

Depresi pada *Emerging Adults* Ditinjau dari Dukungan Sosial dan *Social Self-Efficacy*

Benedicta Audrey Putri Trisnadewi^{1*}

¹Psikologi, Universitas Nasional Karangturi Semarang

* Corresponding Author. E-mail: dictaudrey@gmail.com

Submitted: 12-06-2024

Accepted: 30-06-2024

Published: 30-06-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *social self-efficacy* terhadap depresi pada *emerging adults* di Indonesia. Partisipan dalam penelitian ini adalah 108 individu berusia 18-29 tahun yang tinggal di Indonesia. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan skala daring (*online*), dan skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21), *Interpersonal Support Evaluation List-12* (ISEL-12) dan *Social Self-Efficacy Scale* (SSE-1). Data dianalisis menggunakan *Pearson product moment* dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *social self-efficacy* terhadap depresi pada *emerging adults*. Dukungan sosial tidak dapat menjadi variabel tunggal yang menentukan tingkat depresi seseorang. *Emerging adults* disarankan untuk meningkatkan kemampuan sosial dan membangun hubungan yang dekat dengan keluarga, teman dan pasangan untuk mengurangi tingkat depresi.

Kata kunci: depresi, dukungan sosial, *social self-efficacy*, *emerging adults*

Abstract

This study aimed to determine the relationship of social support and social self-efficacy to depression in emerging adults in Indonesia. Participants in this study were 108 individuals aged 18-29 years old living in Indonesia. This study was a quantitative study using online scales, and the scales used in this study were Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), Interpersonal Support Evaluation List-12 (ISEL-12) and Social Self-Efficacy Scale (SSE-1). Data were analyzed using Pearson product moment and multiple linear regression. The results showed a negative relationship between social support and social self-efficacy on depression in emerging adults. Social support cannot be the standalone variable that determines individual's level of depression. Emerging adults are advised to improve their social skills and build close relationships with family, friends and partners to reduce the level of depression.

Keywords: *depression, social support, social self-efficacy, emerging adults*

1. PENDAHULUAN

Maraknya kasus bunuh diri pada *emerging adults* di Indonesia perlu menjadi perhatian lebih. *Emerging adults* adalah orang-orang muda berusia 18-29 tahun yang

sedang dalam masa transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa (Munsey, 2006). Menurut data dari Kepolisian Republik Indonesia, terdapat 663 kasus bunuh diri di Indonesia yang terjadi pada Januari-Juli 2023, dimana terjadi peningkatan sebanyak 36,4% bila dibandingkan dengan periode yang sama di tahun 2021 (Dewi & Winardi, 2023). Selain itu, sebanyak 4,75% *emerging adults* di Indonesia pernah memiliki ide bunuh diri (Putra et al., 2021). Hal ini menunjukkan adanya permasalahan terkait kesehatan mental pada *emerging adults* di Indonesia.

Salah satu masalah kesehatan mental yang dapat dialami oleh *emerging adults* adalah depresi. Depresi merupakan gangguan mental yang mempengaruhi suasana hati, pikiran dan perilaku seseorang dengan adanya perasaan sedih yang persisten, kehilangan minat terhadap aktivitas dan menghambat kegiatan harian, seperti makan, tidur maupun bekerja (National Institute of Mental Health, 2023). *Emerging adults* rentan mengalami depresi karena emerging adulthood merupakan masa yang penuh dengan perubahan, baik dari segi fisik, emosional, lingkungan, akademis, serta sosial (Kuwabara et al., 2007). Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menemukan bahwa prevalensi depresi pada penduduk berusia 15-24 tahun adalah sebesar 6,2%.

Depresi yang dibiarkan tanpa penanganan dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas. Depresi dapat mempengaruhi performa akademik, memunculkan perilaku merokok, penyalahgunaan alkohol dan zat, bahkan dapat memicu perilaku bunuh diri (National Institute of Mental Health, 2012). Selain itu, depresi pada *emerging adults* dapat menyebabkan munculnya permasalahan di bidang keluarga, disfungsi seksual, dan menurunnya kepuasan karir (Kuwabara et al., 2007). Sebuah metaanalisis juga menemukan bahwa depresi pada usia 10-19 tahun berhubungan dengan pengangguran, pendapatan rendah dan kesepian saat dewasa (Clayborne et al., 2019). Hal ini menunjukkan pentingnya usaha-usaha untuk menangani dan mencegah terjadinya depresi pada *emerging adults*.

Terdapat sejumlah hal dapat menjadi faktor resiko dari depresi, antara lain faktor genetik, stres kronis dan trauma, jenis kelamin, ciri-ciri kepribadian, faktor sosial, faktor lingkungan dan kondisi medis lainnya (Mayo Clinic, 2022; Pedersen & Arthur, 2021; Wahid et al., 2021). Faktor genetik dapat mencakup riwayat depresi personal maupun anggota keluarga. Ciri-ciri kepribadian dapat mencakup rendahnya *self-efficacy*, terlalu dependen, dan pesimistik. Faktor sosial yang dapat menjadi faktor resiko depresi antara lain kurangnya dukungan sosial dan bullying, sedangkan faktor lingkungan yang dapat menjadi faktor depresi antara lain akses terbatas terhadap fasilitas dan lingkungan keluarga yang negatif. Kondisi medis lainnya dapat mencakup kecemasan, ADHD, dan penyalahgunaan zat.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor resiko depresi. Dukungan sosial adalah umpan balik dari orang lain berupa perasaan nyaman, perhatian, penghargaan dan bantuan yang diterima atau dirasakan oleh seseorang (King, 2012; Sarafino & Smith, 2011). Sebagai salah satu sumber yang penting dalam kehidupan sosial seseorang, dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta pola perilaku seseorang (Thoits, 2011). Individu yang mengalami depresi melaporkan bahwa mereka memiliki interaksi sosial yang rendah, support system mereka tidak memberikan dukungan yang mereka butuhkan dan memiliki relasi yang negatif dengan anggota keluarga (Gayman et al., 2011; Sarafino & Smith, 2011). Sebaliknya, memiliki dukungan sosial yang mencukupi serta hubungan yang hangat dengan anggota keluarga dapat mencegah munculnya gejala depresi (Rueger et al., 2016).

Selain itu, *self-efficacy* merupakan salah satu ciri kepribadian yang dapat menjadi faktor resiko depresi. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya pada suatu bidang, aktivitas atau situasi tertentu (Schunk et al., 2008; Woolfolk, 2004). *Self-efficacy* mencakup banyak bidang, salah satunya *social self-efficacy*. *Social self-efficacy* sendiri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk terlibat dalam interaksi sosial dan mempertahankan hubungan interpersonal (Smith & Betz, 2000). Remaja dengan *social self-efficacy* yang rendah cenderung menilai kegiatan interpersonal secara negatif sehingga memiliki peluang yang lebih besar mengalami depresi (Niu et al., 2023). Selain itu, rendahnya *social self-efficacy* pada remaja dapat memprediksi gejala depresi yang lebih parah baik pada masa remaja maupun saat dewasa (Ahmad et al., 2014).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *social self-efficacy* terhadap gejala depresi. Penelitian yang dilakukan pada 214 *emerging adults* di Malaysia menemukan bahwa baik dukungan sosial maupun *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan gejala depresi (Ramesh & Ling, 2022). Hasil serupa pun ditemui pada penelitian yang dilakukan oleh Lewin et al. (2013) terhadap 69 pasien stroke di Jerman. Penelitian tersebut menemukan bahwa tingginya *self-efficacy* dan persepsi terhadap dukungan sosial merupakan faktor protektif terkuat terhadap gejala-gejala depresi. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Adams et al. (2019) terhadap 1.304 penyintas peristiwa 9/11 pun menemukan bahwa rendahnya persepsi terhadap *self-efficacy* dan dukungan sosial memprediksi munculnya gejala depresi. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap gejala depresi seseorang.

Sejauh pengetahuan peneliti, belum ada penelitian yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dan *social self-efficacy* terhadap gejala depresi pada *emerging adults* di Indonesia. Padahal, isu kesehatan mental yang dialami oleh *emerging adults* perlu untuk dipahami lebih dalam sebagai dasar dalam memberikan usaha-usaha preventif maupun kuratif terhadap gangguan mental, terutama depresi. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *social self-efficacy* terhadap gejala depresi pada *emerging adults* di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru mengenai penyebab depresi pada *emerging adults*, serta dapat menjadi dasar pemberian intervensi kepada *emerging adults* yang mengalami depresi.

2. METODE

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*, dan skala disebarkan menggunakan Google Forms. Partisipan dari penelitian ini adalah 108 orang berusia 18-29 tahun yang tinggal di Indonesia. Mayoritas dari partisipan adalah perempuan (n=56, 51.9%), berusia 18-21 tahun (n=44, 40.7%), dan belum menikah (n=85, 78.7%).

Depresi diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). DASS-21 merupakan versi singkat dari DASS (Lovibond & Lovibond, 1995) yang terdiri dari 21 item berdasarkan rating scale dengan 4 poin, yaitu dari 0 (tidak pernah) hingga 3 (hampir setiap saat). DASS digunakan untuk mengukur gejala depresi, kecemasan dan stres selama 1 minggu terakhir. Item yang akan digunakan adalah item-item yang mengungkap depresi, yaitu item nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17 dan 21. Pada penelitian ini, DASS memiliki nilai validitas berkisar dari 0.526 hingga 0.631 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0.826.

Dukungan sosial diukur menggunakan Interpersonal Support Evaluation List-12 (ISEL-12). ISEL-12 merupakan versi singkat dari ISEL (Cohen et al., 1985) yang terdiri dari 12 item guna mengukur 3 dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan persahabatan. ISEL merupakan sebuah rating scale dengan 4 poin jawaban, yaitu dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai). Pada penelitian ini, ISEL-12 memiliki nilai validitas berkisar dari 0.249 hingga 0.559 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0.724.

Social self-efficacy diukur menggunakan Social Self-Efficacy Scale (SSE-1) (Pinion, 2021). Skala ini adalah skala unidimensional yang mengungkap efikasi diri seseorang dalam situasi sosial. Skala ini terdiri dari 8 item dan berbentuk rating scale dengan 5 poin, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Pada penelitian ini, SSE-1 memiliki nilai validitas berkisar dari 0.303 hingga 0.615 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0.776.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 26. Data dianalisis menggunakan Pearson product moment dan regresi linear berganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis Pearson *product moment* antara variabel demografi dengan variabel-variabel penelitian. Kelompok usia ($r = .217$) dan status pernikahan ($r = .213$) memiliki korelasi positif dengan *social self-efficacy*. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif kelompok usia dan status pernikahan dengan *social self-efficacy*.

Tabel 1. Korelasi antara Variabel Demografi dengan Variabel Penelitian

Variabel	Dukungan Sosial	<i>Social Self-efficacy</i>	Depresi
Jenis Kelamin	.149	-.174	.024
Kelompok Usia	.123	.217*	-.144
Status Pernikahan	.141	.213*	-.184

* $p < .05$

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis Pearson *product moment* antar variabel penelitian. Dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan *social self-efficacy* ($r = .531$). Selain itu, Depresi memiliki korelasi negatif dengan dukungan sosial ($r = -.530$) dan *social self-efficacy* ($r = -.624$). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *social self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan depresi.

Tabel 2. Rata-rata, Standar Deviasi, dan Korelasi Antar Variabel

Variabel	Mean	SD	1	2	3
1. Dukungan Sosial (DS)	30.05	4.83			
2. <i>Social Self-efficacy</i> (SSE)	25.40	4.78	.531**		
3. Depresi (D)	6.93	4.49	-.530**	-.624**	

** $p < .01$

Hasil dari regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *social self-efficacy* bersama-sama memprediksi tingkat depresi *emerging adults* di Indonesia (F

= 15.05, $p < .01$). Dukungan sosial dan *social self-efficacy* memprediksi 44.2% dari depresi ($R^2 = .442$). Namun, seperti yang terlihat di Tabel 3, *social self-efficacy* memiliki dampak signifikan terhadap depresi apabila berdiri sendiri ($\beta = -.512, p < .01$), sedangkan dukungan sosial tidak memiliki dampak signifikan terhadap depresi apabila berdiri sendiri ($\beta = -.059, p > .05$).

Tabel 3. Koefisien Regresi Dukungan Sosial, *Social Self-efficacy* terhadap Depresi

Variabel	B	SE	t	p	95% CI	
					LL	UL
Constant	21.402	3.061	6.992	.000	15.205	27.599
<i>Social Self-efficacy</i>	-.512	.134	-3.824	.000	-.783	-.241
Dukungan Sosial	-.059	.126	-.472	.639	-.313	.195

3.2 Pembahasan

Emerging adults yang sudah menikah memiliki *social self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah. Hal ini mungkin disebabkan karena individu yang telah menikah sering dihadapkan dengan tantangan dan kesulitan dalam pernikahan yang disebabkan oleh masalah komunikasi, dan keberhasilan menghadapi masalah tersebut menyebabkan mereka merasa mampu untuk berkomunikasi secara efektif (Khilwani, 2015). Selain itu, masalah pernikahan yang terselesaikan melalui komunikasi yang efektif menyebabkan individu merasa memiliki kontrol atas hidup mereka, sehingga akan lebih percaya diri akan kemampuannya, terutama dalam membangun hubungan sosial (Mashal Pour Fard et al., 2016).

Penelitian ini juga menemukan bahwa semakin bertambahnya usia individu, maka *social self-efficacy* mereka akan meningkat. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pada *emerging adults*, tingkat *self-efficacy* akan mencapai puncaknya pada usia 27 tahun (Stomff & Vasiliu, 2017). Hal ini terjadi karena setelah melewati masa remaja, individu mulai mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial, baik dalam pertemanan maupun hubungan romantis. Mendekati akhir rentang usia *emerging adults*, sebagian besar individu telah berhasil memahami dan memiliki kelompok sosial yang sesuai dengan mereka, serta memiliki pasangan dalam hubungan romantis (Vasiliu, 2016). Hal inilah yang memicu meningkatnya *social self-efficacy* individu seiring bertambahnya usia.

Dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *social self-efficacy*. Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya ((Heriyani et al., 2022; Utami et al., 2024). Tingkat efikasi diri seseorang dapat meningkat apabila individu memiliki relasi dan lingkungan yang senantiasa memberikan dukungan sosial (Feist et al., 2017). Dukungan sosial yang diterima oleh individu dalam kesulitan juga membangun rasa percaya diri dan memiliki sosok figur dalam menerapkan mekanisme koping saat menghadapi masalah, sehingga dapat meningkatkan *self-efficacy* (Hosseingholizadeh et al., 2019).

Pada penelitian ini, dukungan sosial terbukti berkorelasi negatif dengan depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan hal serupa (Harandi et al., 2017; Sukma & Panjaitan, 2018; Syahputra et al., 2020) Dukungan sosial memiliki berbagai bentuk, dan macam-macam bentuk dari dukungan sosial tersebut dapat menjadi faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental, antara lain depresi (Kao et al., 2014). Secara khusus, dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat berpengaruh

pada tingkat depresi pada *emerging adults* (Ioannou et al., 2019). Hal ini disebabkan karena kondisi hidup yang dapat mengalami perubahan selama masa kuliah dan bekerja, dan dengan adanya dukungan dari keluarga dan teman dapat menguatkan individu tersebut dalam menghadapi situasi tersebut.

Dukungan sosial dan *social self-efficacy* dapat bersama-sama memprediksi tingkat depresi seseorang, tetapi dukungan sosial tidak dapat berdiri sendiri. Seorang yang termasuk dalam *emerging adults* dapat menerima dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, dan pasangan. Efektivitas dari dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh sumber dukungan sosial dan relasi antara individu dengan sumber tersebut (Mecha et al., 2023; Pettit et al., 2011). Pendapat ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa remaja cenderung mendapat dukungan sosial dari keluarga dan pasangan, sedangkan mahasiswa cenderung mendapat dukungan sosial dari teman dan pasangan (Adler-Constantinescu et al., 2013). Selain itu, kemampuan sosial memiliki peran krusial dalam proses perkembangan dan pemilihan karir bagi *emerging adults*, karena kemampuan tersebut dibutuhkan dalam membangun jejaring relasi dan memperoleh informasi yang tepat untuk penyelesaian masalah mereka (Nasrullah et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa bagi *emerging adults*, keyakinan diri bahwa mereka mampu menjalin relasi sosial menjadi salah satu faktor penting untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental, salah satunya depresi.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat depresi pada *emerging adults* dipengaruhi oleh dukungan sosial dan *social self-efficacy*. Namun, dukungan sosial tidak dapat menjadi variabel tunggal yang menentukan tingkat depresi individu. *Emerging adults* disarankan untuk dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi guna meningkatkan *social self-efficacy*. Individu juga disarankan untuk membangun relasi sosial yang baik kepada keluarga, teman dan pasangan agar mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai masalah.

Penelitian ini memiliki sejumlah kekurangan. Pertama, jumlah partisipan dalam penelitian ini terhitung kecil apabila dibandingkan dengan populasi negara Indonesia. Peneliti berikutnya diharapkan dapat mereplikasi penelitian ini dengan jumlah partisipan yang lebih banyak. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya dampak dukungan sosial yang tidak signifikan terhadap tingkat depresi apabila diposisikan sebagai variabel tunggal. Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian yang mendalam mengenai dampak dukungan sosial terhadap depresi. Meskipun demikian, penelitian ini telah berkontribusi terhadap pemahaman mengenai depresi pada *emerging adults* di Indonesia.

5. REFERENSI

- Adams, S. W., Bowler, R. M., Russell, K., Brackbill, R. M., Li, J., & Cone, J. E. (2019). PTSD and comorbid depression: Social support and self-efficacy in World Trade Center tower survivors 14–15 years after 9/11. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(2), 156–164. <https://doi.org/10.1037/tra0000404>
- Adler-Constantinescu, C., Beșu, E.-C., & Negovan, V. (2013). Perceived Social Support and Perceived Self-efficacy During Adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 275–279. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.294>
- Ahmad, Z. R., Yasien, S., & Ahmad, R. (2014). Relationship Between Perceived Social Self-Efficacy and Depression in Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 65.

- Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic Review and Meta-Analysis: Adolescent Depression and Long-Term Psychosocial Outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.896>
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., & Hoberman, H. M. (1985). Measuring the Functional Components of Social Support. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social Support: Theory, Research and Applications* (pp. 73–94). Springer Netherlands.
- Dewi, & Winardi, A. D. (2023). Teenage Suicide Cases Increase: Pay Attention To Young People's Mental Health For The Target Of Indonesia Gold 2045. *VOI*. <https://voi.id/en/bernas/316485>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori Kepribadian* (8th ed.). Salemba Humanika.
- Gayman, M. D., Turner, R. J., Cislo, A. M., & Eliassen, A. H. (2011). Early adolescent family experiences and perceived social support in young adulthood. *Journal of Early Adolescence*, 31(6), 880–908.
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician*, 9(9), 5212–5222. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Heriyani, E., Widiastuti, H. T., & Althaf, S. M. (2022). Dukungan Sosial dan Efikasi Diri. *EPIK: JURNAL EDUKASI PENERAPAN ILMU KONSELING*, 1(1), 1–7.
- Hosseingholizadeh, N., Sadeghi, R., Eftkhar Ardebili, H., Rahimi Froushani, A., & Hossein Taghdisi, M. (2019). The Correlation of Self-efficacy and Social Support with Social Participation: A Cross Sectional Study among the Elderly. *Journal of Medicine and Life*, 12(3), 239–246. <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0010>
- Ioannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping With Depressive Symptoms in Young Adults: Perceived Social Support Protects Against Depressive Symptoms Only Under Moderate Levels of Stress. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780>
- Kao, J. C., Chuong, A., Reddy, M. K., Gobin, R. L., Zlotnick, C., & Johnson, J. E. (2014). Associations between past trauma, current social support, and loneliness in incarcerated populations. *Health & Justice*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.1186/2194-7899-2-7>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.
- Khilwani, P. K. (2015). Self-Efficacy, Emotional Stability and Health as Related to Marital Status. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 6(1), 119–121.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Salemba Humanika.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2007.04.001>
- Lewin, A., Jöbges, M., & Werheid, K. (2013). The influence of self-efficacy, pre-stroke depression and perceived social support on self-reported depressive symptoms during stroke rehabilitation. *Neuropsychological Rehabilitation*, 23(4), 546–562. <https://doi.org/10.1080/09602011.2013.794742>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.

- Mashal Pour Fard, M., Kavooosi, M., Ebadi, Z., & Mousavi, S. (2016). The Relationship between Self-efficacy and Marital Satisfaction among Married Students. In *Int J Pediatr* (Vol. 4, Issue 32). <http://ijp.mums.ac.ir>
- Mayo Clinic. (2022). Depression (major depressive disorder) - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- Mecha, P., Martin-Romero, N., & Sanchez-Lopez, A. (2023). Associations between Social Support Dimensions and Resilience Factors and Pathways of Influence in Depression and Anxiety Rates in Young Adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 26, e11. <https://doi.org/10.1017/SJP.2023.11>
- Munsey, C. (2006). Emerging adults: The in-between age. *Monitor on Psychology*. <https://www.apa.org/monitor/jun06/emerging>
- Nasrullah, S., Khan, M. S., & Khan, I. (2016). The Entrepreneurship Education and Academic Performance. *Journal of Education and Practice*, 7(1), 1–4. www.iiste.org
- National Institute of Mental Health. (2012). Depression and College Students. In NIH Publication.
- National Institute of Mental Health. (2023). Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- Niu, G. feng, Shi, X. han, Yao, L. shuang, Yang, W. cheng, Jin, S. yu, & Xu, L. (2023). Social Exclusion and Depression among undergraduate students: the mediating roles of rejection sensitivity and social self-efficacy. *Current Psychology*, 42(28), 24198–24207. <https://doi.org/10.1007/S12144-022-03318-1/TABLES/3>
- Pedersen, T., & Arthur, S. (2021). What Are the Risk Factors for Depression? *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/depression/what-are-the-risk-factors-for-depression>
- Pettit, J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood: Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127–136. <https://doi.org/10.1037/a0022320>
- Pinion, V. R. (2021). Validation of a Social Self-Efficacy Scale (SSE-1). UNIVERSITY OF CENTRAL OKLAHOMA.
- Putra, I. G. N. E., Karin, P. A. E. S., & Ariastuti, N. L. P. (2021). Suicidal ideation and suicide attempt among Indonesian adolescent students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(5). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0035>
- Ramesh, V. P., & Ling, W. S. (2022). Effects of Family Functioning, Social Support and Self-Efficacy on Depressive Symptoms. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 36(1), 29–45.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycocock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research and Applications*. Pearson Prentice Hall.
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and Validation of a Scale of Perceived Social Self-Efficacy. *Journal of Career Assessment*, 8(3), 283–301.
- Stomff, M., & Vasiliu, D. (2017). The Self Efficacy of the Emerging Adult, Student or Graduate. In C. Ignatescu, A. Sandu, & T. Ciulei (Eds.), *Rethinking Social Action*.

- Core Values in Practice (pp. 855–863). LUMEN Proceedings. <https://doi.org/10.18662/lumproc.rsacvp2017.78>
- Sukma, F. M., & Panjaitan, R. U. (2018). DUKUNGAN SOSIAL DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA NARAPIDANA ANAK. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 83–90.
- Syahputra, A., Theresa, R. M., & Bustamam, N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2018. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SELF EFFICACY MAHASISWA. *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 2(8), 847–858.
- Vasiliu, D. (2016). Corelatii intre sensul coerentei si autoeficacitate. *Revista de Studii Psihologice, Universitatea Hyperion Din Bucuresti*, 1, 113–119.
- Wahid, S. S., Ottman, K., Hudhud, R., Gautam, K., Fisher, H. L., Kieling, C., Mondelli, V., & Kohrt, B. A. (2021). Identifying risk factors and detection strategies for adolescent depression in diverse global settings: A Delphi consensus study. *Journal of Affective Disorders*, 279, 66. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.09.098>
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology (9th ed.)*. Pearson Prentice Hall.