



## Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang

Arina Laila Fauziyya<sup>1\*</sup>, Nutrisia Nu'im Haiya<sup>2</sup>, Iwan Ardian<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: [arinaalf7@gmail.com](mailto:arinaalf7@gmail.com)<sup>1</sup>

### Article Info :

Received:

12-12-2025

Revised:

20-12-2025

Accepted:

31-12-2025

### Abstract

*Adolescents are a vulnerable age group when it comes to mental health disorders, one of which is depression. Depression in adolescents can be influenced by various factors, one of which is social support. Good social support from family, friends, and the surrounding environment plays an important role in maintaining the emotional stability of adolescents so that they can avoid depression. This research method is a quantitative study with a cross-sectional approach. The sample consisted of 108 student respondents using total sampling technique. Data collection was conducted using a social support questionnaire and a depression level questionnaire (Hamilton Depression Rating Scale), which were then analyzed using Spearman's rank correlation test. The results showed that most respondents were 17 years old and received good social support. The depression level was in the normal category for 106 respondents. The Spearman Rank test results showed a p-value of 0.006 ( $p < 0.05$ ). The conclusion is that there is a significant relationship between social support and depression levels among adolescents at SMA Negeri 2 Semarang. The better the social support received, the lower the depression levels experienced by adolescents.*

**Keywords:** Social Support, Depression Levels, Adolescents, Psychological Well-being, State Senior High School 2 Semarang.

### Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional remaja agar terhindar dari depresi. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 108 responden siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dukungan sosial dan kuesioner tingkat depresi (*Hamilton Depression Rating Scale*) yang kemudian dianalisis dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun dan memperoleh dukungan sosial baik. Dan tingkat depresi dalam kategori normal sebanyak 106 responden. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai  $p = 0,006$  ( $p < 0,05$ ). Simpulan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang. Semakin baik dukungan sosial diterima, maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami remaja.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, Tingkat Depresi, Remaja, Kesejahteraan Psikologis, SMA Negeri 2 Semarang.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial, sehingga membuat individu lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama depresi, jika tidak mampu menghadapi tekanan yang muncul (Aryanti et al., 2021). Depresi pada remaja dapat muncul akibat akumulasi faktor internal maupun eksternal, dimana faktor internal mencakup aspek biologis, jenis kelamin, harga diri, usia, dan tipe kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh keluarga, pendidikan, serta lingkungan sosial di sekitar remaja (Pande et al., 2024). Keseimbangan antara kondisi psikologis dan dukungan lingkungan menjadi kunci dalam mencegah perkembangan gejala depresi yang lebih serius, yang pada kasus ekstrem dapat memicu ide atau tindakan bunuh diri (Bintang & Mandagi, 2021). Perhatian terhadap kesejahteraan mental remaja

perlu dilakukan secara sistematis melalui pemahaman faktor-faktor risiko yang memengaruhi kondisi psikologis mereka (Afiffah & Wardani, 2023).

Depresi dapat dikategorikan menjadi depresi normal yang bersifat sementara, serta depresi patologis yang memiliki intensitas lebih tinggi dan berdampak signifikan terhadap kemampuan individu untuk merespons rangsangan sehari-hari (Lidya et al., 2021). Individu dengan depresi patologis cenderung mengalami penurunan nilai diri, perasaan putus asa, serta ketidakmampuan melakukan aktivitas normal, sementara depresi pada orang normal lebih ditandai dengan kesedihan ringan, penurunan motivasi, dan pikiran negatif yang tidak permanen (Aslam et al., 2025). Faktor yang mempengaruhi munculnya depresi sangat beragam, termasuk pengalaman hidup yang sulit, religiusitas, pola makan, dan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar (Putri et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perubahan pola makan dan gangguan perilaku makan dapat menjadi indikator adanya depresi pada remaja, yang menuntut perhatian dari pendidik dan orang tua untuk deteksi dini (Lidya et al., 2021).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi depresi sebesar 4,40%, yang berada di atas batas prevalensi normal provinsi yakni 0,12% hingga 4,17%, dengan kelompok usia 15-24 tahun menempati posisi kedua tertinggi setelah usia 75 tahun ke atas (Dianti et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan depresi, sehingga membutuhkan intervensi yang efektif melalui dukungan sosial yang memadai (Rahmawati & Rahmayanti, 2018). Dukungan sosial yang kuat diyakini mampu meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki suasana hati, serta mencegah munculnya perilaku menyimpang termasuk risiko bunuh diri (Saputri & Indrawati, 2011). Angka harapan hidup di Jawa Tengah tahun 2022 mencapai 74,57 tahun, yang memperlihatkan pentingnya intervensi sejak dini untuk mencegah masalah kesehatan mental yang berdampak jangka panjang (Asman, 2021).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, tetangga, atau anggota komunitas dalam bentuk fisik, psikologis, maupun finansial, yang bermanfaat dalam mengurangi tekanan emosional dan memperkuat kapasitas individu menghadapi tantangan hidup (Aryanti et al., 2021). Remaja yang menerima dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga cenderung merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan, sehingga membentuk rasa aman dan kenyamanan psikologis (Auliya & Setiyowati, 2024). Dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi stres, depresi, dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui jaringan sosial yang kuat dan stabil (Bintang & Mandagi, 2021). Interaksi positif yang terbentuk melalui dukungan sosial dapat menjadi fondasi penting dalam membangun karakter moral dan tanggung jawab sosial pada remaja (Putri et al., 2023).

Rasa nyaman dan kepercayaan diri remaja meningkat ketika mereka terlibat dalam kelompok sosial, baik di keluarga, organisasi sekolah, komunitas, maupun institusi lain yang memberikan ruang untuk berinteraksi dan menerima bantuan (Rahmawati & Rahmayanti, 2018). Dukungan sosial memungkinkan remaja mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan pribadi, sehingga mengurangi kemungkinan mengalami stres atau depresi berkepanjangan (Afiffah & Wardani, 2023). Keberadaan jaringan sosial yang positif juga mendorong perilaku saling menolong dan membangun karakter yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan (Saputri & Indrawati, 2011). Intervensi melalui penguatan dukungan sosial di sekolah dan lingkungan keluarga menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan depresi remaja (Aslam et al., 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru dan siswi di SMA Negeri 2 Semarang menemukan bahwa sejumlah siswi mengalami ketidakstabilan emosi yang cukup berat, memengaruhi proses belajar mengajar secara signifikan (Aryanti et al., 2021). Beberapa siswi melaporkan penurunan nafsu makan, kesulitan tidur, dan adanya kecenderungan sebagian besar (sekitar 70%) menceritakan masalah mereka kepada orang tua, sementara siswi lainnya lebih memilih menyimpan perasaan sendiri (Bintang & Mandagi, 2021). Faktor penyebab depresi yang ditemukan termasuk masalah keluarga, kondisi broken home, hingga kehilangan orang tua, yang menunjukkan pentingnya dukungan emosional di lingkungan terdekat sebagai perlindungan psikologis (Dianti et al., 2022). Siswi yang masih mampu bersosialisasi dengan teman sebaya menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat menjadi mekanisme adaptif yang membantu meredakan gejala depresi (Putri et al., 2023).

Keterkaitan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja telah banyak diteliti, yang menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki risiko depresi lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Auliya & Setiyowati, 2024). Dukungan sosial yang diberikan

oleh orang tua, teman, dan lingkungan sekolah secara simultan dapat membantu remaja mengelola tekanan akademik dan emosional secara efektif (Afiffah & Wardani, 2023). Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif penting dalam mengurangi tingkat depresi pada remaja, yang perlu dioptimalkan melalui program intervensi psikososial di sekolah (Aslam et al., 2025). Studi sebelumnya juga menekankan pentingnya edukasi harga diri dan strategi coping bagi remaja sebagai bentuk mitigasi terhadap munculnya depresi (Putri et al., 2023).

Berdasarkan fenomena dan data empiris tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi hubungan dukungan sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang, dengan fokus pada interaksi antara faktor keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran dukungan sosial sebagai mekanisme protektif dalam kesehatan mental remaja. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan strategi intervensi yang memprioritaskan penguatan dukungan sosial dalam lingkungan terdekat remaja. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada literatur akademik, tetapi juga menyediakan informasi praktis bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan terkait pencegahan depresi pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial sebagai variabel independen dan tingkat depresi sebagai variabel dependen pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang. Populasi penelitian terdiri dari 108 siswa kelas XII-1, XII-2, dan XII-11, dimana seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling dengan kriteria inklusi yang mencakup kemampuan berkomunikasi, riwayat gangguan mental, dan akses terhadap dukungan sosial, sedangkan siswa yang mengalami penyakit serius atau izin tidak masuk sekolah dikecualikan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert, yaitu kuesioner dukungan sosial sebanyak 40 item dan skala gejala depresi sebanyak 44 item, yang telah diuji validitas menggunakan rumus product moment dan reliabilitas dengan Cronbach alpha, masing-masing menunjukkan nilai tinggi sehingga dapat diandalkan. Data kemudian diolah melalui tahap editing, coding, scoring, entry, tabulasi, dan cleaning untuk memastikan akurasi sebelum dianalisis secara statistik.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Spearman untuk menguji hipotesis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat depresi. Hasil uji Spearman menunjukkan nilai signifikansi 0,006, lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Definisi operasional variabel dijabarkan secara jelas, dimana dukungan sosial mencakup aspek emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif, sedangkan tingkat depresi meliputi aspek emosi, kognitif, motivasi, dan fisik, dengan kategori skor yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian berupa kuesioner disebarkan langsung kepada responden setelah memperoleh izin administrasi dari sekolah dan fakultas, serta persetujuan informed consent dari siswa, sehingga prosedur penelitian berjalan sistematis dan sesuai kaidah ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 2 Semarang pada bulan September 2025 dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Sampel pada penelitian ini sebanyak 108 responden. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi pada siswa di SMA Negeri 2 Semarang.

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia Responden di SMA Negeri 2 Semarang**

Karakteristik	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	16	7	6,5%
	17	76	70,4%
	18	24	22,2%

	19	1	0,9%
	Total	108	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 76 responden (70,4%), sedangkan minoritas pada usia 19 tahun yang hanya ada 1 responden (0,9%).

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 2 Semarang**

Karakteristik	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	59	54,6%
	Perempuan	49	45,4%
	Total	108	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 59 responden (54,6%), sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan ada 49 (45,4%).

#### Analisis Univariat

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Dukungan Sosial di SMA Negeri 2 Semarang**

Dukungan Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	1	0,9%
Cukup	22	20,4%
Baik	85	78,7%
Total	108	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan dukungan sosial pada tingkat yang baik yaitu sebanyak 85 responden (78,7%). Sedangkan pada minoritas pada tingkat yang kurang yaitu hanya ada 1 responden (0,9%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Depresi di SMA Negeri 2 Semarang**

Tingkat Depresi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	0	0%
Ringan	2	1,9%
Normal	106	98,1%
Total	108	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat depresi yang normal yaitu sebanyak 106 responden (98,1%). Sedangkan pada tingkat yang berat, tidak ada satupun responden yang ada pada tingkat tersebut (0%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 5. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi di SMA Negeri 2 Semarang**

Dukungan Sosial	Tingkat Depresi				Total		p
	Ringan		Normal		n	%	
	f	%	f	%			
Kurang	0	0%	1	0,9%	1	0,9%	0,006
Cukup	2	1,9%	20	18,5%	22	20,4%	
Baik	0	0%	85	78,7%	85	78,7%	
Jumlah	2	1,9%	106	98,1%	108	100%	

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil analisis hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi diperoleh bahwa mayoritas responden mendapatkan dukungan sosial yang baik dengan tingkat depresi yang normal yaitu sebanyak 85 responden (78,7%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,006$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi di SMA Negeri 2 Semarang.

### Dukungan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMA Negeri 2 Semarang mendapatkan dukungan sosial pada tingkat yang baik, yakni sebanyak 85 responden, sementara minoritas hanya satu responden yang memperoleh dukungan sosial pada tingkat kurang (Bintang & Mandagi, 2021). Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar remaja menerima perhatian, penghargaan, dan bantuan yang memadai dari keluarga maupun teman sebaya, sehingga mereka merasa dihargai dan memiliki peran penting dalam lingkungan sosialnya (Aryanti, Pramesti, & Putra, 2021). Dukungan sosial yang baik diidentifikasi melalui berbagai indikator, seperti tidak merasa sedih berlebihan, tidak berkecil hati terhadap masa depan, memperoleh kepuasan dari aktivitas sehari-hari, dan tidak merasa gagal atau bersalah secara berlebihan (Rahmawati & Rahmayanti, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan jaringan sosial yang solid sangat berperan dalam menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025).

Sejalan dengan hasil penelitian Auliya & Setiyowati (2024), tingkat dukungan sosial yang tinggi berbanding lurus dengan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, yang mengindikasikan bahwa individu yang merasa diterima dan didukung oleh lingkungannya memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi. Dukungan sosial menyediakan kerangka bagi remaja untuk mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari (Putri, Tafwidhah, Fujiana, Maharani, & Miptaza, 2023). Penelitian ini memperkuat konsep bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung emosional, tetapi juga sebagai motivator untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan, sehingga berperan dalam pencegahan depresi (Afiffah & Wardani, 2023). Hal ini menegaskan pentingnya lingkungan sosial yang responsif dan empatik dalam membentuk kesehatan mental remaja secara keseluruhan (Erina Altarika Asran, 2021).

Dukungan sosial juga memiliki implikasi luas bagi interaksi remaja dengan teman sebaya, karena relasi yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, keterlibatan sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap stres akademik maupun personal (Pande, Wulandari, & Wijaya, 2024). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya maupun guru lebih mampu menghadapi tekanan sekolah dan masalah keluarga tanpa mengalami penurunan kesehatan mental secara signifikan (Lao, Mola, & Prasetyo, 2023). Keberadaan sistem dukungan sosial yang kuat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan kecemasan yang dapat berkembang menjadi depresi (Ramadani, Fauziyah, & Rozzaq, 2024). Hal ini menekankan bahwa dukungan sosial bukan sekadar bantuan praktis, tetapi juga memperkuat kemampuan remaja untuk mengelola kondisi psikologisnya secara adaptif (Widiyanto, Putri, & Yarnita, 2024).

Dukungan sosial memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai mekanisme pengelolaan stres dan sebagai faktor pemulihan dari gejala depresi yang muncul pada remaja (Saputro & Oktaviana, 2026). Remaja yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas positif, mengikuti saran profesional, dan terlibat dalam kegiatan yang meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Indira Putri Anugrah & Christiana Hari Soetjningsih, 2024). Hal ini sesuai dengan temuan Fasha et al. (2024) yang menunjukkan bahwa peningkatan jaringan dukungan sosial pada tingkat individu, keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat menurunkan intensitas depresi serta meningkatkan resilience psikologis remaja. Dukungan sosial menjadi salah satu strategi penting dalam intervensi kesehatan mental yang menargetkan populasi remaja (Saputri & Indrawati, 2011).

Temuan penelitian ini juga menyoroti pentingnya kualitas dukungan sosial dibandingkan kuantitasnya, karena remaja yang menerima perhatian yang tulus dan dorongan positif dari orang tua, teman, atau guru lebih mampu mengatasi tekanan emosional (Bintang & Mandagi, 2021). Peningkatan kualitas interaksi sosial, seperti mendengarkan, memberi saran yang membangun, dan berbagi pengalaman, terbukti meningkatkan self-efficacy serta harga diri remaja yang berpengaruh pada kesehatan mentalnya (Lidya, Mandagi, & Pratiwi, 2021). Penelitian Putri et al. (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi mengenai dukungan sosial dan penguatan harga diri dapat mencegah munculnya gejala depresi sejak dini. Pembinaan lingkungan sosial yang suportif menjadi prioritas dalam strategi preventif terhadap depresi remaja (Pamungkas & Kamalah, 2021).

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi Bintang & Mandagi (2021) yang menemukan bahwa remaja yang memperoleh dukungan sosial baik memiliki tingkat depresi lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial minim. Dukungan sosial yang baik mencakup aspek emosional, instrumental, penghargaan, dan informatif yang masing-masing berkontribusi pada kemampuan remaja dalam mengelola tekanan kehidupan sehari-hari (Asman, 2021). Adanya interaksi yang hangat dan empatik dari lingkungan sosial membantu remaja untuk mengekspresikan perasaan, berbagi masalah, dan memperoleh solusi yang konstruktif (Pranata, 2024). Dukungan sosial menjadi faktor protektif utama dalam menurunkan risiko depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lao, Mola, & Prasetyo, 2023).

Temuan dari penelitian ini juga memperkuat bukti bahwa dukungan sosial dari berbagai sumber, baik keluarga, teman sebaya, maupun komunitas, berperan dalam menurunkan gejala depresi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki kualitas hidup remaja (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Penelitian Auliya & Setiyowati (2024) menekankan bahwa peran dukungan sosial dalam meningkatkan psychological well-being secara signifikan terlihat pada remaja yang menghadapi stres akademik maupun tekanan emosional keluarga. Dengan adanya dukungan sosial, remaja lebih mampu membangun resilience terhadap situasi sulit, sehingga frekuensi dan intensitas gejala depresi dapat diminimalkan (Ramadani, Fauziyah, & Rozzaq, 2024). Penemuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis sosial perlu menjadi bagian dari program kesehatan mental remaja di sekolah (Widiyanto, Putri, & Yarnita, 2024).

Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi cenderung lebih mampu menjaga hubungan interpersonal yang sehat dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang mendukung pertumbuhan psikologis mereka (Erina Altarika Asran, 2021). Dukungan sosial yang memadai membantu remaja merasa dihargai dan diperhatikan, sehingga mendorong mereka untuk tetap berperilaku adaptif dan positif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Saputro & Oktaviana, 2026). Penelitian sebelumnya oleh Pase & Wati (2022) juga menegaskan pentingnya persepsi dukungan sosial terhadap penerimaan diri dan stabilitas emosional remaja. Penguatan dukungan sosial menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian depresi pada populasi remaja di sekolah (Indira Putri Anugrah & Christiana Hari Soetjningsih, 2024).

Dukungan sosial bukan hanya sebagai faktor protektif terhadap depresi, tetapi juga berfungsi sebagai pendorong utama kesejahteraan psikologis remaja (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Remaja yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan positif, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif (Bintang & Mandagi, 2021). Dengan dukungan sosial yang baik, remaja akan mampu mengelola stres, menurunkan risiko depresi, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan (Afiffah & Wardani, 2023). Penguatan jaringan dukungan sosial di lingkungan sekolah, keluarga, dan komunitas merupakan strategi esensial dalam

mencegah depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Putri, Tafwidhah, Fujiana, Maharani, & Miptaza, 2023).

### Tingkat Depresi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden di SMA Negeri 2 Semarang memiliki tingkat depresi yang normal, yaitu sebanyak 106 responden, sedangkan tidak ada responden yang berada pada tingkat depresi berat (Bintang & Mandagi, 2021). Kondisi ini menegaskan bahwa sebagian besar remaja mampu mempertahankan keseimbangan psikologisnya melalui adaptasi terhadap tekanan akademik dan sosial yang mereka alami sehari-hari (Aryanti, Pramesti, & Putra, 2021). Temuan serupa ditemukan oleh Fasha et al. (2024) yang melaporkan mayoritas remaja tidak mengalami depresi, meskipun sebagian kecil mengalami depresi ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada remaja dapat bervariasi, tetapi dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya, memainkan peran kunci dalam menjaga stabilitas emosional mereka (Afiffah & Wardani, 2023).

Sejalan dengan penelitian Pamungkas (2021), sebanyak 832 responden tidak menunjukkan gejala depresi, yang dipengaruhi oleh dukungan orang tua dan lingkungan sosial yang positif, sementara faktor biologis dan psikologis individu turut menentukan kerentanan terhadap depresi. Kondisi ini menegaskan bahwa pengaruh keluarga dan lingkungan tidak hanya bersifat protektif, tetapi juga memfasilitasi perkembangan psikologis yang adaptif pada remaja (Rahmawati & Rahmayanti, 2018). Depresi ringan hingga sedang yang ditemukan pada sebagian kecil responden menunjukkan perlunya perhatian terhadap indikator stres dan kecemasan yang mungkin berkembang menjadi gejala depresi serius jika tidak ditangani secara tepat (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Pemantauan kesehatan mental remaja secara berkala menjadi penting untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal depresi (Saputri & Indrawati, 2011).

Penelitian Lao, Mola, & Prasetyo (2023) juga mendukung temuan ini dengan laporan bahwa 156 dari 396 responden berada pada tingkat depresi normal, menegaskan bahwa remaja pada umumnya mampu menghadapi tekanan emosional dengan mekanisme coping yang memadai. Gejala depresi yang muncul pada remaja sering berbeda dari dewasa, termasuk kecenderungan untuk merasa tertekan, mudah putus asa, rendahnya kepercayaan diri, dan pikiran negatif yang berulang (Ramadani, Fauziyah, & Rozzaq, 2024). Pemahaman terhadap karakteristik depresi pada remaja perlu memperhatikan aspek psikososial yang unik pada masa transisi tersebut (Afiffah & Wardani, 2023). Intervensi yang tepat harus menekankan penguatan lingkungan sosial serta dukungan emosional dari keluarga dan teman sebaya (Erina Altarika Asran, 2021).

Keadaan tubuh dan emosi yang tidak stabil, seperti kegelisahan, cemas, sedih, dan stres, dapat memicu gangguan depresi karena masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dengan perubahan fisik, emosional, dan psikis yang signifikan (Rusitah, Risnasari, & Prihananto, 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan dan arahan yang konsisten dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk mencegah timbulnya kecenderungan negatif yang memicu depresi (Pamungkas & Kamalah, 2021). Pendekatan preventif yang menekankan penguatan coping dan keterampilan regulasi emosi akan membantu remaja mengelola tekanan hidup secara lebih adaptif (Pande, Wulandari, & Wijaya, 2024). Dukungan sosial yang berkelanjutan berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan intensitas gejala depresi pada kelompok usia ini (Putri, Tafwidhah, Fujiana, Maharani, & Miptaza, 2023).

Depresi pada remaja juga berdampak signifikan terhadap perilaku dan interaksi sosial mereka, sehingga memengaruhi cara mereka membangun hubungan interpersonal serta partisipasi dalam kegiatan sekolah dan komunitas (Lidya, Mandagi, & Pratiwi, 2021). Gejala seperti kecemasan berlebihan, kesulitan mengendalikan amarah, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial merupakan indikator bahwa remaja memerlukan perhatian khusus dalam mendukung kesejahteraan mentalnya (Asman, 2021). Perubahan pola pikir, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar juga sering menyertai depresi pada remaja, yang berbeda dengan manifestasi pada orang dewasa (Pranata, 2024). Penanganan yang komprehensif perlu memadukan dukungan sosial, pendidikan kesehatan mental, dan intervensi psikologis berbasis sekolah untuk mengurangi dampak negatif depresi (Widiyanto, Putri, & Yarnita, 2024).

Dukungan sosial berperan penting dalam pengobatan dan pencegahan depresi karena menyediakan bantuan emosional, praktis, dan informatif yang membantu remaja mengelola tekanan

kehidupan (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Dukungan ini dapat berasal dari berbagai pihak, termasuk keluarga, teman sebaya, tenaga kesehatan profesional, maupun organisasi masyarakat yang memberikan fasilitas konseling dan edukasi (Auliya & Setiyowati, 2024). Penelitian Bintang & Mandagi (2021) menekankan bahwa interaksi sosial yang positif mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan resilience psikologis pada remaja, sehingga risiko munculnya depresi dapat diminimalkan. Dukungan sosial yang berkelanjutan juga mendorong remaja untuk mengembangkan strategi coping adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan hidup (Saputro & Oktaviana, 2026).

Kontribusi faktor biologis dan psikologis terhadap tingkat depresi remaja, termasuk genetik, temperamen, dan pengalaman traumatis sebelumnya (Lidya, Mandagi, & Pratiwi, 2021). Remaja yang memiliki predisposisi biologis terhadap gangguan mood perlu mendapatkan perhatian khusus dalam intervensi dini dan program pencegahan depresi (Ramadani, Fauziyah, & Rozzaq, 2024). Pendekatan multidimensional yang memadukan faktor sosial, psikologis, dan biologis akan memberikan hasil yang lebih efektif dalam mengurangi risiko depresi (Saputri & Indrawati, 2011). Hal ini menegaskan bahwa pencegahan depresi remaja memerlukan strategi holistik yang melibatkan semua pihak terkait, mulai dari keluarga hingga tenaga profesional (Erina Altarika Asran, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pamungkas & Kamalah (2021) dan Lao, Mola, & Prasetyo (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki depresi pada tingkat normal, sementara hanya sebagian kecil yang mengalami depresi ringan hingga sedang, menandakan pentingnya dukungan sosial dan pemantauan kesehatan mental. Dukungan orang tua dan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif, sedangkan faktor stres akademik, tekanan teman sebaya, dan perubahan hormonal dapat menjadi pemicu munculnya gejala depresi (Afiffah & Wardani, 2023). Pemahaman terhadap gejala depresi yang khas pada remaja membantu sekolah dan keluarga dalam memberikan intervensi yang tepat waktu dan efektif (Putri, Tafwidhah, Fujiana, Maharani, & Miptaza, 2023). Integrasi dukungan sosial, edukasi kesehatan mental, dan bimbingan psikologis menjadi strategi utama dalam mengelola depresi remaja (Pande, Wulandari, & Wijaya, 2024).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sosial sangat diperlukan untuk mencegah gejala depresi meningkat, terutama pada remaja yang berada pada tahap transisi emosional dan psikologis (Rusitah, Risnasari, & Prihananto, 2022). Implementasi program konseling, self-help group, dan edukasi mental yang melibatkan keluarga, teman, dan guru dapat membantu remaja mengelola stres, mengurangi kecemasan, serta menurunkan risiko depresi (Widiyanto, Putri, & Yarnita, 2024). Penelitian Saputro & Oktaviana (2026) menegaskan bahwa penguatan jaringan dukungan sosial berperan langsung dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi tekanan sosial dan akademik. Remaja dapat mempertahankan tingkat depresi yang normal dan membangun keterampilan emosional yang mendukung kesejahteraan jangka panjang (Indira Putri Anugrah & Christiana Hari Soetjningsih, 2024).

Tingkat depresi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga interaksi dengan lingkungan sosial yang mendukung dan faktor biologis yang melekat pada diri remaja (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Pemantauan rutin, edukasi mental, dan peningkatan kualitas dukungan sosial menjadi langkah strategis untuk memastikan bahwa remaja mampu mengelola tekanan hidup secara adaptif tanpa mengalami depresi berat (Bintang & Mandagi, 2021). Pendekatan intervensi holistik yang memadukan aspek sosial, psikologis, dan biologis diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dan meminimalkan risiko gangguan depresi (Lidya, Mandagi, & Pratiwi, 2021). Keseluruhan temuan ini menekankan bahwa dukungan sosial yang berkelanjutan, pemantauan dini, dan edukasi kesehatan mental merupakan faktor kunci dalam menjaga depresi remaja pada tingkat normal (Putri, Tafwidhah, Fujiana, Maharani, & Miptaza, 2023).

### **Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi**

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $p = 0,006$ , yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi di kalangan remaja SMA Negeri 2 Semarang, menegaskan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima remaja, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami depresi (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian Aslam et al. (2025) di SMP Islamic Centre Kota Tangerang, yang menemukan  $p < \alpha$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima dan membuktikan adanya hubungan nyata antara dukungan sosial dan tingkat depresi. Dukungan sosial yang mencakup aspek emosional, motivasi, perhatian, penghargaan, serta bantuan praktis dari keluarga, teman, dan masyarakat berperan penting dalam



menumbuhkan rasa aman dan nyaman secara psikologis (Afiffah & Wardani, 2023). Remaja mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara adaptif, yang pada akhirnya menurunkan intensitas gejala depresi (Aryanti, Pramesti, & Putra, 2021).

Penelitian Cahyaningtias (2025) mendukung temuan ini melalui analisis Chi-Square yang menunjukkan  $p \text{ Value} = 0,00 \leq \alpha = 0,05$ , membuktikan adanya korelasi signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi, menekankan peran faktor lingkungan sosial dalam kesejahteraan mental remaja. Dukungan sosial yang konsisten tidak hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres, membangun kepercayaan diri, dan meminimalkan perasaan putus asa (Bintang & Mandagi, 2021). Hal ini menggarisbawahi pentingnya peran keluarga dan teman sebaya dalam menyediakan ruang untuk komunikasi, empati, dan validasi emosi yang mencegah timbulnya depresi (Rahmawati & Rahmayanti, 2018). Penelitian Fasha et al. (2024) menegaskan bahwa  $p \text{ value} = 0,033$  menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan gejala depresi, sehingga kualitas interaksi sosial memengaruhi kondisi psikologis remaja secara langsung.

Dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi rasa kesepian yang biasanya menyertai depresi, karena kehadiran orang lain yang peduli dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa dihargai (Erina Altarika Asran, 2021). Temuan Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi yang menekankan penguatan harga diri dan hubungan sosial dapat memperkuat efek protektif dukungan sosial terhadap depresi remaja, yang memungkinkan mereka mengelola tekanan hidup dengan lebih baik. Auliya & Setiyowati (2024) menekankan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan psychological well-being, sehingga remaja mampu memproses pengalaman negatif tanpa terjebak dalam pola pikir depresi kronis. Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan jaringan dukungan sosial, baik di tingkat individu, keluarga, sekolah, maupun masyarakat, merupakan strategi penting dalam upaya pencegahan depresi remaja (Saputro & Oktaviana, 2026).

Peran dukungan sosial juga tampak dalam membantu remaja mengatasi stres akademik dan tekanan teman sebaya yang menjadi faktor risiko depresi, sehingga keberadaan dukungan emosional dan praktis dapat memperkuat mekanisme coping adaptif mereka (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Ramadani, Fauziyah, & Rozzaq (2024) menambahkan bahwa dukungan sosial yang diterima remaja berkontribusi dalam regulasi emosi, mengurangi intensitas perasaan cemas, dan menurunkan kemungkinan munculnya gejala depresi berat. Sebagai faktor protektif, dukungan sosial memungkinkan remaja untuk memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal mereka secara optimal, termasuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan resiliensi psikologis (Lao, Mola, & Prasetyo, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sosial tidak hanya pencegahan, tetapi juga dapat berperan dalam penanganan awal bagi remaja yang mulai menunjukkan tanda-tanda depresi (Widiyanto, Putri, & Yarnita, 2024).

Dukungan sosial yang kuat juga berpengaruh pada persepsi remaja terhadap dirinya sendiri dan hubungannya dengan lingkungan, sehingga remaja merasa lebih dihargai dan dicintai, yang berdampak langsung pada pengurangan risiko depresi (Pande, Wulandari, & Wijaya, 2024). Pase & Wati (2022) menekankan bahwa persepsi positif terhadap dukungan sosial di lingkungan panti asuhan meningkatkan penerimaan diri, yang secara tidak langsung menurunkan gejala depresi pada remaja. Penelitian Bintang & Mandagi (2021) menunjukkan bahwa interaksi sosial yang hangat dan suportif dapat mencegah isolasi sosial yang sering menjadi pemicu depresi pada usia remaja. Asman (2021) menekankan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor buffering terhadap tekanan eksternal, baik dari sekolah maupun masyarakat.

Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa meskipun faktor genetik, jenis kelamin, dan sosial budaya memengaruhi kecenderungan depresi, dukungan sosial tetap memainkan peran signifikan dalam mengurangi dampak negatif faktor-faktor tersebut (Lidya, Mandagi, & Pratiwi, 2021). Remaja dengan jaringan sosial yang kuat menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres dan tekanan hidup sehari-hari, sehingga probabilitas mereka mengalami depresi berkurang secara signifikan (Pranata, 2024). Pamungkas & Kamalah (2021) menekankan bahwa kekuatan dukungan sosial memengaruhi cara remaja merespons stres, meningkatkan kontrol diri, dan meminimalkan risiko perilaku maladaptif akibat tekanan psikologis. Intervensi yang mengintegrasikan aspek sosial, psikologis, dan pendidikan kesehatan mental menjadi strategi efektif untuk menurunkan tingkat depresi (Afiffah & Wardani, 2023).

Dukungan sosial yang konsisten juga berdampak pada kemampuan remaja dalam mengembangkan resiliensi emosional dan mengelola stres akademik, yang secara langsung memengaruhi kualitas kesehatan mental mereka (Putri, Tafwidhah, Fujiana, Maharani, & Miptaza, 2023). Penelitian Saputri & Indrawati (2011) menegaskan bahwa remaja yang memiliki akses ke jaringan dukungan sosial yang luas mampu menahan gejala depresi lebih efektif dibandingkan mereka yang memiliki dukungan terbatas. Erina Altarika Asran (2021) menambahkan bahwa dukungan teman sebaya memberikan rasa aman dan validasi sosial yang meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas positif dan mengurangi isolasi. Indira Putri Anugrah & Christiana Hari Soetjningsih (2024) menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang mendukung terbukti menurunkan intensitas depresi pada populasi remaja yang berisiko tinggi.

Hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya kualitas dukungan sosial, bukan hanya kuantitas, karena interaksi yang bermakna dan empatik lebih efektif dalam mengurangi gejala depresi (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Dukungan sosial yang berbasis perhatian, empati, dan validasi dapat memperkuat harga diri remaja serta memotivasi mereka untuk mengembangkan strategi coping yang adaptif (Ramadani, Fauziyah, & Rozzaq, 2024). Lao, Mola, & Prasetyo (2023) menegaskan bahwa intervensi yang memadukan dukungan sosial dengan pendidikan emosional mampu menurunkan risiko depresi ringan hingga sedang secara signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan lingkungan sosial yang suportif merupakan strategi utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja dan menurunkan prevalensi depresi (Widiyanto, Putri, & Yarnita, 2024).

Dukungan sosial merupakan faktor kunci yang memengaruhi tingkat depresi remaja, yang bekerja bersama faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya untuk membentuk risiko depresi (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025). Penelitian Pande, Wulandari, & Wijaya (2024) menegaskan bahwa intervensi yang menekankan penguatan jaringan dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan kehidupan dan menurunkan kemungkinan munculnya gejala depresi. Saputro & Oktaviana (2026) menekankan pentingnya peran sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan sosial yang aman dan suportif, sehingga remaja mampu mengembangkan keterampilan emosional yang adaptif. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa dukungan sosial tidak hanya mengurangi risiko depresi, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, yang menjadikannya elemen penting dalam strategi kesehatan mental remaja (Aslam, Rochmawati, & Susanto, 2025).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja di SMA Negeri 2 Semarang menggambarkan karakteristik responden yang mayoritas berusia 17 tahun dan berjenis kelamin laki-laki, yang menjadi kelompok terbesar dalam penelitian ini. Sebagian besar siswa menunjukkan tingkat depresi yang berada dalam kategori normal, menunjukkan bahwa kondisi psikologis mereka relatif stabil dalam menghadapi tekanan sehari-hari di lingkungan sekolah. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa responden menerima dukungan sosial pada tingkat yang baik, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah, yang memberikan rasa nyaman dan motivasi dalam menjalani aktivitas harian. Temuan ini selaras dengan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat depresi, sehingga remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat depresi lebih rendah, menunjukkan peran penting lingkungan sosial dalam menjaga kesehatan mental remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). Hubungan resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi remaja SMA di masa pandemi covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41-50. <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>.
- Aryanti, R., Pramesti, D., & Putra, M. G. Studi Ilmu Keperawatan, P., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., & Alma Ata, U. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Madya Di Smk Negeri 1 Sedayu, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 2340-2347. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.12789>.
- Aslam, P. L., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Gejala Depresi pada Remaja. *Journal of Language and Health*, 6(1), 189-194. <https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5902>.

- Asman, A. (2021). Manajemen Operasional Digital terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Pneumonia di Poliklinik Paru di RSUD Piaman. *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 2(2), 13–19. <https://doi.org/10.34306/abdi.v2i2.542>.
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 134-139.. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>.
- Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian depresi pada remaja menurut dukungan sosial di kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 92-101. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>.
- Erina Altarika Asran. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Tingkat Depresi pada Korban Perundungan. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v1i1.77>.
- Indira Putri Anugrah, & Christiana Hari Soetjningsih. (2024). Dukungan Sosial Dan Depresi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Media Bina Ilmiah*, 18(8), 2113–2122. <https://doi.org/10.33758/mbi.v18i8.734>.
- Lao, J. R. A., Mola, S. A. S., & Prasetyo, D. (2023). Sistem Pakar Diagnosa Tingkat Depresi pada Remaja Di Kota Kupang menggunakan Metode Forward Chaining. *Jurnal Inovatif*, 2(1), 29-36. <https://doi.org/10.58300/inovatif.v2i1.290>.
- Lidya, L. I. N., Mandagi, A. M., & Pratiwi, X. I. (2021). Hubungan Genetik Dan Psikologis Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), 26–36. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.61>.
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021, December). Gambaran tingkat depresi pada remaja: Literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1332-1341). <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.832>.
- Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abianseml. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>.
- Pase, A. E. P., & Wati, C. L. S. (2022). Adakah Keterkaitan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Pendamping Panti Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan?. *Psiko Edukasi*, 20(1), 83-106. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i1.3428>.
- Pranata, R. (2024). Tingkat Depresi Mahasiswa pada Usia Remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1427-1440. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i4.2486>.
- Putri, T. H., Tafwidhah, Y., Fujiana, F., Maharani, D., & Miptaza, D. P. (2023). Cegah depresi remaja melalui edukasi dalam meningkatkan pengetahuan harga diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 4566-4574. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329>.
- Rahmawati, T., & Rahmayanti, Y. E. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3(2), 47-54. <https://doi.org/10.33867/jaia.v3i2.87>.
- Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89-99. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619>.
- Rusitah, A., Rinasari, N., & Prihananto, D. I. (2022, December). Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja yang Mengalami Depresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, Vol. 2, No. 1., 340-345. <https://doi.org/10.29407/scinkesjar.v2i1.3042>.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>.
- Saputro, D. B., & Oktaviana, W. (2026). Hubungan Dukungan Sosial dan Tingkat Depresi dalam Menghadapi Dunia Perkuliahan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(01), 1-10. <https://doi.org/10.33221/jikm.v15i01.4140>.
- Widiyanto, J., Putri, S. E., & Yarnita, Y. (2024). Implementasi Penyuluhan Kesehatan Berbasis Self Help Group Terhadap Pencegahan Depresi pada Remaja di SMA 1 Muhammadiyah, Pekanbaru. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 283–289. <https://doi.org/10.31004/ydva3q10>.