

ABSTRAK

Mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan organisasi di perguruan tinggi menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik yang berpotensi memicu tekanan psikologis. Regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan tersebut agar terhindar dari gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan gejala depresi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan gejala depresi. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa aktif organisasi yang dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)* untuk mengukur tingkat depresi dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur regulasi emosi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan gejala depresi pada mahasiswa organisasi ($r = 0,129$; $p = 0,201$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki regulasi emosi yang rendah, tingkat depresi mereka cenderung berada pada kategori normal. Faktor lain, seperti dukungan sosial, kemungkinan berperan dalam menekan risiko depresi pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Kata Kunci : Gejala Depresi, Mahasiswa Organisasi, Regulasi Emosi

ABSTRACT

University students who actively participate in organizational activities face both academic and non-academic demands that may trigger psychological pressure. Emotion regulation plays an important role in helping individuals manage such pressure to prevent depressive symptoms. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and depressive symptoms among students participating in organizational activities at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The research hypothesis states that there is a negative relationship between emotion regulation and depressive symptoms. The study involved 100 active organizational students selected using purposive sampling. The instruments used were the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) to measure the level of depression and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation. This research employed a quantitative approach with Spearman correlation analysis. The results showed no significant relationship between emotion regulation and depressive symptoms among organizational students ($r = 0.129$; $p = 0.201$). These findings indicate that although most respondents had low emotion regulation, their depression levels tended to fall within the normal category. Other factors, such as social support, may play a role in reducing the risk of depression among students actively involved in organizational activities.

Keywords: depressive symptoms, organizational students, emotion regulation