



<b>Judul Buku</b>	<b>: Seni Mengatasi Depresi : Panduan Praktis Mengatasi Depresi yang Membelenggu diri</b>
<b>Penulis</b>	<b>: William Andromeda</b>
<b>Penerbit</b>	<b>: Bright Publisher</b>
<b>Tahun Terbit</b>	<b>: 2020</b>
<b>ISBN</b>	<b>: 9786237778158</b>
<b>Jumlah Halaman</b>	<b>: 140</b>

Sering sekali kita mendengar istilah depresi dalam kehidupan kita masing – masing, namun definisi setiapnya masih berbeda – beda. Jika kita sering bertanya – tanya mengenai penjelasan yang tepat mengenai apa itu depresi, maka buku ini dapat menyampaikannya dengan jelas, dan menggunakan bahasa yang sangat mudah untuk dimengerti setiap pembaca. Dalam buku seni mengatasi depresi ini, tidak hanya menjelaskan mengenai pengertian dan definisi saja, melainkan berbagai jenis depresi dan juga bagaimana cara menanganinya, mulai dari cara yang sangat praktis, sampai dengan tahap profesional seperti penerapan terapi psikologis. Dalam penjelasan mengenai terapi yang digunakan untuk menangani depresi, buku ini menuliskan tentang terapi kognitif disertai dengan berbagai jenis distorsi kognitif yang kemungkinan berada di dalam pikiran kita ketika kita sedang mengalami depresi, dimana penulisan tersebut akan membantu diri kita untuk lebih mampu untuk memetakan berbagai hal tentang diri masing – masing.

Dalam buku ini, terdapat bagian atau satu bab yang menurut saya sangat menarik dan tidak tersedia di buku lain yang pernah saya baca, bahwa buku ini menyampaikan tentang berbagai macam mitos dan fakta mengenai depresi yang sering dipikirkan atau dikira oleh setiap orang. Setiap orang. Salah satu contoh mitos yang tertulis di buku salah satunya mengatakan bahwa kita sebagai manusia sering memberikan asumsi bahwa ketika orang sedang menangis atau bersedih berarti mereka merasakan depresi, dimana realitanya belum tentu mereka merasakan depresi, karena kesedihan berbeda dengan depresi. Rasa sedih adalah salah satu gejala seseorang mengalami depresi, namun belum cukup untuk berasumsi bahwa mereka mengalami depresi tersebut. Buku ini tidak hanya menyampaikan mitos, tetapi juga tertulis mengenai fakta depresi, yang memancing pembaca untuk melakukan refleksi dan perbandingan mengenai mitos dan fakta mengenai depresi. Salah satu fakta yang sangat menarik dan kebanyakan tidak disadari oleh orang – orang adalah fakta bahwa depresi berkembang dan datang secara perlahan – lahan. Terkadang manusia menyadari datangnya depresi ketika sudah ditahap yang cukup tinggi, namun setiap individu harus menyadari bahwa depresi muncul pertahap, dan kita harus dapat menyadari rasa depresi tersebut di tahap awal sehingga tidak berkembang menjadi sesuatu yang dapat mengganggu kegiatan sehari – hari.

Bagian berikut yang menarik perhatian saya bahwa dalam buku ini terdapat satu bab yang dikhususkan untuk kata – kata bijak mengenai depresi, dan kata – kata tersebut tidak dituliskan secara sembarang, tetapi merupakan kata – kata yang memang sudah pernah disampaikan oleh tokoh – tokoh yang terkenal. Saya sangat tertarik pada bagian ini karena masyarakat sekarang sering sekali menemukan kata – kata bijak atau “quotes” dalam kehidupan sehari – hari mereka, terutama karena perkembangan internet yang pesat, sehingga dalam dunia maya pun quotes dapat banyak ditemukan. Maka dari itu, bab ini dapat menarik masyarakat untuk lebih senang dan tertarik dalam membaca, karena mereka berkemungkinan akan menerapkan kata – kata bijak tersebut dalam kehidupan mereka. Meskipun buku ini membahas mengenai macam - macam perkara yang memiliki hubungan dengan depresi, namun banyak hal yang tidak dijelaskan secara detail, sehingga memancing pembaca untuk ingin menggali informasi lebih dalam mengenai depresi, karena secara menyeluruh, buku ini hanya menyentuh garis besarnya. Sebagai contoh, dalam buku dibahas mengenai berbagai jenis cara untuk mencegah depresi, namun terdapat beberapa cara yang tidak diberikan detail yang jelas, melainkan hanya definisi dan penjelasan secara garis besar saja. Namun kembali lagi, kesederhanaan dari buku ini justru menjadi poin positif, karena dapat menjangkau masyarakat yang mungkin tidak begitu terbiasa dengan bahasa – bahasa ilmuwan atau bahasa baku yang

biasa setiap buku gunakan.

Kekurangan lain dari buku ini, memang secara teori dan kejelasan, buku ini telah menyampaikannya dengan cukup baik dan mudah dimengerti, namun bagi saya, dalam buku memiliki kekurangan dalam contoh dalam kehidupan sehari – hari seseorang yang mengalami baik itu gejala depresi, depresi itu sendiri atau proses pengobatan atau penyembuhan depresi. Seperti contoh, di dalam buku dijelaskan bahwa terdapat bab mengenai mitos, fakta, dan juga penyebab – penyebab dari depresi. Namun karena kurangnya kasus dalam kehidupan sehari – hari, atau kasus nyata yang memang terjadi, kredibilitas dari kalimat, ataupun pesan dan materi yang disampaikan oleh buku ini menjadi berkurang cukup drastis. Tidak hanya contoh nyata, terdapat beberapa teori pun yang tidak diberikan sitasi atau sumber dari pencetus teori tersebut. Sebagai contoh, dalam salah satu bab sempat membahas mengenai metode kognitif terhadap depresi, namun dapat diketahui bahwa beberapa dari teori kognitif tersebut merupakan teori yang dimiliki atau disampaikan oleh salah satu tokoh psikologi kognitif yaitu Beck, yang menyampaikan tentang distorsi kognitif.

Tahun 1879 dapat dianggap sebagai awal kelahiran ilmu psikologi. Pernyataan Auguste Comte yang pesimis bahwa psikologi dapat menjadi ilmu yang berdiri sendiri ternyata salah besar. Dengan diberdirikannya laboratorium observasi pertama untuk mempelajari jiwa yang dibangun oleh Wundt, kini psikologi dapat dianggap sebagai salah satu ilmu pengetahuan. Berdirinya laboratorium ini pun membantu Wundt dalam melakukan penelitiannya terkait salah satu aspek psikologis, yakni kesadaran. Hadirnya psikologi sebagai ilmu baru dikala itu memunculkan reaksi yang luar biasa dan hal tersebut mendorong para ilmuwan untuk mempelajari ilmu psikologi lebih dalam, bahkan dengan membentuk pendekatan-pendekatan baru. Beberapa pendekatan populer yang dibahas dalam buku ini diantaranya; Behaviorisme, gestalt, kognitif, humanistik, dll.

Meskipun buku ini memiliki cukup banyak kekurangan, bukan berarti kelebihan yang sudah disampaikan sebelumnya menjadi poin yang tidak dilihat. Bagi saya, buku ini masih mampu untuk membantu banyak pembaca agar lebih mengerti mengenai depresi sebagai tahap awal dari pemahaman. Bagi orang – orang yang tidak begitu ahli dalam memahami berbagai macam hal mengenai depresi, buku ini akan sangat membantu. Sebagai contoh, ketika kita sudah mengetahui gejala – gejala seperti apa yang kemungkinan akan menimbulkan depresi, maka kita akan mengetahui cara menanganinya sebelum depresi tersebut terjadi, dan mampu untuk membantu masyarakat sekitar, ataupun keluarga, juga setiap individu yang berada disekitar kita semua untuk menjadi lebih sehat lagi secara mental. Sangat dibutuhkan untuk kita semua membaca buku ini, karena masyarakat yang sedang menghadapi depresi maupun

gejala – gejala depresi tidaklah sedikit. Apabila ingin membaca untuk selengkapnya mengenai hal seputar depresi, maka silahkan meminjam di perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya, selamat membaca!.

**Oleh**

**Nama : Admiral Kemal Yudha**

**Program Studi : Psikologi**

**NIM : 2020031019**