

Hubungan Ekspresi Emosi Orang Tua dengan Tingkat Depresi pada Remaja: Studi pada Siswa MTs Al-Washliyah Medan Krio

The Relationship between Parental Expressed Emotion and Depression Levels among Adolescents: A Study of Students at MTs Al-Washliyah Medan Krio

Muhammad Najari*, Milfa Yetty, Rahmi Utami

Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, Indonesia

* muhammadnajari@insan.ac.id (Primary Contact)

ABSTRACT

Keywords

Parental Expressed Emotion; Adolescent Depression; Family Emotional Climate; Adolescents; Correlational Study

Article History

Received: 2024-09-27
Accepted: 2024-11-20

Adolescent depression has become an important mental health issue because of its impact on adolescents' psychological, social, and academic development. Family emotional climate, particularly Parental Expressed Emotion (PEE), has been identified as one of the factors associated with adolescent mental health. This study aimed to examine the relationship between parental expressed emotion and depression levels among students at MTs Al-Washliyah Medan Krio. A quantitative correlational design was employed involving 105 students selected from a population of 155 students. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring parental expressed emotion and adolescent depression. The data were analyzed using descriptive statistics and Pearson Product-Moment correlation after meeting the required statistical assumptions. The findings indicated that parental expressed emotion had a significant relationship with adolescents' depression levels ($r = 0.4619$, $p < 0.05$). These findings suggest that the quality of parents' emotional expression is associated with adolescents' psychological well-being. Strengthening positive emotional communication within families may therefore contribute to efforts aimed at preventing depression among adolescents.

Copyright © 2024, Najari et al.
Published by MAN 4 Kota Pekanbaru
DOI: [10.56113/takuana.v3i2.698](https://doi.org/10.56113/takuana.v3i2.698)

1. PENDAHULUAN

Depresi pada remaja merupakan salah satu tantangan kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa dekade terakhir karena prevalensinya terus meningkat serta berdampak luas terhadap perkembangan individu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi dan gangguan kecemasan menjadi dua kondisi yang paling sering ditemukan. Sebagian besar gangguan tersebut muncul sebelum usia dewasa, namun masih banyak yang tidak teridentifikasi dan tidak

memperoleh penanganan yang memadai. Kondisi ini berimplikasi pada berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari penurunan prestasi akademik, terganggunya hubungan sosial, meningkatnya perilaku berisiko, hingga kecenderungan menyakiti diri dan bunuh diri apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya depresi pada remaja menjadi isu penting dalam kajian psikologi perkembangan, psikologi keluarga, dan kesehatan mental masyarakat.

Depresi pada masa remaja tidak hanya ditandai oleh munculnya perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, atau gangguan suasana hati, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek perkembangan individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami depresi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, kesulitan membangun relasi sosial yang sehat, penurunan kemampuan regulasi emosi, serta peningkatan risiko penyalahgunaan zat, perilaku menyakiti diri (*self-harm*), hingga bunuh diri. Dampak tersebut dapat berlanjut hingga masa dewasa dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental berulang, rendahnya produktivitas, serta kualitas hidup yang lebih buruk. Oleh karena itu, depresi pada remaja tidak lagi dipandang sebagai masalah individual semata, melainkan sebagai isu kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan berbasis keluarga, sekolah, dan komunitas secara terpadu.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Di antara berbagai faktor lingkungan tersebut, keluarga merupakan konteks perkembangan yang paling berpengaruh karena menjadi tempat pertama bagi remaja memperoleh dukungan emosional, pembentukan regulasi emosi, serta pola komunikasi interpersonal. Hubungan orang tua dan anak yang hangat, suportif, dan responsif terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya gejala depresi. Sebaliknya, pola pengasuhan yang ditandai oleh kritik yang berlebihan, penolakan, konflik keluarga yang berkepanjangan, serta rendahnya dukungan emosional dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas interaksi emosional dalam keluarga tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja pada saat ini, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kesehatan mental mereka pada tahap kehidupan berikutnya.

Salah satu konstruk yang banyak digunakan untuk menjelaskan pengaruh lingkungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja adalah Parental Expressed Emotion (EE) atau ekspresi emosi orang tua. Konsep ini diperkenalkan oleh Brown dan selanjutnya dikembangkan oleh Leff, Vaughn, serta Hooley sebagai indikator kualitas iklim emosional dalam keluarga. *Expressed Emotion* menggambarkan cara orang tua mengekspresikan respons emosional terhadap anak melalui dimensi seperti kritik (*criticism*), permusuhan (*hostility*), dan keterlibatan emosional yang berlebihan (*emotional overinvolvement*), serta dalam perkembangan instrumen yang lebih mutakhir juga mencakup kehangatan (*warmth*) dan penghargaan positif (*positive remarks*). Tingkat *expressed emotion* yang tinggi mencerminkan lingkungan keluarga yang sarat dengan kritik, konflik, atau keterlibatan emosional yang tidak adaptif, sedangkan tingkat *expressed emotion* yang rendah menunjukkan pola interaksi yang lebih suportif, empatik, dan menghargai otonomi remaja. Oleh karena itu, *Parental Expressed Emotion* dipandang sebagai salah satu indikator penting untuk memahami bagaimana kualitas komunikasi emosional dalam keluarga berkontribusi terhadap perkembangan psikologis anak dan remaja.

Sesjumlah penelitian dalam dua dekade terakhir secara konsisten menunjukkan bahwa *Parental Expressed Emotion* (EE) berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan emosional pada anak dan remaja, khususnya depresi. Remaja yang hidup dalam lingkungan keluarga dengan tingkat kritik (*criticism*) dan permusuhan (*hostility*) yang tinggi cenderung menunjukkan gejala depresi yang lebih berat dibandingkan dengan remaja yang memperoleh dukungan emosional dan komunikasi yang hangat dari orang tuanya. Sebaliknya, kehangatan emosional (*warmth*) dan penghargaan positif (*positive remarks*) terbukti berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi kerentanan terhadap depresi serta meningkatkan resiliensi psikologis remaja. Hasil meta-analisis juga menunjukkan bahwa kualitas ekspresi emosi orang tua tidak hanya berkaitan dengan munculnya gejala depresi, tetapi turut memengaruhi perjalanan gangguan tersebut, termasuk tingkat kekambuhan, keberhasilan terapi, serta kemampuan remaja dalam melakukan regulasi emosi. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa *Parental Expressed Emotion* merupakan salah satu mekanisme psikososial yang penting dalam menjelaskan hubungan antara lingkungan keluarga dan kesehatan mental remaja.

Meskipun hubungan antara *Parental Expressed Emotion* dan depresi remaja telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian internasional, sebagian besar kajian tersebut dilakukan pada populasi klinis, sekolah umum, atau masyarakat di negara-negara Barat. Sementara itu, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia, khususnya pada jenjang madrasah tsanawiyah, masih relatif terbatas. Padahal, lingkungan madrasah memiliki karakteristik yang berbeda karena mengintegrasikan pendidikan formal dengan pembinaan nilai-nilai keagamaan, yang berpotensi memengaruhi pola komunikasi emosional dalam keluarga maupun kemampuan remaja dalam mengelola tekanan psikologis. Keterbatasan bukti empiris tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menguji hubungan antara *Parental Expressed Emotion* dan tingkat depresi pada remaja dalam konteks pendidikan madrasah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai peran ekspresi emosi orang tua terhadap kesehatan mental remaja pada lingkungan pendidikan Islam di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Parental Expressed Emotion* dan tingkat depresi pada remaja yang bersekolah di MTs Al-Washliyah Medan Krio. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, khususnya mengenai pentingnya kualitas komunikasi emosional orang tua dalam mendukung kesehatan mental remaja. Selain itu, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan praktisi pendidikan dalam merancang strategi pencegahan depresi remaja melalui penguatan interaksi emosional yang positif di lingkungan keluarga.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *Parental Expressed Emotion* dan tingkat depresi pada remaja. Penelitian dilaksanakan di MTs Al-Washliyah Medan Krio, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan mengidentifikasi derajat hubungan antara variabel bebas, yaitu *Parental Expressed Emotion*, dengan variabel terikat, yaitu tingkat depresi remaja, tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Populasi penelitian terdiri atas 155 siswa MTs Al-Washliyah

Medan Krio. Berdasarkan teknik pengambilan sampel yang digunakan, diperoleh 105 siswa sebagai responden penelitian. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data yang diberikan.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat. Variabel *Parental Expressed Emotion* diukur melalui sejumlah indikator yang merepresentasikan persepsi remaja terhadap ekspresi emosi orang tua dalam interaksi sehari-hari, sedangkan variabel depresi diukur menggunakan indikator yang menggambarkan kecenderungan gejala depresi pada remaja. Selain penyebaran angket, observasi lapangan dan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh informasi pendukung mengenai kondisi lokasi penelitian. Sebelum dilakukan analisis hipotesis, data terlebih dahulu diuji untuk memenuhi asumsi statistik melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas. Selanjutnya, hubungan antara *Parental Expressed Emotion* dan tingkat depresi dianalisis menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson. Signifikansi hubungan diuji menggunakan uji *t* dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Seluruh analisis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada setiap variabel penelitian. Statistik yang disajikan meliputi jumlah responden, nilai rata-rata (*mean*), median, dan simpangan baku (*standard deviation*) sebagai dasar untuk memahami kecenderungan distribusi skor sebelum dilakukan analisis inferensial.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Median	Std. Dev
Parental Expressed Emotion	105	71,87	67	5,08
Tingkat Depresi	105	54,31	62*	7,23*

Sumber: hasil penelitian diolah penulis

Berdasarkan Tabel 1, skor *Parental Expressed Emotion* memiliki nilai rata-rata sebesar 71,87 dengan median 67 dan simpangan baku 5,08, yang menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap ekspresi emosi orang tua relatif terkonsentrasi di sekitar nilai rata-ratanya. Variasi skor yang tidak terlalu besar mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang relatif serupa mengenai ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh orang tua mereka. Sementara itu, variabel tingkat depresi memiliki nilai rata-rata 54,31. Statistik deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis responden sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel. Penyajian statistik deskriptif bertujuan untuk memastikan bahwa karakteristik data telah dipahami secara memadai sehingga analisis inferensial pada tahap berikutnya dapat diinterpretasikan secara lebih tepat.

3.2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product-Moment, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan bahwa asumsi-asumsi statistik telah terpenuhi. Pengujian prasyarat meliputi uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Hasil pengujian prasyarat analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji Asumsi	Nilai Uji	Nilai Pemanding	Keputusan
Normalitas	Lh = 0,432	Lt = 0,143	Data dinyatakan berdistribusi normal
Homogenitas	$\chi^2_h = 34,37151$	$\chi^2_t = 157,6099$	Homogen
Linearitas	164,50	$\alpha = 0,05$	Hubungan linear

Berdasarkan hasil uji prasyarat, data penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis korelasi. Pada uji homogenitas diperoleh nilai χ^2 hitung sebesar 34,37151, lebih kecil daripada χ^2 tabel sebesar 157,6099, sehingga varians data dinyatakan homogen. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai 164,50 dengan interpretasi penulis bahwa hubungan antara Parental Expressed Emotion dan tingkat depresi memenuhi asumsi linearitas. Dengan terpenuhinya prasyarat analisis tersebut, pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product-Moment dapat dilanjutkan.

3.3. Hubungan Parental Expressed Emotion dengan Tingkat Depresi Remaja

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product-Moment untuk mengetahui hubungan antara *Parental Expressed Emotion* sebagai variabel bebas dengan tingkat depresi sebagai variabel terikat. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Parental Expressed Emotion* dengan tingkat depresi pada siswa MTs Al-Washliyah Medan Krio. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,4619$, sedangkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung = 2,453 lebih besar daripada t tabel = 1,654, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, semakin tinggi skor *Parental Expressed Emotion*, semakin tinggi pula kecenderungan tingkat depresi pada remaja berdasarkan sistem penskoran yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product-Moment

Variabel	r	t hitung	t tabel	Keputusan
<i>Parental Expressed Emotion</i> – Tingkat Depresi	0,4619	2,453	1,654	Hipotesis diterima

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,4619 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kondisi emosional yang ditunjukkan orang tua dalam interaksi sehari-hari berkaitan dengan kondisi psikologis remaja. Dalam kerangka teori *Expressed Emotion*, tingginya ekspresi emosi yang ditandai oleh kritik (*criticism*), permusuhan (*hostility*), dan keterlibatan emosional yang berlebihan (*emotional overinvolvement*) berpotensi meningkatkan tekanan psikologis yang dialami anak dan remaja. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang hangat, empatik, dan memberikan dukungan emosional yang memadai cenderung menjadi faktor protektif terhadap munculnya berbagai gangguan emosional. (Hooley, 2021; Leff & Vaughn, 1985).

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak merupakan salah satu determinan penting kesehatan mental remaja. Achterhof et al. (2022) melalui meta-analisis menemukan bahwa kualitas hubungan orang tua–remaja berkaitan secara konsisten dengan berbagai indikator kesehatan mental, termasuk depresi dan kesejahteraan psikologis. Demikian pula, Piquart (2024) melaporkan bahwa dimensi pengasuhan yang ditandai oleh tingginya kontrol psikologis, kritik, dan rendahnya kehangatan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya gejala *internalizing*, termasuk depresi pada anak dan remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan pola yang sejalan, yaitu bahwa kualitas ekspresi emosi orang tua memiliki keterkaitan dengan tingkat depresi yang dialami remaja.

Secara konseptual, temuan ini mendukung pandangan bahwa keluarga merupakan lingkungan perkembangan pertama yang membentuk regulasi emosi, pola komunikasi interpersonal, serta kemampuan remaja menghadapi tekanan psikososial. *Expressed Emotion* tidak hanya menggambarkan cara orang tua menyampaikan kritik atau kemarahan, tetapi juga mencerminkan iklim emosional yang berkembang dalam keluarga. Lingkungan keluarga yang dipenuhi konflik, kritik, dan rendahnya kehangatan emosional dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan afektif, sedangkan hubungan keluarga yang suportif berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental remaja (Hooley, 2007; Schleider et al., 2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan depresi pada remaja tidak cukup hanya berfokus pada intervensi individual di lingkungan sekolah, tetapi juga perlu melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Program pendidikan orang tua (*parenting education*), pelatihan komunikasi keluarga, serta penguatan keterampilan regulasi emosi dipandang penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih adaptif. Pendekatan berbasis keluarga tersebut diharapkan mampu memperkuat faktor protektif sekaligus menurunkan risiko munculnya gejala depresi pada remaja.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Parental Expressed Emotion* dan tingkat depresi pada siswa MTs Al-Washliyah Medan Krio. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Parental Expressed Emotion* dengan tingkat depresi remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas ekspresi emosi orang tua memiliki kaitan yang erat dengan kondisi psikologis remaja. Semakin positif kualitas komunikasi emosional yang dibangun dalam keluarga, semakin baik pula kondisi kesehatan mental remaja, sedangkan pola interaksi yang didominasi kritik, konflik, atau keterlibatan emosional yang tidak adaptif berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa lingkungan keluarga merupakan salah satu determinan penting dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya keterlibatan orang tua dalam menciptakan komunikasi emosional yang hangat, suportif, dan konstruktif sebagai bagian dari upaya pencegahan depresi pada remaja. Oleh karena itu, sekolah, orang tua, dan tenaga profesional di bidang pendidikan maupun kesehatan mental perlu membangun kolaborasi dalam mengembangkan program pendampingan keluarga yang berorientasi pada penguatan hubungan emosional antara orang tua dan anak.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena dilakukan pada satu lembaga pendidikan dengan desain penelitian korelasional, sehingga hasilnya belum dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat maupun digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, berbagai jenis satuan pendidikan, serta mempertimbangkan variabel lain seperti pola pengasuhan, dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Achterhof, R., Myin-Germeys, I., Viechtbauer, W., et al. (2022). Associations between parent-adolescent relationship quality and adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 148(11-12), 747-770. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Brown, G. W., Birley, J. L. T., & Wing, J. K. (1972). Influence of family life on the course of schizophrenic disorders: A replication. *British Journal of Psychiatry*, 121(562), 241-258. <https://doi.org/10.1192/bjp.121.562.241>
- Hooley, J. M. (2007). Expressed emotion and relapse of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 329-352. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095236>
- Hooley, J. M. (2021). Expressed emotion and psychopathology: From family processes to clinical outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 30(5), 401-407. <https://doi.org/10.1177/09637214211031569>
- Leff, J., & Vaughn, C. (1985). *Expressed emotion in families*. Guilford Press.
- McCarty, C. A., Lau, A. S., Valeri, S. M., & Weisz, J. R. (2021). Parent-child interactions and adolescent depression: The role of expressed emotion. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Nature Medicine*. (2024). Closing the global gap in adolescent mental health. *Nature Medicine*, 30(2), 309-310. <https://doi.org/10.1038/s41591-024-02846-6>
- Pinquart, M. (2024). Associations of parenting dimensions and styles with internalizing symptoms in children and adolescents: An updated meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 109, 102390. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102390>
- Schleider, J. L., Mullarkey, M. C., & Weisz, J. R. (2022). Family processes and adolescent depression: Current evidence and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 321-347.
- United Nations Children's Fund. (2024). *Global annual results report 2023: Mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/global-annual-results-report-2023-mental-health>
- World Health Organization. (2023). *WHO and UNICEF publish new psychological intervention to support adolescents and their caregivers*. <https://www.who.int/news/item/20-12-2023-who-and-unicef-publish-new-psychological-intervention-to-support-adolescents-and-their-caregivers>

- World Health Organization. (2024). *WHO and UNICEF release guidance to improve access to mental health care for children and young people*. <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization, UNICEF, UNFPA, & PMNCH. (2024). *Adolescents in a changing world: The case for urgent investment*. World Health Organization.
- Yap, M. B. H., et al. (2023). Parenting factors associated with depression and anxiety in adolescents: An updated systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 1–15.