



## DETEKSI DINI SIMPTOM DEPRESI PADA REMAJA SMA NEGERI DI WILAYAH JAKARTA SELATAN

Rita Markus Idulfilastri<sup>1</sup>, Fransiska Angelika<sup>2</sup>, Anastasya Dumyanti<sup>3</sup> & Siti Bahiyah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: ritamarkus@psi.untar.ac.id*

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: fransiska.70522013@stu.untar.ac.id*

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: anastasya.705220421@stu.untar.ac.id*

<sup>4</sup>Mitra Kerja sama dengan Psikolog Siti Bahiyah, Jakarta  
*Email: siti.bahiyah06@gmail.com*

### ABSTRACT

*Mental health is an important aspect of supporting the development of Indonesia's human resources, especially for the young population. Currently, there are many discussions about the behavior of school students that lead to depressive disorders. This PkM aims to detect depression using the SRED-7F instrument (Emotion Regulation Strategy with Simpton Depression-7Factor). The benefit for schools is to get recommendations for student assessment reports and at the same time get a mapping of students classified as depressed. PkM activities began with an application for permission to obtain student data from the Education Office Region I, South Jakarta. Data collection was carried out on January 21 and 22, 2025 and data from 238 students were obtained. The results showed that 18% of students indicated depression, 49% indicated but could still be overcome, and the rest (37%) did not indicate symptoms of depression. It is also obtained how students overcome depression, namely using adaptive emotional regulation and simultaneously suppressing maladaptive emotional regulation (33%); more use of adaptive emotional regulation but has not been able to suppress maladaptive emotional regulation (27%); more use of maladaptive emotional regulation but has not been able to use adaptive emotional regulation effectively (22%); not effectively using adaptive and maladaptive emotional regulation (18%). Suggestions for schools to conduct depression assessments for students on a regular basis including conducting training to improve the ability to develop emotion regulation strategies.*

**Keywords:** depression, emotion regulation, adaptive emotion regulation, mal-adaptive emotion regulation

### ABSTRAK

*Kesehatan mental merupakan aspek penting mendukung pembangunan sumber daya manusia Indonesia, terutama bagi penduduk usia muda. Pada saat ini banyak pembahasan mengenai perilaku siswa sekolah yang mengarah pada gangguan depresi. PkM ini bertujuan melakukan pendekripsi depresi menggunakan instrumen SRED-7F (Strategi Regulasi Emosi dengan Simptom Depresi-7Faktor). Manfaat bagi sekolah mendapat rekomendasi laporan asesmen siswa dan sekaligus mendapatkan pemetaan siswa tergolong depresi. Kegiatan PkM diawali dengan permohonan izin mendapatkan data siswa dari Suku Dinas Pendidikan wilayah I, Jakarta Selatan. Pengambilan data dilakukan pada 21 dan 22 Januari 2025 dan diperoleh data dari 238 siswa. Hasil menunjukkan siswa terindikasi depresi sebesar 18%, terindikasi tapi masih dapat diatasi sebesar 49% dan sisanya (37%) tidak terindikasi gejala depresi. Diperoleh juga cara siswa mengatasi depresi yaitu menggunakan regulasi emosi adaptif dan secara bersamaan menekan regulasi emosi maladaptif (33%); lebih banyak menggunakan regulasi emosi adaptif namun belum dapat menekan regulasi emosi maladaptif (27%); lebih banyak menggunakan regulasi emosi maladaptif tapi belum dapat menggunakan regulasi emosi adaptif dengan efektif (22%); belum efektif menggunakan regulasi emosi adaptif dan maladaptif (18%). Saran bagi sekolah untuk melakukan asesmen deteksi dini depresi bagi siswa secara berkala termasuk melakukan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan menyusun strategi regulasi emosi.*

**Kata kunci:** depresi, regulasi emosi, regulasi emosi adaptif, regulasi emosi maladaptif

## 1. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Selaras dengan keinginan terwujudnya Indonesia Emas 2045 dan terealisasi generasi emas, Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menjadikan kesehatan mental sebagai salah satu prioritas program kesehatan nasional. Kesehatan mental merupakan komponen penting untuk mendukung pembangunan sumber daya manusia Indonesia, terutama

bagi penduduk usia muda. Penduduk usia muda akan menjadi penentu masa depan Indonesia dan ditangan generasi muda tersirat harapan untuk mewujudkan Visi Indonesia 2045.

Kementerian Kesehatan RI dalam laporan penelitian *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2023) melakukan survei remaja Indonesia mengenai lima gangguan mental, yaitu (a) gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*); (b) gangguan kecemasan (*anxiety disorders*); (c) gangguan stres pasca trauma (*posttraumatic stress disorder*); (d) gangguan pemuatan perhatian dan hiperaktif (*attention-deficit/hyperactivity disorder*); dan (e) gangguan perilaku (*conduct disorder*). Hasil laporan dari I-NAMHS menunjukkan kontribusi signifikan dengan menghasilkan estimasi prevalensi nasional untuk lima gangguan mental tersebut, maksudnya remaja Indonesia terpapar oleh lima gangguan di atas.

Pada tahun 2021, data penelitian dikumpulkan dengan jumlah sampel remaja 5.664 orang berusia 10 sampai dengan 17 tahun, yang diperoleh dari 34 provinsi. Dalam laporan Oktober 2022 ditemukan remaja Indonesia dalam 12 bulan terakhir memiliki masalah kesehatan mental (34,9% atau setara 15,5 juta remaja), yang dapat disetarakan satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental. Dari 15,5 juta remaja tersebut ternyata 5,5% mengalami gangguan mental. Khusus mengenai gangguan depresi ternyata sebanyak 5,3% remaja mengalami gangguan depresi (setara dengan 300.192 remaja). Remaja perempuan (6.7%) memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi dibanding pada remaja laki-laki (4.0%), sedangkan remaja usia lebih tua memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi (7.7%) dibanding dengan remaja usia lebih muda (3.2%). Kondisi ini sebagai bukti bahwa remaja Indonesia mengalami gangguan mental. Atas fakta ini jika tidak dicegah sejak dini, kemungkinan remaja ini pada usia dewasa akan mengalami gangguan mental kronis.

Selain itu, jika dihubungkan dengan bunuh diri ternyata remaja berperilaku ingin bunuh diri dalam 12 bulan terakhir. Di antara keseluruhan sampel, 1,4% melaporkan bahwa mereka memiliki ide bunuh diri, 0,5% telah membuat rencana untuk bunuh diri, dan 0,2% melaporkan bahwa mereka telah mencoba melakukan percobaan bunuh diri dan 0,4% remaja melaporkan mereka pernah mencoba bunuh diri selama hidupnya (Barus, 2024). Kondisi ini memperlihatkan betapa rentannya remaja Indonesia, remaja tidak sanggup mengatasi depresi dan remaja tidak punya harapan untuk berjuang menjadi lebih baik. Kelihatannya remaja berpikiran pendek untuk mengatasi dari masalah yang dihadapinya.

Atas analisis situasi remaja Indonesia dapat disimpulkan sudah memprihatinkan. Oleh karena, kami yang berkecimpung di ranah psikologi berbuat untuk melakukan usaha preventif terhadap remaja melalui siswa di sekolah-sekolah. Melalui sekolah, kami akan memberikan gambaran depresi siswa, apakah adanya gangguan depresi yang perlu diatasi dengan segera atau ada kecenderungan depresi atau tidak mengalami gangguan depresi. Pendekripsi depresi menggunakan alat ukur SRED-7Faktor (Strategi Regulasi Emosi dengan Simptom Depresi)-7Faktor). Jika siswa terdeteksi adanya gangguan depresi, maka dapat ditangani segera oleh sekolah melalui guru/guru BP/psikolog/ profesional. Jika siswa tidak ada gangguan, maka perlu diperkuat pengelolaan emosinya agar siswa dapat meregulasi emosinya dengan baik. Dengan kata lain, PkM ini setidaknya dapat mengurangi sebanyak 5,3% remaja mengalami gangguan depresi.

## Permasalahan dan Tujuan PkM

Permasalahan konkret telah didapatkan melalui wawancara dengan kepala sekolah/ guru BP/ guru di tingkat sekolah SMP, SMK dan SMA. Hasilnya memperlihatkan semakin hari semakin banyak siswa yang kesulitan mengendalikan emosi, (a) siswa berteriak atau membentak guru. Keadaan ini



dilakukan sebagai pelampiasan emosi karena siswa merasa frustasi; (b) bertengkar dengan teman. Karena tidak bisa mengendalikan emosi, perselisihan kecil saja dapat menyulut siswa berkelahi fisik atau verbal; (c) merusak peralatan sekolah. Siswa cepat sekali menjadi marah dan sering kali disertai dengan merusak fasilitas sekolah; dan (d) meninggalkan kelas tanpa izin. Keadaan ini memperlihatkan terabaikannya sopan santun ketika siswa marah.

Kejadian ini mencerminkan adanya siswa yang mengalami depresi karena siswa tidak dapat mengatur emosinya. Agar kondisi ini tidak berlanjut, mitra sekolah bekerja sama dengan tim PkM UNTAR melakukan pengambilan data dengan SRED-7F untuk mendapatkan deskripsi dan rekomendasi siswa tergolong kecenderungan gejala depresi atau tidak depresi.

Atas permasalahan tersebut tujuan kegiatan PkM adalah melakukan deteksi dini simptom depresi pada remaja di wilayah sekolah Jakarta Selatan. Manfaat dilakukan deteksi simptom depresi agar sekolah mendapatkan rekomendasi siswa dengan tepat.

### Kajian Pendukung PkM

PkM ini dilaksanakan sebagai wujud nyata untuk masyarakat dari penelitian tesis mahasiswa dengan judul Pengujian Struktur Faktor Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi Remaja Dengan Simptom Depresi, disusun oleh Siti Bahiyah dengan pembimbing Dr. Ir. Rita Markus Idulfilastri M.Psi.T dan Prof. Dr. Samsunuwiyatni Mar'at., Psikolog (Almarhumah). Sebagai gambaran mengenai alat ukur depresi dijelaskan pada tabel peta literatur di bawah ini.

**Tabel 1**  
*Peta Literatur Alat Ukur Depresi*

Judul	Strategi Regulasi Emosi	Alat Ukur yang digunakan
Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarckaschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action : Use, selection , and success of emotion regulation in adolescents ' daily lives. <a href="https://doi.org/10.1177/0165025418755540">https://doi.org/10.1177/0165025418755540</a>	8 strategi: - <i>Avoidance</i> - <i>Distraction</i> - <i>Problem-solving</i> - <i>Social support</i> - <i>Reappraisal</i> - <i>Rumination</i> - <i>Acceptance</i> - <i>Suppression</i>	Mengacu pada penelitian Tan et al (2012) dan Silk et all, (2013) yang menggunakan <i>Respon to Stress Questionnaire</i> (RSQ)
France, K. De, Lennarz, H., Kindt, K., & Hollenstein, T. (2018). Emotion regulation during adolescence : Antecedent or outcome of depressive symptomology ? <a href="https://doi.org/10.1177/0165025418806584">https://doi.org/10.1177/0165025418806584</a>	2 strategi: -Penekanan ( <i>suppression</i> ) -Penilaian kembali ( <i>reappraisal</i> )	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ; Gross & John. 2003)
Schulz, P., Beblo, T., Ribbert, H., Kater, L., Spannhorst, S., Driessens, M., & Hennig-fast, K. (2017). Child Abuse & Neglect . How is childhood emotional abuse related to major	4 strategi: - <i>Acceptance of negative emotions</i> - <i>Suppression of negative emotions</i>	<i>The Emotion Acceptance Questionnaire</i> (EAQ, in German FrAGE; Beblo et al., 2011)

---

depression in adulthood ?  
The role of personality and  
emotion acceptance. *Child Abuse*  
& Neglect, 72(January), 98–  
109.

-*Acceptance of positive  
emotions*  
-*Suppression of  
positive emotions*

<https://doi.org/10.1016/j.chabu.2017.07.022>

Li, M. (2015). Influence of Stress  
, Social Support- Seeking ,  
and Trait Resilience on Problem  
Solving and Avoidance : A Cross-  
Country Study.

3 strategi koping:  
-*Social Support Seeking*  
-*Problem Solving*  
-*Avoidance*

*The Coping Strategy Indicator* (The CSI;  
Amirkhan, 1990)

PkM terkait dengan kesehatan mental remaja telah dilakukan oleh Hasanah et al (2019) mengenai penyuluhan kesehatan jiwa “Perkembangan psikososial pada usia remaja. Alini (2022) dengan PkM peningkatan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Bangkinang Kota. PkM peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa remaja di era globalisasi telah dilakukan oleh Enopadria (2023). Kemudian Putri et al (2023) melakukan PkM mengenai cegah depresi remaja melalui edukasi dalam meningkatkan pengetahuan harga diri. Meninjau berbagai pelaksanaan PkM pada umumnya dilakukan untuk (a) peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental; (b) peningkatan keterampilan coping, misal teknik relaksasi, meditasi untuk membantu remaja dalam mengelola emosi; (c) peningkatan harga diri. Harga diri yang tinggi sebagai pelindung tidak terjadinya depresi; (d) dukungan sosial; dan (e) manajemen stres. Hasil penelusuran kegiatan PkM yang telah dilakukan sebelumnya, belum ada yang menggunakan metode solusi untuk deteksi dini terhadap gejala depresi remaja agar dapat ditangani dengan tepat berdasarkan tinjauan psikologi klinis. Untuk itu, kami tim PkM melaksanakan kegiatan yang berhubungan deteksi dini terhadap gejala depresi.

Solusi permasalahan psikologis mengenai emosi dapat ditinjau berdasarkan penelitian Lennarz (2019) yang membagi strategi regulasi emosi menjadi adaptif dan maladaptif. Strategi regulasi emosi adaptif terdiri dari *problem solving* (pemecahan masalah), *social support* (dukungan sosial), *reappraisal* (penilaian ulang), *distraction* (pengalihan), *acceptance pleasant feeling* (penerimaan terhadap perasaan menyenangkan). Strategi adaptif digunakan secara sengaja ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, dan digunakan secara terus menerus dalam perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan. Dengan adanya strategi adaptif ini memungkinkan seseorang berfungsi dengan sukses di lingkungannya. Sebaliknya, strategi regulasi emosi maladaptif terdiri dari *avoidance* (penghindaran) dan *ruminination* (perenungan). Kedua emosi ini dapat mempersempit fokus perhatian, sehingga mencegah seseorang untuk memperhatikan konteks disekitarnya dan lebih sering digunakan oleh remaja yang menunjukkan gejala depresi.

Solusi permasalahan dengan pendekatan psikologis mengarah pada akar masalah remaja. Dengan dideteksi kemungkinan adanya simptom depresi, maka dapat dilakukan intervensi strategi regulasi emosi dengan tepat. Kegiatan PkM ini untuk preventif pada remaja agar tidak mengalami gangguan depresi.



Gambar 1

Strategi Regulasi Emosi Adaptif dan Maladaptif (Lennarz, 2019)



Strategi regulasi emosi terdiri dari dua, yaitu strategi adaptif dan strategi maladaptif. *Strategi regulasi emosi* adalah cara atau teknik yang digunakan individu untuk mengelola, mengontrol, atau menyesuaikan emosi mereka dalam berbagai situasi. Strategi ini dapat membantu seseorang dalam menghadapi tekanan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik. *Strategi regulasi emosi adaptif* adalah cara yang digunakan untuk mengelola dan merespons emosi secara sehat dan konstruktif, sehingga membantu individu beradaptasi dengan situasi yang menantang serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Strategi regulasi emosi maladaptif* adalah cara mengelola emosi yang tidak efektif atau merugikan dalam jangka panjang, yang dapat memperburuk kondisi psikologis dan sosial seseorang.

*Strategi regulasi emosi adaptif* terdiri dari *problem solving* (pemecahan masalah), *social support* (dukungan sosial), *reappraisal* (penilaian ulang), *distraction* (pengalihan), *acceptance pleasant feeling* (penerimaan terhadap perasaan menyenangkan). Strategi adaptif digunakan secara sengaja ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, dan digunakan secara terus menerus dalam perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan. Dengan adanya strategi adaptif ini memungkinkan seseorang berfungsi dengan sukses di lingkungannya. Strategi regulasi emosi maladaptif terdiri dari *avoidance* (penghindaran) dan *r rumination* (perenungan). Kedua emosi ini dapat mempersempit fokus perhatian, sehingga mencegah seseorang untuk memperhatikan konteks disekitarnya dan lebih sering digunakan oleh remaja yang menunjukkan gejala depresi.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

### Persiapan PkM

Metode pelaksanaan PkM dengan membagi atas kegiatan persiapan PkM yang dilakukan terdiri dari persiapan eksternal dan persiapan internal, pelaksanaan pengambilan data dan pengolahan data.

Persiapan PkM eksternal dengan melakukan kegiatan sbb:

- 1) Mengajukan surat permohonan pengambilan data siswa yang ditujukan kepada Kepala Suku Dinas Pendidikan wilayah I, Jakarta Selatan. Surat ini sangat penting karena dalam pengambilan data menyangkut karakteristik psikologis siswa. Alat ukur yang digunakan adalah SRED-7F yaitu alat ukur yang mendeteksi strategi emosi siswa dalam mengatasi terjadinya depresi dalam diri siswa.
- 2) Mendapatkan Surat Tanggal Permohonan Izin Pengambilan Data.
- 3) Undangan rapat dengan agenda mekanisme pengambilan data. Rapat dihadiri oleh Kepala Satuan Pelaksana Pendidikan Kecamatan Kebayoran Lama dan wakil dari setingkat SMAN dengan jumlah 2 sekolah, setingkat SMKN dengan jumlah 2 sekolah, setingkat SMPN dengan jumlah 2 sekolah.
- 4) Pemberitahuan pengambilan data pada tgl 20 dan 21 Feb 2025.

Persiapan PkM internal dengan melakukan kegiatan sbb:

- 1) Sudah dibuat web-design dengan nama psikologisred7f.com.

### Gambar 2

#### Web-design



- 2) Biodata siswa diambil menggunakan google form (link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf47u4ago8OhjvmFUZc8YSXsO2V7sjlQpN9nd53C1jDqls0Bw/viewform?usp=sharing> ).

### Pengambilan Data

Pengambilan data menggunakan instrumen SRED-7F dilakukan selama 2 (dua) hari yaitu tgl 21 dan 22 Jan 2025 pada pk 07.30 sd 12.00. Pengambilan data tgl 21 Jan 2025 sebanyak 3 (tiga) sekolah dan pada tgl 22 Jan 2025 sebanyak 3 (tiga) sekolah.

### Gambar 3

#### Pengambilan Data di SMK





**Gambar 4**  
*Pengambilan Data di SMAN*



### Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pembersihan data dengan membuang data yang tidak lengkap mengisi kuesioner, atau lebih dari satu kali mengisi atau tidak lengkap mengisi biodata siswa.
- 2) Mengingat jumlah butir pada setiap dimensi berbeda-beda dan setiap dimensi akan dibandingkan, maka dilakukan penyamaan *Mean* dan *SD*, yaitu menggunakan *Z-score*.
- 3) Pengolahan data sudah terintegrasi dengan aplikasi psikologiSRED7F sehingga hasil laporan siswa dapat diketahui dan menjadi laporan bersifat rahasia dan diberikan kepada kepala sekolah.
- 4) Pengolahan data rangkuman dengan menghitung frekuensi berdasarkan gejala depresi dan strategi regulasi emosi untuk mengurangi depresi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data siswa menggunakan instrumen SRED-7F (Strategi Regulasi Emosi simptom Depresi menggunakan 7 Faktor dan menghasilkan laporan siswa.

**Gambar 5**  
*Contoh Laporan Siswa*

IDENTITAS		
Nama	RAHASIA	
Pekerjaan	pelajar	
Tanggal Assesment	21 Jan 2025	
BERIKUT INI ADALAH HASIL SKORING DARI SETIAP BAGIAN TEST		
Pemecahan Masalah	:	28
Dukungan Sosial	:	25
Penilaian Ulang	:	13
Pengalihan	:	12
Penerimaan perasaan menyenangkan	:	32
Penghindaran	:	9
Perenungan	:	14
HASIL ANALISA DARI SKOR YANG DIDAPATKAN ADALAH SEBAGAI BERIKUT:		
Penilaian terhadap REa:	110 - MEMILIKI STRATEGI REGULASI EMOSI ADAPTIF YANG BAIK ( <i>TIDAK ADA INDIKASI GEJALA DEPRESI</i> )	
Nilai REm :	23 - MEMILIKI STRATEGI REGULASI EMOSI MALADAPTIF YANG RENDAH ( <i>TIDAK ADA INDIKASI GEJALA DEPRESI</i> )	
DESKRIPSI DAN PENJELASAN SETIAP DIMENSI		
Dimensi	Keterangan	Rekomendasi
Pemecahan Masalah Berusaha untuk secara sadar mengubah situasi untuk menyelesaikan kesusahan.	Normal	Menunjukkan kemampuan yang baik dalam menganalisis masalah dan mengambil tindakan langsung untuk mengatasinya.
PERENUNGAN		
Perenungan	Normal	Kemampuan untuk melepaskan pikiran negatif dan tidak terjebak dalam pola perenungan.
JUDMENT AKHIR (INDIKASI MENGALAMI GEJALA DEPRESI)		
Strategi Regulasi Emosi Adaptif (REa)	MEMILIKI STRATEGI REGULASI EMOSI ADAPTIF YANG BAIK ( <i>TIDAK ADA INDIKASI GEJALA DEPRESI</i> )	Menunjukkan kemampuan yang baik dalam menggunakan strategi adaptif untuk mengelola emosi.
Strategi Regulasi Emosi Maladaptif (REm)	MEMILIKI STRATEGI REGULASI EMOSI MALADAPTIF YANG RENDAH ( <i>TIDAK ADA INDIKASI GEJALA DEPRESI</i> )	Pertahankan pola regulasi emosi yang sehat.

Jumlah siswa yang mengikuti pengambilan data sebanyak 238 siswa, terdiri jumlah siswa SMA sebanyak 110 siswa dan jumlah siswa SMK 128 siswa. Jumlah laki-laki sebanyak 115 siswa dan jumlah perempuan sebanyak 118 siswa. Siswa berumur antara 16 sampai dengan 18 tahun. Mengingat metode belajar siswa SMA dan SMK berbeda, maka pembahasan dilakukan terpisah. Hasil analisis siswa yang terindikasi dijelaskan pada Tabel 1.

**Tabel 2**  
*Jumlah Siswa Terindikasi Gejala Depresi*

Gejala Depresi	SMA (jumlah siswa)	SMK (jumlah siswa)
Terindikasi tidak ada gejala depresi	40	39
Terindikasi gejala depresi tapi masih dapat diatasi	50	66
Terindikasi ada gejala depresi	20	23

Berdasarkan indikasi gejala depresi tersebut, kemudian dianalisis mengapa ada siswa yang tidak terindikasi dan ada siswa yang terindikasi gejala depresi. Ternyata siswa yang sudah memahami dan menggunakan strategi regulasi emosi akan mengurangi gejala depresi dan dijelaskan pada Tabel 2.

**Tabel 3**  
*Strategi Regulasi Emosi Siswa*

Strategi Regulasi Emosi	SMA (jumlah siswa)	SMK (jumlah siswa)
Menggunakan regulasi emosi adaptif dan secara bersamaan menekan regulasi emosi maladaptif yang kurang efektif	40	39
Lebih banyak menggunakan regulasi emosi adaptif. Belum dapat menekan regulasi emosi maladaptif	31	33
Lebih banyak menggunakan regulasi emosi maladaptif. Belum dapat menggunakan regulasi emosi adaptif dengan efektif	19	33
Belum efektif menggunakan regulasi emosi adaptif dan maladaptif	20	23

Hasil penelitian juga memberikan penjelasan mengenai siswa mengatasi gejala depresinya. Terdapat 33% siswa yang menggunakan regulasi emosi adaptif dan secara bersamaan menekan regulasi emosi maladaptif; terdapat 27% siswa yang lebih banyak menggunakan regulasi emosi adaptif namun belum dapat menekan regulasi emosi maladaptif. Dengan demikian terdapat 60% yang sudah menggunakan regulasi emosi adaptif. Dan masih sekitar 40% siswa yang menggunakan regulasi emosi maladaptif, dengan perincian 22% siswa lebih banyak menggunakan regulasi emosi maladaptif tapi belum dapat menggunakan regulasi emosi adaptif dengan efektif dan 18% siswa belum efektif menggunakan regulasi emosi adaptif dan maladaptif (18%).

Hasil temuan penelitian ini merupakan masukan yang berguna bagi sekolah. Sekolah dapat melakukan tindakan korektif dengan melakukan bimbingan terhadap siswa yang terindikasi ada gejala depresi. Selain itu, melakukan tindakan preventif bagi siswa yang telah dengan baik menggunakan regulasi emosi adaptif.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan PkM yaitu melakukan deteksi dini simptom depresi pada remaja SMA Negeri di wilayah sekolah Jakarta Selatan telah dilaksanakan. Sekolah mendapatkan manfaat yaitu mempunyai rekomendasi siswa yang terindikasi gejala depresi dan cara mengatasi gejala depresi tersebut menggunakan hasil analisis strategi regulasi emosi yang tepat. Saran bagi sekolah untuk melakukan asesmen gejala depresi secara berkala. Bagi siswa dilakukan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan menyusun strategi regulasi emosi dengan tujuan sebagai tindakan preventif.



### **Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)**

Ucapan terima kasih Kepala Suku Dinas Pendidikan wilayah I, Jakarta Selatan yang telah mengizinkan kami untuk mengambil data di sekolah. Terima kasih kepada LPPM UNTAR yang telah memberikan dana PkM.

### **REFERENSI**

- Alini. (2022). *PKM peningkatan ketahanan kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Bangkinang Kota*. Laporan akhir PKM. Program Studi Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Riau.
- Barus, G. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Enopadria, C., Erfiana, E, Lestari, P. A. (2023). PKM peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa remaja di era globalisasi. *Jurnal Altifani*. Vol. 3, No. 3, Hal. 472-478.
- France, K. De, Lennarz, H., Kindt, K., & Hollenstein, T. (2018). Emotion regulation during adolescence : Antecedent or outcome of depressive symptomology. *Sage Journal*. <https://doi.org/10.1177/0165025418806584>
- Hasanah, U., Yanti, A., K., Robbaniyah, J. (2019). *Penyuluhan kesehatan jiwa "Perkembangan psikososial pada usia remaja"*. Laporan akhir program PkM. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Idulfilastri, R., M., Bahiyah, S. (2022). *SRED-7faktor. Alat ukur deteksi dini remaja depresi*. Publisher: CV. Amerta Media. ISBN: 978-623-5510-88-0.
- Lennarz, A., K., Lichtwarck-Aschoff, A., Granic, I. (2019) Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*. 43(1). DOI: 10.1177/0165025418755540
- Li, M. (2015). Influence of Stress , Social Support-Seeking , and Trait Resilience on Problem Solving and Avoidance : A Cross-Country Study. *Ideas and Research You Can Use-Vistas 2025*, 1–12.
- Putri, T., H., Tafwidhah, Y., T., Fujiana, F., Maharani, D., Miptaza, D., P. (2023). Cegah depresi remaja melalui edukasi dalam meningkatkan pengetahuan harga diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 6. No. 11. Hal 4566-4574. DOI: 10.33024/jkpm.v6i11.12329
- Queensland Centre for Mental Health Research. (2023, May 26). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia). <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Schulz, P., Beblo, T., Ribbert, H., Kater, L., Spannhorst, S., Driessen, M., & Hennig-fast, K. (2017). Child abuse & neglect how is childhood emotional abuse related to major depression in adulthood ? The role of personality and emotion acceptance. 72(January), 98–109. *Child Abuse & Neglect*. <https://doi.org/10.1016/j.chabu.2017.07.022>