

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA PERANTAU

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND DEPRESSION IN MIGRANT STUDENTS

Asy – Syima Tarani¹, Kondang Budiyan, M.A., Psikolog²

¹²Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta

¹²190810373@student.mercubuana-yogya.ac.id

¹²081356368254

ABSTRAK

Mahasiswa yang merantau akan menghadapi banyak perubahan dan perbedaan di berbagai bidang kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa peranta. Pengumpulan data untuk regulasi emosi dan depresi pada penelitian ini menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan skala *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) khususnya subskala depresi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) antara regulasi emosi dengan depresi sebesar $-0,186$ dan $p = 0,040$ ($p < 0,050$). Hal ini mengindikasikan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Nilai koefisien determinan (R^2) sebesar $0,034$ yang menunjukkan regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar $3,4\%$ terhadap tingkat depresi.

Kata Kunci: *depresi, mahasiswa perantau, regulasi emosi*

ABSTRACT

Students who migrate will face many changes and differences in various fields of idid. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and depression in migrant students. This study proposes a hypothesis that there is a negative relationship between emotional regulation and depression in migrant students. The subjects of this study migrant students. Data collection for emotion regulation and depression in this study used the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale and the Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42) especially the depression subscale. The data analysis technique used is product moment correlation. The results of data analysis obtained a correlation coefficient (r_{xy}) between emotion regulation and depression of $-0,186$ and $p = 0,040$ ($p < 0,050$). This indicates that there is a significant negative relationship between emotional regulation and depression in migrant students. The value of the determinant coefficient (R^2) of $0,034$ which indicates that the regulation of emotions contributes $3,4\%$ to the level of depression.

Keywords: *depression, emotional regulation, migrant students*

PENDAHULUAN

Peserta didik yang menempuh pendidikan serta terdaftar pada suatu lembaga perguruan tinggi tertentu disebut mahasiswa (PP Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di suatu universitas dan disibukkan dengan berbagai tugas kuliah selama menjalani masa studinya (Kumala & Darmawanti, 2022). Menurut Kumala dan Darmawanti (2022) sebagian besar mahasiswa memasuki fase perkembangan dewasa awal.

Menurut Santrock (2019) orang-orang di masa dewasa awal, berkisar antara usia 18 hingga 25 tahun, melewati tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Jensen dalam Santrock (2019) mengatakan bahwa pada fase perkembangan dewasa awal ini, individu memiliki keinginan untuk bereksperimen dan mengeksplorasi, termasuk menentukan jalur karier, identitas diri dan gaya hidup.

Menurut Devinta, Hidayah dan Hendrastomo (2016) fakta bahwa universitas di Indonesia yang tersebar di beberapa kota besar memberikan perspektif yang berbeda bagi calon mahasiswa ketika memilih universitasnya. Mahasiswa yang meninggalkan daerahnya untuk tinggal sementara waktu di daerah lain disebut dengan mahasiswa perantau (Ramadani, Rachmawati & Purnomosidi, 2023). Meninggalkan tanah kelahiran untuk mencari kehidupan yang lebih baik di tempat lain merupakan aspek lain dari merantau (Ismira, Ahman & Supriatna, 2018).

Marshall dan Mathias (dalam Raharjo & Perbriyenni, 2020) mengidentifikasi proses yang sering dialami mahasiswa perantau saat pindah dari lingkungan yang sudah dikenal ke lingkungan yang baru. Mahasiswa rantau yang merupakan mahasiswa asing di lingkungan baru, sangat mungkin mengalami *culture shock* (Hanafianto & Izzah, 2023). Sebab perbedaan budaya, bersosialisasi, penggunaan bahasa serta gaya komunikasi dan pembelajaran (Castillo & Guerrero, 2016).

Mahasiswa yang merantau akan menghadapi banyak perubahan dan perbedaan di berbagai bidang kehidupan. Di kalangan perantau yang berpendidikan di tempat lain, akan muncul permasalahan terkait keuangan, kesehatan, penyesuaian diri, penyesuaian akademik, bahkan perasaan tidak aman terhadap kemampuan diri (Marisa & Afriyeni, 2019). Keberhasilan mahasiswa yang merantau dalam mengikuti atau menyesuaikan diri dengan situasi baru tentu saja tidak dapat dilakukan dengan mudah dan cepat. Semua harus melalui suatu proses yang menuntut untuk terus belajar (Raharjo & Perbriyenni, 2020). Sulitnya menyesuaikan diri dengan lingkungan baru

mengakibatkan mengalami ketidaksesuaian emosi, stress yang berkepanjangan dan depresi (Shafiananta dkk., 2024).

Lovibond & Lovibond (1995) menyebutkan bahwa depresi merupakan keadaan individu yang mengalami emosi negatif. Emosi negatif yang dialami individu antara lain kurangnya harapan, kesedihan, murung, perasaan tidak berharga pada dirinya, perasaan dirinya tidak berarti, kurangnya keinginan untuk melakukan suatu aktivitas, maupun tidak adanya emosi positif.

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), gejala-gejala depresi yaitu: a) *Dysphoria* ditandai dengan perasaan melankolis dan mengalami kesedihan yang mendalam. Tekanan lingkungan atau pekerjaan, ketidaksetujuan dengan keluarga atau teman dekat, kehilangan orang yang dianggap penting dalam hidup, b) *Hopelessness* merupakan kondisi saat individu merasa putus asa dan berhenti memikirkan masa depan yang seringkali menyebabkan penurunan suasana hati, dan memiliki pikiran pesimis tentang masa depan, c) *Devaluation of Life* kondisi individu percaya bahwa hidupnya tidak memiliki tujuan atau nilai, d) *Self-Deprecation* kondisi ketika individu merasa sangat tidak berharga sebagai seorang manusia, e) *Lack of Interest/Involvement* menggambarkan keadaan individu kehilangan gairah dan keinginan dalam melakukan suatu aktivitas, f) *Anhedonia* keadaan individu tidak memiliki emosi positif sama sekali dan tidak menghargai apa pun yang telah dilakukan, dan g) *Inertia* merupakan suatu kecenderungan untuk tetap sama, tidak berubah, atau mencapai apa pun.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami depresi. Pada penelitian yang telah dilakukan Rifandi (2018) pada mahasiswa perantau Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UMY, didapatkan hasil sebesar depresi berat sebanyak 20 mahasiswa (64,5%) dan depresi sedang sebanyak 11 mahasiswa (35,3%). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Islami (2018) dalam mengetahui gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa rantau normal (49,5%), depresi ringan (29,0%), depresi sedang (18,7%), dan depresi berat (2,8%).

Dampak dari mahasiswa yang mengalami depresi sering kali mengabaikan cita-cita dan keinginannya untuk sukses, keberhasilan akademis dapat terpengaruh oleh hal ini (Chaudhry, 2015).

Selain itu, gejala depresi tertentu, seperti kelelahan dan gangguan tidur, dapat secara langsung mempengaruhi prestasi akademik dengan membuat kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Hilangnya minat dan merasakan sedih terus-menerus juga dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menyerap informasi dan mengikuti pembelajaran (Bisson, 2017). Nevid dkk (2018) lebih jauh menunjukkan efek buruk depresi, yang meliputi kesulitan fokus, kurangnya keterlibatan sosial, penyesuaian diri yang buruk dan bahkan peningkatan resiko bunuh diri. Menurut data, lebih dari 700,000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri merupakan dampak dari depresi (WHO, 2023).

Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya merupakan salah satu dari banyak faktor yang menyebabkan depresi, sehingga membuatnya semakin parah atau berlangsung lama (Joormann & Gotlib, 2010). Sedangkan, menurut Kring dkk (2013) faktor sosial dan faktor psikologis merupakan dua penyebab utama depresi. Faktor sosial mencakup hal-hal seperti kemampuan individu untuk menjalin kontak dengan individu atau kelompok lain dan pengalaman hidup yang mempengaruhinya. Sedangkan Faktor psikologis mencakup cara seseorang berpikir tentang kesulitan dan cara mengelola emosi yang tinggi.

Peneliti memilih faktor regulasi emosi sebagai faktor penyebab yang diteliti pada penelitian ini. Pemilihan faktor ini untuk diteliti berdasarkan teori menurut menurut Gratz & Roemer (2004) penelitian lebih lanjut diperlukan mengenai kesulitan regulasi pada kelompok general distress atau psikopatologi (mengalami kecemasan dan depresi). Mendukung perlunya studi lebih lanjut kesulitan regulasi emosi memediasi depresi dan psikopatologi lainnya (Compare, Zarbo, Shonin, Gordon, & Marconi., 2014). Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan depresi.

Gross (2014) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilalui individu untuk mengembangkan emosinya, kapan emosi itu muncul dan bagaimana emosi itu dialami atau diungkapkan. Oleh sebab itu, daripada berfokus pada bagaimana emosi mengendalikan, regulasi emosi berfokus pada bagaimana emosi itu sendiri dikendalikan. Gross & John (2003) mengemukakan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari dua, yaitu: *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang digunakan untuk menilai kembali situasi yang memunculkan dan

memodifikasi emosi tersebut dan strategi *expressive suppression* merupakan strategi yang berfokus pada respon, melibatkan adanya penghambatan perilaku ekspresif saat keadaan emosional.

Emosi yang tidak stabil akan mempengaruhi suatu keputusan (Lerner dkk., 2015). Emosi juga memainkan peran penting dalam cara berpikir dan berperilaku (Cherry, 2022) serta bereaksi sesuai situasi (The Arbor Behavioral Healthcare, 2022). Banyak penyakit mental, seperti penyalahgunaan obat, BPD, PTSD dan depresi, terkait dengan masalah regulasi emosi (Pedersen, 2022).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Joormann & Gotlib, 2010) yang mengemukakan bahwa depresi telah digambarkan sebagai gangguan disregulasi emosi dan penurunan atau defisit regulasi emosi merupakan karakteristik dari gejala depresi yang terjadi secara bersamaan. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Compare, Zarbo, Shonin, Gordon dan Marconi (2014) yang mengatakan bahwa kesulitan regulasi emosi memediasi depresi dan psikopatologi lainnya. Berdasarkan latar belakang dari permasalahan ini, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian mengenai apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa yang merantau?

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat 123 subjek yang merupakan mahasiswa perantau. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dengan model skala *likert*. Skala *likert* yang digunakan untuk pengukuran yaitu, skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi dan skala *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) khususnya subskala depresi untuk mengukur depresi pada penelitian ini.

Skala ERQ dalam penelitian ini dikembangkan oleh James J. Gross dan Oliver John (2003). 6 dari 10 item pada skala ini mengukur strategi *cognitive reappraisal*, sedangkan 4 item lainnya mengukur strategi *expressive suppression*. Semua itemnya *favourable*. Skala ERQ yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah dan Saudi (2021) yang disusun berdasarkan strategi regulasi emosi yang

dikemukakan oleh Gross dan John (2003), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skala pengukuran regulasi emosi memiliki tujuh alternatif pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Netral (N), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Setuju (TS), DAN Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan *favourable* memiliki skor 7 untuk pernyataan Sangat Setuju (SS) sampai 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ERQ memiliki koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,951 pada strategi *cognitive reappraisal* dan sebesar 0,790 pada strategi *expressive suppression* (Radde, Nurrahmah, Nurhikmah & Saudi., 2021). Hasil uji reliabilitas menggunakan reliabilitas dari *cronbach alpha* dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows* didapatkan hasil reliabilitas ERQ sebesar 0,631 (Adinda & Prastuti, 2021).

Pada skala ERQ yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah dan Saudi (2021) telah diuji validitas menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. Pengukuran yang dilakukan diperoleh nilai *loading factor* tiap aitem yang digunakan yaitu $> 0,50$, sedangkan nilai *t-value* $> 1,96$, apabila memenuhi nilai tersebut maka aitem dikatakan valid. Dilihat pada aspek *cognitive reappraisal* nilai *loading factor* tiap aitem berada $> 0,50$ dengan rentang 0,86-0,91 dan nilai *t-value* $> 1,96$ yaitu rentang 29,57-33,95. Sedangkan pada aspek *expressive suppression* juga nilai *loading factor* tiap aitemnya berada $> 0,50$ dengan rentang 0,58-0,82 dan nilai *t-value* $> 1,96$ yaitu rentang 16,82-26,21. Dengan demikian dapat diketahui bahwa seluruh aitem dalam skala ERQ dikatakan valid (Radde, Nurrahmah, Nurhikmah & Saudi., 2021). Maka dapat diartikan bahwa ERQ versi bahasa Indonesia ini dapat digunakan sebagai instrumen pengukuran regulasi emosi (Radde, Nurrahmah, Nurhikmah & Saudi., 2021).

Skala *Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42)* yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah diterjemahkan dan telah divalidasi oleh Widyana, Sumiharso dan Safitri (2020). Skala DASS-42 terdiri tiga subskala yaitu depresi, kecemasan, dan stress. Subskala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu depresi yang terdiri dari 14 aitem sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Sub skala depresi sesuai dengan gejala-gejala depresi menurut Lovibond dan Lovibond (1995), yaitu *dysphoria*, *hopelessness*, *devaluation of life*, *self-deprecation*, *lack of interest/involvement*, *anhedonia*, dan *inertia*. Adapun empat alternatif pilihan jawaban yang diberikan, yaitu 0 (Tidak Pernah), 1 (Kadang-Kadang), 2 (Cukup Sering), 3 (Sangat Sering).

Interpretasi depresi yang digunakan dalam total skor DASS-42 yaitu: skor 0-9 berarti normal, skor 10-13 berarti depresi ringan, skor 14-20 berarti depresi sedang, skor 21-27 berarti depresi berat dan skor 27+ berarti depresi sangat berat. Pada skala depresi DASS-42, koefisien reliabilitasnya sebesar 0,954 (Widyana, Sumiharso & Safitri., 2020). Skala DASS-42 untuk skala depresi memiliki daya beda aitem berkisar antara 0,497 hingga 0,857 yang artinya bahwa semua aitem dapat digunakan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aitem tersebut mempunyai keselarasan (sesuai) dengan versi aslinya.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti teknik analisis statistik *product moment* Pearson dengan bantuan program analisis data yaitu *Software IBM SPSS Statistics 25 for windows*. Sebab dalam uji analisis korelasi *product moment* digunakan untuk cocok untuk mengevaluasi hipotesis tentang hubungan antara dua variabel yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kategorisasi dari skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) pada 123 subjek menunjukkan bahwa terdapat 83% (102 subjek) yang berada dalam kategorisasi tinggi, terdapat sebesar 17% (21 subjek) yang berada dalam kategorisasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi.

Hasil kategorisasi subskala depresi dari skala *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) pada 123 subjek menunjukkan bahwa terdapat sebesar 58,5% (72 subjek) yang berada dalam kategorisasi tidak mengalami depresi atau normal, terdapat sebesar 13% (16 subjek) yang berada dalam kategorisasi depresi ringan, terdapat sebesar 10,5% (13 subjek) yang berada dalam kategorisasi depresi sedang, terdapat sebesar 9% (11 subjek) yang berada dalam kategorisasi berat, dan terdapat sebesar 9% (11 subjek) yang berada dalam kategorisasi depresi sangat berat. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat depresi normal.

Setelah melakukan pengumpulan data dan melakukan kategorisasi, peneliti kemudian melakukan uji normalitas dan uji linearitas kepada kedua variabel sebagai syarat dalam menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil uji normalitas dari variabel regulasi emosi diperoleh $K-SZ = 0,064$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,050$) yang menunjukkan

bahwa sebaran data terdistribusi normal. Sedangkan pada variabel depresi diperoleh $K-SZ = 0,193$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,050$) yang menunjukkan bahwa sebaran data tidak terdistribusi normal.

Menurut Pallant (dalam Shadiqi, 2023) menjelaskan bahwa jika sampel penelitian melebihi 30-40 orang, tidak normalnya distribusi data bukanlah suatu masalah yang besar. Hadi (2015) menyatakan bahwa apabila jumlah subjek cukup besar ($N \geq 30$), maka data tersebut dapat dikatakan terdistribusi normal. Mengacu pada pernyataan diatas, maka variabel depresi terdistribusi normal karena jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 123 subjek ($N \geq 30$). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel pada penelitian ini terdistribusi normal.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji linearitas pada variabel regulasi emosi dan depresi diperoleh nilai koefisien linear $F = 4,066$ dengan nilai signifikansi = $0,047$ ($p < 0,050$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan depresi merupakan hubungan yang linear. Setelah memenuhi uji prasyarat, peneliti melanjutkan dengan menguji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil temuan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,186$ dan $p = 0,040$. Hal ini, menunjukkan bahwasanya hipotesis dalam penelitian ini terbukti benar, dengan ditemukannya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin rendah depresi pada mahasiswa perantau. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi depresi pada mahasiswa perantau.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi depresi individu. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rania dan Roswiyani (2023) yaitu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan gejala depresi pada remaja SMA yang memiliki orang tua bercerai. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah gejala depresi, begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi pula gejala depresi. Menurut Joormann dan Quinn (2014) kesulitan dalam regulasi emosi berperan negatif dalam perkembangan dan memburuknya depresi. Studi klinis telah menunjukkan bahwa regulasi emosi yang tidak tepat

atau tidak efektif merupakan komponen penting dalam perkembangan dan pemeliharaan gangguan depresi dan kecemasan (Barlow, Allen & Choate., 2016).

Pada umumnya, individu yang menderita depresi mungkin mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi negatif (Herwig dkk., 2018) dan menunjukkan berkurangnya emosi positif (Joormann & Stanton, 2016). Individu yang rentan terhadap depresi menggunakan strategi regulasi emosi maladaptif, yang mana upaya dalam mengelolah pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi bumerang dalam mempertahankan dan meningkatkan gejala. Selain itu, individu tersebut mungkin kurang menyadari emosi, mengalami kesulitan memahaminya, dan kapasitas terbatas dalam menoleransinya. Sehingga, memiliki masalah dalam mengatur emosi negatif, yang mengakibatkan depresi yang berkelanjutan (Joormann & Gotlib, 2010).

Regulasi emosi terhadap depresi pada mahasiswa perantau memberikan sumbangan efektif dengan nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,034 menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 3,4% terhadap variabel depresi dan sisanya sebesar 96,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau dengan korelasi (r_{xy}) = -0,186 dan $p = 0,040$. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin rendah depresi mahasiswa perantau. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi depresi pada mahasiswa perantau.

Kemudian dari hasil kategorisasi penelitian ini menunjukkan bahwa dari 123 subjek mahasiswa perantau dalam penelitian ini, diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat depresi 58,5% diantaranya berada dalam kategori depresi normal atau tidak mengalami depresi dan 41,5% lainnya berada dalam kategori memiliki depresi yang ringan sampai depresi sangat berat. Kemudian untuk tingkat regulasi emosi dalam penelitian ini, 83% diantaranya berada dalam kategori memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedangkan 17% lainnya berada dalam kategori memiliki regulasi emosi sedang.

Regulasi emosi terhadap depresi pada mahasiswa perantau memberikan sumbangan efektif dengan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,034. Menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif terhadap variabel depresi pada mahasiswa perantau hanya sebesar 3,4% dengan 96,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, yang memiliki minat untuk melakukan penelitian serupa atau membangun penelitian ini disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lainnya, sebab pada penelitian ini regulasi emosi hanya berkontribusi sebesar 3,4% terhadap depresi dan masih terdapat 96,6% faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2016). Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 838–853. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.005>
- Bisson, K. H. (2017). The Effect of Anxiety and Depression on College Students' Academic Performance: Exploring Social Support as a Moderator [Abilene Christian University]. In *Digital Commons @ ACU*. <https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1057&context=etd>
- Castillo, A. A., & Guerrero, M. J. (2016). A Brief Description of Culture Shock Among Latin American Nationals in South Korea. *Center for Multiculturalism and Social Policy, Daegu University Contemporary Society and Multiculture*, 6(1), 120–136.
- Chaudhry, A. G. (2015). *Effects of depression on students academic performance*. Universitas Negeri Yogyakarta. Digital Library Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from https://eprints.uny.ac.id/66399/32/fulltext_werda%20buana%20putra_16720_251020.pdf
- Cherry, K. (2022). *The Important Role of Emotions*. Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/the-purpose-of-emotions-2795181>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W., & Marconi, C. (2014). Emotional regulation and Depression: A potential mediator between heart and mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2016). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), 1–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/e-societas.v5i3.3946>
- 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>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation* (Second Ed). The Guilford Press. ISBN 978-1-4625-0350-6.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Pustaka Belajar.
- Hanafianto, A. D., & Izzah, I. Y. U. (2023). Culture Shock pada Mahasiswa Perantau asal Jakarta yang Berkuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya (Pengaplikasian Teori Diferensiasi Budaya). *Publique*, 4(1), 13–22. <https://doi.org/10.15642/publique.2023.4.1>
- Herwig, U., Opialla, S., Cattapan, K., Wetter, T. C., Jäncke, L., & Brühl, A. B. (2018). Emotion introspection and regulation in depression. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, 277, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2018.04.008>
- Islami, E. M. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved From <https://repository.umy.ac.id/handle/123456789/22138?show=full>
- Ismira, Ahman, & Supriatna, M. (2018). Educational value in “Merantau” culture of Minangkabau Ethnic, Indonesia. *Psikopedagogia*, 7(2), 78–84. <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA>
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Joormann, J., & Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308–315. <https://doi.org/10.1002/da.22264>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Kring, A. M., Gur, R. E., Blanchard, J. J., Horan, W. P., & Reise, S. P. (2013). The Clinical Assessment Interview for Negative Symptoms (CAINS): Final development and validation. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 165–172. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12010109>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Nevid, J. S., Greene, B. S., Knight, L., Johnson, P. A., & Taylor, S. (2018). *Essentials of Abnormal Psychology* (4th ed.). Person Canada.
- Pedersen, T. (2022). *What Is Emotional Dysregulation?* PsychCentral. Retrieved From <https://psychcentral.com/blog/what-is-affect-or-emotion-dysregulation>.
- PP Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990, Pub. L. No. 30, 1 (1990). [https://peraturan.bpk.go.id/Download/50832/PP NO 30 TH 1990.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Download/50832/PP%20NO%2030%20TH%201990.pdf)
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Raharjo, Q. S., & Perbriyenni. (2020). Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa FKIP Universitas Bung Hatta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik PKn*, 7(2), 143–151.
- Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>
- Rania, C. F. P., & Roswiyani. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Gejala Depresi pada Remaja SMA yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(12), 2505–2515. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i12.951>
- Rifandi, O. H. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Humor Permainan Kearifan Budaya Lokal (Gobak Sodor) Terhadap Penurunan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Rantau. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved From <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/20066?show=full>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik Penelitian Psikologi Dengan SPSS*. Rajawali Pers.

Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Primastuti, F. D., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Muhammad Agung Rifai. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11–24.

The Arbor Behavioral Healthcare. (2022). *Could i be struggling with emotional instability?* The Arbor Behavioral Healthcare. Retrieved From <https://thearbor.com/blog/could-i-be-struggling-with-emotional-instability/>

WHO. (2023). *Fact Sheets: Depression*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Widyana, R., Sumiharso, & Safitr, R. M. (2020). Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression , Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in sample Indonesian Adult Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression , Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in sam. *Talent Development & Excellent*, 12(2), 1422–1434.