

HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS, TINGKAT KEBERSYUKURAN DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA REMAJA

M.Agus Jabir¹, Akemat Pawirowiyono², Rahmi Imelisa³,
Iyus Yosep⁴, Khrisna Wisnusakti⁵
Universitas Jenderal Achmad Yani^{1,2,3,4,5}
agusjabirmuhammad@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas, tingkat kebersyukuran dengan kejadian depresi pada remaja di SMA yang berada di Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas tertinggi sebesar 98.5 %, tingkat kebersyukuran sedang sebesar 97 %, dan tidak depresi sebesar 98.5 %, dari 200 responden yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, sebanyak 200 (100.0%) pula tidak mengalami depresi, sedangkan 3 responden yang memiliki tingkat religiusitas sedang, sebanyak 3 (100.0%). Sementara hubungan antara kebersyukuran dengan kejadian depresi menunjukkan bahwa dari 197 responden yang memiliki tingkat kebersyukuran sedang, sebanyak 3 (1.5%) yang mengalami depresi ringan, sedangkan 6 responden yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, sebanyak 6 (100.0%) tidak mengalami depresi. Simpulan, terdapat hubungan tingkat religiusitas dengan kejadian depresi, dan tidak ada hubungan tingkat kebersyukuran dengan kejadian depresi.

Kata Kunci : Depresi, Kebersyukuran, Religiusitas

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the level of religiosity, the level of gratitude, and the incidence of depression in teenagers in high schools in Labakkang District, Pangkep Regency. The research method used is a cross-sectional method. The results of the study showed that the highest level of religiosity was 98.5%, moderate level of gratitude was 97%, and no depression was 98.5%. Of the 200 respondents who had a high level of religiosity, 200 (100.0%) also did not experience depression, while 3 respondents had a moderate level of religiosity, as many as 3 (100.0%). Meanwhile, the relationship between gratitude and the incidence of depression shows that of the 197 respondents who had a moderate level of gratitude, 3 (1.5%) experienced mild depression, while of the 6 respondents who had a high level of gratitude, 6 (100.0%) did not experience depression. In conclusion, there is a relationship between the level of religiosity and the incidence of depression, and there is no relationship between the level of gratitude and the incidence of depression.

Keywords: Depression, Gratitude, Religiosity

PENDAHULUAN

Depresi adalah masalah kesehatan mental yang umum. Pada beberapa orang, depresi bersifat ringan dan muncul dengan cepat; namun dalam kasus lain, depresi mungkin lebih parah dan bertahan lebih lama. Sementara beberapa orang mengalami depresi satu kali, yang lain mungkin mengalaminya berkali-kali (WHO, 2021). Berdasarkan data dari *World Health Organization* diperkirakan depresi terjadi pada 350 jutaan orang dan itu adalah penyakit beban sosial terbesar keempat di seluruh dunia. Diperkirakan 3,8% dari populasi dunia mengalami depresi, termasuk 5% orang dewasa (4% diantaranya pria dan 6% di antaranya wanita), dan 5,7% orang dewasa yang lebih tua dari 60 tahun (WHO, 2023). Sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi. Berdasarkan CDC 2007-2010, depresi paling banyak terjadi pada kelompok usia 40 sampai 59 tahun (9,45%), diikuti kelompok umur 18 sampai 39 tahun (8%) dan 12 sampai 17 tahun. 6,3%.

Menurut Riskesdas 2018, epidemiologi gangguan jiwa di Indonesia meningkat dari tahun 2013 menjadi 7% dengan kejadian sekitar 450.000 orang. Sementara itu di dunia, jumlah kasus gangguan jiwa di dunia meningkat pesat. Dalam DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) yang diterbitkan oleh APA (*American Psychiatric Association*), pola dengan kecenderungan abnormal diklasifikasikan sebagai "gangguan mental". Gangguan mental itu sendiri termasuk tekanan emosional (terutama depresi atau kecemasan) dan/atau gangguan fungsi psikologis yang signifikan. Gangguan fungsi tersebut mungkin terkait dengan beberapa kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab dalam keluarga, di tempat kerja, atau di masyarakat pada umumnya. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) data nasional untuk gangguan psiko-emosional (gejala depresi dan kecemasan) terdeteksi pada orang berusia 15 tahun ke atas, mewakili 6% populasi yang terinfeksi atau lebih dari 14 juta, sedangkan gangguan jiwa berat (psikotik) memiliki angka kejadian 1,7/1000 atau lebih dari 400.000 orang. Dari gangguan jiwa tersebut 14,3% atau sekitar 57 ribu kasus dinyatakan dirantai (Zaenab, 2022).

Sekitar 5% remaja di Indonesia menderita depresi karena tekanan sekolah pada suatu titik waktu tertentu. Anak-anak yang stres di sekolah memiliki risiko lebih tinggi terkena depresi. Salah satu penyebab stres siswa adalah masalah akademik, stressor akademik adalah sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, ujian dan manajemen waktu. Stressor lainnya adalah intensitas belajar yang meliputi kebiasaan individu, proses belajar, lingkungan belajar yang baru, hubungan dengan guru dan teman, namun tidak semua orang mampu beradaptasi dan mengatasi penyebab stress (stressor), sehingga terkadang dapat menimbulkan keluhan berupa stress, kecemasan dan depresi, dan yang paling berisiko mengalami depresi adalah kelompok usia remaja (Zaenab, 2022).

Keengganan masyarakat yang jauh dari agama untuk menaati Allah menyebabkan mereka terus-menerus merasa tidak nyaman, cemas dan stres. Akibatnya, mereka menderita berbagai penyakit mental yang menyerang kondisi fisiknya. Dalam agama Islam, peran agama sangat membantu dalam menenangkan jiwa. Secara agama, Wudhu akan menghilangkan kepenatannya, shalat akan menenangkan emosinya, nada ayat Al-Quran akan meredakan amarahnya. Ikhlas menjadi tolok ukur tingkah lakunya dan kesabaran menjadi pedomannya dalam menghadapi permasalahannya, terlihat bahwa agama memiliki kemampuan untuk mengurangi gangguan yang berkaitan dengan masalah kejiwaan dan berperan sebagai cara untuk mengatasi rasa frustrasi yang dialami seseorang (Izzaty et al., 2021).

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan yang menciptakan kondisi menguntungkan, bagi proses pendidikan yang dibutuhkan remaja antara lain adalah kebutuhan akan pendidikan agama. Sebagai bagian dari pendidikan umum di Indonesia, siswa harus berhadapan dengan lingkungan

pendidikan yang berbeda, khususnya pada pendidikan agama, sementara siswa dalam seminggu hanya menerima materi tentang agama hanya 2 jam Warsiyah & Ansari (2020) peningkatan religiusitas akan menjadikan siswa menjadi lebih optimis dan berpikiran positif dalam menghadapi masalah, sehingga depresi dapat dihindari (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Data dari Rumah Sakit Kabupaten Pangkep tercatat bahwa terdapat 146 kasus depresi dengan tingkatan ringan, sedang, bahkan ada juga yang mengalami depresi berat dan mayoritas adalah remaja. Masa remaja diyakini sebagai masa menuju masa dewasa sehingga pada masa remaja akan banyak mengalami hal-hal yang belum pernah dialami sebelumnya, yang memaksa remaja untuk belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tumbuh dan berkembang secara fisik dan mental, seperti beradaptasi dengan lingkungan yang terus berkembang. Dalam proses adaptasi, remaja akan banyak menemukan ketidakpastian, kebingungan, keraguan, rasa ingin tahu yang berlebihan, dan kesulitan dalam pengendalian diri. Jika seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya, maka ia dapat melakukan hal-hal yang menyimpang dan tidak sesuai dengan nilai-nilai yang ada dimasyarakat yang akan mengakibatkan masalah pada hubungan interpersonal atau social (Nafisa & Savira, 2021). Pondasi yang kuat dari pemahaman agama akan membuat seseorang akan menjadi lebih tenang dalam menghadapi segala masalah.

Perilaku religius dibuktikan dalam penelitian tentang pengaruh zikir yang dapat menurunkan depresi, hasilnya menunjukkan bahwa terapi zikir terbukti memiliki pengaruh positif terhadap depresi yang dialami oleh mahasiswa. Semakin sering mahasiswa berzikir maka kadar depresi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin jarang mahasiswa berzikir maka kadar depresi akan semakin tinggi (Ma'rufa et al., 2023). Terapi tersebut juga dapat meningkatkan sisi religiusitas dari para subjek karena lebih banyak bersyukur, ibadah dan berdoa akan mendapatkan ketenangan batin saat menghadapi masalah, sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan kejadian depresi, tingkat religiusitas yang tinggi pada remaja memiliki tingkat depresi yang rendah (Wahyuni et al., 2020).

Sehingga, ada baiknya jika anak telah mendapatkan bimbingan agama sejak kecil dan telah terisi jiwa dengan benih-benih agama. Sebab seorang anak yang telah mendapatkan pembinaan agama, jiwanya akan menjadi kuat, teguh dalam berpendirian dan mantap dalam keyakinannya kepada Tuhan, semakin tinggi pemahaman agama seorang remaja, maka remaja tersebut akan memiliki mental yang semakin kuat pula (Yasipin et al., 2020). Religiusitas yang tinggi akan berdampak terhadap perilaku siswa dalam melakukan Tindakan yang keliru atau masuk dalam kategori kenakalan remaja (Nafisa & Savira, 2021). Tidak hanya tingkat religiusitas, tingkat Kebersyukuran akan berpengaruh terhadap kejiwaan atas kejadian depresi remaja. Kecenderungan depresi didefinisikan sebagai pengalaman menyakitkan dengan rasa kehilangan kesejahteraan dan dapat bermanifestasi dengan gejala tertentu. Salah satu penyebab kecenderungan depresif adalah berkurangnya rasa syukur atau syukur yang dimiliki individu dalam hal intensitas, frekuensi, derajat dan kepadatan (Priyantono et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2020) menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap di masa pandemi COVID-19, penelitian terdahulu menggunakan Desain yang digunakan adalah survey analytic, dengan rancangan cross sectional. Besar sampel 84 mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap dengan teknik cluster random sampling adapun instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Zung Self Rating-Anxiety Scale (ZSAS). Analisis bivariat menggunakan uji Somer's D.

Adapula penelitian yang dilakukan Ma'rufa et al., (2023) menunjukkan bahwa terapi zikir terbukti memiliki pengaruh positif terhadap depresi yang dialami oleh mahasiswa. Semakin sering mahasiswa berzikir maka kadar depresi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin jarang mahasiswa berzikir maka kadar depresi akan semakin tinggi. Sedangkan pada penelitian ini, metode yang digunakan *cross sectional* dengan melihat hubungan tingkat religiusitas dengan kejadian depresi dan kebersyukuran dengan kejadian depresi. Penelitian ini melibatkan lebih banyak responden yang mewakili 3 sekolah yang bertujuan sebagai penelitian dasar dalam mengidentifikasi kejadian depresi pada remaja, hal ini tentunya akan sangat bermanfaat dalam mencegah terjadinya kasus depresi yang rawan terjadi pada kelompok usia remaja. Berdasarkan hasil observasi, di lokasi penelitian pernah terjadi kasus bunuh diri yang diakibatkan karena adanya masalah ekonomi keluarga yang berakhir ke depresi berat hingga kematian. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti demi menghindari terjadinya kasus berulang seperti kasus di atas. Mendeteksi lebih dini tingkat depresi pada remaja akan menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dan keluarga untuk meningkatkan pengawasan terhadap siswa tersebut, kemudian melihat tingkat religiusitas remaja yang bisa ditingkatkan dengan melakukan rutinitas keagamaan lebih lama, sehingga akan sejalan dengan meningkatnya tingkat kebersyukuran remaja SMA di Kabupaten Pangkep.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan Peneliti ingin mengetahui pengaruh antar variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tingkat religiusitas, tingkat Kebersyukuran, sebagai variabel independen dan kejadian depresi. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Kabupaten Pangkep dan diambil dari remaja yang sedang menempuh Pendidikan dibangku SMA kelas XI dan XII sebanyak 810, dengan jumlah sampel sebanyak 203 siswa, dengan teknik *stratified random sampling*. Lokasi penelitian adalah SMA yang berada di Kabupaten Pangkep Kecamatan Labakkang yaitu SMAN 10 Pangkep, SMAN 4 Pangkep, SMAN 13 Pangkep. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Januari – 29 Januari 2024. Instrumen penelitian yang digunakan ada 3 instrumen, untuk menilai tingkat religiusitas menggunakan *Centrality Religiosity Scale (CRS)*, *Gratitude Questionnaire 6* digunakan untuk menilai tingkat Kebersyukuran, sementara kejadian depresi menggunakan *Beck Depression Inventory*.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Karakteristik Responden Remaja

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Usia 15 tahun	32	15.8 %
16 tahun	66	32.5 %
17 tahun	66	32.5 %
18 tahun	39	19.2 %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	77	37.9 %
Perempuan	126	62.1 %
Total	203	100 %

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden berdasarkan usia dapat diketahui bahwa 32.5% berada pada kelompok usia 16 tahun dan 17 tahun yaitu sebanyak 66 siswa. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin Sebagian besar 126 siswa (62.1%).

Tabel. 2
Tingkat Religiusitas pada Remaja

Tingkat Religiusitas	Jumlah	Persentase
Tingkat Religiusitas Tinggi	200	98.5 %
Tingkat Religiusitas Sedang	3	1.5 %
Tingkat Religiusitas Rendah	0	0 %
Total	203	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan persentasi 98.5% memiliki tingkat religiusitas tinggi, dan tidak ada yang memiliki tingkat religiusitas rendah.

Tabel. 3
Tingkat Kebersyukuran pada remaja

Tingkat Religiusitas	Jumlah	Persentase
Tingkat Kebersyukuran Tinggi	6	3 %
Tingkat Kebersyukuran Sedang	197	97 %
Tingkat Kebersyukuran Rendah	0	0 %
TOTAL	203	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan persentasi 97% memiliki tingkat kebersyukuran sedang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kebersyukuran rendah.

Tabel. 4
Kejadian Depresi pada remaja

Kejadian Depresi	Jumlah	Persentase
Tidak Depresi	200	98.5 %
Depresi Ringan	3	1.5 %
Depresi Sedang	0	0 %
Depresi Berat	0	0 %
Total	203	100 %

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dengan persentasi 98.5% tidak mengalami depresi, dan hanya 1.5% yang mengalami depresi ringan.

Tabel. 5
Hubungan Tingkat Religiusitas
dengan Kejadian Depresi pada Remaja

Kategori	Depresi		Total	<i>p-value</i>
	Tidak Depresi N(%)	Depresi Ringan N(%)		
Tingkat Religiusitas				
- Tingkat Religiusitas Tinggi	200 (100.0%)	0 (0.0%)	200	0.001
- Tingkat Religiusitas Sedang	0 (0.0%)	3 (100.0)	3	

Hubungan antara religiusitas dengan kejadian depresi menunjukkan bahwa dari 200 responden yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, sebanyak 200 (100.0%) pula tidak mengalami depresi. Sedangkan 3 responden yang memiliki tingkat religiusitas sedang, sebanyak 3 (100.0%) mengalami depresi ringan. Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat religiusitas dengan depresi dengan nilai *p-value* 0.001 atau < 0.05 .

Tabel. 6
Hubungan Tingkat Religiusitas
dengan Kejadian Depresi pada Remaja

Kategori	Depresi		Total	<i>p-value</i>
	Tidak Depresi N(%)	Depresi Ringan N(%)		
Tingkat Kebersyukuran				
- Tingkat kebersyukuran sedang	194 (98.5%)	3 (1.5%)	197	1.000
- Tingkat kebersyukuran tinggi	6 (100.0%)	0 (0.0%)	6	

Hubungan antara kebersyukuran dengan kejadian depresi menunjukkan bahwa dari 197 responden yang memiliki tingkat kebersyukuran sedang, sebanyak 3 (1.5%) yang mengalami depresi ringan. Sedangkan 6 responden yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi, sebanyak 6 (100.0%) tidak mengalami depresi. Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kebersyukuran dengan depresi dengan nilai *p-value* 1.000 atau > 0.05 .

PEMBAHASAN

Religiusitas merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami nilai-nilai luhur agama dan menjadikan nilai-nilai luhur tersebut sebagai dasar dan tujuan dalam berperilaku. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siagan & Abia (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat depresi pada mahasiswa sarjana keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung yang kos, yang menunjukkan tingkat religiusitas tinggi sebesar 63,6%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Suprpto (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap resiliensi (kemampuan dalam mengatasi masalah ringan maupun berat dalam kehidupan), dimana ketika tingkat religiusitas seseorang semakin tinggi maka resiliensi juga akan semakin tinggi (Siagan & Abia, 2022). Di dukung pula dengan penelitian Laili et al., (2023) yang

menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan coping stress Siswa SMAN 2 Payakumbuh, dimana, seseorang yang mempunyai religiusitas yang tinggi sudah tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih adekuat dalam mengontrol stres yang dihadapi.

Menurut Widakdo et al., (2023) masa remaja dimulai dari usia 12 – 18 tahun yang dialami oleh mereka yang masih duduk di bangku sekolah menengah (baik SMP maupun SMA), Remaja diusia ini sering mengalami pergolakan emosi atau dengan kata lain emosi dalam keadaan labil, tidak menyadari dan tidak memperhatikan setiap detail kejadian yang sedang dialami seperti membagi waktu belajar, main dan mempersiapkan ujian sekolah. Peneliti lain juga menegaskan bahwa Depresi cenderung banyak terjadi pada remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh kebingungan. Remaja ada pada tahap pencarian identitas diri sehingga mereka mudah terpengaruh lingkungan sekitar. Selain dari pada itu itu remaja cenderung mudah berubah sikap dan sangat sensitif terhadap suatu informasi.

Dalam agama islam, peran agama sangat membantu dalam menenangkan jiwa. Secara agama, Wudhu akan menghilangkan kepenatannya, shalat akan menenangkan emosinya, nada ayat Al-Quran akan meredakan amarahnya. Ikhlas menjadi tolok ukur tingkah lakunya dan kesabaran menjadi pedomannya dalam menghadapi permasalahannya, terlihat bahwa agama memiliki kemampuan untuk mengurangi gangguan yang berkaitan dengan masalah kejiwaan dan berperan sebagai cara untuk mengatasi rasa frustrasi yang dialami seseorang (Izzaty et al., 2021). Sari & Haryati (2023) juga mengungkapkan bahwa religiusitas merupakan sebuah mekanisme coping yang akan mempengaruhi secara signifikan pada proses pemulihan seseorang baik dari jenis kelamin, usia, tingkat Pendidikan dan lain sebagainya. Seseorang dengan tingkat religius yang tinggi lebih mudah memahami bahwa rasa sakit itu datangnya dari Tuhan melalui ujian dan cobaan.

Kebersyukuran diartikan sebagai rasa terima kasih terhadap hal yang diterima dan dilalui baik itu dari Tuhan ataupun orang disekelilingnya yang menjadikan diri menjadi pribadi yang tenang dalam menghadapi setiap kondisi. Menurut Rahmadyani et al., (2023) rasa syukur adalah dampak moral yang dapat mendorong perilaku untuk peduli pada kesejahteraan orang lain, serta menumbuhkan optimisme, memperbaiki kualitas hidup, membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa remaja dengan rasa Syukur yang tinggi memiliki risiko untuk mengalami stress yang rendah dan dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Selanjutnya juga dikatakan oleh Wisnu et al., (2022) individu yang mampu bersyukur dengan hati yang tulus, maka akan selalu meyakini dan berfikiran positif. Hal ini juga yang dapat membuat individu mampu menerima kelebihan ataupun kekurangan yang dimilikinya dengan baik. Urgensinya penelitian ini dilakukan demi mencegah terjadinya peningkatan kasus depresi pada kelompok remaja.

Gratitude adalah perasaan bersyukur, bersyukur, dan bahagia ketika menerima suatu pemberian, baik pemberian itu dialami oleh seseorang dalam kehidupan nyata, dalam keadaan nyaman, aman, dan wajar, maupun ketika menghadapi tekanan dan situasi yang tidak menyenangkan dari orang lain. atau lingkungan. Dengan kata lain, manfaat dan anugerah tersebut dapat berupa materi maupun non materi, seperti manfaat emosional dan spiritual. Konsep syukur yang paling dalam dalam perspektif Islam, yaitu syukur, berasal dari kata syakarolah yang berarti terlihat dan tasykaru yang berarti lengkap. Berdasarkan makna kedua kata tersebut, maka syukur diartikan sebagai wujud puji-pujian kepada Allah SWT dengan

menerima nikmat-Nya yang berupa ucapan dan bagian tubuh yang berupa ketaatan dalam beribadah kepada Allah SWT (Wiharjanto & Suharyat, 2022).

Selain itu Rasa syukur merupakan salah satu ciri kepribadian positif, sehingga dianggap sebagai suatu faktor penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Kebersyukuran memberi makna hidup pada individu ada faktor-faktor yang diketahui berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan stres. Dengan mengekspresikan kebersyukuran dapat menjadi motivasi moral dan meningkatkan suasana hati yang positif di masa depan (Andeslan & Uyun, 2023).

SIMPULAN

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat religiusitas dengan kejadian depresi, dan tidak ada hubungan tingkat kebersyukuran dengan kejadian depresi.

SARAN

Bagi sekolah kiranya dapat melakukan kegiatan *sharing* bersama atau bertukar pendapat dan berbagai pengalaman dalam hal positif untuk mendukung dan mencegah terjadinya depresi siswa yang sedang dalam usia remaja menuju usia dewasa. Selain itu diharapkan Wali kelas harus melakukan evaluasi kepada setiap siswa per 3 bulan untuk mengetahui kondisi siswanya, boleh menggunakan kuesioner-kuesioner untuk mendeteksi gangguan psikologis

DAFTAR PUSTAKA

- Andeslan, S., & Uyun, Q. (2023). Hubungan antara Rasa Syukur terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Peralihan Pandemi COVID-19. *Cakrawala Repositori IMWI*, 6(1), 681–690. <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v6i1.259>
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2021). Gambaran Authentic Happiness pada Remaja yang Memiliki Keluarga Broken Home. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(12). <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i12.359>
- Laili, A. N., Santosa, B., & Yusri, F. (2023). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Coping Stress Siswa di SMAN 2 Payakumbuh. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(4), 1–17. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i4.626>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar terhadap Depresi pada Mahasiswa. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nafisa, A. K. K., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Religiusitas terhadap Kenakalan Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 34–44. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41732/35910>
- Priyantono, A. B., Susilo, D., & Mulya, H. C. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Experientia*, 11(1), 56–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4494>
- Rahmadyani, C. G., Rohim, A., & Wulan, N. (2023). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Tingkat Insecure pada Remaja di Sma Negeri 1 Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 243–252. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.893>

- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara Religiusitas dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu. *Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>
- Siagan, I. O., & Abia, M. A. (2022). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Kos Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.659>
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Santri Pondok Pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11738>
- Wahyuni, I., Sutarno, S., & Andika, R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144. <https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.114>
- Warsiyah, W., & Ansari, F. (2020). Tingkat Religiusitas Remaja Ditinjau Dari Lingkungan Pendidikan. *Didaktika Islamika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(2), 12–32. <https://jurnal.stitmkendal.ac.id/index.php/home/article/view/48>
- WHO. (2021). *World Mental Health Day 2021*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.10.001>
- WHO. (2023). *Depressive Disorder (Depression)*. Www.Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression#>
- Widakdo, G., Naryati, N., Nuraenah, N., Balqis, Z. A., Hidayatulloh, F., Adelia, A., & Mahmudah, A. (2023). Mindfullness dan Resiliensi terhadap Depresi Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–8. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/19406>
- Wiharjanto, D., & Suharyat, Y. (2022). Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya(Religion)*, 1(6), 1-16. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/14/11>
- Wisnu, H., Ardiani, D., Ilhami, N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159–177. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2699>
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, V(1), 25–31. <https://core.ac.uk/download/pdf/327263928.pdf>
- Zaenab, Z. (2022). *Remaja Rentan Depresi. Kenali Gejalanya!* Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1455/remaja-rentan-depresi-kenali-gejalanya