

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA SMA YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

Cut Fahira Putri Rania¹, Roswiyani Roswiyani^{2*}

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: cut.705200194@stu.untar.ac.id

²Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara
*Corresponding author: roswiyani@fpsi.untar.ac.id

Abstrak:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara kemampuan regulasi emosi remaja dan tingkat gejala depresi yang mereka alami setelah orang tua mereka bercerai. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non-probability sampling dengan penarikan jumlah sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria remaja kelas 10 hingga kelas 12 SMA, berusia antara 15 hingga 18 tahun, berdomisili di salah satu wilayah Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner offline. Hasil analisis dengan korelasi Pearson menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan gejala depresi pada remaja setelah perceraian orang tua ($r = -0.634$, $p = .000 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa apabila regulasi emosi rendah maka gejala depresi akan tinggi, begitu pula sebaliknya. Manfaat penelitian ini adalah memberikan pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi stres dan situasi sulit, terutama bagi remaja yang mengalami perceraian orang tua.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Gejala Depresi, Remaja, Perceraian Orang Tua.

Abstract:

The aim of this study was to understand the relationship between adolescents' emotional regulation abilities and the level of depressive symptoms they experienced after their parents divorced. This research uses a non-probability sampling technique by drawing the number of samples using a purposive sampling technique with the criteria being teenagers in grades 10 to 12 of high school, aged between 15 and 18 years, residing in one of the regions of West Java. This research uses a correlational quantitative research strategy. The data collection method is carried out through offline questionnaires. The results of analysis using Pearson correlation showed that there was a negative relationship between emotional regulation and depressive symptoms in adolescents after their parents' divorce ($r = -0.634$, $p = .000 < 0.05$). This shows that if

emotional regulation is low then depressive symptoms will be high, and vice versa. The benefit of this research is that it provides a deeper understanding of the importance of emotional regulation in dealing with stress and difficult situations, especially for teenagers who experience their parents' divorce.

Keywords: emotional regulation, depressive symptoms, adolescence, parental divorce.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan saat dimana manusia berada dalam periode yang cenderung labil karena krisis identitas atau pencarian jati diri. World Health Organization (WHO) Yasamy (2012) menyatakan bahwa masalah mengenai kesehatan mental sering di masa kanak-kanak atau dewasa awal yaitu remaja. Arnett dalam Kharisma (2023) menyatakan masa remaja dianggap sebagai periode yang menantang karena melibatkan tiga elemen kunci, yaitu konflik dengan orang tua, fluktuasi suasana hati, dan perilaku beresiko. Ketiga elemen ini muncul pada tahapan berbeda dalam masa remaja. Pertengkaran dengan orang tua terjadi pada masa remaja awal, sementara fluktuasi suasana hati menjadi lebih mencolok di masa remaja tengah, dan perilaku beresiko cenderung muncul pada masa remaja akhir hingga dewasa muda.

Hubungan orang tua dan anak dinilai amat penting untuk perkembangan dan kesehatan mental anak sebab orang tua mempunyai pengaruh paling kuat dibanding lingkungan sebaya seorang remaja ataupun lingkungan sosialnya. Hubungan keluarga, pola komunikasi, dukungan emosional, dan nilai-nilai yang diajarkan di rumah dapat memengaruhi cara remaja memandang diri sendiri, hubungan dengan orang lain, dan pandangan mereka terhadap dunianya. Kesehatan mental dan fisik seorang remaja dapat dipengaruhi oleh latar belakangnya Faktor-faktor seperti ketidakstabilan keluarga, tekanan akademik, atau gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik Arnett dalam (Kharisma, 2023).

Tidak sedikit ditemui orang tua yang menyandang status “single parent”, fenomena ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu bisa terjadi yaitu seperti karena perceraian, kematian salah satu orang tua, dan kehamilan di luar nikah. Adanya kasus perceraian ini menyebabkan terjadinya suatu masalah besar sehingga terjadi perubahan peran dan tanggung jawab (Syahbani, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2022 dalam Rizaty (2023), terdapat 516.344 kasus perceraian di Indonesia. Jumlah tersebut meningkat 15,3% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2021 sebanyak 447.743 kasus. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan jumlah anak yang menjadi korban perceraian orang tua semakin meningkat. Jumlah remaja yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai mungkin berbeda-beda menurut negara, budaya, tingkat perceraian di masyarakat, dan tahun penelitian. Namun, secara umum, perceraian dalam keluarga dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan remaja yang terlibat.

Dampak perceraian orang tua kepada anak-anak adalah menurunnya prestasi akademis, ketidakteraturan dalam pola makan dan tidur, perilaku kenakalan remaja, tingkat kecemasan yang tinggi, peningkatan rasa marah, penyalahgunaan narkoba, dan bahkan potensi tindakan bunuh diri. Hal-hal tersebut merupakan beberapa bentuk gejala depresi (Farahdika & Listiyandini, 2018).

Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition (DSM-V), lima dari sembilan kriteria yang tercantum di bawah ini harus dipenuhi selama dua minggu untuk seseorang didiagnosis dengan depresi: (1) suasana hati depresi yang konsisten hampir setiap hari, (2) hilangnya minat dan kesenangan dari hampir semua kegiatan yang terkait dengan hampir kehidupan sehari-hari, (3) perubahan minimal dalam berat badan atau nafsu makan, (4) gangguan dalam pola tidur, (5) perubahan dalam tingkat aktivitas, (6) perasaan kelelahan yang intens dan hilangnya vitalitas, (7) pikiran malu dan tidak penting, (8) kurangnya fokus, dan (9) pikiran yang berulang tentang kematian atau bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Sitompul et al., 2021).

Regulasi emosi adalah tentang kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan merespons emosi secara sehat dan adaptif. Ketika remaja kesulitan mengatur emosinya, mereka cenderung menekan emosi negatif, sulit merasa bahagia, dan menjadi bingung dengan emosinya. Hal ini menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan, yang dapat menjadi beban serius dan berkontribusi terhadap depresi (Domino, 2023). Menurut Gross dalam Angelia et al. (2020), ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk melakukan proses pengaturan emosi. Hal ini adalah identifikasi, seleksi, implementasi, dan pemantauan.

Proses identifikasi melibatkan individu mengidentifikasi emosi individu dan mengenali apakah mereka dapat mengendalikan emosi tersebut. Dalam proses seleksi, individu memilih strategi yang membantu mereka mengendalikan emosinya. Selanjutnya, proses eksekutif mempertimbangkan bagaimana individu dapat melakukan proses regulasi emosi. Proses pemantauan akhir memungkinkan individu untuk mengamati seluruh proses dan hasil pengaturan emosinya. Selain itu, alasan mengapa remaja menderita depresi adalah karena remaja yang tidak memiliki keterampilan mengatasi stres dan tekanan yang efektif lebih besar kemungkinannya untuk mengalami depresi.

Beberapa remaja kesulitan mengendalikan emosinya dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas emosinya. Merasa sedih atau cemas mungkin terasa "salah", namun dapat meningkatkan emosi negatif dan berujung pada depresi. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan pola pikir negatif. Remaja mungkin merasa tidak mampu mengatasi masalah atau menghadapi situasi sulit, sehingga dapat menimbulkan pikiran depresi.

Dalam rangka menghindari terjadinya gejala depresi pada remaja perlu diterapkan regulasi emosi. Regulasi emosi ini mencakup melarang remaja untuk menekan atau menolak merasakan emosi mereka. Sebagai gantinya, remaja diajarkan untuk mengenali dan mengatasi emosi dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitar Hasmarlin

dalam (Ramadhana et al., 2023). Selain itu trauma atau pengalaman kekerasan masa lalu juga dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam meregulasi emosi.

Pengalaman traumatis bisa menyebabkan disfungsi dalam mekanisme regulasi emosi dan meningkatkan risiko depresi. Interaksi sosial yang buruk atau kurangnya dukungan sosial dapat mempengaruhi cara remaja meregulasi emosi mereka. Kekurangan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko isolasi sosial dan kesulitan dalam mengatasi perasaan. Beban akademis yang tinggi dan tekanan sosial dari teman sebaya, keluarga, atau media sosial juga dapat memicu kesulitan dalam mengatur emosi. Remaja mungkin merasa terbebani oleh ekspektasi dan merasa kesulitan untuk mengatasi tekanan tersebut. Meskipun ketidakmampuan meregulasi emosi tidak langsung bersifat genetik, faktor-faktor genetik dan biologis dapat memainkan peran dalam rentan seseorang terhadap kesulitan dalam regulasi emosi dan depresi (Peltzer, & Pengpid, 2012).

Penelitian Farahdika dan Listiyandini (2018) mengenai peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai menjelaskan bahwa inhibisi ekspresif dan reevaluasi kognitif tidak terkait secara signifikan dengan gejala depresi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Tania dan Ratih (2018) mengenai peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai” menemukan bahwa strategi regulasi emosi melalui cognitive reappraisal dan expressive suppression tidak berperan secara signifikan terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Vira, et al (2021) tentang Pengaruh regulasi emosi kognitif terhadap depresi pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19 menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi kognitif dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun pengaruh regulasi emosi kognitif yang ditunjukkan sebesar 4,2%. Selain itu, Ade dan Muhana (2020) menemukan bahwa regulasi emosi cognitive-reappraisal berfungsi sebagai mediator parsial atas peran hubungan self-compassion terhadap munculnya gejala depresi. Penelitian ini mengkaji peran self-compassion terhadap gejala depresi pada remaja yang dimediasi oleh regulasi emosi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapati bahwa penelitian-penelitian sebelumnya memiliki fokus dan temuan hasil yang berbeda-beda meskipun sama-sama mengkaji regulasi emosi dan gejala depresi. Beberapa hanya meneliti dimensi tertentu dari regulasi emosi, ada yang menguji hubungan tidak langsung melalui analisis mediasi, dan sebagian besar penelitian yang dilakukan tidak menemukan hubungan yang signifikan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis korelasi antara kemampuan regulasi emosi remaja dan tingkat gejala depresi yang mereka alami setelah orang tua mereka bercerai.

METODE PENELITIAN

Kriteria partisipan pada penelitian ini yaitu remaja dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun, dan terdiri dari laki-laki dan perempuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa dan siswi dari kelas 10 sampai dengan kelas 12, memiliki orang tua yang telah bercerai minimal kurang dari 1 tahun, partisipan dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh jenis kelamin, agama, ras, suku, etnis, dan budaya.

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian korelasional dan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel non-probability sampling dengan penarikan jumlah sampel menggunakan Teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan secara luring di Sekolah Menengah Atas (SMA).

Dalam penelitian ini, digunakan alat ukur regulasi emosi dan gejala depresi. Alat ukur regulasi emosi dengan menggunakan *Difficulties Emotional Regulation Scale (DERS-16)* yang dikemukakan oleh Bjureberg et. al (2016), yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Prasetya, M., (2022). Alat ukur regulasi emosi ini terdiri dari 16 butir dan mengukur 5 dimensi yaitu, *lack of emotional clarity, inability to engage in goal-directed behaviours, difficulties controlling impulsive behaviours when distressed, limited access to emotion regulation strategies perceived*, dan *non acceptance of negative emotions* dengan menggunakan skala likert 5 pilihan jawaban, yaitu 1) tidak pernah ; (2) jarang ; (3) kadang-kadang ; (4) sering ; (5) sangat sering. Skor total berkisar antara 16-80 dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan indikasi kesulitan dalam meregulasi emosi. Skor rata-rata untuk setiap dimensi disajikan (dari 1-5) untuk memungkinkan perbandingan setiap dimensi dimana skor yang lebih tinggi dalam dimensi menunjukkan lebih banyak kesulitan dalam dimensi emosi tersebut.

Sedangkan alat ukur gejala depresi dengan menggunakan *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CESD-10)* dikembangkan oleh Radloff (1977). Alat ukur ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang mengukur 4 dimensi yaitu, *depressed affect, positive affect, somatic and retarded activity*, dan *interpersonal* dengan menggunakan skala likert 4 pilihan jawaban, yaitu (0) jarang atau tidak pernah (<1 hari), (1) beberapa kali (1-2 hari), (2) kadang - kadang (3-4 hari), (3) hampir setiap hari (5-7 hari).

Skor total dihitung dengan menjumlahkan total skor dari 20 butir pernyataan. Rentang skor berkisar dari 0 hingga 60, jika total skor menunjukkan angka ≥ 16 maka dapat diartikan individu tersebut memiliki resiko mengalami depresi klinis. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson, dengan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Setelah itu dilakukan uji beda menggunakan *independent sample t test* dan *one way anova*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil merekrut 337 remaja di Jawa Barat, namun hanya 108 orang yang dapat dianalisa. Sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal dengan menggunakan

one sample kolmogorov-smirnov, dengan gambaran partisipan yaitu: sebagian besar partisipan berusia 16 tahun (42.6%), partisipan laki-laki sebanyak 41.7%, sedangkan perempuan 58.3%. Selain itu, mayoritas partisipan sedang menjalani pendidikan di kelas 11 (43.5%). Penjelasan lebih rinci dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Gambaran Demografi Partisipan

	Aspek	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	41.7
	Perempuan	63	58.3
Total		108	100
Usia	15 tahun	18	16.7
	16 tahun	46	42.6
	17 tahun	42	38.9
	18 tahun	2	1.9
Total		108	100
Kelas	10	27	25.0
	11	47	43.5
	12	34	31.5
Total		108	100

Uji Hipotesa

Berdasarkan uji korelasi *Pearson* untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan gejala depresi, diperoleh $r = -0.634$, $p = 0.000 < 0.05$. Hal ini berarti terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dengan gejala depresi, apabila regulasi emosi rendah maka gejala depresi akan tinggi begitu juga sebaliknya. Secara lebih detail uji korelasi *pearson* pada dimensi regulasi emosi 5 dimensi, yaitu *lack of emotional clarity*, *inability to engage in goal-directed behaviours*, *difficulties controlling impulsive behaviours when distressed*, *limited access to emotion regulation strategies perceived* *perceived*, dan *non acceptance of negative emotions of negative emotions* dan gejala depresi mendapatkan hasil bahwa seluruh dimensi regulasi emosi berkorelasi dengan gejala depresi.

Penjelasan lebih rinci dapat dilihat pada tabel 2. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya dari Aldao, et. al (2010), regulasi emosi yang rendah pada remaja dapat berperan dalam mengarahkan mereka mengalami gejala depresi. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara sehat dan adaptif dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif bagi kesejahteraan mental remaja. Ketidakmampuan mengatur emosi dapat menyebabkan remaja merasa tidak mampu mengatasi tantangan hidup atau menghadapi masalah. Hal ini dapat merangsang perasaan putus asa dan tidak berdaya, yang merupakan karakteristik utama dari depresi. Regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan siklus negatif, di mana perasaan negatif memicu lebih banyak perasaan negatif, memperburuk gejala depresi seiring waktu.

Tabel 2
Korelasi dimensi Regulasi Emosi dan Gejala Depresi

Dimensi	R hitung	P Value	Keterangan
<i>Lack of emotional clarity</i>	-0.595	0.000	Signifikan
<i>Inability to engage in goal-directed behaviours</i>	-0.63	0.000	Signifikan
<i>Difficulties controlling impulsive behaviours when distressed</i>	-0.558	0.000	Signifikan
<i>Limited access to emotion regulation strategies perceived</i>	-0.537	0.000	Signifikan
<i>Nonacceptance of negative emotions</i>	-0.383	0.000	Signifikan

Selanjutnya dilakukan analisis untuk melihat korelasi regulasi emosi dengan dimensi gejala depresi 4 dimensi, yaitu *depressed affect*, *positive affect*, *somatic and retarded activity*, dan *interpersonal*. Hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi Pearson mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi berkorelasi dengan dimensi gejala depresi. Penjelasan lebih rinci dapat dilihat pada tabel 3. Hasil temuan ini mendukung penelitian dari penelitian Dianovinina, (2018) yang menyatakan bahwa gejala depresi seperti suasana hati yang sedih, mudah tersinggung, kehilangan minat pada aktivitas yang disukai, dan memiliki pikiran untuk bunuh diri hingga kematian. Sehingga dapat disimpulkan ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya dapat mempengaruhi suasana hati dan pikiran.

Tabel 3
Korelasi Regulasi Emosi dan dimensi Gejala Depresi

Dimensi	R hitung	P Value	Keterangan
<i>Depressed Affect</i>	-0.485	0.000	Signifikan
<i>Positive Affect</i>	-0.585	0.000	Signifikan
<i>Somatic and Retarded Activity</i>	-0.564	0.000	Signifikan
<i>Interpersonal</i>	-0.338	0.000	Signifikan

Analisis tambahan digunakan untuk melihat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan usia. Analisis dengan menggunakan *independent sample t-test* diperoleh $t(106) = -0.882$, $p = 0.236 > 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki ($M = 43.18$, $SD = 11.92$) dan perempuan ($M = 45.38$, $SD = 1.68$). Temuan ini sesuai dengan penelitian dari Agustina (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan gejala depresi ditinjau dari jenis kelamin. Baik laki-laki maupun perempuan dapat memiliki gejala depresi yang tinggi saat mengalami kondisi dimana orang tuanya bercerai.

Selanjutnya uji beda dengan *oneway anova* untuk melihat perbedaan regulasi emosi berdasarkan usia mendapatkan hasil $F = .803$, $p = 0.495 > 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi berdasarkan usia. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya dari Widyadari dan Fitriani (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi ditinjau dari usia. Usia remaja yaitu dimulai dari usia 12 hingga 18 tahun, namun pada kondisi orang tua bercerai di usia berapapun dapat mengalami regulasi emosi yang rendah. Sehingga individu di usia berapapun dapat mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Selanjutnya analisis tambahan dilakukan untuk melihat perbedaan gejala depresi berdasarkan jenis kelamin dan usia. Analisis dengan menggunakan *independent sample t-test* diperoleh $t(106) = .953$, $p = 0.182 > 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan gejala depresi antara laki-laki ($M = 36.20$, $SD = 8.74$) dan perempuan ($M = 34.43$, $SD = 10.04$).

Hasil ini tidak selaras dengan penelitian sebelumnya dari Fitriani dan Hidayah (2012) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan depresi antara remaja perempuan dan remaja laki-laki. Adapun hal yang mendasari tidak adanya perbedaan gejala depresi berdasarkan jenis kelamin adalah bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya depresi pada laki-laki dan perempuan. Akan tetapi dalam penelitian ini, remaja yang diikutsertakan adalah mereka yang memiliki pengalaman yang sama yaitu orang tua bercerai, sehingga dimungkinkan bahwa kondisi yang dialami tidak membuat adanya perbedaan kondisi seperti kerentanan kognitif dan stres (Girgus et. al, 2017).

Kemudian uji beda menggunakan *oneway anova* untuk melihat perbedaan gejala depresi berdasarkan usia mendapatkan hasil $F = 1.976$, $p = 0.122 > 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan gejala depresi berdasarkan usia. Temuan ini sesuai dengan penelitian dari Khansa (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan gejala depresi ditinjau dari usia. Usia remaja yaitu dimulai dari usia 12 hingga 18 tahun, namun pada kondisi orang tua bercerai setiap individu dapat mengalami gejala depresi yang tinggi.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini diketahui bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung memiliki gejala depresi yang tinggi. Begitu pula dengan remaja yang regulasi emosi tinggi cenderung memiliki gejala depresi yang rendah. Dalam penelitian ini didapati hasil bahwa remaja tidak memiliki perbedaan regulasi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia. Begitupun juga dengan gejala depresi remaja tidak memiliki perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Saran bagi remaja untuk dapat meregulasi emosi adalah remaja dapat lebih mengenali perasaannya sehingga pengendalian emosi dapat dilakukan dengan baik. Dalam menghadapi tantangan emosional dan mencegah gejala depresi, remaja dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk lebih mengenali dan mengendalikan perasaan mereka. Pertama, remaja dapat melakukan introspeksi diri secara rutin dengan menuliskan jurnal. Kedua, berlatih mindfulness

juga merupakan cara efektif untuk mengamati perasaan dan pikiran dengan kesadaran penuh. Ketiga penting juga bagi remaja untuk menemukan hobi atau aktivitas yang disukai sebagai sarana untuk mengendalikan emosi. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan remaja dapat secara sadar mengenali dan memahami emosinya sendiri. Sehingga, ketika emosi negatif muncul, remaja dapat dengan cepat mengatasinya dan mencegah potensi berkembangnya gejala depresi yang lebih serius. Sehingga tidak sampai menunjukkan gejala depresi dan dapat meminimalisir depresi yang dialami oleh remaja. Saran yang dapat diberikan kepada orang tua dapat menghabiskan waktu bersama anak yang sudah remaja, membantu remaja mencari solusi dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi, dan mengajak remaja untuk berkomunikasi.

BIBLIOGRAFI

- Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 4(2), 451–457. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252>
- Dewi, M. P., & Widyastuti, W. (2023). Hubungan keterlibatan ayah dengan regulasi emosi pada remaja peserta didik di MTS pamotan. *UMSIDA preprints server*, 1–6. <https://doi.org/10.21070/ups.3576>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahannya. *Jurnal psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi ciri, penyebab, dan penanggannya. *Journal an-nafs: Kajian penelitian psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Domino, P. (2023). Ketrampilan meregulasi emosi dalam perkembangan anak. *Jurnal lonto leok pendidikan anak usia dini*, 5(2), 61–68. <http://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jllpaud/article/download/2091/930>
- Faizah, S. K. (2022). Pemahaman kebahagiaan oleh remaja broken home. *taqorrub: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.55380/taqorrub.v3i1.188>
- Farahdika, T., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja dengan orangtua bercerai. *Prosiding seminar nasional dan temu ilmiah positive psikologi*, 248–258. https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/329041623_Peran_strategi_regulasi_emosi_terhadap_gejala_depresi_pada_remaja_dengan_orangtua_bercerai/links/5bf2d2b1a6fdcc3a8de22dae/Peran-strategi-regulasi-emosi-terhadap-gejala-depresi-pada-remaja-dengan-orangtua-bercerai.pdf
- Fitriani, A., & Hidayah, N. (2012). Kepekaan humor dengan depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Humanitas*, 9(1), 76. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i1.351>
- Gloriabarus. (2023). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja indonesia memiliki masalah kesehatan mental. UGM berita. Retrieved november 11, 2023, from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Indrika, S. N., & Chris, A. (2022). Hubungan tingkat depresi dengan kekuatan genggam tangan ada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *ebers papyrus*, 28(1), 74–82. https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/19423
- Ismiati, I. (2018). Perceraian orangtua dan problem psikologis anak. *At-taujih: Bimbingan dan konseling islam*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7188>
- Kharisma, R. (2023). *Studi fenomenologi dalam menghadapi quarter-life crisis pada fresh graduate*

- psikologi universitas jambi*. [Doctoral dissertation, Universitas Jambi].
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal keperawatan*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i1.33>
- Marcus, M., Yasamy, M. T., Ommeren, M. van, Chisholm, D., & Saxena, S. (2012). Depression: A global public health concern. *Research gate*, 6–8. https://www.researchgate.net/publication/285075782_Depression_A_global_public_health_concern
- Maulida, A. (2012). *Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa program sarjana yang melakukan konseling di badan konseling mahasiswa universitas indonesia*. [Doctoral dissertation, universitas indonesia].
- Mondi, C. F., Reynolds, A. J., & Ou, S. R. (2017). Predictors of depressive symptoms in emerging adulthood in a low-income urban cohort. *Journal of applied developmental psychology*, 50, 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.03.009>
- Ramadhana, F. F., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2023). Gambaran regulasi emosi pada remaja laki-laki korban tindakan body shaming. *Ulil albab: Jurnal ilmiah multidisiplin*, 3(1), 222–228. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i1.2571>
- Rizaty, M. A. (2023, Mar 1). *Jumlah kasus perceraian di Indonesia*. DataIndonesia.Id. Diakses dari <https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-516344-kasus-perceraian-di-indonesia-pada-2022>
- Rosyanti, L. (2018). *E-book: Memahami gangguan depresi mayor (Major depressive disorder)*. [Doctoral dissertation, Poltekkes Kendari].
- Rush, B. (2013). *Diagnostic and statistical manual of DSM-5 TM* (5th ed.). American psychiatric publishing.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati*, 16, 33–46. <https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>
- Sitompul, A., Nainggolan, B. D., & Hutagalung, S. (2021). Menjangkau orang gangguan jiwa dengan konsep daud dalam 1 samuel 16:23. *Jurnal gamaliel: Teologi praktika*, 3(2), 86–99. <https://doi.org/10.38052/gamaliel.v3i2.68>
- Syahbani, S. R. (2023). *Problematika dan solusi pada ibu single parent akibat perceraian di desa alangamba binangun cilacap*. [Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri].

Copyright holder:

Cut Fahira Putri Rania, Roswiyani Roswiyani (2023)

First publication right:

[Jurnal Syntax Admiration](#)

This article is licensed under:

