

# MENGENALI MASALAH EMOSI & MOOD PADA MAHASISWA

---

A. FITRIKASARI

## **GG MOOD**

---

## **NEUROSIS**

- DEPRESI
- BIPOLAR
- GG KECEMASAN
- FOBIA
- OBSESIF KOMPULSIF

## DEPRESI

---

- *Sign/signal* → mood/afek disforia
- *Symptom* → lebih intens dan prolonged, dipengaruhi perasaan *well being* atau adaptasi individu.
- *Syndrome/disorder* → disertai anhedonia, gg.tidur, gg.nafsu makan, agitasi/retardasi

## GEJALA BERBEDA- BEDA

---

- Usia anak
- Kemampuan berpikir
- Latar belakang keluarga
- Bentuk klinisnya : ringan, sedang atau berat

# DEPRESI PADA REMAJA (12-18 TH)

---

Gambaran klinis:

- Dalam perkembangannya, remaja (N) kecenderungan mengalami depresi → penting membedakan secara jelas & hati-hati *normal depressive mood swings* seorang remaja dg depresi patologis
- Carlson (1981) :
  - Gejala depresi pada remaja sulit dibedakan dg ‘*adolescent turmoil*’
  - Membagi : primer & sekunder depresi pd remaja

# GEJALA DEPRESI

---

- Lebih agresif, keluhan somatik berlebihan, iritabel, *hopelessness*, ide bunuh diri, gg.tidur, performance sekolah menurun, rendah diri
- Mood disforik & afek depresif
- Pubertas:
  - Terhambat, khususnya bila depresinya berhubungan dengan adanya anoreksia dan BB berkurang (depresi kronis), sulit menerima / mengerti tentang tanda-tanda pubertas
  - *Self-consciousness* dan *self-doubt* meningkat
- Perkembangan kognitif:
  - Disorganisasi fungsi kognitif yang bersifat sementara
  - Tampilan akademik di sekolah terganggu (menunda menyelesaikan tugas, perilaku iritabel di kelas, *lack of concern* tentang pencapaian tugas
  - Adanya penarikan diri, tingkat energi yang menurun, *concrete thinking* → mungkin memberi kesan kepribadian skizoid atau *early form of schizophrenia* → salah diagnosis

## GEJALA DEPRESI LANJUTAN

---

- *Self-esteem* :
  - Rendah (merasa gagal).
  - Menggunakan defens : *denial, omnipotent fantasies*, lari dari kenyataan dg menggunakan alkohol dan zat
- Perilaku antisosial :
  - Mencuri, berkelahi, bolos dari sekolah dan sebagainya (terutama bila remaja tsb memiliki riwayat perilaku yang baik) → mungkin indikator adanya depresi.
- *Alcohol & drug abuse*
- *Gangguan pola tidur*
- **Perilaku seksual:**
  - Umumnya tdk tertarik dg kencan & interaksi heteroseksual
  - Beberapa remaja depresi : *sexual acting out & promiscuity* sebagai defens melawan depresi
  - Tdk memperdulikan kehamilan & PMS, bbrp remaja → kompensasi *lost of love object* atau *low self esteem*
- *Health* :
  - Tampak pucat, capek, kurang bersemangat dan keluhan-keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, kurang nafsu makan, dsb
- **BB menurun**

# 8

SEMBUH ?  
KAMBUH ?

---

Proses ringan →  
berat

- Bisa bolak balik
- Bisa hilang timbul
- Sangat bergantung dengan situasi
- Mudah dipengaruhi teman
- Perlu kewaspadaan keluar



## WASPADA

---

- Perilaku bunuh diri :
  - Berpikir untuk bunuh diri.
  - Pikiran tentang bunuh dirinya: hanya sesaat (akan berlalu dengan cepat), tidak diorganisir dengan baik, tanpa rencana yang jelas (*highly vulnerable to suicide!*).

## BUNUH DIRI

---

1. Melukai diri sendiri
2. Depresi dengan niat bunuh diri
3. Ancaman bunuh diri
4. Percobaan bunuh diri
5. Tindakan bunuh diri



## PERISTIWA BUNUH DIRI

---

Ada faktor pencetus

Bukan penyebab

Faktor yang mendasari adalah depresi

Antara depresi dan bunuh diri minimal ada waktu 6 bulan

1. Melukai diri sendiri
2. Depresi dengan niat bunuh diri
3. Ancaman bunuh diri
4. Percobaan bunuh diri
5. Tindakan bunuh diri

# BIPOLAR

---

Tipe 1

Tipe 2

Campuran/mixed

Hipomania

- Manik-depresi bergantian
- Depresi-hipomanik
- Manik depresi bersamaan
- Ada episode sembuh

# NEUROSIS

---

GG KECEMASAN

FOBIA

OBSESIF KOMPULSIF

National science of school Psychologi:

→ kekhawatiran /ketakutan berlebihan tentang keadaan riil/imaginer.

Ciri utama kecemasan → kekhawatiran

Kekhawatiran yg berlebih

- Tidak produktif
- Mengganggu kemampuan bertindak
- Mengganggu mengatasi masalah.

## GG KECEMASAN

---

Berat : panik

- Ansietas sbg gejal primer
- Setiap hari → mg- bln
- Free floating/mengambang

Gejala:

- cemas (nasib buruk)
- motorik (gelisah, gemetar)
- otonomik(debar<sup>2</sup>,sesaknapas)
- Takut mati
- Mimpi buruk
- Tidur mudah terbangun

# FOBIA

---

Agorafobia

Fobia social

Fobia spesifik

- Gej psikologis, perilaku atau otonomik
- Manifestasi primer: ansietas
- **Harus 2** situasi: keramaian, tempat umum, berpergian keluar/sendirian, harus menghindari situasi (→house bound), tumpang tindih dg gej lain
- Situasi tertentu/tempat umum
- Objek tertentu

## OBSESIF KOMPULSIF

---

Mrpk distress

Gej obsesif:

- Disadari sbg pikirannya
- Tidak dapat dilawan
- Dilakukan unt mengurangi kecemasan
- Tindakan pengulangan yg tdk menyenangkan
- Depresi (-)



## TATA LAKSANA

---

sembuh

kambuh

- Obat
- psikoterapi

# REALITAS

---

Stigma

Informasi salah ( psikiater & obat )

- Semakin awal berobat semakin baik

**TERIMA KASIH**

---

