan rumah sakit yang dapat kamu akses bagian kejiwaan, psikolog dan psikiater.</p> <p><b>Puskesmas di Jabodetabek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jakarta Pusat</b> Puskesmas Kecamatan Kemayoran</li><li>• <b>Jakarta Barat</b> Puskesmas Kecamatan Taman Sari</li><li>• <b>Jakarta Selatan</b> Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan</li><li>• <b>Jakarta Timur</b> Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo</li></ul> <p><b>Rumah Sakit di Jabodetabek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jakarta Pusat</b> RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) RS Islam Jakarta Cempaka Putih</li></ul>
--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jakarta Barat</b> RS Pelni</li> <li>• <b>Jakarta Selatan</b> RSUP Fatmawati, RSUD Pasar Minggu</li> <li>• <b>Jakarta Timur</b> RSUP Persahabatan</li> <li>• <b>Jakarta Utara</b> RS Mitra Keluarga Kelapa Gading</li> <li>• <b>Bekasi</b> Eka Hospital Bekasi</li> <li>• <b>Bogor</b> Siloam Hospitals Bogor</li> <li>• <b>Tangerang dan Tangerang Selatan</b> RSUD Tangerang Selatan, RSUD Tangerang</li> </ul> <p>Selain puskesmas, klinik atau rumah sakit, kamu bisa mengakses dari lembaga-lembaga swasta yang juga menyediakan layanan konseling.</p> <p>Lembaga-lembaga swasta ini menyediakan layanan konseling dengan psikiater, psikolog dan konselor. Mereka memiliki spesialis di berbagai isu seperti psikolog klinis, psikolog anak, psikolog pendidikan dan lainnya.</p> <p>Berikut adalah daftar lembaga swasta yang tersedia di Indonesia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Personal Growth, Jakarta Barat</li> <li>➤ Yayasan Pulih, Jakarta Selatan</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

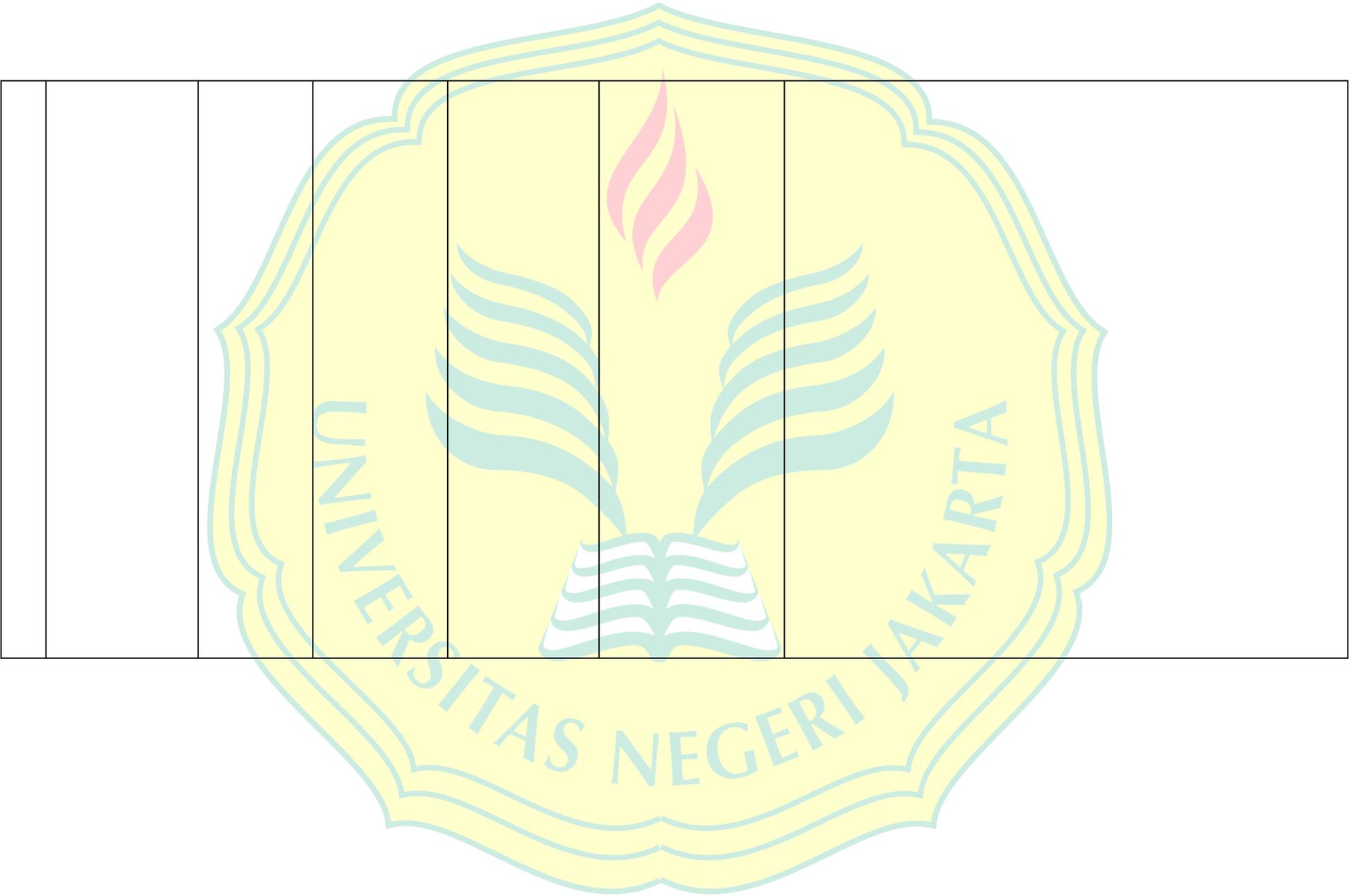
				 <p>➤ Insight Psikologi, Jakarta Timur ➤ Rumah Dandelion, Jakarta Utara</p> <p>Apakah ada lembaga atau biro konseling lainnya yang bisa diakses? Tentu saja ada, bahkan kamu bisa mengaksesnya melalui <i>website</i>.</p> <p>Sekarang ini, konseling melalui <i>website</i> atau konseling <i>online</i> menjadi salah satu alternatif lainnya bagi mereka yang ingin melakukan konseling tetapi masih ragu bila bertatap muka. Tidak hanya itu, misalkan mereka terkendala karena jarak dan lokasi konseling online menjadi pilihan mereka.</p> <p>Di Indonesia, Lembaga swasta seperti Yayasan Pulih menyediakan layanan konseling <i>online</i> yang bisa diakses oleh konseli melalui <i>website</i> yang tersedia. Selain di Indonesia terdapat juga layanan konseling dari luar negeri yang bisa kamu akses seperti <i>Talkspace</i> dan <i>betterhelp</i>.</p> <p>Berikut adalah website yang dapat kamu kunjungi;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <a href="https://www.talkspace.com/">https://www.talkspace.com/</a></li><li>➤ <a href="https://www.betterhelp.com/">https://www.betterhelp.com/</a></li><li>➤ <a href="http://yayasanpulih.org/">http://yayasanpulih.org/</a></li></ul>
--	--	--	--	---



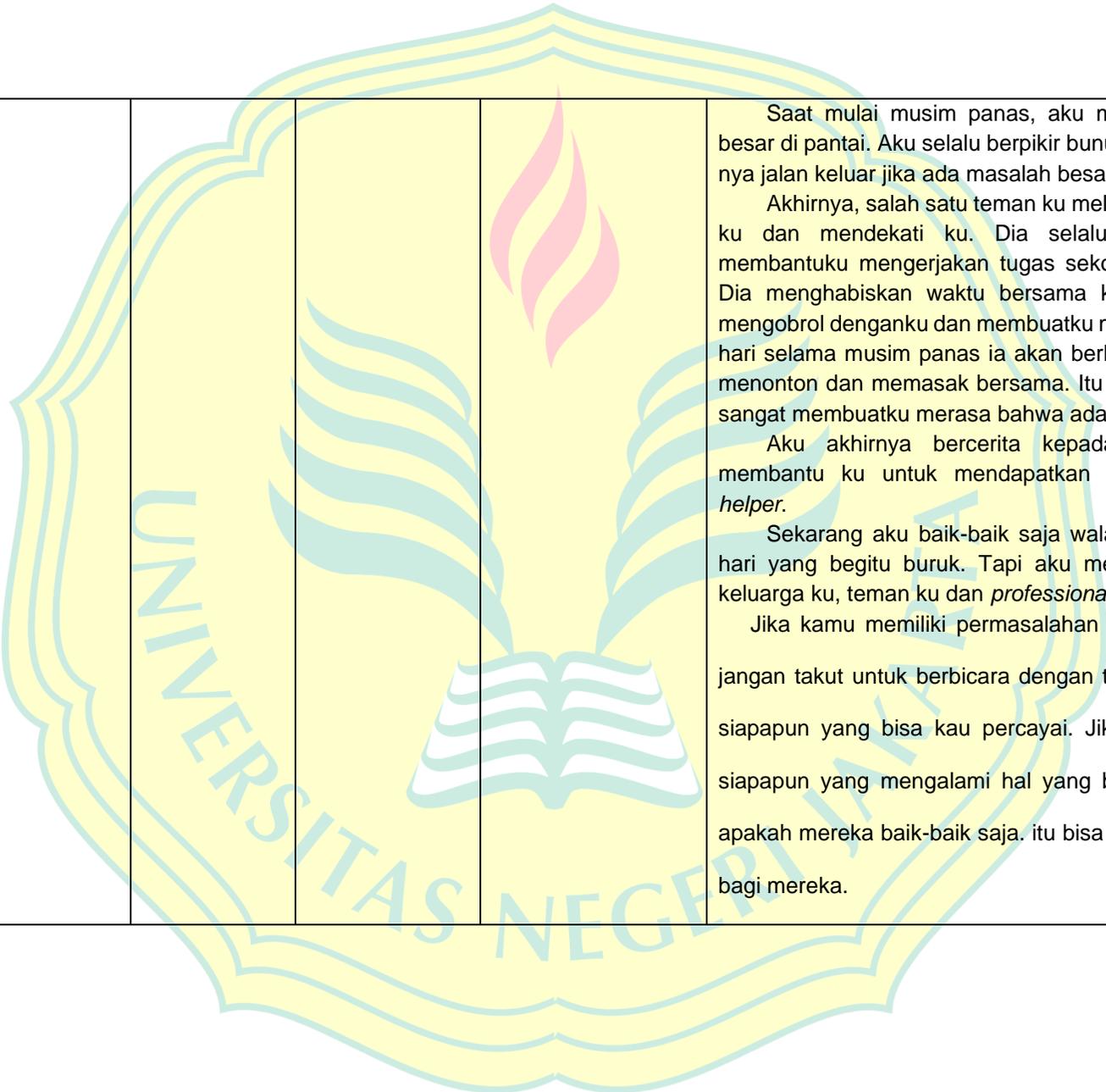
**Lembar kerja  
siswa 6 /  
refleksi siswa  
membuat  
daftar  
kemungkinan  
orang dewasa  
yang dapat  
diminta  
bantuannya.**

**Latihan**

Di sini kamu bisa menuliskan siapa orang yang akan kamu minta bantuannya ketika kamu atau orang di sekitar mu terlihat mengalami gejala depresi. Tuliskan



				<p><b>Short story</b> <b>mengenai</b> <b>depresi dari</b> <b>para penyintas</b></p>		<p>Selanjutnya, simak cerita dari Abbie bagaimana perjalanan dirinya meminta bantuan untuk <i>reach out</i> mengenai kesehatan mental nya.</p> <p><b>“Jangan Takut Untuk Membicarakan Masalah Kesehatan Mental.”</b></p> <p>Abbie, 12 Februari 2019</p> <p>Aku mulai memiliki kecemasan yang luar biasa dan membuatku menjadi depresi. Berangkat ke sekolah pun menggunakan energi sisa yang aku miliki. Aku berhenti ikut klub dan semua kegiatan olahraga yang biasa aku ikuti. Aku juga tidak makan di sekolah maupun di rumah.</p> <p>Beberapa bulan kemudian. Aku mencoba meminta bantuan kepada temanku mengenai apa yang terjadi kepadaku. Tapi, yang menyedihkan saat itu mereka mengatakan bahwa bagaimana aku tidak bersyukur dan hanya untuk menarik perhatian.</p> <p>Aku sangat merasa dihakimi. Komentar mereka membuatku semakin buruk.</p> <p>Aku mulai melakukan <i>self-harm</i> dan berpikir untuk bunuh diri. Saat itu aku marah pada diriku sendiri, pada semuanya. Aku merasa terisolasi walaupun aku sedang duduk bersama teman-teman ku setiap hari nya.</p>
--	--	--	--	---	---	--

					<p>Saat mulai musim panas, aku menjatuhkan diriku ke batu besar di pantai. Aku selalu berpikir bunuh diri merupakan satu-satunya jalan keluar jika ada masalah besar yang menimpa ku.</p> <p>Akhirnya, salah satu teman ku melihat ada yang salah dengan ku dan mendekati ku. Dia selalu mendukungku dan ikut membantuku mengerjakan tugas sekolah selama musim panas. Dia menghabiskan waktu bersama ku bahkan hanya sekedar mengobrol denganku dan membuatku merasa lebih baik. Beberapa hari selama musim panas ia akan berkunjung ke rumah ku untuk menonton dan memasak bersama. Itu hanya hal yang kecil tetapi sangat membuatku merasa bahwa ada yang peduli kepadaku.</p> <p>Aku akhirnya bercerita kepada orangtua dan mereka membantu ku untuk mendapatkan bantuan dari <i>professional helper</i>.</p> <p>Sekarang aku baik-baik saja walaupun masih memiliki hari-hari yang begitu buruk. Tapi aku mendapatkan dukungan dari keluarga ku, teman ku dan <i>professional helper</i>.</p> <p>Jika kamu memiliki permasalahan dengan kesehatan mental, jangan takut untuk berbicara dengan teman, guru, orangtua atau siapapun yang bisa kau percayai. Jika kamu juga menemukan siapapun yang mengalami hal yang buruk, kamu bisa bertanya apakah mereka baik-baik saja. itu bisa membuat perbedaan besar bagi mereka.</p>
--	--	--	--	---	--

**EPILOG:**

Lembar Refleksi:  
penutup

Akhirnya, kamu sudah berada di penghujung buku ini. Dimulai dari mengisi instrumen, kamu diajak untuk memahami pengertian depresi, melihat apa saja penyebab nya, proses terjadinya depresi, dan apa saja gejala-gejala depresi, Tidak lupa, pentingnya untuk mencari bantuan sesegara mungkin.

Setelah ini, kamu bisa membuat rencana. Apa yang akan kamu lakukan setelah membaca buku ini dan apa saja yang harus kamu persiapkan agar rencana kamu bisa berjalan dengan baik.

Jika kamu merasa bahwa kamu mengalami gejala-gejala depresi, Tulislah rencana apa yang akan kamu lakukan setelah ini.

Jika kamu melihat orang di sekelilingmu ada yang mengalaminya. Tulislah rencanamu, apa yang akan kamu lakukan untuk membantu nya.

Dibuat secara realistis mungkin, agar kamu mudah untuk melaksanakan rencanamu.

## Lampiran 5

### Hasil Pengujian Validitas Instrumen D-Lit (*Depression Literacy Questionnaire*)

No	Item	Sig. (2-tailed)	Valid / Drop
1	Penderita depresi sering berbicara tidak teratur dan meracau	,007	Valid
2	Penderita depresi mungkin merasa bersalah meskipun ketika mereka tidak melakukan kesalahan	,014	Valid
3	Perilaku sembrono dan gegabah adalah tanda umum depresi	,008	Valid
4	Kehilangan kepercayaan diri dan harga diri yang rendah mungkin tanda-tanda mengalami depresi.	,010	Valid
5	Merasa hidup seperti berjalan di atas kaca yang tipis mungkin merupakan tanda depresi.	,000	Valid
6	Penderita depresi sering mendengar suara-suara yang sebenarnya tidak ada.	,302	Drop
7	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit mungkin merupakan tanda depresi.	,005	Valid
8	Makan terlalu banyak atau berkurang nafsu makan mungkin merupakan tanda depresi.	,901	Drop
9	Depresi tidak mempengaruhi daya ingat dan konsentrasi.	,055	Drop

10	Memiliki beberapa kepribadian yang berbeda mungkin merupakan tanda depresi.	,048	Valid
11	Bergerak lebih lambat atau menjadi gelisah merupakan akibat dari depresi.	,024	Valid
12	Psikolog klinis dapat meresepkan antidepresan.	,004	Valid
13	Depresi tingkat sedang dapat mengganggu kehidupan seseorang seperti penyakit <i>multiple sclerosis</i> atau ketulian.	,004	Valid
14	Kebanyakan orang dengan gejala depresi perlu dirawat di rumah sakit.	,001	Valid
15	Banyak orang terkenal menderita depresi.	,004	Valid
16	Banyak perawatan untuk depresi yang lebih efektif daripada antidepresan.	,003	Valid
17	Konseling sama efektifnya dengan terapi perilaku kognitif untuk depresi.	,442	Drop
18	Terapi perilaku kognitif sama efektifnya dengan antidepresan untuk tingkat depresi ringan hingga sedang	,006	Valid
19	Dari semua pilihan perawatan dan gaya hidup untuk menangani depresi, vitamin merupakan yang paling bermanfaat.	,170	Drop
20	Orang dengan depresi harus berhenti minum	,002	Valid

	antidepresan segera setelah mereka merasa lebih baik.		
<b>21</b>	Antidepresan bersifat adiktif.	,013	<b>Valid</b>
<b>22</b>	Obat-obatan antidepresan biasanya bekerja secara langsung setelah diminum.	,957	<b>Drop</b>



## Lampiran 6

### Hasil Pengujian Validitas Instrumen Kads -6

#### (Kutcher Adolescence Depression Scale)

No	Item	Sig. (2-tailed)	Valid / Drop
1	Kondisi mood yang rendah (tidak merasa bahagia), merasa sedih, merasa terpuruk, tertekan, merasa tidak bisa diganggu.	,000	Valid
2	Perasaan tidak berharga, putus asa, mengecewakan orang, tidak menjadi orang yang baik.	,000	Valid
3	Merasa kehabisan energi, merasa lelah, tidak ada energi, sulit untuk termotivasi, harus memaksa diri untuk menyelesaikan sesuatu, sering ingin istirahat atau berbaring.	,000	Valid
4	Merasa bahwa hidup ini tidak terlalu menyenangkan, tidak dapat merasa senang pada situasi yang biasanya membuat senang, tidak dapat merasa senang dari hal-hal yang bisa membuat senang.	,000	Valid
5	Merasa khawatir, gugup, panik, tegang, merasa bersemangat atau gugup sebelum peristiwa yang penting, merasa cemas.	,104	Drop
6	Memiliki pemikiran atau rencana tindakan mengenai	,000	Valid

	bunuh diri atau menyakiti diri sendiri.		
--	---	--	--



## Lampiran 7

### Self-help Book Literasi Depresi

#### COVER



#### DAFTAR ISI, KATA PENGANTAR, PROLOG

	<b>CONTENTS</b>
vii	Kata Pengantar
1	Prolog
3	Pertama: Apa itu depresi?
11	Kedua: Bagaimana depresi?
21	Ketiga: Bagaimana depresi?
31	Kesempat: Bagaimana depresi?
51	Kelima: Bagaimana depresi?
63	Epiing
68	Keenam: Bagaimana depresi?
ii	

**KATA PENGANTAR**

Halo!

Aku bingung harus memulai darimana untuk mengucapkan selamat datang kepada kalian semua para pembaca yang ku sayangi. Anyway, selamat datang semua nyai!

Aku meniadakan ide untuk membuat buku ini diawali dengan pengantar sendiri. Aku merasa sebalat, ya karena mengalami gejala a,b,c dan d. Saat itu aku tidak memiliki informasi yang cukup mengenai gejala apa itu tapi terpacu familiar dengan gejala depresi tapi karena pengetahuan ku minim, jadi aku tidak begitu yakin. Oleh karena itu, aku berpikir mengapa aku tidak membuat sebuah buku tentang informasi mengenai kesehatan mental khususnya depresi? Jeng jeng! Terlahirlah buku ini.

Puji syukur aku panjatkan atas nikmat dari Allah SWT yang telah memberikan ku kesempatan hingga buku ini terselesaikan. Tidak hanya menjadi ide dalam imajinasi tapi dapat direalisasikan menjadi buku fisik.

Tidak lupa aku mengucapkan rasa terima kasih ku sebesar-besarnya kepada kedua orangtua ku yang selalu mendukung dan segit moti dan materil serta adik ku yang selalu menginspirasi ku untuk segera menyelesaikan buku ini, terima kasih dek.

Selanjutnya, aku juga ingin berterima kasih kepada Dosen Pembimbingku, Mbak Eka yang telah bersedia menjadi Dosen Pembimbing skripsi ku, mau mendengar keluh kesah ku dan



**PROLOG**

Apakah kamu tertarik untuk mempelajari mengenai depresi? Kuharap buku ini bisa menjadi salah satu referensi dalam menambah pengetahuan mu.

Buku ini membantumu memahami depresi mulai dari pengertian depresi hingga bagaimana cara nya mendapatkan bantuan kepada mental health professional helper seperti psikolog, psikiater atau konselor. Atau orang dewasa lainnya yang dapat kamu percaya.

Dengan menambah pengetahuan, tidak hanya memberikan manfaat bagi dirimu saja tetapi juga bagi orang-orang yang disekitarmu. Bukankah melakukan kebaikan adalah hal yang menyenangkan?

Untuk memulai ini;

Pertama, siapkan dirimu dan memiliki niat yang baik.

Kedua, siapkan alat tulis karena kamu akan diajak melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Terakhir, jangan lupa berdoa agar pengetahuan menjadi ilmu yang bermanfaat.

Selamat bereksplorasi!



## BAB 1



### PERTAMA: KITA UKUR DULU YUK!

Akhir-akhir ini banyak sekali pembicaraan mengenai depresi di kalangan remaja. Kita dapat memahaminya di media sosial ataupun dari mulut ke mulut yang bisa langsung kamu dengar.

Setelah kamu menemukan atau mendengarkan topik tersebut, pernah tidak kamu berpikir sejauh mana pengetahuan kamu tentang depresi.

Di bagian ini, kamu bisa mengukur sejauh mana pengetahuan kamu mengenai depresi.

Langsung saja kita ukur dulu sejauh mana pengetahuan kamu tentang depresi!

**Apa Sih Instrumen Ini?**

D-Li (Depression Literacy Questionnaire) merupakan instrumen yang ditujukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan kamu mengenai depresi.

Instrumen ini berisi 22 pernyataan mengenai gejala-gejala depresi dan penanganan depresi. Instrumen ini dapat kalian jawab dengan memberikan jawaban "Benar" atau "Salah" di setiap nomor pernyataan. Silahkan mengisi instrumen ini dengan jujur agar hasilnya sesuai dengan tingkat pemahaman kalian mengenai depresi.

Selamat Menengerjakan.



*My favorite word is believe. It is important to believe in yourself.*  
(Jung Jaehyun)

2

3

## BAB 2

Sekarang, kamu sudah mengisi instrumen dan mendapatkan hasilnya. Jadi, termasuk dalam kategori apa? Kalau kamu mendapatkan kategori "rendah", tidak apa-apa. Berarti mulai sekarang kamu harus mengeluarkan usaha semaksimal mungkin dan membaca informasi seperti depresi di dalam buku ini dengan seksama.

Oke, sekarang kita ke pembahasan selanjutnya.

### Kedua: Apa Itu Depresi?

Sebelum kita mengali pengetahuan mengenai depresi di bab ini, yuk dikerjakan dulu kotak dibawah ini!

**Latihan**

Silahkan isi pernyataan di bawah ini dengan mencentok salah satu jawaban "Benar" atau "Salah". Baca secara perlahan dan teliti!

**Contoh:**

1	Depresi adalah penyakit menular.	Benar / Salah
1	Depresi sama dengan merasakan perasaan sedih.	Benar/Salah
2	Depresi paling banyak dialami remaja.	Benar/Salah
3	Depresi membuat individu mendengar suara yang tidak jelas dan pola tidur terganggu.	Benar/Salah

10

11

## BAB 3

Bagaimana, apakah diantara fakta dan mitos yang dijelaskan ada yang pernah kamu dengar? Apa diantara kamu juga ada yang meyakini mitos menjadi fakta atau sebaliknya?

Silahkan tulis bagaimana pendapatmu tentang mitos dan fakta mengenai depresi dibawah ini.

### Ketiga: Sebab-sebab Depresi

**Latihan**

Silahkan isi pernyataan di bawah ini dengan mencentok jawaban yang salah. Baca secara perlahan dan teliti.

**Contoh:**

1	Depresi adalah penyakit menular.	Benar / Salah
1	Otak individu yang mengalami depresi memiliki struktur kimia yang berbeda.	Benar / Salah
2	Mengalami kekerasan pada masa kecil.	Benar / Salah
3	Keluarga dengan riwayat mengalami depresi memiliki risiko lebih besar.	Benar / Salah

## BAB 4



### Keempat: Seperti Apa Gejala-gejalanya?

#### Latihan

Slatkan mengisi kuis dibawah ini dengan cara memilih 2 pertanyaan yang benar di setiap nomor yang diberikan. Kamu hanya perlu memberikan *checklist* (V) untuk jawaban yang benar.

#### Contoh:

Pilih 2 pernyataan dibawah ini yang menggambarkan mengenai depresi.

A	Depresi adalah penyakit menular	
B	Depresi membuat individu lebih sering memikirkan untuk bunuh diri.	V
C	Depresi dapat dialami oleh semua orang	V
D	Depresi sama dengan gila	

30

31

## BAB 5

### Kelima: Segera Mencari Bantuan!

Kita sudah membahas mulai dari mengukur pengetahuan depresi yang kamu miliki hingga membahas gejala-gejala depresi sekarang, mari kita bahas mengenai *self-diagnose* dan cara mencari bantuan.

Banyak pertanyaan-pertanyaan seputar *self-diagnose* atau *diagnose* diri sendiri yang selalu berkaitan dengan kesehatan mental seperti, Apakah boleh melakukan *self-diagnose*? Jika tidak boleh mengapa? Harus bagaimana agar tidak melakukan *self-diagnose*? dan lainnya.

Kita mulai dari kata *diagnose* atau *diagnosis*. *Diagnosis* merupakan sebuah langkah untuk mengidentifikasi gejala-gejala yang kamu miliki. Dalam kesehatan mental, berarti kamu menceritakan semua gejala-gejala yang kamu miliki kepada psikiater, psikolog atau konselor dan mereka akan memberikan analisis yang tepat sesuai dengan gejala yang kamu rasakan.

Lalu, bagaimana dengan *self-diagnose*?

*Self-diagnose* berarti kamu melakukan penilaian mengenai dirimu sendiri tanpa bantuan dari tenaga profesional seperti psikiater, psikolog atau konselor.

30

31

## EPILOG

### EPILOG

Akhirnya, kamu sudah berada di penghujung buku ini. Dimulai dari mengisi instrumen, kamu diajak untuk memahami pengertian depresi, melihat apa saja penyebabnya, proses terjadinya depresi, dan apa saja gejala-gejala depresi. Tidak lupa, pentingnya untuk mencari bantuan sesegera mungkin.

Setelah ini, kamu bisa membuat rencana. Apa yang akan kamu lakukan setelah membaca buku ini dan apa saja yang harus kamu persiapkan agar rencana kamu bisa berjalan dengan baik.

Jika kamu merasa bahwa kamu mengalami gejala-gejala depresi, Tuliskan rencana apa yang akan kamu lakukan setelah ini.

Jika kamu melihat orang di sekitarmu ada yang mengalami nya. Tuliskan rencanamu, apa yang akan kamu lakukan untuk membantunya.



## Lembar Uji Ahli Materi

Pengembangan Media *Self-Help Book* Mengenai Literasi Depresi Untuk Peserta Didik Kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta.

Sehubung dengan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai **Pengembangan Media *Self-Help Book* Mengenai Literasi Depresi Untuk Peserta Didik Kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta**. Penelitian ini bertujuan agar peserta didik mampu meningkatkan pemahaman mengenai literasi depresi.

### Identitas Responden

Nama Ahli Media : \_\_\_\_\_

Jabatan : \_\_\_\_\_

Lembaga : \_\_\_\_\_

Petunjuk Pengisian:

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai Ahli Materi tentang kualitas media pembelajaran yang sedang dikembangkan yakni media *Self-Help Book* untuk meningkatkan pemahaman literasi depresi untuk peserta didik.
2. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda *checklist* ( ✓ ) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu dengan kriteria :

4 = Baik Sekali

3 = Baik

2 = Cukup Sedang

1 = Kurang

Contoh:

No	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1	Kesesuaian materi dengan konteks layanan tidak langsung	✓			

3. Pendapat, saran, penilaian dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sebagai Ahli Materi akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas media *Self-Help Book* untuk meningkatkan pemahaman literasi bagi peserta didik.

4. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

**Identitas Peneliti:**

Nama Peneliti : Fairuz Nabila

Materi Pelajaran : Literasi Depresi

Sasaran Program : Peserta didik Kelas X SMAN Unggulan MH Thamrin

Judul Penelitian : Pengembangan Media *Self-Help Book* Mengenai Literasi Depresi Pada Peserta Didik SMAN Unggulan MH Thamrin Kelas X

No	Indikator	Skor			
		4	3	2	1
<b>Materi</b>					
1.	Kesesuaian materi dengan konteks layanan				
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan bimbingan yang terdiri atas:				
	<p>a. Bab 1: Mengisi instrumen <i>Depression Literacy Questionnaire (D-Lit)</i> dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik (pembaca) mengenai literasi depresi yang dimiliki.</p> <p>b. Bab 2: Pembahasan mengenai pengertian depresi, fakta dan mitos seputar depresi.</p> <p>c. Bab 3: Pembahasan mengenai penyebab depresi dan proses terjadinya depresi.</p>				

	<p>d. Bab 4: Pembahasan mengenai gejala-gejala depresi,</p> <p>e. Bab 5: Pembahasan mengenai mengapa lebih baik mencari bantuan (<i>help-seeking</i>) kepada tenaga profesional, alasan tidak melakukan <i>self-diagnose</i> dan daftar bantuan yang mereka dapatkan disekitar lingkungan mereka.</p>				
3.	Kesesuaian materi dengan capaian tujuan penelitian				
4.	Kesesuaian isi tulisan yang ingin disampaikan dengan materi				
5.	Kejelasan uraian materi				
<b>Bahasa</b>					
6.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				
7.	Istilah yang digunakan sesuai				
8.	Struktur penggunaan kalimat jelas				
9.	Tingkat keterbacaan				
<b>Ilustrasi</b>					

10.	Penggunaan ilustrasi sesuai dengan materi				
11.	Kejelasan ilustrasi dengan materi				
12.	Ilustrasi yang digunakan membantu memahami materi				
13.	Komposisi warna sesuai dengan tulisan dan karakteristik siswa				
Total Skor					

**Komentar dan Saran**

---



---



---

Digunakan sebagai media *self-help book* pada jenjang Sekolah Menengah Atas.

Jakarta, .....

Penguji Ahli Materi

---

## Lembar Uji Kelayakan Media

Pengembangan Media *Self-Help Book* Mengenai Literasi Depresi Untuk Peserta Didik Kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta.

Sehubung dengan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai **Pengembangan Media *Self-Help Book* Mengenai Literasi Depresi Untuk Peserta Didik Kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta**. Penelitian ini bertujuan agar peserta didik mampu meningkatkan pemahaman mengenai literasi depresi.

### Identitas Responden

Nama Ahli Media : \_\_\_\_\_  
Jabatan : \_\_\_\_\_  
Lembaga : \_\_\_\_\_

Petunjuk Pengisian:

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai Ahli Media tentang kualitas media pembelajaran yang sedang dikembangkan yakni media *Self-Help Book* untuk meningkatkan pemahaman literasi depresi untuk peserta didik.
2. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda *checklist* ( ✓ ) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu dengan kriteria :

- 4 = Baik Sekali
- 3 = Baik
- 2 = Cukup Sedang
- 1 = Kurang

Contoh:

No	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1	Desain Cover Sesuai	✓			

3. Pendapat, saran, penilaian dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sebagai Ahli Media akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas media *Self-Help Book* untuk meningkatkan pemahaman literasi depresi untuk peserta didik.
4. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

**Identitas Peneliti:**

Nama Peneliti : Fairuz Nabila

Materi Pelajaran : Literasi Depresi

Sasaran Program : Peserta didik Kelas X SMAN Unggulan MH Thamrin

Judul Penelitian : Pengembangan Media *Self-Help Book* Mengenai Literasi Depresi Pada Peserta Didik SMAN Unggulan MH Thamrin Kelas X

No	Indikator	Skor
----	-----------	------

		4	3	2	1
<b>Desain</b>					
1.	Desain cover sesuai				
2.	Bentuk dan ukuran self-help book sesuai				
3.	Pemilihan jenis kertas tepat				
4.	Penjilidan rapi dan kuat				
<b>Materi</b>					
5.	Contoh dan non-contoh sesuai dengan materi				
6.	Materi sesuai dengan peserta didik				
7.	Ketercakupan materi dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai				
<b>Bahasa</b>					
8.	Bahasa sesuai dengan karakteristik peserta didik				
9.	Bahasa yang digunakan tepat				
10.	Istilah yang digunakan sesuai				
11.	Struktur penggunaan kalimat jelas				
12.	Tingkat keterbacaan				
<b>Ilustrasi</b>					
No	Indikator	Skor			

		4	3	2	1
13.	Penggunaan ilustrasi tepat dengan mater				
14.	Kejelasan ilustrasi dengan materi				
15.	Komposisi warna sesuai dengan tulisan dan karakteristik peserta didik				
<b>Tipografi</b>					
16.	Penggunaan warna pada huruf sesua				
17.	Penggunaan ukuran spasi sesuai				
18.	Penggunaan ukuran huruf sesuai dengan bahan ajar				
19.	Penggunaan jenis huruf sesuai				
<b>Lay Out</b>					
20.	Efisien dan menarik pada tampilan <i>lay out</i>				
21.	Kemudahan dalam penggunaan <i>lay out</i>				
22.	Letak ilustrasi dan teks sesuai				
<b>Total Skor</b>					

**Komentar dan Saran:**

---

---

---

Digunakan sebagai media *self-help book* pada jenjang Sekolah Menengah Atas.

Jakarta, .....

Penguji Ahli Media





## Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok



A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Fungsi Layanan	Pengembangan
D	SKKPD	Kematangan Intelektual
D	Tujuan	Meningkatkan pemahaman siswa mengenai literasi depresi
E	Topik / Tema	Kesehatan mental / Literasi Depresi
F	Sasaran Layanan	SMA kelas X
G	Metode dan Teknik	<i>Mutual sharing</i>
H	Waktu	13.00 - 15.00 (2 X 45 Menit)
I	Media/Alat	Kertas, pulpen, power point, laptop, literasi depresi <i>self-help book</i> .
J	Tanggal Pelaksanaan	Maret 2021
K	Sumber Bacaan	
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal (Memberikan salam, dan berdoa bersama)	
	a. Pernyataan Tujuan	Guru BK menyatakan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, yaitu anggota kelompok (peserta didik) dapat meningkatkan pemahaman mereka dari literasi depresi yang akan diberikan.
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok, yaitu:

kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	Guru BK akan bertanya apakah anggota kelompok mengetahui apa itu kesehatan mental, lalu bertanya apa yang mereka ketahui dari depresi.
a. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	<p>Guru BK melakukan <i>ice breaking</i>, yaitu tongkat berputar. Guru BK akan meminta para anggota kelompok untuk menyanyikan lagu pendek, lalu setelah mendengar kata “stop” dari Guru BK, anggota kelompok yang dipilih akan diminta memperkenalkan diri.</p> <p>Selanjutnya, Guru BK akan mengajak anggota kelompok untuk menyebutkan emosi apa yang terlihat ketika individu mengalami depresi. Emosi yang sudah disebutkan oleh anggota sebelumnya tidak boleh disebutkan kembali.</p>
b. Tahap Peralihan ( <i>transisi</i> )	
Guru bimbingan dan konseling atau Guru BK menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya ( <i>storming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru Bk menayakan perasaan anggota kelompok terlebih dahulu, mengenai persiapan untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok yang sudah dijelaskan sebelumnya.</li> <li>2. Guru Bk menanyakan kesiapan kelompok, apakah mereka siap untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok yang sudah dijelaskan sebelumnya.</li> <li>3. Guru Bk memberikan kesempatan pada kelompok untuk bertanya jika ada yang belum dimengerti dengan penjelasan sebelumnya.</li> </ol>
Guru bimbingan dan konseling atau Guru BK menyiapkan siswa untuk melakukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru Bk melakukan kesepakatan aturan dan kesepakatan mengenai proses dalam bimbingan kelompok</li> <li>2. Guru Bk menjelaskan asas-asas dalam Bimbingan dan Konseling seperti asas kerahasiaan dan asas keterbukaan.</li> </ol>

<p>komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru Bk menanyakan kesiapan siswa untuk melakukan <i>mutual sharing</i> dengan siswa lainnya dalam kelompok</li> <li>4. Jika siswa sudah siap, Guru Bk akan memulai ke tahap selanjutnya</li> </ol>
<p>2. Tahap Inti/Kerja</p>	
<p>Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>Eksperimentasi</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK bertanya kepada anggota kelompok apa yang mereka ketahui mengenai depresi dan memberikan uraian singkat di depan anggota kelompok lainnya.</li> <li>2. Guru BK memberikan penjelasan singkat mengenai gangguan mental yang paling banyak dialami remaja dan menjelaskan pentingnya literasi depresi.</li> <li>3. Sebelum Guru BK memberikan media <i>self-help book</i> literasi depresi, memperkenalkan anggota kelompok bertanya seputar <i>self-help book</i>.</li> <li>4. Guru BK akan memberikan waktu 15 menit kepada anggota kelompok untuk membaca media <i>self-help book</i> literasi depresi bagian pengertian dan penyebab depresi serta mengisi latihan soal didalam <i>self-help book</i></li> <li>5. Setelah membaca buku, anggota kelompok akan diminta menuliskan apa yang mereka pahami dan apa yang mereka baca mengenai depresi.</li> <li>6. Lalu, dilanjutkan dengan menulis penyebab depresi yang sudah mereka baca didalam <i>self-help book</i> literasi depresi. Jawaban masing-masing anggota kelompok tidak boleh sama.</li> </ol>
<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi Identifikasi Anggota kelompok mengungkapkan pengalaman dirinya selama bimbingan kelompok berlangsung. Guru BK bertanya untuk mengetahui hal apa saja</li> </ol>

	tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan ( <i>refleksi</i> )	<p>yang mereka dapatkan selama bimbingan kelompok</p> <p>2. Refleksi Analisis Guru BK mengajak anggota untuk membahas jawaban anggota kelompok mengenai pengertian dan penyebab depresi yang sudah mereka tulis.</p> <p>3. Refleksi Generalisasi Guru BK mengajak anggota untuk merencanakan untuk pertemuan selanjutnya dan membahas materi lainnya literasi depresi dalam <i>self-help book</i>. Mencari tempat dan waktu yang disepakati bersama anggota kelompok.</p>
	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>1. Guru BK terlibat dalam dinamika kelompok dimulai dari pembentukan kelompok di awal</p> <p>2. Guru BK mampu menumbuhkan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</p>
	2. Evaluasi Hasil	<p>1. Guru BK mengajukan pertanyaan bagaimana perasaan anggota kelompok setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>2. Guru BK menanyakan kesan anggota kelompok setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>3. Guru BK mengajukan pertanyaan apakah masing-masing anggota kelompok membutuhkan kegiatan bimbingan kelompok kembali</p>

## Riwayat Hidup Penulis



Fairuz Nabila, seorang mahasiswi S1 program Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta. Lahir pada tanggal 18 Maret 1997. Pendidikan Formal terakhir peneliti adalah SMAIT Nurul Fikri *Boarding School* Anyer Serang. Organisasi yang diikuti peneliti diantaranya adalah Lembaga Legislatif Mahasiswa Prodi (LLMP) dan Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM). Peneliti juga aktif mengikuti lomba yang diikuti selama menjadi mahasiswa diantaranya adalah lomba mahasiswa berprestasi, olimpiade nasional bimbingan dan konseling, dan *Guidance and Counselling Smart Competition* (GSGC).

Penulis dapat dihubungi melalui email: [nabiilafaiiruz@gmail.com](mailto:nabiilafaiiruz@gmail.com)

