

DPI
**DEPRESSION
PRESSURE INDEX**

UMAR ABDUL AZIZ, C.HTE
[SHI THUMB]

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia modern.

Di tengah meningkatnya tekanan hidup, tuntutan sosial, dan perubahan lingkungan yang cepat, banyak individu mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius, salah satunya adalah Depression, yang menurut berbagai penelitian psikologi merupakan salah satu gangguan mental paling umum di dunia.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk memahami dan mengukur kondisi depresi seseorang.

Dalam praktik psikologi dan psikiatri, terdapat sejumlah instrumen penilaian seperti Beck Depression Inventory dan Hamilton Depression Rating Scale, yang digunakan untuk membantu mengidentifikasi tingkat keparahan depresi melalui serangkaian pertanyaan dan evaluasi klinis.

Dalam upaya menghadirkan pendekatan yang lebih sederhana, konseptual, dan mudah dipahami oleh masyarakat umum, diperkenalkan sebuah model aritmatika yang disebut Depression Pressure Index (DPI).

Model ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat tekanan depresi seseorang melalui hubungan matematis antara beberapa faktor psikologis utama, seperti tekanan hidup, durasi tekanan tersebut, kapasitas ketahanan emosional individu, serta dukungan sosial yang dimilikinya.

Model Depression Pressure Index (DPI) dirancang oleh Umar Abdul Aziz, C.HTE, seorang terapis kesehatan holistik yang dikenal di media dengan nama Shi Thumb.

Ia juga merupakan pendiri Berinspa, sebuah platform media sosial yang berfokus pada pengembangan diri dan pertumbuhan intelektual, khususnya bagi generasi muda yang ingin membangun masa depan yang lebih baik.

Melalui model ini, depresi tidak hanya dipandang sebagai kondisi emosional yang abstrak, tetapi juga sebagai fenomena psikologis yang dapat dianalisis melalui hubungan antara tekanan hidup dan kapasitas penyangga mental seseorang.

Dengan demikian, Depression Pressure Index (DPI) diharapkan dapat menjadi pendekatan konseptual yang membantu masyarakat memahami dinamika depresi secara lebih rasional, sistematis, dan terukur.

Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan diagnosis klinis dari profesional kesehatan mental, melainkan sebagai kerangka konseptual yang dapat membantu individu memahami bagaimana tekanan hidup, ketahanan emosional, dan dukungan sosial saling berinteraksi dalam membentuk kondisi psikologis seseorang.

Pada bagian berikutnya, akan dibahas teori dasar depresi yang menjadi landasan konseptual dalam pengembangan model Depression Pressure Index (DPI).

TEORI DASAR DEPRESI

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak diteliti dalam bidang psikologi dan psikiatri.

Dalam ilmu kesehatan mental modern, depresi dipahami sebagai kondisi yang melibatkan perubahan pada aspek emosional, kognitif, perilaku, serta fisiologis seseorang.

Individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala seperti perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, kelelahan mental, gangguan tidur, hingga penurunan motivasi hidup.

Dalam klasifikasi medis modern seperti Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, depresi dikategorikan sebagai gangguan mood yang kompleks dengan berbagai faktor penyebab yang saling berinteraksi.

Para ahli kesehatan mental sepakat bahwa depresi tidak muncul dari satu penyebab tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Salah satu pendekatan teoritis yang banyak digunakan untuk menjelaskan munculnya depresi adalah Biopsychosocial Model.

Model ini menjelaskan bahwa kondisi mental seseorang dipengaruhi oleh tiga komponen utama, yaitu kondisi biologis tubuh, proses psikologis individu, serta lingkungan sosial tempat individu tersebut hidup.

Ketika ketiga faktor ini berada dalam kondisi yang tidak seimbang atau mengalami tekanan berkepanjangan, risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi akan meningkat.

Selain itu, dalam psikologi klinis juga dikenal konsep Stress-Diathesis Model, yang menjelaskan bahwa gangguan mental dapat muncul ketika tekanan hidup (stress) bertemu dengan kerentanan individu (diathesis).

Kerentanan tersebut dapat berupa faktor genetik, pengalaman traumatis, atau rendahnya kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional.

Apabila tekanan hidup berlangsung lama dan kapasitas adaptasi individu tidak cukup kuat, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi depresi.

Beberapa tokoh penting dalam psikologi juga memberikan kontribusi besar dalam memahami mekanisme depresi. Misalnya, Aaron T. Beck, yang mengembangkan teori kognitif depresi.

Beck menjelaskan bahwa depresi sering kali berkaitan dengan pola pikir negatif yang berulang, yang dikenal sebagai cognitive triad, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan.

Pola pikir ini dapat memperkuat perasaan putus asa dan memperpanjang kondisi depresi.

Di sisi lain, penelitian dalam psikologi sosial menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental.

Individu yang memiliki jaringan dukungan yang baik, seperti keluarga, sahabat, atau komunitas, cenderung memiliki kemampuan yang lebih kuat untuk menghadapi tekanan hidup dibandingkan mereka yang menghadapi masalah secara sendirian.

HIPOTESIS KONSEPTUAL MODEL DPI

Berdasarkan berbagai teori tersebut, model Depression Pressure Index (DPI) dibangun di atas gagasan bahwa tingkat depresi seseorang dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara tekanan hidup yang dialami dengan kapasitas penyangga mental yang dimiliki individu.

Hipotesis konseptual yang diajukan dalam model ini menyatakan bahwa:

Tingkat depresi seseorang cenderung meningkat ketika tekanan psikologis yang dialami besar dan berlangsung dalam waktu yang lama, sementara kapasitas ketahanan emosional dan dukungan sosial yang dimiliki relatif rendah.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki ketahanan emosional yang baik serta dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar untuk menahan dampak tekanan hidup, sehingga risiko mengalami depresi dapat berkurang.

Hipotesis ini kemudian dirumuskan secara matematis melalui pendekatan aritmatika sederhana yang menggambarkan hubungan antara empat variabel utama, yaitu tekanan psikologis, durasi tekanan, energi emosional atau ketahanan mental, serta dukungan sosial.

Hubungan matematis inilah yang kemudian menjadi dasar dalam pembentukan rumus Depression Pressure Index (DPI).

Dengan pendekatan ini, depresi dipandang tidak hanya sebagai fenomena emosional yang abstrak, tetapi juga sebagai dinamika psikologis yang dapat dianalisis melalui hubungan antara faktor tekanan dan faktor penyangga mental.

Pada bagian selanjutnya, akan dijelaskan mengapa penting bagi seseorang untuk mengetahui tingkat DPI-nya, serta bagaimana indeks ini dapat membantu individu memahami kondisi psikologisnya secara lebih objektif.

PENTINGNYA MENGETAHUI TINGKAT DPI

Dalam kehidupan modern, manusia dihadapkan pada berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan sosial, ekonomi, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta harapan pribadi terhadap masa depan.

Tekanan tersebut sering kali tidak disadari secara jelas oleh individu yang mengalaminya.

Banyak orang hanya merasakan perasaan lelah, cemas, atau putus asa, tanpa benar-benar memahami seberapa besar tekanan psikologis yang sedang dialami.

Di sinilah pentingnya sebuah indikator yang dapat membantu mengukur tekanan psikologis secara lebih terstruktur, sehingga seseorang dapat melihat kondisinya secara lebih objektif.

Model Depression Pressure Index (DPI) dirancang sebagai alat sederhana untuk membantu individu memahami tingkat tekanan mental yang sedang mereka alami.

Mengubah Perasaan Menjadi Indikator yang Terukur

Salah satu kesulitan utama dalam memahami kondisi psikologis adalah bahwa perasaan bersifat subjektif. Seseorang mungkin merasa dirinya baik-baik saja, padahal sebenarnya sedang berada dalam kondisi tekanan yang cukup tinggi.

Sebaliknya, seseorang juga bisa merasa sangat tertekan meskipun secara objektif tekanan hidupnya tidak terlalu besar.

Dengan adanya indeks seperti DPI, kondisi psikologis yang sebelumnya hanya berupa perasaan yang sulit dijelaskan dapat diterjemahkan ke dalam angka yang lebih terukur.

Pendekatan ini membantu individu melihat hubungan antara beberapa faktor penting, seperti:

- tekanan hidup yang sedang dialami
- lamanya tekanan tersebut berlangsung
- energi internal yang dimiliki individu
- dukungan sosial dari lingkungan sekitar

Ketika faktor-faktor tersebut dianalisis bersama, seseorang dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi mentalnya.

Membantu Individu Menyadari Tekanan Sejak Dini

Salah satu masalah dalam kesehatan mental adalah banyak orang menyadari kondisinya ketika tekanan sudah terlalu berat. Dalam beberapa kasus, kondisi seperti Depression berkembang secara perlahan selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun sebelum akhirnya disadari.

Dengan menggunakan model DPI, individu dapat melihat peningkatan tekanan psikologis sejak tahap awal.

Ketika skor DPI mulai meningkat, hal ini dapat menjadi sinyal bahwa seseorang perlu:

- memperbaiki pola hidup
- meningkatkan energi internal seperti tidur, aktivitas fisik, dan nutrisi
- memperkuat dukungan sosial
- atau mencari bantuan profesional jika diperlukan

Dengan demikian, DPI dapat berfungsi sebagai alat deteksi dini terhadap tekanan mental yang berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

Membantu Individu Memahami Sumber Masalahnya

Selain memberikan angka, model DPI juga membantu seseorang memahami faktor apa yang paling berpengaruh terhadap kondisi mentalnya.

Misalnya, seseorang mungkin memiliki tekanan hidup yang tinggi tetapi tetap stabil karena memiliki energi internal yang kuat.

Sebaliknya, seseorang dengan tekanan yang relatif kecil bisa mengalami tekanan psikologis yang besar jika energi internalnya sangat rendah.

Dengan melihat komponen-komponen dalam DPI, individu dapat memahami bahwa kondisi mental tidak hanya dipengaruhi oleh besar kecilnya masalah, tetapi juga oleh kemampuan tubuh dan pikiran dalam menghadapi masalah tersebut.

Mendorong Kesadaran dan Pengelolaan Kesehatan Mental

Tujuan utama dari model DPI bukanlah untuk memberikan label atau diagnosis terhadap seseorang, melainkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental.

Ketika seseorang memahami kondisi psikologisnya secara lebih objektif, ia akan lebih mudah mengambil langkah-langkah untuk menjaga keseimbangan hidupnya.

Kesadaran ini penting karena kesehatan mental, sama seperti kesehatan fisik, memerlukan perawatan dan pemeliharaan yang berkelanjutan.

Dengan memahami tingkat DPI yang dimilikinya, individu diharapkan dapat lebih proaktif dalam menjaga stabilitas emosional, memperkuat energi internal, serta membangun lingkungan sosial yang mendukung.

Dengan demikian, Depression Pressure Index (DPI) dapat menjadi alat refleksi yang membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam, sekaligus menjadi langkah awal dalam menjaga kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

RUMUS PERHITUNGAN DPI

Depression Pressure Index (DPI) dirumuskan sebagai:

$$\mathbf{DPI} = \frac{P \times T}{E + Su}$$

- P (Pressure) = tingkat tekanan psikologis yang dirasakan
- T (Time) = durasi tekanan dalam satuan bulan (diubah ke skala relatif)
- E (Energy) = kapasitas internal individu dalam menghadapi tekanan (0-10)
- Su (Support) = dukungan sosial efektif yang diperoleh individu, dibatasi oleh setengah nilai energi internal

Rumus ini dirancang untuk merepresentasikan tingkat tekanan psikologis secara numerik, dengan interpretasi skor:

- 1 – 2 : tekanan rendah
- 3 – 6 : tekanan sedang
- 7 – 10 : tekanan tinggi

PENJELASAN DAN PERHITUNGAN PER VARIABEL

1. Pressure (P)

Definisi:

Tingkat tekanan psikologis yang dirasakan individu, dihitung berdasarkan frekuensi munculnya pikiran terkait masalah dan dampaknya pada emosi, tidur, atau pekerjaan.

Skala Frekuensi:

<i>Frekuensi pikiran</i>	<i>Nilai</i>
Hampir nonstop	10

<i>Frekuensi pikiran</i>	<i>Nilai</i>
Setiap 1-3 jam	8
Setiap 4-12 jam	6
Setiap 13-21 jam sekali	3
Jarang (Sekali seminggu)	1

Faktor Dampak Emosional:

- +1 jika mengganggu emosi
- +2 jika mengganggu emosi, tidur, atau pekerjaan
- Nilai maksimum 10

Contoh Perhitungan:

- Pikiran muncul setiap 1-3 jam (8)
- Mengganggu emosi dan tidur $\rightarrow +2$
- Karena maksimum = 10 $\rightarrow P = 10$

2. Time (T)

Definisi:

Durasi tekanan hidup yang dialami individu, dihitung dalam bulan dan disesuaikan ke skala relatif.

$$T_{relatif} = \frac{T}{12} \times t$$

Contoh:

- Tekanan dialami selama 10 bulan, skala yang dipakai $t = 10$
- Perhitungan:

$$T = 10/12 \times 10 = 8,3$$

3. Energy (E)

Definisi:

Kapasitas internal individu untuk menghadapi tekanan, dihitung dari rata-rata 5 komponen utama: Sleep, Activity, Nutrition, Meaning, Resilience.

$$E = \frac{S + A + N + M + R}{5}$$

Penjelasan :

S (Sleep) = kualitas tidur

Sangat baik = 10

Baik = 8

Sedang = 5

Buruk = 2

A (Activity) = aktivitas fisik per bulan

- Sangat aktif ($\geq 2x/\text{minggu}$) $\rightarrow 10$
- Aktif ($1x/\text{minggu}$) $\rightarrow 8$
- Jarang ($1x/2\text{minggu}$) $\rightarrow 4$
- Sangat jarang ($1x/\text{bulan}$) $\rightarrow 2$

N (Nutrition) = pola makan

- Sangat teratur $\rightarrow 10$
- Teratur $\rightarrow 8$
- Lumayan teratur $\rightarrow 4$
- Tidak teratur $\rightarrow 2$

M (Meaning) = makna atau tujuan hidup

- Sangat jelas $\rightarrow 10$
- Jelas $\rightarrow 8$
- Lumayan jelas $\rightarrow 4$
- Tidak jelas $\rightarrow 2$

R (Resilience) = kepercayaan diri / daya tahan mental

- Sangat percaya diri $\rightarrow 10$
- Percaya diri $\rightarrow 8$
- Lumayan percaya diri $\rightarrow 4$
- Kurang percaya diri $\rightarrow 2$

Contoh Perhitungan:

$S = 8, A = 8, N = 8, M = 8, R = 4$

$$E = \frac{8 + 8 + 8 + 4 + 8}{5} = \frac{36}{5} = 7,2$$

4. Support (Su)

Dukungan sosial efektif yang diterima individu dari lingkungan, tetapi tidak bisa melebihi setengah dari energi internal.

Logikanya :

Support itu penting, tapi tidak bisa menggantikan kekuatan internal.

- Contohnya: seseorang bisa punya 100 teman yang mendukung, tapi jika energinya lemah, tetap tidak bisa menghadapi tekanan psikologis dengan baik.

Karena itu, nilai S_u dibatasi maksimal setengah dari energi internal (E).

Ini memastikan bahwa dukungan sosial memperkuat energi, tapi tidak bisa “menyembuhkan” seseorang yang energinya sangat rendah.

$$S_u \times \frac{E/2}{5}$$

Contoh perhitungannya :

Energi : 9

Support : 4 orang

Maka :

$$9/2 = 4,5$$

$$4 \times 4,5 / 5 = 3,6$$

Contoh Kasus DPI

Data individu:

Pressure (P) = 10 (pikiran muncul hampir nonstop, mengganggu emosi & tidur → 10)

Time (T) = 10 bulan tekanan → konversi ke skala:

$$T = 10/12 \times 10 = 8,3$$

Energy (E) → dari komponen S, A, N, M, R:

Sleep (S) = 8 (Baik)

Activity (A) = 8 (aktif 1x seminggu)

Nutrition (N) = 8 (teratur)

Meaning (M) = 8 (tujuan hidup jelas)

Resilience (R) = 4 (lumayan percaya diri)

$$8+8+8+8+4 = 36/5 = 7,2$$

Support = 6 orang

$$S_u = S_u \times [E/2]/5$$

$$S_u = [6 \times 3,6]/5 = 4,2$$

Hasil :

$$D = \{P \times T\} / \{E + S_u\}$$

$$D = \{10 \times 8,3\} / \{7,2 + 4,5\} = 6,83$$

Tekanan sedang

PENUTUP

Model Depression Pressure Index (DPI) yang dirancang oleh Umar Abdul Aziz, C.HTE (Shi Thumb) memberikan pendekatan kuantitatif untuk memahami tingkat depresi seseorang.

Dengan menggabungkan Pressure (P), Time (T), Energy internal (E), dan Support sosial (Su), DPI memungkinkan individu menilai kondisi psikologisnya secara objektif, mirip seperti memeriksa tensi darah.

Beberapa poin penting dari model DPI:

1. Objektivitas – Mengubah pengalaman subjektif tekanan mental menjadi skor yang bisa diukur dan dibandingkan.

2. Kesadaran diri – Membantu individu mengenali faktor internal (energi, aktivitas, makna hidup, daya tahan mental, tidur) dan eksternal (dukungan sosial) yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.
3. Panduan intervensi – Skor DPI tinggi dapat menjadi sinyal untuk mengambil tindakan, seperti konsultasi profesional, peningkatan dukungan sosial, atau perbaikan pola hidup.
4. Sempel dan aplikatif – Rumus dan skala variabel dirancang agar mudah digunakan, bahkan oleh orang awam, tanpa memerlukan tes psikologis kompleks.

Dengan demikian, DPI tidak hanya menjadi alat pengukuran, tetapi juga panduan praktis bagi individu untuk menjaga kesehatan mentalnya, khususnya bagi anak muda yang ingin memahami kondisi psikologisnya dan mengambil langkah proaktif untuk masa depan yang lebih sehat dan seimbang.

Kami telah mengaplikasikan Depression Pressure Index (DPI) ke dalam sebuah program kalkulator DPI sederhana yang dapat digunakan oleh siapa saja dan bersifat open source, artinya program ini bisa diunduh melalui GitHub resmi kami.

Siapa pun dapat berkontribusi dan menyempurnakan program aplikasi berbasis DPI ini.