

ATURAN YANG KABUR BERBUAH DEPRESI

Aturan kerja yang jelas bisa menangkal datangnya depresi pada pegawai.

Rasa putus asa itu mulai menghinggapi Diana—nama samaran—28 tahun. Pegawai di sebuah perusahaan swasta di Jakarta itu mulai dongkol dengan manajemen kantornya. Pasalnya, kariernya tak kunjung beranjak naik. Namun penyebabnya juga tak jelas. “Saya capek,” kata dia.

Dia merasa, hampir empat tahun dia sudah bekerja dengan kemampuan terbaiknya, tapi tak ada tanggapan balik terhadap kinerjanya. Padahal dia berharap banyak ada tanggapan mengenai kinerjanya, baik atau buruk.

Atasan di kantornya juga mengaku tak tahu penilaian kerjanya. “Saya kecewa. Kalau begini, bisa habis waktu saya,” kata dia. Bahkan, dari rasa kecewanya ini, hubungan dengan atasannya memburuk. Dia menganggap, jika me-

ng tak cocok dengan pekerjaan yang sekarang ini, dia bisa beralih profesi.

Menurut Dr Surjo Dharmono, SpKJ, Koordinator Psikiatri Komunitas dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, Jakarta, depresi itu tak hanya menyerang Diana. Faktor eksternal di lingkungan kerja, seperti kualitas budaya perusahaan (*corporate culture*), akan mempengaruhi tingkat depresi karyawan.

“Budaya perusahaan yang buruk juga akan membuat karyawannya depresi,” kata dia dalam sebuah seminar di Jakarta. Budaya perusahaan yang buruk ini, misalnya, sanksi-ganjaran yang tak jelas, aturan kerja yang kabur, atau beban kerja yang berlebih. Dr Surjo menyatakan mereka yang memiliki pekerjaan tak rutin cenderung mudah depresi. “Aturan kerja yang jelas bisa menangkal datangnya depresi pada pegawai,” kata dia.

Depresi adalah salah satu jenis stres. Adapun stres merupakan

respons mental seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Dalam kadar tertentu, stres diperlukan untuk menyiapkan individu menghadapi ancaman. Ini disebut stres positif atau *eustress*. Sebaliknya, stres yang berlebihan atau berkepanjangan akan merugikan individu, menambah penderitaan. Ini disebut stres negatif atau *distress*. Wanita seperti Diana lebih mudah terserang stres atau depresi. “Wanita lebih mudah terkena karena faktor hormonal,” kata dia.

Depresi disebabkan oleh dua faktor, internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman buruk masa lalu, kepribadian, dan faktor keturunan. Dalam faktor keturunan, jumlah hormon tertentu diwariskan. Perubahan kimiawi hormon menyebabkan kecemasan berlebih (*anxiety*). Faktor eksternal meliputi konflik keluarga, konflik pertemanan, perasaan kecewa dan kehilangan. “Depresi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal. Sedangkan *anxiety* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal,” kata dia.

Kecemasan berlebih jika tak dikonsultasikan akan berkembang menjadi depresi. Jika depresi tak mengganggu kehidupan sehari-hari, bisa ditangani dengan konseling. Namun, jika tarafnya lebih berat, perlu pengobatan.

Meski tak terlihat layaknya masalah kesehatan yang menyerang fisik, depresi pada pegawai juga

harus ditangani dengan baik. Sebab, bagaimanapun, kondisi depresi pada pegawai bisa berdampak pada produktivitas kerja dan suasana kerja mereka dengan rekan sejawat.

Gejala depresi memang bisa tampak seperti gejala kecemasan berlebih. Sebab, gejala depresi tumpang-tindih dengan gejala kecemasan berlebih, seperti gangguan tidur, kelelahan, tak bisa konsentrasi, merasa bersalah, dan muncul ide bunuh diri.

Namun depresi bisa dilihat dengan gejala yang lebih kuat, yakni sedih, minat menurun, nafsu makan kurang, merasa tak berdaya, dan putus asa. “Perasaan sedih atau murung ini biasanya tanpa sebab dan muncul di pagi hari atau saat bangun tidur,” kata dia.

Kesenangan yang biasa dilakoni, seperti menonton televisi, juga berkurang. Bersosialisasi atau kongko dengan sejawat mulai tak menarik, hingga suka mengurung diri di kamar.

Depresi yang berkepanjangan dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit atau lambat sembuh dari sakit. Kemampuan seksual menurun hingga mempengaruhi metabolisme gula darah. “Saat stres, tubuh akan memecah gula darah. Itu sebabnya, saat stres, pasien diabetes, gula darahnya akan tinggi meski sudah minum obat diabetes,” Dr Surjo menjelaskan.

● NUR ROCHMI

survei

Dari survei terhadap **135** pasangan baru menikah yang dibekali buku harian untuk mencatat kelakuan pasangan yang menyedihkan, kelompok istri melaporkan kelakuan buruk suami terjadi **34 persen** dalam sepekan. Sedangkan para suami hanya melaporkan keburukan perilaku istri sekitar **29 persen** dalam sepekan.

Sumber: University of Tennessee, Amerika Serikat, Januari, 2011.

tip

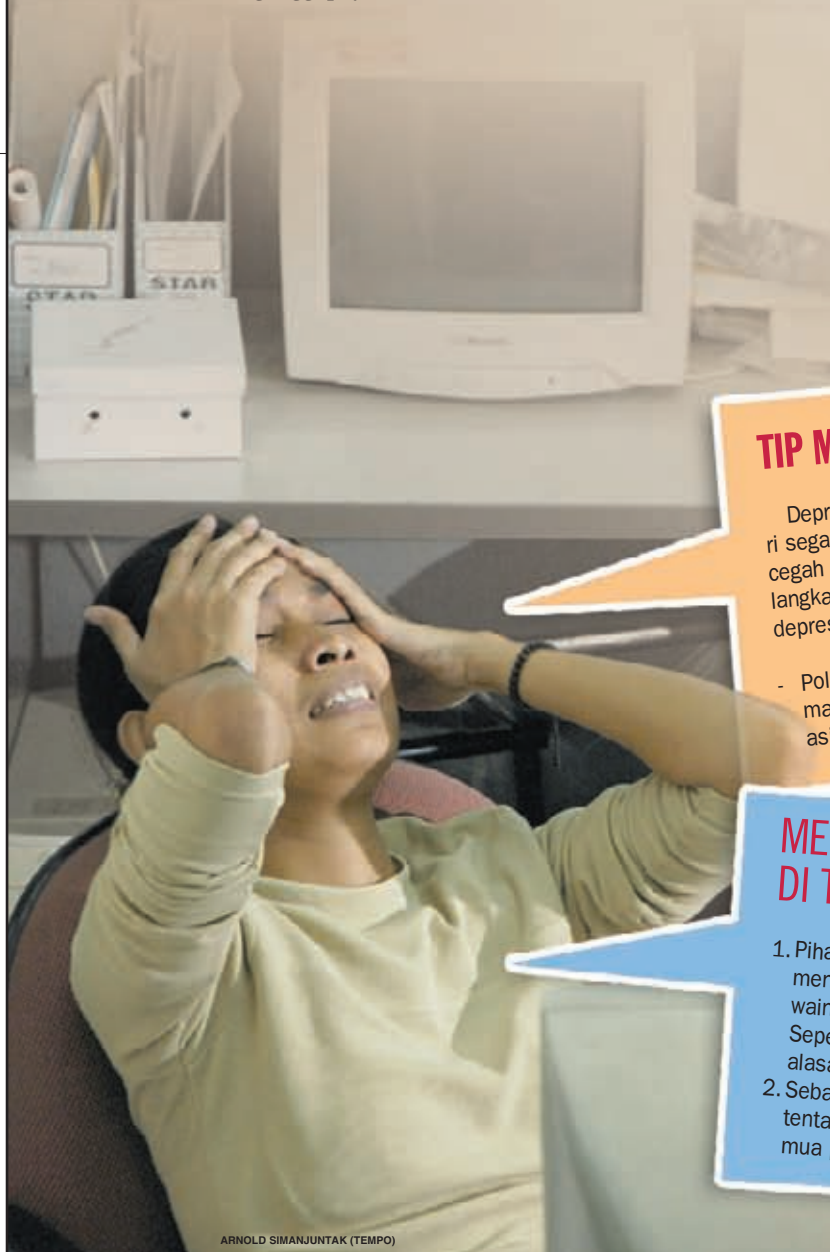
Infeksi pada Tulang

Osteomyelitis adalah infeksi yang menyerang tulang. Biasanya disebabkan oleh bakteri, atau yang paling sering adalah jamur. National Library of Medicine Amerika Serikat menyebut ada beberapa hal yang bisa meningkatkan risiko kejadian *osteomyelitis*, seperti:

- ✓ Mengidap diabetes melitus.
- ✓ Menjalani hemodialisis atau cuci darah bagi pengidap masalah ginjal.
- ✓ Injeksi obat.
- ✓ Kurang darah.
- ✓ Baru saja mengalami trauma.

Gejala *osteomyelitis* di antaranya:

- ✓ Nyeri parah hingga sulit menggerakkan tubuh, membawa beban atau berjalan.
- ✓ Demam dan kedinginan.
- ✓ Iritasi, bengkak, kaku, dan kemerahan di bagian tulang yang terkena.
- ✓ Mual. ● HEALTHDAY | UTAMI



TIP MENCEGAH DEPRESI

Depresi bisa menyerang siapa saja dari segala macam profesi. Namun bisa dicegah atau diatasi. Berikut ini beberapa langkah untuk mencegah atau mengatasi depresi dari Dr Surjo Dharmono, SpKJ.

- Pola hidup teratur. Cukup istirahat, makan seimbang, olahraga, dan rekreasi.

- Sikap hidup positif. Berpikir secara rasional dan obyektif, terimalah apa yang tak bisa diubah dalam hidup dan rencanakan kehidupan.
- Luangkan waktu untuk diri sendiri. Manjakan diri Anda, minimal 30 menit sehari. Jalani relaksasi dengan spa, meditasi, atau yoga.
- Kembangkan kehidupan spiritual. Pahami diri Anda sendiri. Setelah itu, baru memahami orang lain dan mengenali Sang Pencipta. ● NUR ROCHMI

MENANGANI DEPRESI DI TEMPAT KERJA

1. Pihak manajemen seharusnya bisa mengenali gejala depresi pada pegawainya dari pola perilaku sehari-hari. Seperti sering tidak masuk dengan alasan sakit atau bolis.
2. Sebarkan informasi seputar kantor tentang apa itu depresi. Pastikan semua pegawai tahu gejala awalnya.

3. Produktivitas tak selalu turun, bisa juga tetap baik, tapi mungkin mereka mulai enggan bersosialisasi dengan rekan kerja.
4. Setelah mengamati adanya masalah ini, manajemen bisa mulai menjadwalkan pertemuan pribadi dengan karyawan depresi. Jika karyawan mau membuka diri, jangan menghakimi apapun yang terjadi padanya. Sebaliknya beri mereka dorongan untuk mencari pertolongan medis. ● EHOW | UTAMI