

HOPE SEBAGAI PREDIKTOR DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA REMAJA

Oleh: Rita Eka Izzaty, Yulia Ayriza, Cania Mutia

ABSTRAK

Prevalensi masalah perilaku internalisasi, yaitu depresi, kecemasan, dan stres di kalangan remaja telah meningkat secara global. Tinjauan literatur sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan tingginya tingkat masalah perilaku internalisasi adalah rendahnya tingkat harapan. Penelitian ini untuk menguji harapan sebagai prediktor dari kecenderungan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja di Yogyakarta, Indonesia dengan menggunakan metode *incidental sampling*. Skala Harapan Snyder dan *Depretion Anxiety Stress Scales-21* (DAAS-21) diadaptasi dan divalidasi untuk survei *online*. Sebanyak 400 remaja Indonesia berusia 12 hingga 21 tahun diikutsertakan dalam survei *online* tersebut. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi untuk memperkirakan hubungan antara masalah perilaku internalisasi dan harapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harapan berkorelasi negatif dengan depresi ($r = -0,36$; $p < 0,01$; BCA 95% CI [-0,45; -0,26]), kecemasan ($r = -0,20$; $p < 0,01$; BCA 95% CI [-0,31; -0,10]), dan tegangan ($r = -0,16$, $p < 0,01$; BCA 95% CI [-0,28; -0,05]). Lebih lanjut terungkap bahwa harapan dapat memprediksi penurunan tingkat depresi ($t = -7,66$; $B = -,28$; $p < .01$; BCA 95% CI [-,38; -,19]), kecemasan ($t = -4,01$; $B = -,16$; $p < ,01$; BCA 95% CI [-,26; -,08]), dan stres ($t = -3,27$; $B = -,13$; $p < ,01$; BCA 95% CI [-,29; -,05]).

Kata Kunci: *masa remaja, kecemasan, harapan, masalah perilaku internalisasi, stres*