YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.8239

PERAN REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGHADAPI DEPRESI: STUDI SMK X JURUSAN TEKNIK KOMPUTER JARINGAN

The Role of Students' Emotion Regulation in Coping with Depression: A Study at SMK X Computer and Network Engineering Department

Ambar Aulia Syaputri & Rita Markus Idulfilastri
Universitas Tarumanagara
ambar.705220403@stu.untar.ac.id; ritamarkus@fpsi.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 1, 2025	Nov 22, 2025	Dec 4, 2025	Dec 9, 2025

Abstract

Adolescent mental health problems, particularly among students in vocational high schools (SMK), are becoming increasingly prominent and constitute a critical concern in educational settings, including among students in the Computer and Network Engineering (Teknik Komputer dan Jaringan, TKJ) Department at SMK X who face academic pressure, limited emotional support, and the absence of counseling services, all of which contribute to the emergence of depressive symptoms. This study aims to understand the role of emotion regulation in dealing with depression among TKJ students at SMK X. A non-experimental quantitative method was employed, involving 150 students aged 15–18 years. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), and analyzed using Spearman correlation and simple linear regression. The findings show that emotion regulation has a significant effect on depression, accounting for 33.4% of the variance in depressive symptoms. The cognitive reappraisal strategy has a positive relationship with depression, indicating that the more frequently students change the way they think about emotional situations, the higher their depressive symptoms. Conversely, expressive suppression shows a negative relationship with

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

depression, meaning that the greater their ability to suppress emotional expression, the lower the depressive symptoms they experience. These findings confirm that certain emotion regulation strategies are not yet fully adaptive for students and underscore the importance of paying attention to emotion regulation in understanding the dynamics of depression among vocational high school adolescents.

Keywords: Emotion Regulation; Adolescent Depression; Vocational High School Students; Cognitive Reappraisal; Expressive Suppression

Abstrak: Permasalahan kesehatan mental pada remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), semakin mengemuka dan menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan, termasuk pada siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK X yang menghadapi tekanan akademik, kurangnya dukungan emosional, serta ketiadaan layanan konseling sehingga berkontribusi pada munculnya gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran regulasi emosi dalam menghadapi depresi pada siswa SMK X Jurusan TKJ. Penelitian menggunakan metode kuantitatif *non-eksperimental* dengan melibatkan 150 siswa berusia 15–18 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman* dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap depresi, dengan kontribusi sebesar 33,4% terhadap variasi gejala depresi. Strategi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan positif dengan depresi, yang menunjukkan bahwa semakin sering siswa mengubah cara berpikir mereka terhadap situasi emosional, semakin tinggi gejala depresinya. Sebaliknya, *expressive suppression* menunjukkan hubungan negatif dengan depresi, yang berarti semakin tinggi kemampuan menekan ekspresi emosi, semakin rendah gejala depresi yang dialami siswa. Temuan ini menegaskan bahwa strategi pengelolaan emosi tertentu belum sepenuhnya adaptif bagi siswa dan menggarisbawahi pentingnya memperhatikan regulasi emosi dalam memahami dinamika depresi pada remaja SMK.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Depresi Remaja; Siswa SMK; *Cognitive Reappraisal*; *Expressive Suppression*

PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi sebagai standar pembangunan nasional yang krusial. Kualitas pendidikan yang lebih baik dikaitkan dengan kemajuan negara (Muhardini et al., 2020). Untuk menumbuhkan sumber daya manusia yang unggul bagi generasi mendatang, pendidikan sangat penting (Nurfiati et al., 2020). Meningkatnya intensitas persaingan dalam pengembangan sumber daya manusia yang tinggi telah muncul karena kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan (Adisaputro, 2020).

Kesehatan mental di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menjadi perbincangan dalam konteks pendidikan di Indonesia (Purwana et al., 2025). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2022, sekitar 20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental ringan hingga berat, yang memengaruhi kinerja akademik dan interaksi

social (Asahri & Sartono, 2025). Transisi dari masa bayi ke masa dewasa sebagaimana didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyatakan bahwa rentang usia remaja yaitu sekitar umur 10 tahun hingga 19 tahun. Konflik yang sering muncul pada remaja adalah aspek emosi dan perilaku. Kedua aspek ini apabila tidak berkembang dengan baik, akan menyebabkan permasalahan pada masa dewasa dan pematangan pada karakter remaja. Permasalahan yang akan dihadapi remaja dalam menjalani masa perkembangan adalah perubahan emosional, perubahan suasana hati seperti cemas, stres, dan depresi (Hastuti et al., 2021; Irianti et al., 2024; Sunita, 2024). Berdasarkan penjelasan di atas persentase gangguan mental emosional masih cukup tinggi. Depresi, kecemasan, dan masalah perilaku merupakan faktor utama yang menyebabkan penyakit dan gangguan pada remaja.

National Adolescent Mental Health Survey tahun 2022 di Indonesia menemukan bahwa sekitar sepertiga remaja dan dewasa muda memiliki permasalahan kesehatan mental. Selama dua belas bulan terakhir, 5% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, yang setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia dan 2,45 juta remaja di seluruh dunia. *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melakukan studi di Indonesia pada Oktober 2022 yang menemukan bahwa penyakit kekhawatiran merupakan permasalahan kesehatan mental yang paling umum di antara remaja. Sebanyak 3,7% lainnya mengalami gangguan depresi mayor (MDD), 1,0% mengalami gangguan perilaku, 0.9% mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD), dan 0,5% mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Jumlah remaja Indonesia yang memiliki masalah kesehatan mental akan tetap tinggi hingga tahun 2024 (Hadori et al., 2025; Ayanda et al., 2024; Arfianto et al., 2025).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Remaja menghadapi tantangan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi yang menjadi perhatian utama. Depresi adalah kondisi kejiwaan yang ditandai dengan suasana hati depresi yang berkepanjangan dan menurunnya kemampuan untuk merasakan kesenangan dan minat dalam aktivitas sehari-hari. Depresi, menurut *American Psychological Association (APA),* adalah kondisi hati yang buruk atau kehilangan minat atau kesenangan pada aktivitas atau hiburan biasa. Dengan demikian, depresi pada remaja penting untuk diketahui lebih lanjut. Dalam penelitian ini khususnya remaja SMK Teknik Komputer dan Jaringan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap tiga siswa kelas XII jurusan Teknik Komputer dan Jaringan, diketahui bahwa kegagalan dalam praktikum dapat memicu perasaan sedih, marah, stres dan depresi. Siswa mengungkapkan bahwa mereka mengelola

emosi dengan cara yang berbeda-beda seperti pergi ke tempat sepi menyendiri untuk meredakan emosi, bercerita dengan orang tua atau teman-teman, serta menyalurkan perasaan melalui hobi. Ini mungkin menggambarkan bahwa setiap orang memiliki teknik yang berbeda dalam mengendalikan emosi.

Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami gejala depresi, seperti kehilangan semangat, menarik diri dari lingkungan sosial, serta merasa tidak mendapatkan dukungan emosional di lingkungan sekolah. Hasil wawancara dari sumber terpercaya juga menunjukkan bahwa siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan mendapatkan bantuan, terutama karena sekolah tidak menyediakan guru bimbingan dan konseling. Ketiadaan layanan konseling ini menyebabkan siswa kesulitan menemukan tempat yang aman untuk berbagi perasaan maupun mendapatkan arahan dalam menyelesaikan masalah psikologis yang mereka hadapi. Kondisi ini menjadi permasalahan yang sedang terjadi, di mana tekanan akademik yang tinggi, khususnya dari tuntutan praktikum di jurusan TKJ (Teknik Komputer Jaringan), kurangnya dukungan emosional, sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental siswa.

Masa remaja adalah waktu di mana seseorang mengalami fase yang tidak stabil karena mencari jati diri atau identitas (Sulhan, 2024; Nurhayati, 2016). Remaja mengalami beberapa perubahan secara fisiologis, mental, sosial, dan intelektual. Masa remaja dikelompokkan ke dalam tiga tahapan, tahap awal (usia 11 sampai 14), tahap tengah (usia 15 sampai 17), serta tahap akhir (usia 18 sampai 20). Tanda dan gejala remaja yaitu dapat menilai secara subjektif mengenai persahabatan, dan mengasah kemampuan yang diminati. Sementara itu, dari segi objektif yaitu menjalankan tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, menentukan jati diri, memiliki Impian masa depan, meraih pencapaian akademis, serta memiliki teman sebaya. Sedangkan menurut Erikson 1968, masa remaja berada tahap "*identity* (identitas diri) vs *role confusion* (kebingungan peran) dalam rangka individu mencari jati diri. Transformasi fisik, sosial, dan emosional yang dialami remaja dapat memengaruhi konsep diri (Jannah, 2016; Buanasari, 2021).

Regulasi emosi adalah kapasitas seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, mengendalikan, dan bereaksi terhadap emosi dengan cara yang konstruktif (Ramadhani et al., 2025). Remaja kesulitan mengendalikan perasaan mereka. Mereka sering kali berusaha menyembunyikan perasaan buruk mereka, kesulitan merasa bahagia, dan tenggelam dalam perasaan mereka. Hal ini menyebabkan stres dan kekhawatiran, yang mungkin terakumulasi

menjadi beban berat dan menyebabkan depresi (Domino, 2023). Menurut Gross 2007, Untuk mengelola emosi dengan baik, penting untuk memahami proses identifikasi, pemilihan, pelaksanaan, dan pemantauan dari sudut pandang emosional. Regulasi emosi merupakan komponen kompetensi emosional, faktor krusial dalam adaptasi psikologis dan social. Regulasi emosi merupakan keterampilan yang sangat penting untuk bergaul dengan orang lain.

Sebuah studi oleh (Maslita et al., 2021) meneliti bagaimana regulasi emosi memengaruhi depresi di kalangan mahasiswa tingkat akhir di tahun terakhir mereka selama pandemi COVID-19. Mereka menemukan korelasi yang kuat antara regulasi emosi serta depresi pada kelompok ini. Sebanyak 4,2% orang yang menggunakan pengendalian suasana hati kognitif merasa lebih baik.

Lebih lanjut, hal ini berfungsi sebagai metode untuk mengendalikan emosi, *cognitive reappraisal* berperan dalam hubungan *self-compassion* terhadap diri sendiri dan timbulnya gejala depresi.

Regulasi emosi berkorelasi nyata dengan gejala depresi. Meskipun demikian, di Indonesia, penelitian masih hanya melihat bagaimana metode regulasi emosi memengaruhi gejala depresi, bukan masalah yang lebih besar yang timbul akibat regulasi emosi (Farahdika & Listiyandini, 2018; Maslita et al., 2021). Jadi, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sepenuhnya bagaimana masalah regulasi emosi memengaruhi gejala depresi pada remaja.

Berdasarkan fenomena dan temuan sebelumnya, ternyata sampel penelitian belum ditemukan pada tingkat remaja khususnya remaja sekolah SMK. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan analisis kasus yang disesuaikan dengan fenomena yang diamati di sekolah ini. Kondisi ini merupakan keterbaruan di penelitian dengan tetap menggunakan hasil penelitian sebelumnya. Dengan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peran regulasi emosi siswa Teknik Komputer dan Jaringan dalam menghadapi depresi.

Tujuan penelitian untuk memahami peran regulasi emosi dalam menghadapi depresi pada siswa SMK X Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan.

METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif non-eksperimental (Mamuaya et al., 2025) uji peran regulasi emosi dalam memprediksi gejala depresi pada siswa Jurusan Teknik Komputer

dan Jaringan di SMK X. Pendekatan korelasional dipilih karena untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Keseluruhan penelitian dilaksanakan selama tiga bulan untuk persiapan, pengambilan data, dan analisis. Partisipan terdiri dari 150 siswa berusia 15–18 tahun yang memenuhi kriteria, yaitu siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan serta bersedia berpartisipasi secara sukarela. Teknik sampling yang digunakan ialah *non-probability convenience* sampling, dipilih berdasarkan ketersediaan siswa selama proses penelitian berlangsung. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh jumlah sampel yang tercukupi sesuai kebutuhan. Penelitian menggunakan dua instrumen psikologis standar. Tingkat depresi diukur dengan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)* yang terdiri dari 21 butir yang mencakup aspek emosional, kognitif, motivasional, dan somatik. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross & John (2003), terdiri dari 10 butir yang mengukur dua strategi utama yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression.* Kuesioner dibagikan dalam bentuk Gfrom, sebelum mengisi, partisipan diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang menjelaskan kerahasiaan dan sifat sukarela partisipasi. Pengambilan data dilaksanakan selama tiga minggu, kemudian data dikoding dan dianalisis menggunakan SPSS versi 29. Prosedur analisis meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji reliabilitas, korelasi *Spearman* (karena data tidak berdistribusi normal), serta regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap depresi. Uji asumsi klasik, termasuk linearitas dan analisis residual, dilakukan guna memastikan model regresi layak digunakan.

HASIL

Uji Asumsi Klasik

Untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat analisis, uji asumsi klasik digunakan. Uji asumsi klasik yang digunakan meliputi penilaian normalitas dan linearitas hubungan antar variabel independen, Regulasi Emosi (X), dan variabel dependen, Depresi (Y). Analisis dilakukan terhadap 150 mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	*Sig*(p)	Keterangan
Regresi	1.937	0.002	Tidak Normal

Hasil yang disajikan dalam Tabel 1 menghasilkan tingkat signifikansi p = 0,002 (< 0,05), yang menunjukkan bahwa residual tidak mengikuti distribusi normal. Namun jumlah partisipan cukup besar, maka pelanggaran terhadap normalitas dianggap tidak berdampak signifikan terhadap hasil analisis regresi. Menurut *Central Limit Theorem* distribusi data pada ukuran sampel besar akan mendekati distribusi normal meskipun data residual tidak normal. Dengan ini, data tetap digunakan dalam uji regresi linear sederhana.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

F		*Sig.*(p)	Keterangan
Linearity	0.003	0.955	Hubungan Linear
Deviation from Linearity	0.656	0.709	Tidak ada penyimpangan linearitas

Hasil uji linearitas pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* = 0.955 (> 0.05) dan *Deviation from Linearity* = 0.709 (> 0.05). Hal ini menyatakan bahwa hubungan antara Regulasi Emosi dan Depresi bersifat linear dan tidak terdapat penyimpangan dari bentuk linear. Dengan terpenuhinya asumsi linearitas, pemakaian model regresi linear sederhana adalah layak.

Uji Regresi

Uji regresi linier langsung dilakukan untuk menilai arah dan dampak Regulasi Depresi di kalangan siswa SMK X Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Nilai		Keterangan
R	0.578	Korelasi antara regulasi emosi dan depresi
Square (R)	0.334	Regulasi emosi dikatakan 33.4% depresi
F hitung	74.343	Model regresi signifikan
Sig.(p)	0.000	p<0.05 signifikan

Tabel 3 menunjukkan tingkat signifikansi 0,000, yang berarti p < 0,05. Untuk lebih jelasnya, ini berarti regulasi emosi merupakan kunci untuk mengalami depresi. Dapat dipastikan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan cara yang baik untuk memprediksi depresi berdasarkan seberapa baik seseorang regulasi emosinya, dan model ini secara matematis valid. Angka 0,578 untuk koefisien korelasi (R^2) menunjukkan hubungan yang lemah hingga tinggi antara Regulasi Emosi dan Depresi. Regulasi Emosi menjelaskan 33,4% perbedaan dalam Depresi, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2) senilai 0,334. Sisanya, 66,6%, disebabkan oleh hal-hal yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel	**B**	**Standard Error**	**Standardized Beta**	**t**	***Sig***
Konstanta (a)	25.101	2.919	-	8.597	0.000
Regulasi Emosi (b)	0.655	0.076	0.578	8.622	0.000

Hasil koefisien regresi yang tercantum pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) senilai 25.101 dan koefisien regresi (b) senilai 0.655. Persamaan regresi yang terbentuk adalah Y = 25.101 + 0.655 X. Persamaan ini dapat diartikan sebagai indikasi bahwa peningkatan satu unit dalam Regulasi Emosi sesuai dengan peningkatan 0,655 dalam Depresi. Nilai koefisien regresi positif menunjukkan bahwa arah hubungan antara Regulasi Emosi dan Depresi adalah positif, menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa sesuai dengan tingkat depresi yang dialami.

Temuan ini menunjukkan bahwa siswa menggunakan strategi regulasi emosi tertentu, terutama strategi *cognitive reappraisal* atau *expressive suppression*, belum seluruhnya adaptif untuk menurunkan gejala depresi. Siswa yang cenderung menekan atau menahan emosi negatif kemungkinan mengalami peningkatan beban psikologis, yang berujung pada munculnya gejala depresi.

Uji Tambahan

1. Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil dari uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai secara signifikan *Asymp Sig 2-tailed* untuk variabel depresi senilai 0.713 dan variabel regulasi emosi lebih besar 0.05. Oleh karena itu, Tidak ada perbedaan besar antara laki-laki dan perempuan mengenai tingkat depresi dan regulasi emosi. Hasil kemampuan mengatur regulasi emosi dan kerentanan terhadap depresi lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor selain jenis kelamin.

Tabel 5. Hasil Uji Berdasarkan Jenis Kelamin terhadap Regulasi Emosi dan Depresi

Variabel	*Mann-Whitney U*	*Sig (2-tailed)*		Keterangan
Depresi	1849.500	-0.368	0.717	Tidak Signifikan
Regulasi Emosi	1663.500	-1.231	0.218	Tidak Signifikan

2. Uji Perbedaan Berdasarkan Usia

Hasil uji *Kruskal Wallis* diperoleh nilai secara signifikan *Asymp. Sig* untuk variabel depresi senilai 0.312 dan variabel regulasi emosi senilai 0.701. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari kedua hasil, nilainya melebihi 0,05. Disimpulkan bahwa tidak ada variasi signifikan secara statistik dalam tingkat depresi atau regulasi emosi di berbagai kelompok usia siswa.

Tabel 6. Uji Perbedaan Berdasarkan Usia

Variabel	χ^2 *(Chi-Square)*	df	*Sig. (p)*	Keterangan
Depresi	3.565	3	0.312	Tidak Signifikan
Regulasi Emosi	1.419	3	0.701	Tidak Signifikan

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dan depresi pada siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan di Sekolah Menengah Kejuruan X. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maslita et al., 2021) menemukan bahwa Regulasi emosi berperan penting dalam memengaruhi depresi di kalangan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi *COVID19*. Dalam studi tersebut, kemampuan untuk meregulasi emosi melalui strategi kognitif mampu menurunkan tingkat depresi hingga 4,2%. Temuan ini mendukung penelitian ini, yang menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi siswa berperan dalam meringankan gejala depresi. Dengan demikian, regulasi emosi dapat menjadi salah satu cara dalam menghadapi tekanan psikologis.

Hasil penelitian selanjutnya didukung oleh penelitian (Jamine & Wati, 2024) yang menemukan regulasi emosi berperan dalam Hubungan antara *self-compassion* terhadap diri sendiri dan gejala depresi. Individu yang menunjukkan *self-compassion* terhadap diri sendiri yang tinggi umumnya menunjukkan keterampilan regulasi emosi yang efektif, sehingga risiko depresi rendah. Penelitian ini memperkuat temuan baru tersebut, karena siswa yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, seperti menenangkan diri atau mengubah cara padang dalam masalah, cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah. Dengan ini, regulasi emosi sebagai faktor munculnya depresi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Farahdika & Listiyandini, 2018), yang menyatakan bahwa metode regulasi emosi berperan dalam munculnya gejala depresi pada remaja yang orang tuanya berpisah. Mereka menemukan bahwa remaja yang mampu menggunakan teknik pembingkaian *cognitive reappraisal* dengan baik memiliki tingkat kesedihan yang lebih rendah.

Hasil penelitian sejalan dengan (Maslita & Saraswati 2021) yang menemukan bahwa strategi regulasi emosi kognitif memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat depresi yang dialami oleh siswa. Hal ini, menekankan bahwa regulasi emosi membantu individu dapat memahami emosi dengan cara positif. Teori Gross 1998 menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dua strategi yaitu, *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir terhadap situasi) dan *expressive suppression* (menekan emosi). Dengan demikian, teori Gross memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan siswa dalam mengatur emosi dapat membantu terjadinya gejala depresi.

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin dan usia menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan terhadap regulasi emosi ataupun depresi. Hal ini, berbeda dengan penelitian

(Khotmi & Febriana 2023) yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh homogenitas karakter siswa Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan mayoritasnya adalah laki-laki dan berada dalam lingkungan akademik yang memiliki pola interaksi sosial. Dengan demikian, hasil penelitian dikuatkan oleh teori Beck 1967 bahwa depresi muncul disebabkan kognitif dan pola pikir negatif. Regulasi emosi, khususnya strategi *cognitive reappraisal* membantu individu mengubah cara pandang pada peristiwa negatif untuk mengurangi depresi. Kemampuan regulasi emosi sebagai keterampilan psikologis yang perlu dikembangkan dalam pendidikan.

Implikasi penelitian ini penting bagi pihak sekolah dan tenaga pendidik bahwa kemampuan regulasi emosi siswa perlu mendapat perhatian khusus karena terbukti berpengaruh terhadap munculnya gejala depresi.

Batasan penelitian ini seperti penggunaan teknik sampling non-probabilitas dan fokus pada satu jurusan di satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara depresi dan kemampuan regulasi emosi pada siswa jurusan Teknik Komputer dan Jaringan di SMK X. Strategi *cognitive reappraisal* ditemukan memiliki hubungan positif dengan depresi, yang berarti semakin sering siswa mengubah pola pikir mereka terhadap situasi emosional, semakin tinggi pula gejala depresi yang muncul, baik pada aspek kognitif maupun somatik. Sebaliknya, strategi *expressive suppression* menunjukkan hubungan negatif dengan depresi, sehingga semakin tinggi kemampuan siswa dalam menekan atau menyembunyikan ekspresi emosinya, semakin rendah tingkat depresi yang dialami. Secara keseluruhan, regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 33,4% terhadap variasi depresi siswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademis, dukungan sosial, dan keadaan keluarga. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi pengaturan emosi yang digunakan siswa tidak sepenuhnya adaptif, dan bentuk pengelolaan emosi tertentu justru berkaitan dengan peningkatan gejala depresi.

Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian mengenai kesehatan mental remaja dengan menyoroti hubungan antara regulasi emosi dan depresi pada konteks siswa SMK, khususnya jurusan Teknik Komputer dan Jaringan yang selama ini relatif

jarang diteliti. Temuan mengenai pola hubungan yang berbeda antara strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan depresi memberikan pemahaman yang lebih nuansa mengenai bagaimana cara siswa mengelola emosi dapat berkelindan dengan kerentanan psikologis yang mereka alami. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambah pemahaman empiris tentang dinamika regulasi emosi dan depresi pada pendidikan vokasi serta dapat menjadi rujukan bagi pengembangan intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar sampel diperluas ke berbagai jurusan atau sekolah lain sehingga diperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan regulasi emosi dan depresi pada siswa SMK. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) guna menggali secara lebih mendalam pengalaman subjektif siswa dalam mengelola emosi dan menghadapi gejala depresi. Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, stres akademik, dan kondisi keluarga perlu dipertimbangkan sebagai variabel tambahan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan depresi pada remaja di konteks pendidikan vokasi.

DAFTAR PUSTAKA

Adisaputro, S. E. (2020). Pengembangan Sumber Daya Manusia di Era Milenial Membentuk Manusia Bermartabat. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, *1*(1), 1–27. https://doi.org/10.53429/j-kis.v1i1.118

Arfianto, M. A., Ibad, M. R., Widowati, S., Pramudia, A., Sari, A. W., Salsa, S. K., & Aryani, H. R. (2025). Program UKS Jiwa sebagai Pemberdayaan Guru dan Siswa dalam Penanganan Masalah Kesehatan Jiwa di Sekolah Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, *4*(2), 1843–1855. https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.706

Asahri, P. M., & Sartono, S. (2025). Analisis Kesehatan Mental Pelajar di Era Pembelajaran Digital. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya*, *3*(3), 243–251. https://doi.org/10.61132/morfologi.v3i3.1704

Ayanda, F., Surya, W., Takwin, B. S., Fatma, E., & Elvira, M. (2024). Kontribusi Mahasiswa KKN UNP dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di SMPN 6 Lubuk Basung. *Journal of Humanity Dedication*, *2*(2), 153–164. https://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/jabdimas/article/view/632

Buanasari, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa pada Kelompok Usia Remaja*. Tohar Media.

Domino, P., Hanurawan, F., & Eva, N. (2024). Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi Siswa: Budaya Kehormatan sebagai Mediator. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *12*(2), 141–152. https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.9079

Farahdika, T., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Strategi Regulasi Emosi terhadap Gejala Depresi pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. In *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi* (pp. 248–258).

Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., & Anastasia, M. S. (2025). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres dan Beberapa Fenomena Umum*. Penerbit Salemba.

Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Penerbit Andi.

Irianti, B., Gantini, D., & Mardiah, S. S. (2024). *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*. Deepublish.

Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *1*(1).

Jasmine, P., & Wati, L. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Self-Compassion dengan Emerging Adulthood. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *13*(3). https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i3.31224

Khotmi, N., & Febriana, D. (2023). Peran Regulasi Emosi terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari. *Jurnal Inovasi dan Tren*, *1*(2), 164–168.

Mamuaya, N. C., Wahyudi, M. P., Syah, N., Arifin, M. Z., & Asmalinda, Sy. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Azzia Karya Bersama.

Maslita, V. Q., Saraswati, P., & Hijrianti, U. R. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Kognitif terhadap Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19. *Cognicia*, *9*(2), 76–84. https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.18023

Muhardini, S., Rahman, N., Mahsup, M., Sudarwo, R., Anam, K., & Fujiaturrahman, S. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Box Nusantara untuk Membentuk Kemampuan Memahami Konsep Tematik pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, *6*(2), 284. https://doi.org/10.33394/jk.v6i2.2612

Nurfiati, N., Mandailina, V., Mahsup, M., Syaharuddin, S., Abdillah, A., & Fitriani, E. (2020). Effect of make a match learning model on student learning outcomes on statistical materials. *Justek: Jurnal Sains dan Teknologi*, *3*(1), 1–8.

Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial pada Masa Pubertas. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, *4*(1). https://doi.org/10.24235/edueksos.v4i1.649

Purwana, R., Mariana, M., Asrul, A., Novianti, W., Siregar, R. B., & Saputra, H. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SMK melalui Pendekatan Linguistik dan Konseling Bahasa di SMK An Naas Binjai. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 57–68. https://doi.org/10.62951/inovasisosial.v2i1.1167

Ramadhani, S. K., Buchori, S., & Syahril, M. F. (2025). Analisis Kebutuhan Media Flashcard Visual untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Marah Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *9*(2), 98–106. https://doi.org/10.31100/jurkam.v9i2.4350

Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, *1*(1), 9–36.

Sunita, T. (2024). *Kesehatan Reproduksi bagi Remaja*. Penerbit NEM.