

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengalaman Individu dengan Kecenderungan Depresi” yang ditulis oleh Afifah Luthfi Arrumaisha, NIM. 126308213204, dengan Pembimbing Ibu Muthia Maharani, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: Depresi, Fenomenologi, Pengalaman Subjektif, Strategi Coping.

Kasus-kasus depresi semakin meningkat akibat berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling terkait. Fenomena ini tidak hanya menimpa kelompok tertentu, namun juga meluas ke berbagai lapisan usia dan status sosial, menjadikan depresi sebagai isu kesehatan mental yang perlu untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu yang memiliki kecenderungan depresi dari sudut pandang personal. Pendekatan fenomenologi dengan metode analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) digunakan sebagai metode untuk memahami makna subjektif dari pengalaman yang dialami oleh partisipan secara mendalam. Partisipan yang digunakan adalah 3 partisipan, yang dilakukan melalui teknik *purposive sampling* atau pemilihan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Partisipan yang digunakan adalah individu yang mengalami gejala depresi lebih dari 2 minggu dan menghasilkan skor BDI (*Beck Depression Inventory*) lebih dari 14. Melalui wawancara mendalam dan analisis pengalaman, ditemukan bahwa partisipan 1 mengalami gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, gangguan tidur, muncul pikiran negatif, hingga muncul perilaku agresif. Partisipan 2 mengalami gejala perasaan bersalah terhadap diri sendiri, muncul pikiran negatif, ketakutan berlebih terhadap masa depan serta gangguan tidur. Partisipan 3 mengalami perasaan sedih yang berkepanjangan, ketakutan berlebih akan masa depan, perasaan mudah tersinggung, gangguan tidur, serta pikiran menyalahkan diri sendiri. Dari gejala yang muncul, menyebabkan munculnya perilaku menarik diri dari sosial dan tidak bersemangat untuk beraktivitas. Masalah keluarga, tuntutan pekerjaan, dan tekanan akademik menjadi faktor pemicu utama. Meski mengalami kondisi yang sulit, partisipan tetap melakukan berbagai upaya pemulihan mandiri, seperti introspeksi diri, berpikir positif, melakukan aktivitas menyenangkan, hingga mencoba menjalin interaksi dengan orang lain. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, serta tenaga profesional juga ikut membantu proses pemulihan. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemahaman mendalam tentang pengalaman individu dengan kecenderungan depresi, serta menjadi dasar bagi pengembangan pendekatan intervensi yang lebih personal dan berbasis pada pengalaman nyata.

ABSTRACT

Thesis entitled "Individual Experience with Depressive Tendencies" written by Afifah Luthfi Arrumaisha, NIM. 126308213204, with Advisor Mrs. Muthia Maharani, M.Psi., Psikolog.

Keywords: *Depression, Phenomenology, Subjective Experience, Coping Strategy.*

Cases of depression are increasing due to various interrelated psychological, social, and environmental factors. This phenomenon not only affects certain groups, but also extends to various age groups and social statuses, making depression a mental health issue that needs to be studied. This study aims to explore the experiences of individuals who have a tendency to depression from a personal perspective. The phenomenological approach with the IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) analysis method is used as a method to understand the subjective meaning of the experiences experienced by participants in depth. The participants used were 3 participants, which was carried out through purposive sampling techniques or selection based on predetermined criteria. The participants used were individuals who experienced symptoms of depression for more than 2 weeks and produced a BDI (Beck Depression Inventory) score of more than 14. Through in-depth interviews and experience analysis, it was found that participant 1 experienced symptoms such as prolonged feelings of sadness, sleep disturbances, negative thoughts, and aggressive behavior. Participant 2 experienced symptoms of feelings of guilt towards oneself, negative thoughts, excessive fear of the future and sleep disturbances. Participant 3 experienced prolonged feelings of sadness, excessive fear of the future, feelings of irritability, sleep disturbances, and thoughts of self-blame. From the symptoms that emerged, it caused the emergence of behavior of withdrawing from socializing and not being enthusiastic about activities. Family problems, work demands, and academic pressure were the main triggers. Despite experiencing difficult conditions, participants continued to make various independent recovery efforts, such as self-introspection, positive thinking, doing fun activities, and trying to interact with others. In addition, support from family, friends, and professionals also helped the recovery process. The results of this study contribute to a deeper understanding of the experiences of individuals with depressive tendencies, as well as being the basis for developing a more personalized intervention approach based on real experiences.