



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Dinamika Regulasi Emosi pada Individu yang Mengalami Depresi
Yulia Nur Ilhamsari, Idei Khurnia Swasti, S.Psi., M.Psi
Universitas Gadjah Mada, 2019 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

DINAMIKA REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI DEPRESI

(Studi Kasus tentang Dinamika Regulasi Emosi pada Individu yang Mengalami Depresi)

Yulia Nur Ilhamsari dan Idei Khurnia Swasti, M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Depresi merupakan sebuah gangguan mental yang ditandai dengan adanya afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, dan menjadi mudah lelah serta menurunnya aktivitas. 6% dari jumlah penduduk Indonesia dengan umur diatas 15 tahun mengalami gejala depresi dan gangguan kecemasan. Regulasi emosi dapat digunakan sebagai salah satu cara individu untuk mengubah suasana hati serta pikiran. Dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat mampu memberikan emosi positif serta pikiran yang lebih terbuka. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui bagaimana dinamika regulasi emosi pada individu yang mengalami depresi. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang merupakan penderita depresi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur serta melibatkan *significant other* untuk memperkuat data dari subjek. Penelitian ini menggunakan dua strategi regulasi emosi yaitu maladaptif dan adaptif serta mempertimbangkan factor dari regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi baik adaptif ataupun maladaptif digunakan oleh subjek ketika mereka sedang sakit sebelum ataupun sesudah pengobatan. Strategi regulasi emosi adaptif mulai banyak muncul setelah dilakukan adanya pengobatan.

Kata kunci: depresi, regulasi emosi, maladaptif, adaptif

THE EMOTION REGULATION DYNAMICS ON INDIVIDU WHO HAD DEPRESSION

(A Case Study about Emotion Regulation on Individu Who had Depression)

Yulia Nur Ilhamsari and Idei Khurnia Swasti

Psychological Faculty, Gadjah Mada University

ABSTRACT

Depression is a mental illness that characterized by low mood, general loss of interest thing, and easy to fatigued that cause the decrease of some activities. 6 % of Indonesia's population aged over 15 years' experience symptoms of depression and anxiety disorders. Emotional regulation can be used as an individual way to change moods and thoughts. Using the right emotion regulation strategy can provide positive emotions and more open thoughts. The study aimed at the study was to find out how the dynamics of emotional regulation in individuals who were depressed. The researcher used a qualitative research method with a case study approach. The subjects in this study were three people who were depressed. Data retrieval using semi-structured interviews and involving significant others to strengthen data from the subject. This study uses two emotion regulation strategies namely maladaptive and adaptive and considers factors of emotional regulation. The results showed that emotional adaptive or maladaptive regulation strategies were used by subjects when they were ill before or after treatment. Adaptive emotion regulation strategies began to emerge a lot after the treatment was performed.

Key word: depression, emotion regulation, adaptive, maldaptive