

Regulasi Emosi sebagai Moderator Hubungan antara Stres dengan Gejala Depresi pada Masyarakat Sulawesi Tengah

Cindy Aulia Budirman¹, Muhana Sofiati Utami²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: cindy.aulia.b@mail.ugm.ac.id, muhana@ugm.ac.id

Abstract. *Depression is a mental disorder that affects many people in the world. Central Sulawesi is a province with the highest prevalence rate of depression in Indonesia. A stressful condition may lead to depression. This study aimed at examining the role of maladaptive and adaptive emotion regulation as moderator of stress towards depressive symptoms. The research hypotheses is maladaptive and adaptive emotion regulation can moderate the relationship between stress and depressive symptoms in adults in Central Sulawesi. This research was conducted through online questionnaires towards 390 participants. Data collection exerted PHQ-9, PSS-10, and CERQ. Moderation analysis was performed with Moderated Regression Analysis (MRA) by using Jamovi software. The result of study showed that maladaptive and adaptive emotion regulation can moderate the relationship between stress and depressive symptoms in adults in Central Sulawesi (Maladaptive emotion regulation $R^2 = 0.486$; $F = 122$; $p = <.001$ and Adaptive emotion regulation $R^2 = 0.461$; $F = 110$; $p = <.001$). Maladaptive emotion regulation plays a reinforcing role, while adaptive emotion regulation plays a role in weakening the positive relationship between stress and depressive symptoms.*

Keywords: *Cognitive emotion regulation, stress, depression, moderator*

Abstrak. Depresi merupakan gangguan mental yang banyak diderita oleh penduduk dunia. Sulawesi Tengah merupakan provinsi dengan tingkat prevalensi depresi tertinggi di Indonesia. Salah satu faktor pencetus depresi adalah kondisi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Regulasi emosi maladaptif dan adaptif sebagai moderator dalam hubungan stres dengan gejala depresi. Hipotesis penelitian ini adalah: “Regulasi emosi maladaptif dan adaptif mampu berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres dengan gejala depresi pada masyarakat Sulawesi Tengah berusia dewasa”. Pengambilan data dilakukan dengan survei daring yang melibatkan 390 partisipan. Skala yang digunakan adalah PHQ-9, PSS-10, dan CERQ. Analisis moderasi dilakukan dengan *Moderated Regression Analysis* (MRA) menggunakan *software* Jamovi. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi maladaptif dan adaptif mampu berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres dengan gejala depresi pada masyarakat Sulawesi Tengah berusia dewasa (RE maladaptif $R^2 = 0,486$; $F = 122$; $p = <,001$ dan RE adaptif $R^2 = 0,461$; $F = 110$; $p = <,001$). Regulasi emosi maladaptif berperan memperkuat, sedangkan regulasi emosi adaptif berperan dalam melemahkan hubungan positif antara stres dengan gejala depresi.

Kata kunci: *RE kognitif, stres, depresi, moderator*