

Peran Psychological Inflexibility sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan gejala depresi = The role of Psychological Inflexibility as mediator in the relationship between emotion regulation and depressive symptoms

Muthia Husna Bukhari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920554878&lokasi=lokal>

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi mulai tahun 2020 merupakan masa yang penuh tekanan bagi kehidupan manusia. Salah satu dampaknya adalah kenaikan persentase individu yang mengalami gejala depresi. Dalam mencegah dan menanggulangi gejala depresi, diperlukan pengetahuan mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan munculnya gejala depresi. Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemampuan regulasi emosi dengan gejala depresi, disertai dengan peran psychological inflexibility sebagai variabel mediator. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan 342 partisipan berusia 18-25 tahun ($M=20,66$) yang merupakan penduduk Indonesia. Data diambil dengan menggunakan alat ukur PERCI, PHQ-9, dan AAQ-II secara daring dengan metode convenience sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memprediksi timbulnya gejala depresi. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa psychological inflexibility berperan memediasi sebagian hubungan antara regulasi emosi dengan gejala depresi. Implikasi penelitian ini adalah bertambahnya pengetahuan akan pentingnya meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi terjadinya psychological inflexibility dalam upaya mencegah dan menanggulangi timbulnya gejala depresi.The COVID-19 pandemic that began in 2020 is a stressful time for human life, one of which is the increase in the percentage of individuals experiencing symptoms of depression. In preventing and overcoming depressive symptoms, it is necessary to know what factors are associated with the emergence of depressive symptoms. In this study, the researchers aimed to determine the relationship between the level of emotion regulation ability and the symptoms of depression, accompanied by the role of psychological inflexibility as a mediator variable. This study is a correlational study, with 342 participants aged 18-25 years ($M=20.66$) who are Indonesian residents. Data were taken online using the PERCI, PHQ-9, and AAQ-II measuring instruments with the method of convenience sampling. The results showed that emotion regulation triggers the onset of depressive symptoms. In addition, the study also found that psychological inflexibility partially mediated the relationship between emotion regulation and depressive symptoms. Implications of this study are the increased knowledge of the importance in improving emotion regulation abilities and reducing psychological inflexibility as an effort to prevent and overcome depressive symptoms.