

Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms

Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Gejala Depresi Remaja

Isyah Rodhiyah ¹

¹Fakultas Psikologi,
Universitas Indonesia, Indonesia
Email: ¹isyah.rodhiyah01@ui.ac.id

Efriyani Djuwita ²

²Fakultas Psikologi,
Universitas Indonesia, Indonesia
Email: ²Efriyani@ui.ac.id

Correspondence:

Isyah Rodhiyah

Fakultas Psikologi
Email: isyah.rodhiyah01@ui.ac.id

Abstract

In adolescence many psychological problems develop and manifest for the first time, e.g depressive symptoms. Depressive symptoms refer to an unhappy mood, feeling gloomy, sad, and indecisive. Depressive symptoms are related to adolescents' difficulties in regulating emotions. Someone with poor emotional regulation tends to have difficulty dealing with negative emotions from the stress they experience which then has the potential to increase depressive symptoms. This study aims to examine the difficulties of emotion regulation as a predictor of depressive symptoms in adolescents. The research was conducted using a quantitative method with a cross-sectional design and a correlational research type. The participants were 446 adolescents aged 13-17 years, who were obtained by convenience sampling technique. Difficulties of the Emotion Regulation Scale (DERS) and Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ) were used as instrument in this study. The results show that difficulties in emotion regulation predicts depressive symptoms in adolescents. In more detail, the dimensions of lack of awareness, lack of clarity, nonacceptable emotional responses, and limited emotion regulation strategies predict depressive symptoms in adolescents. This happens because the lack of awareness, clarity, and limited emotion regulation strategies makes individuals use maladaptive strategies so that adolescents have depressive symptoms. In addition, nonacceptance emotions response makes adolescents feel higher negative affect. Based on these results, it is important for adolescents to get interventions to overcome difficulties in emotion regulation so that they are not prone to experiencing depressive symptoms.

Keyword : Future Orientation; Adolescent; Online Gambling

Abstrak

Pada masa remaja banyak masalah psikologis berkembang dan bermanifestasi untuk pertama kalinya, salah satunya gejala depresi. Gejala depresi mengacu pada suasana hati yang tidak bahagia, perasaan suram, sedih dan bimbang. Gejala depresi erat kaitannya dengan kesulitan remaja dalam meregulasi emosinya. Seseorang dengan regulasi emosi yang buruk cenderung kesulitan untuk mengatasi emosi negatif dari stress yang mereka alami yang kemudian berpotensi terhadap peningkatan gejala depresi. Penelitian ini bertujuan melihat kesulitan regulasi emosi sebagai prediktor gejala depresi yang dialami remaja. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dan tipe penelitian korelasional. Partisipan penelitian terdiri atas 446 remaja berusia 13-17 tahun, yang didapatkan dengan Teknik convenience sampling. Difficulties Emotion Regulation Scale (DERS) dan Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia digunakan dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan kesulitan regulasi emosi memprediksi gejala depresi pada remaja. Secara lebih detil, dimensi lack of awareness, lack of clarity, nonacceptance emotional response, dan limited of regulation emotion strategies yang memprediksi gejala depresi pada remaja. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran, kejernihan, dan terbatasnya penggunaan strategi regulasi emosi membuat individu menggunakan strategi yang maldaptif sehingga remaja memiliki gejala depresi. Selain itu, penolakan terhadap emosi membuat remaja merasakan afek negatif yang lebih tinggi. Berdasarkan hasil ini, penting bagi remaja mendapatkan intervensi untuk mengatasi kesulitan dalam regulasi emosi sehingga tidak rentan mengalami gejala depresi.

Kata Kunci : Orientasi Masa Depan; Remaja; Judi Online

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 2023-03-01

Revised 2023-04-06

Accepted 2023-05-09



LATAR BELAKANG

Pada masa remaja, individu mengalami perkembangan yang penuh perubahan signifikan seperti perubahan fisik, hormon dan emosional sebagai dampak dari pubertas, pencarian identitas diri, dan perubahan interaksi sosial (Papalia & Martorell, 2021). Terjadi pula peningkatan emosi yang disebabkan tekanan sosial serta kondisi dan harapan baru (Dwiputri dkk., 2014) sehingga remaja menjadi fase kritis perkembangan gejala psikopatologis (Lee dkk., 2014). Selama masa remaja, individu cenderung mengembangkan segudang masalah psikologis dan banyak gangguan mental bermanifestasi untuk pertama kalinya (Casey dkk., 2008; Lee dkk., 2014).

Berdasarkan data Komisi Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) per Juli 2020 terdapat lebih dari 3.200 remaja mengalami gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat, 93 persen di antaranya dialami anak pada rentang usia 14-18 tahun, sementara 7 persen lainnya pada usia 10-13 Tahun (Azizah, 2022). Jumlah ini meningkatkan drastis di tahun 2022, di mana berdasarkan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sekitar 1 juta remaja Indonesia mengalami gejala depresi dalam 12 bulan terakhir (Rizaty, 2022). Sejalan dengan itu, Gonçalves dkk., 2019 menemukan adanya peningkatan remaja yang mengalami gejala depresi dari remaja awal ke remaja pertengahan, utamanya pada usia 13-16 tahun. Gejala depresi mengacu pada suasana hati yang tidak bahagia, perasaan suram, sedih dan bimbang (Mash & Wolfe, 2016). Depresi juga biasanya dikaitkan dengan perasaan sedih, murung, putus asa, merana dan tidak Bahagia dalam istilah sehari-hari (Rifayanti dkk., 2019). Gejala depresi yang dialami dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan seperti prestasi akademik, hubungan dengan keluarga dan teman, serta kesehatan fisik (Thapar dkk., 2012).

Gejala depresi rentan dialami remaja karena terbatasnya kemampuan mereka dalam mengatur emosi negatif sehingga mereka mempertahankan emosi negatif yang kemudian menjadi kronis dan patologis, serta mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola stres (Goncalves, 2019). Selain itu, pengalaman emosi dan stres negatif yang meningkat pada masa remaja berisiko terhadap terjadinya disfungsi regulasi emosi (Ahmed dkk., 2015). Regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan pengalaman emosionalnya secara aktif, yang dilakukan dengan mempertimbangkan jenis emosi, waktu mengalami emosi tersebut, dan bagaimana emosi tersebut disalurkan sebagai perilaku (Gross, 2014). Artinya regulasi emosi menekankan mengenai cara emosi diatur bukan cara emosi mengatur yang lain (Mirza dkk., 2022). Kesulitan dalam regulasi emosi ditemukan berkaitan erat dengan gejala depresi dan gejala internalisasi lainnya pada masa remaja. Seseorang dengan regulasi emosi yang buruk cenderung kesulitan untuk mengatasi emosi negatif dari stress yang mereka alami yang kemudian berpotensi terhadap peningkatan gejala depresi (Extremera & Rey, 2015).

Kesulitan dalam regulasi emosi mengacu pada beberapa proses, di antaranya *lack of awareness*, *lack of clarity*, *nonacceptance emotional response*, *difficulties in engaging in goal directed behavior*, *difficulties in controlling impulse*, dan *limited in emotion regulations strategies* (Gratz & Roemer, 2004). Ketika seorang remaja memiliki kesulitan untuk menyadari dan/atau memahami emosinya (*lack of awareness*), ia tidak mampu melakukan strategi regulasi emosi yang lain karena tidak mengetahui hal yang harus ia modifikasi (Gonçalves dkk., 2019). Pola ini menyebabkan remaja mengalami emosi negatif yang tinggi yang dapat menjadi kronis dari waktu ke waktu (Selby dkk., 2008). Kurangnya kesadaran dan kejernihan emosi (*lack of clarity*) berkaitan erat dengan kemunculan gejala depresi (Coates & Messman-Moore, 2014). Keengganan untuk menerima emosi negatif (*nonacceptance emotional response*) dapat menyebabkan remaja menekan emosi, yang kemudian dapat menyebabkan peningkatan emosi negatif (Gonçalves dkk., 2019). Selain itu Hayes dan Lillis (2014) menemukan bahwa rendahnya penerimaan emosi membuat pola strategi regulasi emosi “menghindar” lebih mungkin terjadi. Pada remaja, penggunaan kebiasaan menghindar yang lebih sering berkaitan dengan gejala depresi (Siu & Shek, 2010).

Smith dkk. (2013) menemukan bahwa ketidakmampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*difficulties in engaging in goal directed behavior*) selama keadaan emosi negatif merupakan salah satu prediktor longitudinal munculnya gejala depresi pada remaja dan praremaja. Sejalan dengan itu, perilaku impulsif (*difficulties in controlling impulse*) dalam menanggapi emosi negatif ditemukan terkait dengan perkembangan gejala depresi di kalangan remaja awal, tengah, maupun akhir (Avenevoli dkk., 2015). Kesulitan regulasi emosi yang dihadapi remaja pada akhirnya membuat remaja memiliki akses yang terbatas dalam strategi regulasi emosi (*limited in emotion regulations strategies*) sehingga menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif seperti ruminasi (Goncalves dkk., 2019). Ruminasi membuat individu berfokus pada pemikiran dan perasaan mengenai emosi negatif (Rahmah & Fahmie, 2019) serta kesulitan melepaskan perhatian dari ekspresi emosi negatif yang berakibat pada bertahannya gejala depresi (LeMoult dkk., 2013).

Secara keseluruhan, kesulitan regulasi emosi berkaitan erat dengan gejala depresi. Akan tetapi, penelitian yang telah ada di Indonesia baru terbatas dalam peran strategi regulasi emosi terhadap gejala depresi yang hanya merupakan salah satu bagian dari kesulitan regulasi emosi (Farahdika & Listiyandini, 2018; Maslita dkk., 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya melakukan penelitian untuk mengetahui peran kesulitan regulasi emosi secara umum dan setiap dimensinya sebagai prediktor gejala depresi yang dialami remaja Indonesia. Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar pentingnya penanganan kemampuan regulasi emosi sehingga remaja lebih mampu mengelola emosinya dan menurunkan gejala depresi yang dialami.

METODE PENELITIAN

Tipe dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional studies*. Tipe penelitian yang digunakan adalah korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel (Gravetter & Forzano, 2012).

Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah remaja berusia 13-17 tahun. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 446 yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Partisipan merupakan siswa SMP-SMA dan bersedia menjadi partisipan penelitian.

Instrumen Penelitian

Difficulties in Emotion Regulation (DERS)

Alat ukur yang digunakan di antaranya *Difficulties in Emotion Regulation (DERS)*; Gratz & Roemer, 2004) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Setiono (2020). DERS memiliki konsistensi internal yang baik (Cronbach's alpha (α) = .942). DERS terdiri atas enam dimensi, yaitu 1) kurangnya kesadaran dalam respons emosi (*lack of awareness*), 2) kurangnya kejernihan dalam menginterpretasi respons emosional (*lack of clarity*), 3) penolakan terhadap respons emosi (*nonacceptance emotional response*), 4) kesulitan melakukan tindakan bertujuan (*difficulties in engaging in goal directed behavior*), 5) kesulitan mengendalikan dorongan impulsif (*difficulties in controlling impulse*), dan 6) keterbatasan kepemilikan strategi regulasi emosi yang efektif (*limited in emotion regulations strategies*). DERS merupakan alat ukur *self-report* yang terdiri atas 30 item. 23 item merupakan item *favorable*, sementara 7 item

lainnya merupakan item *nonfavorable*. Respons terhadap item alat ukur DERS diukur menggunakan skala likert dengan rentang skala 1 (Tidak pernah) hingga 4 (Sering) yang menggambarkan intensitas individu dalam mengalami kesulitan regulasi emosi. Semakin tinggi skor total yang diperoleh individu, artinya semakin tinggi pula tingkat kesulitan dalam meregulasi emosi.

Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ)

Peneliti juga menggunakan Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ; Angold dkk., 1995) yang diadaptasi oleh Ardra (2017). Untuk mengukur gejala inti depresi pada ranah perasaan dan suasana hati. Item pada alat ukur ini berjumlah 13 item dengan respons jawaban menggunakan skala likert 0-2. Semua item bersifat *favorable* dengan skala 0 berarti tidak sesuai, 1 berarti kadang-kadang, dan 2 berarti sesuai. Skor 11 merupakan nilai potong batasan (*cutpoints*) di mana partisipan dengan skor 11 atau lebih memiliki klasifikasi gejala depresi. SMFQ memiliki konsistensi internal yang baik (Cronbach's alpha (α) = 0,888) dan memiliki *corrected item-total correlations* .406-.724.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran demografis partisipan seperti usia dan jenis kelamin. Peneliti melakukan analisis regresi dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh kesulitan regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja. Selain itu, analisis regresi berganda (*multiple regression*) digunakan untuk melihat pengaruh masing-masing dimensi kesulitan regulasi emosi terhadap gejala depresi pada remaja.

HASIL PENELITIAN

Data Demografis Partisipan Penelitian

Tabel 1. Demografis Partisipan

Karakteristik Partisipan	Frekuensi	Presentase
Usia		
13	1	0.2%
14	97	21.7%
15	153	34.3%
16	177	39.7%
17	18	4%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	224	50.2%
Perempuan	218	48.8%

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 446 orang. Pada table 1 diketahui bahwa rentang usia partisipan berkisar antara 13 hingga 17 tahun ($M = 15.25$, $SD = .847$). Partisipan

penelitian ini hampir merata antara laki-laki yang berjumlah 224 (50.2%) dan perempuan yang berjumlah 218 orang (48.8%).

Gambaran Skor Kesulitan Regulasi

Tabel 2. Gambaran Skor Kesulitan Regulasi Emosi

Variabel	M	SD	Min	Max
Kesulitan Regulasi Emosi	71.39	14.08	33	111
Lack of awareness	3.79	1.35	2	8
Lack of clarity	11.40	2.99	5	19
Nonacceptance emotional response	8.42	2.09	3	12
Difficulties in engaging in goal directed behavior	11.09	2.79	4	16
Difficulties in controlling impulse	13.59	4.35	6	24
Limited in emotion regulations strategies	18.63	6.29	9	31

Berdasarkan tabel di atas, kesulitan regulasi emosi pada remaja memiliki rata-rata 71.39 (SD= 14.08). Hal ini menandakan bahwa remaja memiliki kesulitan regulasi emosi

dengan kategori sedang. Dimensi yang memiliki rata-rata tertinggi adalah *limited in emotion regulations strategies* (M= 18.63, SD= 6.29).

Gambaran Skor Gejala Depresi

Tabel 3. Gambaran Skor Kesulitan Regulasi Emosi

Variabel	M	SD	Min	Max
Depresi	9.24	6.29	0	26

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor gejala depresi remaja sebesar 9.24 (SD = 6.29). Hal ini mengartikan bahwa rata-rata remaja tidak memiliki remaja depresi. Selain itu,

terdapat remaja yang tidak memiliki gejala depresi sama sekali (Skor = 0) dan terdapat remaja yang merasakan gejala depresi yang tinggi (Skor= 26).

Analisis Regresi

Tabel 4. Analisis Regresi antara kesulitan regulasi emosi dengan depresi

Variabel	B	SE	t	p
Kesulitan regulasi emosi	.309	.015	20.177	.000

Analisis regresi dilakukan untuk melihat pengaruh kesulitan regulasi emosi terhadap gejala depresi. Hasil menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi memprediksi

depresi secara signifikan ($R^2 = .478$, $F(1, 444) = 407.12$, $p < .000$). Hal ini menunjukkan bahwa gejala depresi dijelaskan oleh *difficulties emotion regulation* sebesar 47.8%.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi antara dimensi kesulitan regulasi emosi dengan depresi

Variabel	B	SE	t	p
Lack of awareness	.651	.167	3.888	.000
Lack of clarity	.700	.087	8.029	.000
Nonacceptance emotional response	.464	.126	3.692	.000
Difficulties in engaging in goal directed behavior	-.095	.093	-1.026	.305
Difficulties in controlling impulse	.109	.064	1.679	.090
Limited in emotion regulations strategies	.466	.073	6.420	.000

Analisis *multiple regression* dilakukan untuk melihat pengaruh 6 dimensi *difficulties of emotion regulation* terhadap gejala depresi pada remaja. Secara umum, dimensi-dimensi *difficulties of emotion regulation* memprediksi depresi secara signifikan ($R^2 = .542$, $F(6, 439) = 86.621$, $p < .000$). Secara lebih detil ditemukan bahwa *lack of awareness* ($\beta = .651$, $p < .000$), *lack of clarity* ($\beta = .700$, $p < .000$), *nonacceptance emotional response* ($\beta = .464$, $p < .000$), dan *limited in emotion regulations strategies* ($\beta = .466$, $p < .000$) memprediksi gejala depresi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa gejala depresi dijelaskan oleh dimensi-dimensi dalam *difficulties emotion regulation* sebesar 54.2%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan melihat kesulitan regulasi sebagai prediktor gejala depresi pada remaja. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi memprediksi gejala depresi pada remaja. Hasil ini sejalan dengan temuan (Gonçalves dkk., 2019) yang menyatakan bahwa secara keseluruhan kesulitan regulasi emosi memprediksi gejala depresi dalam jangka pendek maupun jangka panjang pada remaja.

Secara lebih rinci, *lack of awareness*, memprediksi gejala depresi pada remaja. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan (Sendzik dkk., 2017). Ia menemukan bahwa *lack of awareness* berkaitan dengan penggunaan strategi pengaturan emosi yang disfungsi, sehingga remaja lebih rentan mengalami depresi. Selain itu, *lack of awarenes*

berkaitan erat dengan gejala depresi karena membuat remaja tidak dapat mengakses informasi yang memungkinkan mereka mengatasi pengaruh negatif secara efektif (Kranzler dkk., 2016).

Lack of clarity juga ditemukan memprediksi gejala depresi pada penelitian ini seperti pada penelitian Stange dkk. (2013). Remaja dengan *lack of clarity* menghabiskan lebih banyak waktu untuk mencoba memahami kesedihan mereka dibanding menentukan cara memperbaiki situasi mereka secara aktif (Stange dkk., 2013). *Lack of clarity* membuat seseorang berespons secara maladaptif seperti melakukan ruminasi atau bahkan melepaskan emosi sehingga mati rasa (*emotionally numb*) yang pada akhirnya memprediksi gejala depresi yang meningkat dari waktu ke waktu (Flynn & Rudolph, 2014).

Selain itu, rendahnya penerimaan terhadap emosi yang dirasakan (*nonacceptance emotional response*) juga berkaitan erat dengan gejala depresi seperti temuan Flynn dkk. (2010). Rendahnya kesediaan individu untuk sepenuhnya mengalami semua emosi, bahkan yang negative berasosiasi dengan gejala depresi (Flynn dkk., 2010). Individu dengan penerimaan yang lebih rendah juga mengalami afek negatif yang lebih tinggi, yang merupakan salah satu tanda gejala depresi (Shallcross dkk., 2010).

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa terbatasnya penggunaan strategi regulasi emosi (*limited in emotion regulations strategies*) berkaitan erat dengan gejala depresi yang dialami remaja seperti yang didapatkan pada penelitian ini (Whitmer & Gotlib, 2012). Penggunaan strategi yang maladaptif seperti ruminasi berkaitan erat dengan gejala depresi sebab ruminasi mengarahkan seseorang pada suasana hati negatif yang berkelanjutan dan peningkatan kognisi negative (Whitmer & Gotlib, 2012). Ruminasi memungkinkan seseorang berpikir berulang-ulang serta berfokus pada diri sendiri tentang kekurangan pribadi yang selanjutnya membuat semakin parah gejala depresi yang dialami remaja (D'Avanzato dkk., 2013).

Sementara itu, pada penelitian ini *difficulties in engaging in goal directed behavior* dan *difficulties in controlling impulse* ditemukan tidak memprediksi gejala depresi pada remaja. Hal ini berbeda dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Defayette dkk. (2021). Kesulitan yang lebih besar dalam *goal directed behavior* dan *controlling impulse* berkaitan erat dengan gejala depresi yang lebih tinggi (Defayette dkk., 2021).

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melihat peran variabel lain yang dapat memoderasi atau mediasi hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan gejala depresi. Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat efek jangka panjang dari kesulitan regulasi emosi terhadap perkembangan gejala depresi. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan regulasi emosi dan melihat efektivitasnya dalam menurunkan kesulitan regulasi emosi dan gejala depresi.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa secara umum kesulitan regulasi emosi memprediksi gejala depresi pada

remaja. Lebih lanjut diketahui bahwa *lack of awareness*, *lack of clarity*, *nonacceptance emotional response*, dan *limited in emotion regulations strategies* memiliki memprediksi gejala depresi pada remaja. Berdasarkan hasil ini, peneliti menyarankan agar remaja mendapatkan intervensi untuk mengatasi kesulitan dalam regulasi emosi sehingga remaja tidak rentan mengalami gejala depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Angold, A., Costello, E. J., Messer, S. C., & Pickles, A. (1995). Development of a short questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 5(4), 237–249. <http://devepi.duhs.duke.edu/AngoldMFQarticle.pdf>
- Ardra, O. (2017). *Keberfungsian Keluarga sebagai Prediktor bagi Gejala Depresi Remaja*. Universitas Indonesia.
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J.-P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major Depression in the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement: Prevalence, Correlates, and Treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(1), 37–44.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.010>
- Azizah, N. (2022). *KPPPA: 13 Persen Anak SD Hingga SMA Alami Gangguan Depresi*. <https://ameera.republika.co.id/berita/r8axzq463/kpppa-13-persen-anak-sd-hingga-sma-alami-gangguan-depresi>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Coates, A. A., & Messman-Moore, T. L. (2014). A structural model of mechanisms predicting depressive symptoms in women following childhood psychological maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 38(1), 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.10.005>
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Examining Diagnostic Specificity and Stability of Strategy Use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968–980. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9537-0>
- Defayette, A. B., Whitmyre, E. D., López, R., Brown, B., Wolff, J. C., Spirito, A., & Esposito-Smythers, C. (2021). Adolescent depressed mood and difficulties with emotion regulation: Concurrent trajectories of change. *Journal of Adolescence*, 91(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.001>
- Dwiputri, M. N., Kusumaningrum, R., Latifah, S., & Utami, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Kontrol Mental Terhadap Stres pada Siswa MTS Negeri Model Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(2), 118–132. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v3i2.2251>
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01632>
- Farahdika, T., & Listiyandini, R. A. (2018). *Peran Strategi Regulasi Emosi Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja Dengan Orangtua Berceraai*.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2014). A Prospective Examination of Emotional Clarity, Stress Responses, and Depressive Symptoms During Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 34(7), 923–939. <https://doi.org/10.1177/0272431613513959>
- Gonçalves, S. F., Chaplin, T. M., Turpin, C. C., Niehaus, C. E., Curby, T. W., Sinha, R., & Ansell, E. B. (2019). Difficulties in Emotion Regulation Predict Depressive Symptom Trajectory from Early to Middle Adolescence. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(4), 618–630. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00867-8>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.

- <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research Method for The Behavioral Sciences* (4th ed.). Cengage Learning.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2014). Acceptance and commitment therapy. In *Psychotherapy theories and techniques: A reader*. (pp. 3–8). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14295-001>
- Kranzler, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R. Z., Elias, M. J., & Selby, E. A. (2016). Emotional Awareness: A Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety for Children and Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(3), 262–269. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.987379>
- Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., Estan, N., Weinberger, D. R., & Casey, B. J. (2014). Adolescent mental health—Opportunity and obligation. *Science*, 346(6209), 547–549. <https://doi.org/10.1126/science.1260497>
- LeMoult, J., Castonguay, L. G., Joormann, J., & McAleavey, A. (2013). Depression In L. G. Castonguay & T. F. Oltmanns (Eds.), *Psychopathology: From science to clinical practice*. The Guilford Press.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2016). *Abnormal Child Psychology*. Cengage Learning.
- Maslita, V. Q., Saraswati, P., & Hijrianti, U. R. (2021). Pengaruh regulasi emosi kognitif terhadap depresi pada mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(2), 76–84. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.18023>
- Mirza, R., Sitorus, try Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 647–657. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4.9077>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3047>
- Rifayanti, R., Pulunggono, G. P., Azyza, Z. F., & Setiani, R. (2019). Penerapan Konseling dan Penentuan Keinginan Bunuh Diri Melalui Alat Proyeksi (Suicidie Desire Projective) Bagi Individu Yang Teridentifikasi Depresi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2363>
- Rizaty, M. A. (2022). Survei: 1 Dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah kesehatan mental. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46(5), 593–611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Sendzik, L., Ö. Schäfer, J., C. Samson, A., Naumann, E., & Tuschen-Caffier, B. (2017). Emotional Awareness in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 687–700. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0629-0>
- Setiono, A. (2020). *Kemampuan Regulasi Emosi sebagai Faktor yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 921–929. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.025>
- Siu, A. M. H., & Shek, D. T. L. (2010). Social Problem Solving as a Predictor of Well-being in Adolescents and Young Adults. *Social Indicators Research*, 95(3), 393–406. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9527-5>
- Smith, G. T., Guller, L., & Zapolski, T. C. B. (2013). A Comparison of Two Models of Urgency. *Clinical Psychological Science*, 1(3), 266–275. <https://doi.org/10.1177/2167702612470647>
- Stange, J. P., Alloy, L. B., Flynn, M., & Abramson, L. Y. (2013). Negative Inferential Style, Emotional Clarity, and Life Stress: Integrating Vulnerabilities to Depression in Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 508–518. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.743104>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2012). Switching and backward inhibition in major depressive disorder: The role of rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(3), 570–578. <https://doi.org/10.1037/a0027474>