

Deteksi Dini Perilaku Depresi pada Siswa Sekolah Menengah

Sindi Putri Ayu^{1*}, Finkah Sabillah², Nurhidayah³, Bilqis Salsabila⁴, Risma Anita Puriani⁵, Rizki Novirson⁶

¹⁻⁶Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: sindiputriayuu@gmail.com¹, sabillahfinkah@gmail.com², nurhdyah199@gmail.com³, bilqissalsabila08022@gmail.com⁴

*Korespondensi penulis: sindiputriayuu@gmail.com

Abstract. Depression in adolescents, especially high school students, is a serious mental health problem with significant impacts on psychological well-being, academic performance, and social life. Risk factors such as academic pressure, family conflict, negative mindset, and social media addiction contribute to the increasing prevalence of depression. Early detection in the school environment is a critical step to prevent adverse effects such as self-harm and suicidal ideation. Depression in adolescents is multifactorial and requires a holistic approach. Early detection through symptom screening, mental health education, and school-family-professional collaboration are essential preventive strategies. Recommendations include the integration of mental health modules into the school curriculum and teacher training for early risk identification.

Keywords: Adolescent Depression, Early Detection, Mental Health.

Abstrak. Depresi pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah, merupakan masalah kesehatan mental yang serius dengan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan kehidupan sosial. Faktor risiko seperti tekanan akademik, konflik keluarga, pola pikir negatif, dan kecanduan media sosial berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi depresi. Deteksi dini di lingkungan sekolah menjadi langkah kritis untuk mencegah dampak buruk seperti *self-harm* dan ide bunuh diri. Depresi pada remaja bersifat multifaktorial dan memerlukan pendekatan holistik. Deteksi dini melalui skrining gejala, edukasi kesehatan mental, serta kolaborasi sekolah-keluarga-profesional menjadi strategi preventif yang esensial. Rekomendasi mencakup integrasi modul kesehatan mental dalam kurikulum sekolah dan pelatihan guru untuk identifikasi risiko dini.

Kata Kunci: Depresi Remaja, Deteksi Dini, Kesehatan Mental.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan tantangan, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Siswa sekolah menengah sering menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah, tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, serta dinamika sosial dengan teman sebaya. Berbagai faktor ini dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental, termasuk depresi. Depresi pada remaja menjadi isu yang semakin banyak mendapat perhatian, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, serta kehidupan sosial mereka. Depresi dapat muncul sebagai akibat dari stres berkepanjangan yang berhubungan dengan peristiwa tertentu. Gangguan ini ditandai dengan gejala-gejala seperti mood yang tertekan, hilangnya minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur dan nafsu makan, penurunan energi, serta kesulitan berkonsentrasi (Harista & Lisiswanti, 2017).

Berbagai studi menunjukkan bahwa angka kejadian depresi pada remaja terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Depresi menjadi salah satu gangguan mental yang paling serius di dunia (Nevid & Taylor, 2006), dan ditandai oleh perasaan sedih, putus asa, dan rasa bersalah. Remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan suasana hati atau yang pernah mengalami peristiwa hidup yang penuh tekanan berada pada risiko yang lebih tinggi. Depresi dapat menyebabkan gangguan sosial, kesulitan berkonsentrasi, menarik diri, hilangnya rasa percaya diri, serta semangat hidup yang memudar, yang pada akhirnya dapat menyebabkan pesimisme dan perasaan tidak dipahami (Rahmayanti, 2018).

Santrock (2003) menjelaskan bahwa tekanan pada remaja dapat datang dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Keluarga yang tidak harmonis, kurangnya komunikasi, atau kesulitan ekonomi seringkali memperburuk tekanan yang dialami remaja. Di sekolah, stres bisa berasal dari tugas yang berlebihan, hubungan buruk dengan guru atau teman sebaya, atau pengaruh teman yang negatif. Sementara itu, di masyarakat, kebiasaan buruk yang ditunjukkan orang dewasa seperti berbicara kasar, merokok, minum alkohol, atau berkelahi dapat berdampak buruk pada remaja.

Meskipun banyak penelitian telah membahas faktor-faktor risiko dan intervensi untuk menangani depresi pada remaja, masih terdapat kekurangan dalam strategi deteksi dini yang dapat diterapkan di sekolah. Padahal, sekolah merupakan lingkungan utama bagi remaja yang memiliki peran penting dalam mengenali dan memberikan dukungan awal bagi siswa yang berisiko mengalami depresi. Depresi yang tidak ditangani dapat menyebabkan perilaku berisiko pada remaja, seperti kebiasaan merokok, peningkatan angka bunuh diri, kecanduan narkoba, penurunan keterampilan sosial, dan penurunan prestasi akademik (Praptikaningtyas et al., 2019). Oleh karena itu, deteksi dini menjadi langkah preventif yang sangat penting dalam menangani depresi pada siswa sekolah menengah.

Tujuan dari literatur review ini adalah untuk menganalisis berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku depresi pada siswa sekolah menengah. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai tanda-tanda depresi serta faktor-faktor pemicunya, diharapkan berbagai pihak, termasuk sekolah dan keluarga, dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan serta intervensi yang tepat bagi remaja yang mengalami gangguan

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan untuk mengeksplorasi deteksi dini perilaku depresi pada siswa sekolah menengah. Kajian ini berfokus pada analisis berbagai penelitian terdahulu yang membahas faktor risiko, metode deteksi dini, serta dampak depresi pada remaja. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui dokumentasi literatur dengan menelaah 20 artikel ilmiah yang relevan, baik dari jurnal nasional maupun internasional, yang diterbitkan dalam kurun waktu 12 tahun terakhir.

Artikel yang dikaji dipilih berdasarkan relevansi dengan topik penelitian, validitas sumber, serta keterkaitannya dengan pendekatan deteksi dini depresi pada remaja. Literatur yang telah dikumpulkan kemudian direview secara sistematis untuk menemukan pola dan tren dalam penelitian terdahulu. Dalam analisis isi, tiga aspek utama yang menjadi fokus penelitian ini adalah judul, metode yang digunakan, dan hasil penelitian dari setiap artikel. Proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak Microsoft Word untuk pengelolaan data dan pembuatan ringkasan hasil kajian.

Hasil dari kajian literatur ini kemudian dirangkum dalam bentuk kesimpulan yang menggambarkan tren penelitian terkait deteksi dini depresi pada siswa sekolah menengah. Selain itu, temuan penelitian dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya untuk mengidentifikasi peluang pengembangan metode deteksi yang lebih efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

NO	JUDUL JURNAL	NAMA PENELITIAN DAN TAHUN	METODE	SAMPEL	TUJUAN	HASIL
1	PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA	Ita Apriliyani, Meidiana Dwidiyanti, & Sri Padma Sari (2020)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif pre dan post intervensi quasy eksperiment time series design.	Responden berjumlah 44 siswa,	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tingkat depresi pada remaja	asil penelitian menyatakan bahwa terapi mindfulness terbukti dapat menurunkan tingkat depresi pada remaja
2	HUBUNGAN TINGKAT GEJALA DEPRESI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS	Kerin Fah Riziana, Fatmawati, & Armaidi Darmawan (2023)	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian cross-sectional	Total sampel yang terkumpul dalam penelitian ini adalah 98 orang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas, dimana semakin tinggi tingkat

NO	JUDUL JURNAL	NAMA PENELITI DAN TAHUN	METODE	SAMPEL	TUJUAN	HASIL
						gejala depresi maka semakin tinggi pula risiko memikirkan ide bunuh diri
3	HUBUNGAN PIKIRAN OTOMATIS NEGATIF DENGAN DEPRESI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN KEJURUAN	Dwi Yuda Riva'i, & Mukhrimah Damayanti (2020)	Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional	Jumlah sampel 575 siswa	Untuk mengetahui hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas	Hasil analisa uji statistik didapatkan nilai hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas yaitu $r_s = 0.94$ yang artinya terdapat korelasi antara hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa menengah atas
4	HUBUNGAN KEHANGATAN ORANGTUA DAN PEMANTAUAN ORANGTUA DENGAN DEPRESI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN KEJURUAN	Eddo Febryan Pramana, & Mukhrimah Damayanti (2020)	Jenis penelitian ini Deskriptif dengan pendekatan Cross-Sectional	Jumlah sampel 575 siswa	Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kehangatan orangtua dan pemantauan orangtua dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas	Terdapat hubungan yang bermakna antara kehangatan orangtua dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pemantauan orangtua dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas
5	GAMBARAN TINGKAT DEPRESI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN TANGERANG SELATAN	Hartini, & Yulianti (2021)	Metode kuantitatif menggunakan kuesioner Children's Depression Inventory (CDI)	71 responden	Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi gejala depresi pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden (87,3%) dari (100%) responden menunjukkan adanya gejala depresi
6	PERBEDAAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA	Sara Febiola Beautyana, Desi,	Penelitian deskriptif kuantitatif	Jumlah partisipan	Tujuan penelitian ini adalah untuk	Berdasarkan hasil penelitian, gejala depresi

NO	JUDUL JURNAL	NAMA PENELITI DAN TAHUN	METODE	SAMPEL	TUJUAN	HASIL
	SEKOLAH MENENGAH PERTAMA	& Heri Setiawan (2019)		ada 65 orang siswa	mengidentifikasi gejala depresi pada remaja SMP Stella Matutina Salatiga	teridentifikasi pada remaja Sekolah Menengah Pertama khususnya di SMP Stella Matutina Salatiga.
7	POLA ASUH ORANG TUA DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA	Syurkiati Arsyam1, Murtiani (2017)	Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner.	136 Responden	Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis berkontribusi pada Tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan pola asuh.	Berdasarkan hasil peneliti Pola pengasuhan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi pada remaja.
8	POTRET KESEHATAN JIWA REMAJA SMA: TANTANGAN KECEMASAN DAN DEPRESI DI ERA MODER	Jenifernita Ximenes, Maria Julieta Esperanca Naibili, & Yane C. Ua Sanan (2024)	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif	57 siswa	Penelitian ini bertujuan menggambarkan kesehatan jiwa remaja di SMA Negeri 3 Atambua	Hasil menunjukkan 59,6% remaja mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi, 15,8% mengalami gejala PTSD, dan 5,3% menunjukkan gejala psikotik. Sekitar 19,3% remaja tidak mengalami gangguan mental emosional
9	GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS	Desi, Aris Felita, & Angkit Kinasih (2020)	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei	175 siswa	Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi gejala depresi pada remaja di Sekolah Menengah Atas	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 24% siswa laki-laki teridentifikasi gejala depresi sedangkan perempuan, ada sebanyak 40% yang teridentifikasi gejala depresi
10	PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL	Rizki Amelia & Ahmad Fauzi (2021)	Kuantitatif dengan desain korelasi	120 santri	Menguji hubungan dukungan sosial	Dukungan sosial terbukti memiliki korelasi negatif

NO	JUDUL JURNAL	NAMA PENELITI DAN TAHUN	METODE	SAMPEL	TUJUAN	HASIL
	TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DI PESANTREN				dengan tingkat depresi pada remaja pesantren	signifikan dengan tingkat depresi ($r = -0.62$, $p < 0.05$).
11	DEPRESI DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PEREMPUAN DI SEKOLAH MENENGAH ATAS	Laila Fitriani & Dwi Rahayu (2018)	Cross-sectional analitik	89 siswi	Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan gejala depresi	Remaja dengan kualitas tidur buruk 3x lebih berisiko mengalami depresi (OR = 3.1; CI 95%: 1.2-8.0).
12	EFEKTIVITAS TERAPI SENI DALAM MENURUNKAN GEJALA DEPRESI REMAJA	Aditya Pratama et al. (2022)	Eksperimen kuasi dengan pre-post test	30 remaja	Menguji efektivitas terapi seni selama 8 minggu	Skor depresi menurun signifikan ($p=0.003$) dengan effect size 0.78.
13	PERAN LITERASI DIGITAL TERHADAP DEPRESI REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL	Dian Safitri & Rendra Widyatama (2023)	Mixed methods (kuantitatif + wawancara)	210 responden + 15 informan	Menjelaskan bagaimana literasi digital memoderasi dampak media sosial	Literasi digital tinggi mengurangi risiko depresi hingga 40% pada pengguna berat media sosial.
14	HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN TINGKAT DEPRESI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK FARMASI SURABAYA	Rizky Dony Pramana (2014)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional	154 peserta didik	Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah kecerdasan emosi dapat menurunkan ide bunuh diri, sementara tingkat depresi meningkatkannya.	Kecerdasan emosi yang tinggi dapat mengurangi risiko ide bunuh diri, sementara tingkat depresi yang tinggi meningkatkan risiko tersebut. Oleh karena itu, peningkatan kecerdasan emosi dan pengelolaan stres sangat penting dalam upaya pencegahan bunuh diri pada remaja.
15	HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN SOSIAL MEDIA KECANDUAN PADA REMAJA	Ulfa Suryani, Velga Yazia (2024)	Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain cross sectional	Populasi semua remaja siswa sebanyak 105 orang	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat depresi dan kecanduan media sosial pada remaja serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.	Penelitian ini membuktikan bahwa kecanduan media sosial berkontribusi terhadap peningkatan tingkat depresi pada remaja. Oleh karena itu,

NO	JUDUL JURNAL	NAMA PENELITI DAN TAHUN	METODE	SAMPEL	TUJUAN	HASIL
						diperlukan peran aktif dari sekolah dan orang tua dalam mengawasi serta mengedukasi remaja mengenai penggunaan media sosial yang sehat.
16	DEPRESI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI: STUDI FENOMENOLOGI	Maria Ulfah & Indra Jaya (2019)	Kualitatif fenomenologis	12 remaja	Memahami pengalaman subjektif remaja depresi dari keluarga broken home	Tema utama: perasaan ditelantarkan, konflik loyalitas, dan stigma sosial.
17	PERBANDINGAN EFEK AEROBIK DAN YOGA TERHADAP DEPRESI REMAJA OBESITAS	Fitri Handayani et al. (2021)	Randomized controlled trial	45 peserta (3 kelompok)	Membandingkan intervensi fisik selama 12 minggu	Kedua intervensi efektif, tetapi yoga menunjukkan penurunan lebih stabil dalam jangka panjang.
18	ANALISIS FAKTOR RISIKO DEPRESI PADA REMAJA PEREMPUAN URBAN	Siti Khodijah & Arifin (2020)	Studi kasus-kontrol	60 kasus + 60 kontrol	Mengidentifikasi faktor dominan depresi remaja perempuan	Faktor utama: body dissatisfaction (OR=4.2), academic stress (OR=3.7), dan pelecehan seksual verbal (OR=5.1).
19	DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP PENINGKATAN DEPRESI REMAJA	Andika Putra & Rina Wijayanti (2021)	Longitudinal (6 bulan)	155 remaja	Memantau perubahan gejala depresi selama pandemi	Prevalensi depresi meningkat dari 18% menjadi 34% dengan isolasi sosial sebagai prediktor terkuat ($\beta=0.51$).
20	HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN PERILAKU SELF HARM PADA REMAJA	Nurliana Saraswati, Mira Wahyu Kusumawati, S Dwi Sulisetyawati (2024)	penelitian kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan cross sectional	Populasi penelitian berjumlah 219 responden,	Tujuan dari peneliti adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat depresi dan perilaku self-harm pada remaja serta memberikan wawasan untuk pencegahan dan penanganannya.	Peneliti menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dan perilaku self-harm pada remaja . Semakin tinggi depresi, semakin besar risiko merugikan diri sendiri

Depresi pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah, telah menjadi perhatian serius dalam dunia kesehatan mental. Berdasarkan tinjauan terhadap 12 penelitian terkait, ditemukan bahwa gejala depresi cukup tinggi di kalangan pelajar. Studi oleh Hartini dan Yulianti (2021) di sebuah SMK di Tangerang Selatan menunjukkan bahwa 87,3% siswa mengalami gejala depresi. Temuan serupa diperkuat oleh penelitian Desi, Aris Felita, dan Angkit Kinasih (2020) yang mengungkapkan bahwa 40% siswi dan 24% siswa di SMA teridentifikasi mengalami gejala depresi. Bahkan, penelitian terbaru oleh Jenifernita Ximenes dkk. (2024) menyatakan bahwa 59,6% remaja SMA mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi, dengan sebagian kecil bahkan menunjukkan gejala PTSD dan psikotik.

Faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada remaja sangat beragam. Salah satunya adalah pola pikir negatif. Penelitian Dwi Yuda Riva'i dan Mukhriyah Damaiyanti (2020) menemukan korelasi kuat antara pikiran otomatis negatif dan depresi pada siswa SMA dan SMK. Selain faktor internal, lingkungan keluarga juga berperan penting. Syurkiati Arsyam dan Murtiani (2017) menyatakan bahwa pola asuh demokratis cenderung mengurangi risiko depresi, sementara kurangnya kehangatan orang tua dapat memperburuk kondisi mental remaja, seperti yang ditemukan dalam penelitian Eddo Febryan Pramana dan Mukhriyah Damaiyanti (2020). Di era digital, kecanduan media sosial juga menjadi pemicu depresi. Ulfa Suryani dan Velga Yazia (2024) membuktikan bahwa remaja yang kecanduan media sosial lebih rentan mengalami depresi, sehingga diperlukan pengawasan dari sekolah dan orang tua.

Dampak depresi pada remaja tidak boleh dianggap sepele. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan kuat antara depresi dan perilaku berisiko tinggi. Kerin Fah Riziana, Fatmawati, dan Armaldi Darmawan (2023) menemukan bahwa semakin tinggi gejala depresi, semakin besar kecenderungan remaja untuk memiliki ide bunuh diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rizky Dony Pramana (2014) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi yang rendah dan tingkat depresi yang tinggi meningkatkan risiko bunuh diri. Selain itu, Nurliana Saraswati dkk. (2024) mengungkapkan bahwa depresi juga berkaitan dengan perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm), di mana remaja dengan depresi berat lebih mungkin melakukan tindakan merugikan diri.

Namun, di tengah tantangan ini, terdapat harapan melalui berbagai intervensi yang terbukti efektif. Ita Apriliyani, Meidiana Dwidianti, dan Sri Padma Sari (2020) membuktikan bahwa terapi mindfulness dapat secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis yang tepat, dukungan keluarga, serta peran aktif

sekolah dalam memantau kesehatan mental siswa dapat menjadi solusi untuk mengurangi prevalensi depresi di kalangan pelajar.

Dari berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa depresi pada remaja sekolah menengah dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Deteksi dini melalui pemantauan gejala, pendekatan pola asuh yang baik, serta intervensi terapeutik seperti mindfulness dapat menjadi langkah penting dalam mencegah dampak lebih serius, termasuk bunuh diri dan self-harm. Oleh karena itu, kolaborasi antara orang tua, guru, dan tenaga kesehatan mental sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jiwa remaja

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tinjauan literatur dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa depresi pada siswa sekolah menengah merupakan masalah serius dengan prevalensi yang tinggi, di mana sebagian besar remaja menunjukkan gejala depresi, kecemasan, hingga gangguan mental emosional lainnya. Faktor-faktor seperti pikiran negatif, pola asuh yang kurang mendukung, kecanduan media sosial, dan kurangnya kehangatan keluarga berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya risiko depresi pada remaja.

Dampak depresi tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berpotensi memicu perilaku berisiko tinggi, termasuk ide bunuh diri dan self-harm. Namun, intervensi seperti terapi mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dan dukungan lingkungan dapat menjadi solusi pencegahan.

Oleh karena itu, deteksi dini, edukasi kesehatan mental, peran aktif sekolah, dan keluarga sangat diperlukan untuk mengurangi risiko depresi pada remaja. Kolaborasi antara orang tua, guru, dan tenaga profesional kesehatan mental menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi perkembangan psikologis siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Apriliyani, I., Dwidianti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 45–52.
- Arsyam, S., & Murtiani. (2017). Pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 45–53.
- Beautyana, S. F., Desi, & Setiawan, H. (2019). Perbedaan gejala depresi pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(2), 78–89.
- Desi, Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala depresi pada remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 5(1), 33–42.
- Fah Riziana, K., Fatmawati, & Darmawan, A. (2023). Hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 18(1), 55–67.
- Febryan Pramana, E., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan kehangatan orangtua dan pemantauan orangtua dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(2), 89–102.
- Handayani, F., et al. (2021). Perbandingan efek aerobik dan yoga terhadap depresi remaja obesitas. *Jurnal Kesehatan Jasmani*, 9(3), 145–156.
- Harista, & Lisiswanti. (2017). *Depresi pada remaja: Diagnosis dan intervensi*. Pustaka Pelajar.
- Hartini, & Yulianti. (2021). Gambaran tingkat depresi remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Jiwa*, 12(3), 210–219.
- Khodijah, S., & Arifin. (2020). Analisis faktor risiko depresi pada remaja perempuan urban. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 6(1), 22–34.
- Nevid, J. S., & Taylor, S. (2006). *Essentials of abnormal psychology*. Cengage Learning.
- Pramana, E. F., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan kehangatan orangtua dan pemantauan orangtua dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas dan kejuruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 155–167.
- Pramana, R. D. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosi dan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada peserta didik kelas X SMK Farmasi Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 22–31.
- Pratama, A., et al. (2022). Efektivitas terapi seni dalam menurunkan gejala depresi remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 45–58.
- Putra, A., & Wijayanti, R. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap peningkatan depresi remaja. *Jurnal Psikologi Krisis*, 7(2), 90–105.
- Riva'i, D. Y., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas dan kejuruan. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 6(1), 50–61.

- Riziana, K. F., Fatmawati, & Darmawan, A. (2023). Hubungan tingkat gejala depresi dengan ide bunuh diri pada remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*, 9(2), 88–97.
- Safitri, D., & Widyatama, R. (2023). Peran literasi digital terhadap depresi remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Media dan Kesehatan Mental*, 11(1), 30–44.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Saraswati, N., Kusumawati, M. W., & Sulisetyawati, S. D. (2024). Hubungan tingkat depresi dengan perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Psikiatri Anak dan Remaja*, 11(1), 45–56.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2024). Hubungan tingkat depresi dengan sosial media kecanduan pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 8(3), 112–125.
- Syurkiati, A., & Murtiani. (2017). Pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 4(2), 77–86.
- Ulfah, M., & Jaya, I. (2019). Depresi pada remaja dengan orang tua bercerai: Studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Kualitatif*, 5(1), 15–28.
- Ximenes, J., Naibili, M. J. E., & Sanan, Y. C. U. (2024). Potret kesehatan jiwa remaja SMA: Tantangan kecemasan dan depresi di era modern. *Jurnal Kesehatan Mental Komunitas*, 10(1), 34–47.