HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: October, 19, 2025
Revised: November, 01, 2025
Available online: November, 05, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Gambaran kecenderungan depresi pada remaja

Fitri Wahyuni*, Yuni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro
Korespondensi penulis: Fitri Wahyuni. *Email: fitri@stikeskesdam4dip.ac.id

Abstract

Background: Adolescence is a developmental transition phase from childhood to adulthood, characterized by significant physical, psychological, social, and emotional changes. During this period, adolescents face complex academic, social, and environmental demands, requiring a high level of adaptation. These pressures can contribute to vulnerability to mental health disorders, particularly depression. Depression in adolescents can seriously impact emotional well-being, social relationships, and academic achievement, and can increase the risk of suicide.
Purpose: To determine the prevalence of depression in adolescents.
Method: This was a descriptive study with a cross-sectional design, conducted from July to August 2025. The sample was selected using total sampling based on inclusion and exclusion criteria. A total of 620 respondents were recruited. Data collection used the Children's Depression Inventory (CDI) questionnaire.
Results: The average age of respondents was 13,329 years with a standard deviation of 0.748, ranging from 11 to 15 years. The majority of respondents (360) were female (58.1%). Most children were the eldest in the family (247 children) (39.8%). Furthermore, most respondents had siblings (560 children) (90.3%). Most respondents' parents worked as private sector employees (380 children) (61.3%). Most respondents lived with their parents (389 children) (62.7%). Most parents were not divorced (530 children) (85.5%). Most respondents had experienced the loss of a parent or relative (441 children) (71.1%). Based on data on depression trends, it appears that most respondents (620 children) had experienced it (45.8%).
Conclusion: The prevalence of depression in adolescents was recorded at 620 (45.8%), with a mean age of 13 years (50.6%), and a female gender predominance (58.1%). The highest mean domain was negative mood.

Keywords: Adolescents; Depression; Mental Health.

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase perkembangan transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan besar dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan lingkungan yang kompleks, sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi. Tekanan tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama depresi. Depresi pada remaja dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan emosional, hubungan sosial, serta prestasi dan berisiko melakukan bunuh diri.
Tujuan: Untuk mengetahui gambaran kecenderungan depresi pada remaja.
Metode: Jenis penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*, dilakukan pada Juli-Agustus 2025. Pemilihan sampel menggunakan *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel sebanyak 620 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Children's Depression Inventory* (CDI).
Hasil: Usia rata-rata responden 13.329 tahun dengan standar deviasi 0.748 pada rentang 11-15 tahun. Mayoitas responden berjenis kelamin perempuan 360 (58.1%). Kebanyakan anak adalah anak pertama dalam keluarganya, yaitu 247 (39.8%), Selain itu, sebagian besar responden memiliki saudara, yaitu sebesar 560

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1733

(90.3%). Mayoritas pekerjaan oran tua responden sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 380 (61.3%). Kebanyakan responden tinggal bersama orang tuanya, yaitu sebanyak 389 (62.7%). Kebanyakan orang tua tidak bercerai, yaitu sebesar 530 (85.5%). Sebagian besar responden pernah mengalami kehilangan orang tua atau kerabat, yaitu sebesar 441 (71.1%). Berdasarkan data kecenderungan depresi, ternyata sebagian besar responden hampir mengalaminya yaitu sebanyak 620 (45.8%).

Simpulan: Kecenderungan depresi pada remaja tercatat sejumlah 620 (45.8%) dengan usia rata-rata 13 tahun (50.6%) dan didominasi jenis kelamin perempuan (58.1%). Domain rata-rata tertinggi pada domain *negative mood* (suasana hati negatif).

Kata Kunci: Depresi; Kesehatan Mental; Remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan besar dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional (Castiglione-Fontanellaz & Tarokh, 2023). Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan lingkungan yang kompleks sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi. Tekanan tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama depresi (Orchard, Westbrook, Gee, Clarke, Allan & Pass, 2021).

Studi global menunjukkan, bahwa sekitar 21% anak dan remaja di dunia mengalami gejala depresi ringan hingga berat dan tren ini terus meningkat selama dekade terakhir (Lu & Lin, 2024). Depresi pada remaja dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan emosional, hubungan sosial, serta prestasi akademik. Depresi merupakan salah satu penyebab utama disabilitas secara global (Chandra, Soeryani & Lumbuun, 2024) dan remaja yang mengalami depresi di Indonesia tercatat 23,7% remaja dengan depresi memiliki ide bunuh diri dan bisa berlanjut sampai dengan masa dewasa (Heni., Retno, Satrio, Mira, Niken, Shofi, Ari, & Desi, 2022).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat sebanyak 630,827 jiwa di Indonesia mengalami depresi, dengan Provinsi Jawa Tengah menempati urutan ketiga tertinggi setelah Jawa Barat dan Jawa Timur, yakni sebanyak 86.668 kasus. Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang juga menunjukkan adanya 445 kasus depresi pada pelajar**,** bahkan dua di antaranya dilaporkan telah melakukan percobaan bunuh diri (Farid, Jaladin, & Rosli, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025 di Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga diperoleh 620 responden yang dideteksi mengalami depresi. Kriteria yang memenuhi syarat (inklusi) adalah anak remaja kelas 7 dan 8, mampu membaca dan menulis, memiliki gejala depresi yang diukur menggunakan alat Children's Depression Inventory (CDI), mengikuti penelitian dari awal sampai akhir, serta memiliki izin dari orang tua atau wali. Sementara itu, kriteria yang tidak memenuhi syarat (eksklusi) adalah anak berkebutuhan khusus dan anak yang tidak dapat mengikuti penelitian hingga selesai.

Data diambil setelah responden selesai mengisi formulir *informed consent*, kemudian dilanjutkan dengan mengisi kuesioner *Children's Depression Inventory* (CDI). Responden dinyatakan mengalami depresi jika skor skor CDI ≥13 dan tidak depresi jika skor <13. Sebelum penelitian dimulai, peneliti sudah memperoleh surat keterangan layak etik dari Rumkit Tk III 04.05.01 dr. Soedjono Magelang dengan nomor: 018/VI/2025.

Fitri Wahyuni*, Yuni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro
Korespondensi penulis: Fitri Wahyuni. *Email: fitri@stikeskesdam4dip.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1733

HASIL

Tabel Distribusi Karakterisitik Responden (N=620)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)(n/%)	(13.329±0.748)(11-15)
11	2/0.3
12	65/10.5
13	314/50.6
14	205/33.1
15	34/5.5
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	260/41.9
Perempuan	360/58.1
Anak ke- (n/%)	
Ke-1	247/39.8
Ke-2	213/34.4
Ke-3	109/17.6
Ke-4	36/5.8
Ke-5	12/1.9
Ke-6	1/0.2
Ke-7	2/0.3
Jumlah Saudara (n/%)	
Tidak punya saudara	60/9.7
Memiliki saudara	560/90.3
Pekerjaan Orang tua (n/%)	
ASN/TNI/POLRI	7/11.3
Karyawan swasta	380/61.3
Wiraswasta	126/20.3
Tidak bekerja	44/7.1
Tinggal Bersama (n/%)	
Keluarga inti	389/62.7
Keluarga besar	201/32.5
Lain-lain	30/4.8
Status Pernikahan Orang Tua(n/%)	
Tidak bercerai	530/85.5
Bercerai/ meninggal	90/14.5
Riwayat Kehilangan (n/%)	
Tidak pernah kehilangan	179/28.9
Orang tua/kerabat meninggal	441/71.1

Fitri Wahyuni*, Yuni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro
Korespondensi penulis: Fitri Wahyuni. *Email: fitri@stikeskesdam4dip.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1733

Tabel di atas menunjukkan bahwa, usia rata-rata responden 13.329 tahun dengan standar deviasi 0.748 pada rentang 11-15 tahun. Mayoitas responden berjenis kelamin perempuan 360 (58.1%). Kebanyakan anak adalah anak pertama dalam keluarganya, yaitu 247 (39.8%), Selain itu, sebagian besar responden memiliki saudara, yaitu sebesar 560 (90.3%). Mayoritas pekerjaan oran tua responden sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 380 (61.3%). Kebanyakan responden tinggal bersama orang tuanya, yaitu sebanyak 389 (62.7%). Kebanyakan orang tua tidak bercerai, yaitu sebesar 530 (85.5%). Sebagian besar responden pernah mengalami kehilangan orang tua atau kerabat, yaitu sebesar 441 (71.1%). Berdasarkan data kecenderungan depresi, ternyata sebagian besar responden hampir mengalaminya yaitu sebanyak 620 (45.8%).

PEMBAHASAN

Kecenderungan depresi pada remaja dalam penelitian ini tercatat sejumlah 620 dari 1,354 anak atau (45.8%). Hasil ini menunjukkan tingginya angka kecenderungan depresi pada remaja di kota semarang. Gejala depresi pada kelompok usia tersebut meningkat tajam selama pandemi COVID-19. Tren serupa sebenarnya telah teridentifikasi sebelum pandemi, peningkatan kasus depresi remaja sejak awal dekade 2010-an, seiring perubahan sosial dan intensitas penggunaan media digital **(**Twenge, 2020**)**. Isolasi sosial turut memperbesar risiko munculnya gejala depresi. Prevalensi global depresi pada anak dan remaja mencapai sekitar 26% **(**Loades, Chatburn, Higson-Sweeney, Reynolds, Shafran, Brigden, Linney, McManus, Borwick, Crawley, Barbieri, Wiedermann, Kaman, Erhart, Piccoliori, Plagg, Mahlknecht, Ausserhofer, Engl & Ravens-Sieberer, 2022**)**.

Jumlah anak perempuan yang mengalami depresi dalam sampel penelitian ini lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Tercatat 360 (58,1%) anak perempuan mengalami depresi. Perempuan beresiko lebih tinggi terhadap kejadian depresi. Beban depresi pada remaja perempuan secara konsisten lebih besar di berbagai negara, yang berkaitan dengan faktor biologis, sosial, serta psikologis (Liu & Kuai, 2025). Remaja perempuan berisiko dua kali lipat mengalami gejala depresi dibandingkan laki-laki, dipengaruhi oleh tekanan sosial dan perubahan hormonal selama masa pubertas (Wang, Tong, Tang, Wang, Fang, Wen, Su, Wang & Wang, 2024). *JAMA Network Open* menemukan peningkatan signifikan kasus depresi pada remaja perempuan, khususnya pada kelompok usia 13–17 tahun. Bahwa sekitar 26–29% remaja perempuan mengalami episode depresi, jauh lebih tinggi dibandingkan 11–12% pada remaja laki-laki (Brody & Hughes, 2025).

Anak sulung memiliki risiko terkena depresi lebih tinggi dibandingkan dengan anak tengah maupun anak terkahir. Berdasarkan teori *birth order* posisi kelahiran seseorang dapat memengaruhi kepribadian serta cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Anak sulung umumnya dikaitkan dengan sifat perfeksionis, rasa tanggung jawab yang tinggi, dan orientasi kuat terhadap pencapaian. Namun, posisi ini juga membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat ekspektasi yang besar dari orang tua, tuntutan menjadi panutan untuk adik adik dan perubahan peran dalam keluarga saat kelahiran adik, yang dapat menimbulkan perasaan kehilangan perhatian dan bahwa anak sulung cenderung menghadapi tingkat stres akademik yang lebih tinggi, yang berpotensi memicu gejala depresi, khususnya ketika dukungan emosional dari keluarga minim (Liuba, 2021). Korea Selatan menunjukkan bahwa anak sulung memiliki kecenderungan depresi yang lebih besar dibandingkan anak bungsu, terutama akibat tekanan peran dalam keluarga serta tuntutan sosial (Son, Jang, & Lee, 2025). Indonesia melaporkan bahwa mahasiswa yang merupakan anak sulung menunjukkan tingkat *perceived stress* dan *academic burnout* yang lebih tinggi, yang secara signifikan berkorelasi positif dengan skor depresi berdasarkan pengukuran menggunakan *Beck Depression Inventory* (Nugrahani, Ghofur, Mamnu'ah, Nuryanti, & Budiarti2025).

Item-item dalam CDI digolongkan ke dalam 5 subskala utama, yaitu *negative mood* (mood negatif), *Interpersonal Problems* (Masalah Interpersonal), *Ineffectiveness* (Ketidakberdayaan), *Anhedonia* (Kehilangan Minat/Kesenangan), *Negative Self-Esteem* (Harga Diri Negatif) (Olorunju, Akpa, & Afolabi, 2018). Gambaran depresi menunjukkan rata-rata tertinggi pada domain *negative mood* (suasana hati negatif). *Negative mood* pada anak dapat digambarkan dengan meningkatnya perasaan

Fitri Wahyuni*, Yuni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro
Korespondensi penulis: Fitri Wahyuni. *Email: fitri@stikeskesdam4dip.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1733

sedih, kesal, kecewa, bosan, murung dan emosi yang meningkatGambaran depresi memnunjukkan rata-rata tertinggi pada domain negative mood (suasana hati negatif). *Negative mood* pada anak dapat digambarkan dengan meningkatnya perasaan sedih, kesal, kecewa, bosan, murung dan emosi yang meningkat, putus asa, kelelahan emosional dan munculnya ide bunuh diri (Olorunju et al., 2018).

Studi *cross sectional* menunjukkan 38.2% dari 1,635 remaja yang mengalami depresi memiliki ide bunuh diri. Hal ini di perkuat dengan kondisi anak yang memiliki depresi lebih tinggi, Tidur yang kurang durasinya, tuntutan dalam belajar dan jenis kelamin perempuan (Kang, Zheng, Yang, Wang, Zhao, Guan, & Hu, 2021). Remaja dengan depresi atau masalah perilaku internal lainnya memiliki risiko tinggi untuk bunuh diri baik pada laki-laki maupun perempuan (Orri, Scardera, Perret, Bolanis, Temcheff, Séguin, & Geoffroy, 2020).

Penelitian ini menunjukkan bahwa, gambaran depresi menunjukkan rata-rata terendah adalah pada domain *anhedoni*a. *Anhedonia* didefinisikan sebagai berkurangnya kapasitas mengalami kesenangan atau emosi atau dorongan untuk mengejar kegiatan yang menyenangkan, penurunan antusiasme terhadap akivitas sosial dan sekolah (Olorunju et al., 2018; Andayani & Zulfiana, 2021). *Anhedoni*a merupakan salah satu gejala utama dalam depresi yang tidah hanya kehilangan kesenangan akan tetapi juga kehilangan motivasi. Kondisi ini sering muncul sebagai hasil tekanan akademik, gangguan tidur, penggunaan teknologi di kelas yang berlebihan, sehingga dapat memperparah depresi (Cangelosi, Biondini, Sguanci, Nguyen, Palomares, Mancin & Petrelli, 2024). Jika kondisi ini berlanjut, akan muncul gejala seperti perasaan sedih, bersalah, letih dan berujung pada munculnya ide untuk bunuh diri (Cai, Li, He, Li, Zhao, Zhang & Xiang, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran kecenderungan depresi pada remaja tercatat sejumlah 1,354 (45.8%) dengan usia rata-rata 13 tahun (50.6%) dan didominasi jenis kelamin perempuan (58.1%). Domain rata-rata tertinggi pada domain *negative mood* (suasana hati negatf).

DAFTAR PUSTAKA

Andayani, T. W., & Zulfiana, U. (2021). Terapi Aktivasi Perilaku dapat mengurangi simtom anhedonia pasien skizofrenia?. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *9*(2), 43-49.

Brody, D. J., & Hughes, J. P. (2025). *Depression Prevalence In Adolescents And Adults: United States, August 2020-August 2023*. Us Department Of Health & Human Services, Centers For Disease Control And Prevention, National Center For Health Statistics.

Cai, H., Li, Z. L., He, F., Li, S. Y., Zhao, Y. J., Zhang, W. Y., & Xiang, Y. T. (2023). Suicide Ideation And Anhedonia Among Clinically Stable Adolescents With The Recurrent Depressive Disorder During The COVID-19 Pandemic: A Network Perspective. *Journal Of Affective Disorders*, 324, 317-324.

Cangelosi, G., Biondini, F., Sguanci, M. E., Nguyen, C. T. T., Palomares, S. M., Mancin, S., & Petrelli, F. (2024). Systematic Review Protocol: Anhedonia in Youth and the Role of Internet-Related Behavior. *Psychiatry International*, *5*(3), 447–457.

Castiglione-Fontanellaz, C. E., & Tarokh, L. (2023). Sleep and adolescent depression. *Clinical and Translational Neuroscience*, *8*(1), 3.

Chandra, A., Soeryani, R. W., & Lumbuun, N. (2024). Pendeketan Dan Penatalaksanaan Holistik Kasus Depresi Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Stigma Oleh Keluarga. *Jurnal Fusion*, 4(07).

Heni., D. W., Retno, L., Satrio, A. W., Mira, W. K., Niken, A. L. A., Shofi, K. I., Ari, D. S., & Desi, S. (2022). Relationship Between Stress, Anxiety, And Depression With Suicidal Ideation In Adolescents. *Jurnal Ners, 17* (1) 36-41

Fitri Wahyuni*, Yuni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro
Korespondensi penulis: Fitri Wahyuni. *Email: fitri@stikeskesdam4dip.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1733

Farid, M. F., Jaladin, R. A. M., & Rosli, N. A. (2023). Depression And Suicidal Ideation: A Worrying Trend.

Kang, C., Zheng, Y., Yang, L., Wang, X., Zhao, N. A., Guan, T. F., & Hu, J. (2021). Prevalence, risk factors and clinical correlates of suicidal ideation in adolescent patients with depression in a large sample of Chinese. *Journal of affective disorders*, *290*, 272-278.

Liu, Z., & Kuai, M. (2025). The global burden of depression in adolescents and young adults, 1990–2021: systematic analysis of the global burden of disease study. *BMC Psychiatry*, *25*(1), 767.

Liuba, S. A. (2021). *Investigating The Statistical Mediation Of Birth Order Between Adult Attachment Styles And All Factors Of Emotional Intelligence* (Doctoral Dissertation, Alliant International University).

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact Of Social Isolation And Loneliness On The Mental Health Of Children And Adolescents In The Context Of COVID-19. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.

Lu, B., & Lin, L. S. (2024). Global Burden Of Depression Or Depressive Symptoms In Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 354, 553–562.

Nugrahani, E. R., Ghofur, A., Mamnu'ah, M., Nuryanti, T., & Budiarti, I. (2025). *Keperawatan Psikologi Holistik Adaptasi, Dukungan, Dan Intervensi Untuk Kesehatan Mental*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Olorunju, S. B., Akpa, O. M., & Afolabi, R. F. (2018). Modelling The Factor Structure Of The Child Depression Inventory In A Population Of Apparently Healthy Adolescents In Nigeria. *Plos One*, 13(3).

Orchard, F., Westbrook, J., Gee, B., Clarke, T., Allan, S., & Pass, L. (2021). Self-Evaluation As An Active Ingredient In The Experience And Treatment Of Adolescent Depression; An Integrated Scoping Review With Expert Advisory Input. *Bmc Psychiatry*, 21(1), 603.

Orri, M., Scardera, S., Perret, L. C., Bolanis, D., Temcheff, C., Séguin, J. R., & Geoffroy, M. C. (2020). Mental health problems and risk of suicidal ideation and attempts in adolescents. *Pediatrics*, *146*(1), e20193823.

Siregar, N. S. (2011). *Perbedaan Kecerdasan Emosi Antara Anak Sulung Dan Anak Bungsu* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Son, S., Jang, Y., & Lee, H. (2025). Age-Dependent Relationship Between Self-Esteem And Depressive Symptoms In Korean Adolescents: A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Journal Of Youth And Adolescence*, 54(3), 769-784.

Twenge, J. M. (2020). Increases In Depression, Self-Harm, And Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 And Links To Technology Use: Possible Mechanisms. *Psychiatric Research And Clinical Practice*, 2(1), 19–25.

Wang, C., Tong, Y., Tang, T., Wang, X., Fang, L., Wen, X., Su, P., Wang, J., & Wang, G. (2024). Association Between Adolescent Depression And Adult Suicidal Behavior : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Asian Journal Of Psychiatry*, 100(July), 104185.

Fitri Wahyuni*, Yuni Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro
Korespondensi penulis: Fitri Wahyuni. *Email: fitri@stikeskesdam4dip.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1733