



Judul Buku	: Psikologi Depresi (Tekanan Emosional, Amarah Dan Putus Asa)
Penulis	: Dr Paul Hauck
Penerbit	: Amadeo
Tahun Terbit	: 2019
ISBN	: 978-602-1527-97-9
Jumlah Halaman	: 182

Depresi merupakan gangguan mental yang sering dialami oleh beberapa orang. Depresi disebabkan karena adanya tekanan dari permasalahan yang tidak terselesaikan. Banyak jenis-jenis masalah yang sering dialami, mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga, pacar, teman, dan lingkungan pekerjaan. Akibat dari tekanan kehidupan yang dialami oleh seseorang adalah munculnya perasaan yang mengganggu seperti merasa dirinya bersalah, merasa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa, dan merasakan kekecewaan yang mendalam. Hal ini tentunya akan mengganggu kesehatan mental seseorang karena jika perasaan ini tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan dampak yang lebih parah. Masalah-masalah seperti ini tentunya tidak bisa dihindari pada kehidupan karena pada dasarnya Tuhan akan menguji iman seseorang ketika dirinya mengalami sebuah tekanan dalam kehidupan. Namun, masih banyak orang yang merasa takut dan kurang memiliki pengetahuan mengenai cara untuk meringankan beban pikiran karena masalah kehidupan.

Salah satu buku yang menjelaskan mengenai depresi adalah buku yang ditulis oleh Dr Paul Hauck yang berjudul Psikologi depresi. Dalam buku ini pembaca akan dijelaskan mengenai depresi pada seseorang dan cara mengatasinya. Buku ini terdiri dari 5 bagian yang secara lengkap menggambarkan dan menjelaskan mengenai depresi. Pada bagian awal, pembaca akan disuguhkan dengan berbagai sumber-sumber yang bisa menyebabkan depresi pada seseorang. Tentunya sumber masalah ini sangat berkaitan dengan masalah sehari-sehari dan lingkungan hidup seseorang. Pada bagian kedua, pembaca akan dijelaskan mengenai alasan dan dampak seseorang ketika menyalahkan dirinya sendiri. Pada bagian ini, penulis memberikan contoh-contoh masalah dalam kehidupan sehari-hari sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Selain itu pada bagian ketiga, penulis menjelaskan mengenai emosi yang sering muncul ketika berada dalam tekanan. Pada bagian keempat pembaca akan diberikan solusi dan saran ketika mengalami depresi dengan lebih cermat dalam mengasihani diri sendiri maupun orang lain. Pada bagian kelima, pembaca akan diberikan contoh kasus seseorang yang bisa bangkit dari keterpurukannya.

Hal yang menarik pada buku ini adalah, pembaca akan diberikan banyak contoh kasus seseorang yang mengalami depresi karena tekanan kehidupan, sehingga pembaca bisa mengambil pelajaran yang bermanfaat dari contoh kasus tersebut. Selain itu penulis dalam buku ini juga memotivasi pembaca melalui pemikiran penulis yang logis dan penuh dengan kepedulian terhadap seseorang yang mengalami depresi.

Jika Anda membutuhkan motivasi diri dan sedang ingin mempelajari mengenai depresi, **buku ini tersedia di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya.**
Selamat Membaca!

Oleh :

Nama : Dimas Dear Pratama

Prodi : Psikologi

NIM : 2015031011