

Hubungan Perasaan Tidak Berharga dengan Indikator Depresi pada Penduduk Dewasa di Sulawesi Utara: Analisis Data SKI 2023

Lisdawaty Ghani¹, Dian Pitaloka Priasmoro²

^{1,2}Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS.DR. Soepraoen Kesdam V/BRW
Email: dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu. Salah satu gejala kognitif yang sering dikaitkan dengan depresi adalah perasaan tidak berharga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perasaan tidak berharga dengan indikator depresi pada populasi dewasa di Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari SKI 2023 dengan kriteria responden berusia $\geq 18-59$ tahun. Desain penelitian ini kuantitatif menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan analisis *univariat* dan *bivariat*. Data dianalisis menggunakan uji *Cramer's V*. Hasil menunjukkan bahwa proporsi depresi lebih tinggi pada responden yang memiliki perasaan tidak berharga dibandingkan yang tidak. Uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang (*Cramer's V* = 0,4231). Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini aspek kognitif-emosional dalam pencegahan depresi di masyarakat.

Kata kunci: Depresi, Dewasa, Kesehatan Mental, *Worthlessness*, Rendah Diri

Abstract

Depression is a mental health issue that is on the rise and has a significant impact on an individual's quality of life. One of the cognitive symptoms often associated with depression is feelings of Worthlessness. This study aims to analyze the relationship between feelings of Worthlessness and indicators of depression in the adult population of North Sulawesi Province. This study utilized secondary data from the 2023 SKI survey, with respondents aged $\geq 18-59$ years. The study employed a quantitative, cross-sectional design with univariate and bivariate analyses. Data were analyzed using Cramer's V. Results indicated that the prevalence of depression was higher among respondents who reported feelings of Worthlessness compared to those who did not. Statistical tests revealed a significant association ($p\text{-value} < 0.05$) with moderate strength (Cramer's V = 0.4231). These findings underscore the importance of early detection of cognitive-emotional aspects in the prevention of depression in the community.

Keywords: Depression, Adults, Mental Health, Worthlessness, Low Self-Esteem

1. PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi di seluruh dunia dan menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup pada usia dewasa [1]. Gangguan ini tidak hanya ditandai oleh suasana hati yang menurun, tetapi juga melibatkan berbagai gejala kognitif dan afektif, seperti perasaan bersalah, kehilangan minat, kelelahan, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Salah satu aspek kognitif yang menonjol dalam depresi adalah munculnya perasaan tidak berharga (*Worthlessness*), yang sering kali menjadi indikator penting dalam memahami tingkat keparahan depresi seseorang [2].

Perasaan tidak berharga merupakan kondisi psikologis ketika individu memandang dirinya sebagai tidak berarti, tidak memiliki nilai, atau tidak layak dihargai. Dalam konteks psikopatologi depresi, perasaan ini berkaitan erat dengan mekanisme kognitif seperti *self-*

blame, rasa bersalah, dan ketidakberdayaan [3]. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga memiliki keterkaitan yang kuat dengan inti gejala depresi dibandingkan dengan gejala lain seperti penurunan afek positif. Hal ini menegaskan bahwa dimensi kognitif yang negatif terhadap diri sendiri merupakan komponen penting dalam indikator terjadinya gangguan depresi [4].

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai sekitar 1,4%, atau setara dengan 1 dari 100 orang mengalami depresi. Bahkan, secara nasional diperkirakan sekitar 12,7 juta penduduk Indonesia mengalami depresi, menjadikannya salah satu gangguan mental yang dominan [5]. Dalam konteks klinis, sebagian besar individu dengan depresi (sekitar 60–80%) juga melaporkan adanya perasaan tidak berharga sebagai gejala utama yang berkaitan dengan keparahan kondisi [3].

Perasaan tidak berharga tidak hanya muncul sebagai gejala tambahan, tetapi juga berperan sebagai faktor yang memperkuat dan mempertahankan depresi [1]. Individu yang mengalami perasaan ini cenderung memiliki pola pikir maladaptif yang memperburuk kondisi emosionalnya, sehingga meningkatkan resiko terjadinya depresi yang lebih berat dan berkepanjangan. Dalam model *learned helplessness*, perasaan tidak berharga berkaitan erat dengan pengalaman ketidakberdayaan dan atribusi negatif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya memperkuat siklus depresi [6].

Pada usia dewasa, individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, seperti pekerjaan, relasi sosial, dan tanggung jawab keluarga, yang dapat menjadi sumber stres psikologis [7]. Ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut berpotensi memicu munculnya evaluasi diri yang negatif, termasuk perasaan tidak berharga. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan depresi yang signifikan [8]. Oleh karena itu, memahami hubungan antara perasaan tidak berharga dengan indikator depresi menjadi sangat penting untuk mengidentifikasi faktor resiko serta merancang intervensi psikologis yang efektif.

Penelitian-penelitian sejenis lainnya juga menyebutkan bahwa intervensi psikologis seperti terapi naratif dapat membantu individu dalam merekonstruksi makna diri dan mengurangi perasaan tidak berharga, sehingga berkontribusi pada penurunan gejala depresi [9]. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga bukan hanya sebagai indikator, tetapi juga sebagai target penting dalam penanganan depresi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa perasaan tidak berharga merupakan komponen kognitif yang signifikan dalam depresi, khususnya pada kelompok usia dewasa. Namun, kajian mengenai hubungan spesifik antara perasaan tidak berharga dan indikator depresi pada populasi dewasa masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara perasaan tidak berharga dengan indikator depresi pada usia dewasa guna memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* melalui analisis data sekunder Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Populasi penelitian adalah seluruh responden SKI 2023 di wilayah Provinsi Sulawesi Utara yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki data lengkap pada variabel yang diteliti, dengan rentang usia 18–59 tahun.

Variabel independen adalah perasaan tidak berharga (*Worthlessness*), sedangkan variabel dependen adalah indikator depresi. Variabel perancu yang dikontrol meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status pekerjaan.

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis *univariat* untuk melihat distribusi data, analisis *bivariat* dengan uji *Cramer's V*. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Seluruh analisis dilakukan menggunakan *software* statistik Stata versi 16.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penelitian ini menganalisis hubungan perasaan tidak berharga dengan indikator depresi pada populasi dewasa di Provinsi Sulawesi Utara berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Analisis dilakukan terhadap responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu responden dengan data yang lengkap pada variabel yang diteliti dan berusia 18–59 tahun. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis *univariat* dan *bivariat* untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai distribusi data serta hubungan antar variabel seperti tabel berikut:

1). Data Sosio demografi Responden

Karakteristik sosio demografi responden dalam penelitian ini disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil populasi dewasa usia 18–59 tahun di Provinsi Sulawesi Utara yang menjadi sampel penelitian. Variabel yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan.

Tabel 1. Data Sosio demografi Responden

Kategori Umur	Frekuensi	Persentase
³ 18-24 Tahun	1,390	11.310
³ 25-44 Tahun	5,611	45.640
³ 45-59 Tahun	5,294	43.060
Total	12.295	100.000
Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	5376	43.73
Perempuan	6919	56.27
Total	12.295	100.00
Status Kawin	Frekuensi	Persentase
Belum Kawin	1716	13.96
Kawin	9918	80.67
Cerai Hidup	206	1.68
Cerai Mati	455	3.70
Total	12.295	100.00
Pendidikan Tertinggi	Frekuensi	Persentase
Tidak/Belum Pernah Sekolah	130	1.06
Tidak Tamat SD/MI	553	4.50
Tamat SD/MI	2362	19.21
Tamat SLTP/MTS	2627	21.37
Tamat SLTA/MA	5186	42.18
Tamat D1/D2/D3	599	4.87
Tamat PT	838	6.82
Total	12.295	100.00
Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Tidak Bekerja	4187	34.05
Sekolah	458	3.73
Pns/Tni/Polri/Bumn/Bumd	815	6.63
Pegawai Swasta	832	6.77

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Wiraswasta	1230	10.00
Petani	2024	16.46
Nelayan	342	2.78
Buruh/Sopir/Pembantu Ruta	466	3.79
Lainnya	1941	15.79
Total	12.295	100.00

Sumber: Data Survei Kesehatan Indonesia Provinsi Sulawesi Utara, 2023

Berdasarkan tabel 1, diatas, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia ≥ 45 –54 tahun, yaitu sebesar 45,64%, diikuti kelompok usia 25–44 tahun sebesar 43,60%, dan usia 18–24 tahun sebesar 11,30%. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (56,27%), sedangkan laki-laki sebesar 43,73%. Sedangkan berdasarkan status kawin, sebagian besar responden berstatus belum kawin, yaitu 13,96%, diikuti kawin sebesar 80,67%, serta cerai hidup dan cerai mati masing-masing sebesar 1,68% dan 3,70%. Pada tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan tamat SLTP/MTs (21,37%) dan tamat SD/MI (19,21%), sementara pendidikan tinggi (D1–D3 dan sarjana) relatif lebih kecil. Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja (34,05%), diikuti wiraswasta (10,00%), petani (16,46%), dan buruh/sopir/pembantu rumah tangga (3,79%), sedangkan pekerjaan lain seperti PNS/TNI/Polri/BUMN, pegawai swasta, dan nelayan memiliki proporsi yang lebih kecil.

2). Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* dilakukan untuk menggambarkan variabel utama yang diteliti, yaitu perasaan tidak berharga dan indikator depresi pada populasi dewasa usia 18–59 tahun di Provinsi Sulawesi Utara. Hasil analisis *univariat* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabulasi Silang Variabel Perasaan dan Indikator Depresi

Perasaan Tidak Berharga	Indikator Depresi		
	Ya	Tidak	Total
Ya	54	47	101
Persentase (%)	53.47	46.53	100.00
Tidak	98	11985	12083
Persentase (%)	0.81	99.19	100.00
Total	152	12.032	12.184
Persentase (%)	1.25	98.75	100.00

Sumber: Data Survei Kesehatan Indonesia Provinsi Sulawesi Utara, 2023

3). Analisis *Bivariat*

Analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perasaan tidak berharga dengan indikator depresi pada responden usia dewasa di Provinsi Sulawesi Utara. Selain itu, analisis ini juga mempertimbangkan beberapa variabel sosio demografi sebagai faktor yang berpotensi mempengaruhi hubungan tersebut. Uji yang digunakan adalah Uji *Cramer's V*, uji ini dirasa cocok karena skala data variabel nominal.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik

<i>Pearson Chi2</i> (1) = 2.3e+03 Pr = 0.000	<i>Cramér's V</i> = 0.4231
<i>Pearson Chi2</i> = 2254.09 Prob = 0.0000	

Sumber: *Output Stata* ver 16.0

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui hasil uji *Cramer's V* adalah: *Pearson Chi2* = 2254.09, *p-value* = 0.0000 < 0.05, dan *Cramer's V* = 0.4231. Yang artinya terdapat hubungan signifikan antara variabel perasaan tidak berharga dengan indikator depresi ($p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan kategori sedang (*Cramer's V* = 0,423).

b. Pembahasan

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan kelompok usia dewasa produktif dengan karakteristik sosio demografi seperti pendidikan menengah, status bekerja, dan sebagian besar telah menikah, yang mencerminkan populasi dewasa di Provinsi Sulawesi Utara dengan berbagai tuntutan sosial dan ekonomi. Kondisi tersebut secara teoritis dapat mempengaruhi kesehatan mental, di mana perasaan tidak berharga menjadi salah satu komponen kognitif utama dalam depresi yang berkaitan dengan evaluasi diri negatif dan distorsi kognitif [10].

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa perasaan tidak berharga memiliki peran penting dalam struktur psikopatologi depresi dan berkontribusi terhadap keparahan gejala yang dialami individu [11]. Selain itu, berdasarkan gejala yang muncul, seperti perasaan tidak berharga, dapat menjadi faktor kunci yang memicu dan menimbulkan gejala depresi lainnya. Berdasarkan hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa tekanan sosial dan ekonomi pada usia dewasa berpotensi memperkuat munculnya perasaan tidak berharga yang kemudian berkembang menjadi depresi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, diketahui bahwa responden yang memiliki perasaan tidak berharga menunjukkan proporsi depresi sebesar 53,47%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki perasaan tidak berharga, yaitu hanya 0,81%. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak mengalami depresi, mayoritas (99,19%) tidak memiliki perasaan tidak berharga. Temuan ini menegaskan adanya hubungan yang sangat kuat antara perasaan tidak berharga dan kejadian depresi pada populasi dewasa di Provinsi Sulawesi Utara.

Secara teoritis, perasaan tidak berharga merupakan salah satu gejala inti depresi yang berperan sebagai pusat dalam jaringan gejala psikologis, serta berkaitan erat dengan emosi lain seperti rasa bersalah, kesepian, dan kehilangan makna hidup, yang secara bersama-sama memperkuat kondisi depresi [12]. Selain itu, keterhubungan antar gejala ini dapat meningkatkan keparahan gangguan dan berkontribusi pada resiko masalah mental yang lebih serius [13]. Secara interpretatif, tingginya proporsi depresi pada individu dengan perasaan tidak berharga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aspek kognitif-emosional tersebut berperan penting sebagai faktor resiko utama [14].

Hasil uji *Cramer's V* menunjukkan nilai sebesar 0.4231 dengan *p-value* < 0.05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan asosiasi sedang antara perasaan tidak berharga dengan indikator depresi. Temuan ini memperkuat bahwa perasaan tidak berharga memiliki peran penting dalam meningkatkan resiko depresi pada responden. Secara teoritis, perasaan tidak berharga merupakan gejala inti yang berhubungan erat dengan gejala depresi lain dan dapat memperkuat keterkaitan dalam jaringan psikopatologi [15]. Oleh karena itu, perasaan tidak berharga dapat dipertimbangkan sebagai indikator penting dalam deteksi dini dan intervensi depresi di masyarakat [16]. Sehingga diperlukan perhatian khusus dalam skrining dan intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat untuk mencegah perkembangan depresi yang lebih berat [13], [17].

4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perasaan tidak berharga dengan indikator depresi pada populasi dewasa di Provinsi Sulawesi Utara (*p-value* = < 0,05), dengan kekuatan hubungan kategori sedang (*Cramer's V* =

0,4231). Individu yang memiliki perasaan tidak berharga cenderung memiliki proporsi depresi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak. Hasil ini menunjukkan bahwa aspek kognitif-emosional tersebut merupakan faktor penting dalam kejadian depresi. Dengan demikian, perasaan tidak berharga dapat dijadikan sebagai indikator kunci dalam upaya deteksi dini dan intervensi kesehatan mental di masyarakat guna mencegah perkembangan depresi yang lebih berat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. P. Harrison *et al.*, “The Psychopathology of *Worthlessness* in Depression,” *Front. Psychiatry*, vol. 13, no. May, pp. 1–9, 2022, doi: 10.3389/fpsyt.2022.818542.
- [2]. R. Zahn *et al.*, “The role of *self-blame* and *Worthlessness* in the psychopathology of major depressive disorder,” *J. Affect. Disord.*, vol. 186, pp. 337–341, 2015, doi: 10.1016/j.jad.2015.08.001
- [3]. H. J. Jeon *et al.*, “Feelings of *Worthlessness*, traumatic experience, and their comorbidity in relation to lifetime suicide attempt in community adults with major depressive disorder,” *J. Affect. Disord.*, vol. 166, pp. 206–212, 2014, doi: 10.1016/j.jad.2014.05.010
- [4]. F. Orchard, L. Pass, and S. Reynolds, “‘I Am Worthless and Kind’; the specificity of positive and negative self-evaluation in adolescent depression,” *Br. J. Clin. Psychol.*, vol. 58, no. 3, pp. 260–273, 2019, doi: 10.1111/bjc.12215
- [5]. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Potret Kesehatan Indonesia*, Jakarta: Kemenkes RI, 2024.
- [6]. C. J. Strathdee, I. Krug, C. Malpas, and L. Kiropoulos, “Bridging the gap: A symptom network analysis of depression, anxiety, and fatigue in multiple sclerosis,” *Mult. Scler. Relat. Disord.*, vol. 109, no. February, p. 107102, 2026, doi: 10.1016/j.msard.2026.107102
- [7]. K. H. Kristófersdóttir, V. Vésteinsdóttir, H. Kristjánsdóttir, T. Karlsson, and F. Thorsdóttir, “Disclosing depressive symptoms: perceived sensitivity of PHQ-9 items in a general population sample,” *BMC Psychol.*, vol. 14, no. 1, 2026, doi: 10.1186/s40359-026-04067-7
- [8]. S. Y. Wong, J. C. Leung, and J. Woo, “The relationship between *Worthlessness* and mortality in a large cohort of Chinese elderly men,” *Int. Psychogeriatrics*, vol. 23, no. 4, pp. 609–615, 2011, doi: 10.1017/S1041610210000724
- [9]. Y. Banapon, nuh ode la Salam, Sanghati, and R. Zainudii, “Implementasi Terapi Naratif Untuk Mengurangi Perasaan Tidak Berharga Pada Klien Harga Diri Rendah Di Rskd Dadi Provinsi Sulawesi Selatan,” *J. Madising na Maupe*, vol. 2, no. 1, pp. 192–196, 2024.
- [10]. X. Lai *et al.*, “Interrelationships of family health with depression and self-efficacy among Chinese adults: A latent profile analysis and network analysis,” *J. Affect. Disord.*, vol. 398, no. December 2025, 2026, doi: 10.1016/j.jad.2025.120964
- [11]. S. Luo *et al.*, “Association of stressful life events with depressive symptoms among adolescents: A network analysis,” *J. Affect. Disord.*, vol. 391, no. April, 2025, doi: 10.1016/j.jad.2025.120002
- [12]. M. Orgilés, V. Amorós-Reche, and J. P. Espada, “A network analysis of symptom-level associations between suicidality, depression and anxiety in Spanish adolescents,” *J. Affect. Disord.*, vol. 401, no. December 2025, p. 120978, 2025, doi: 10.1016/j.jad.2025.120978

- [13]. Priasmoro, Dian Pitaloka et al., “Factors Influencing Family Acceptance of People with Schizophrenia Receiving Care at Home: A Systematic Review,” *Malaysian J. Nurs.*, vol. 14, no. 4, 2023, doi:10.31674/mjn.2023.v14i04.019
- [14]. D. P. Priasmoro, “Analysis of Sociodemographic Factors as a Trigger for a Passive Lifestyle of the College Student in Malang,” *Babali Nurs. Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 153–160, 2023.
- [15]. D. H. Tran, “Psychological Distress, Feelings of *Worthlessness*, and Family Life Impairment Among Adults of Different Race Ethnicities and Varying Levels of Educational Attainment,” The College of Health Science California Baptist University, Riverside, California, 2021.
- [16]. D. P. Priasmoro, “Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang,” *Care J. Ilm. Ilmu Kesehat.*, vol. 8, no. 3, pp. 424–434, 2020.
- [17]. D. P. Priasmoro, R. Lestari, and S. K. V Brawijaya, “Prevalence Of A Sedentary Lifestyle As A Predictor Of Risk Of Chronic Diseases And Stress Levels In Malang, Indonesia,” *Malaysian J. Public Heal. Med.*, vol. 23, no. 1, pp. 11–16, 2023. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.23/no.1/art.1816>