

HUBUNGAN *COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES* KURANG ADAPTIF DAN DEPRESI PADA REMAJA AKHIR

Hany Ismah Sahidin¹, Andi Tenri Faradiba¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila
Jl. Srengseng Sawah, Jagakarsa-Jakarta Selatan 12640

hanyismah@gmail.com

Abstrak

Depresi sering dialami oleh sebagian besar orang terutama pada remaja akhir. Terus menerus menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan kurang dapat meregulasi emosinya dengan baik membuat depresi pada seseorang terus meningkat. *Cognitive emotion regulation strategies* adalah teori regulasi emosi yang dipakai dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya menggunakan *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif mengingat remaja akhir seringkali memakai *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif dalam menghadapi kejadian tidak menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif dan depresi pada remaja akhir. Kutcher Adolescent Depression Scale (Brooks dkk., 2003) dipakai untuk mengukur depresi, sedangkan Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski dkk., 2001) digunakan dalam mengukur *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebesar 207 orang remaja akhir dengan metode pengambilan sampel berbasis internet *volunteer (opt.) in panel*. Hasil yang ditemukan yaitu terdapat hubungan positif empat strategi dari *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif (*self-blame, rumination, catastrophizing, dan blaming others*) dengan depresi. *Catastrophizing* ditemukan memiliki hubungan terkuat dengan depresi. Saran untuk remaja akhir ialah belajar untuk mengurangi *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif masih ada strategi adaptif yang dapat digunakan guna menyelesaikan masalah.

Kata Kunci: *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif; depresi; remaja akhir

Abstract

Depression is often experienced by most people, especially in late adolescents. Continuously facing unpleasant situations and not being able to properly regulate their emotions makes depression increasing. Cognitive emotion regulation strategies was an emotion regulation theory that were used in this study. This research only uses less adaptive cognitive emotion regulation strategies considering that late adolescents often used it in dealing with unpleasant events. Therefore, this study aimed to determine the relationship of less adaptive cognitive emotion regulation strategies and depression in late adolescents. Kutcher Adolescent Depression Scale (Brooks et.al., 2003) was used to measure depression, whereas Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski et.al., 2001) was used to measure less adaptive cognitive emotion regulation strategies. Participants in this study were 207 late adolescents with *volunteer (opt.) in panel* as an internet based sampling method. The results of this study showed there were positive relationships between the four strategies of less adaptive cognitive emotion regulation strategies and depression. *Catastrophizing* was found to have the strongest relationship with depression. It was recommended to late adolescents for learning how to reduce cognitive emotion regulation strategies less adaptive, there are still adaptive strategies that can be used to solve problems.

Keywords: less adaptive cognitive emotion regulation strategies; depression; late adolescent

PENDAHULUAN

Depresi menjadi hal yang perlu menjadi perhatian semua golongan mengingat banyaknya penderita serta dampak negatif yang diperoleh dari depresi. Depresi memang sering terjadi pada

remaja akhir (Peltzer & Pengpid, 2018). Remaja akhir seringkali mengalami kejadian yang membuat stres. Emosi-emosi yang muncul saat mengalami kejadian ini perlu di regulasi. Regulasi emosi menurut Garnefski dkk. (2001) adalah regulasi emosi dengan proses kognitif, yang dinamakan *cognitive emotion regulation strategies*.

Cognitive emotion regulation strategies memiliki dua pengelompokan strategi yaitu strategi adaptif dan kurang adaptif. Remaja akhir seringkali menggunakan strategi kurang adaptif dikarenakan mereka cenderung berpikiran negatif (Birmaher, 1996). *Cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif memiliki empat strategi yaitu *self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing*, dan *blaming others*. Strategi kurang adaptif yang pertama yaitu *self-blame* adalah berpikir menyalahkan diri sendiri tentang apa yang telah dialami (Garnefski dkk., 2001). Strategi kurang adaptif kedua yakni *ruminatation* atau *focus on thought* adalah merenungkan tentang apa yang dirasakan dan dipikirkan terkait kejadian negatif yang dialami (Garnefski dkk., 2001). Ketiga, *catastrophizing* yang memiliki definisi sebagai berpikir bahwa apa yang dialami lebih buruk dari yang dialami orang lain (Garnefski dkk., 2001). Terakhir, *blaming others* adalah berpikir untuk menyalahkan apa yang telah dialami ke orang lain ataupun ke lingkungan (Garnefski dkk., 2001).

Cognitive emotion regulation strategies kurang adaptif dan depresi yang dimiliki bisa saja berbeda seiring berubahnya budaya. Pada Belanda, *ruminatation* merupakan strategi kurang adaptif yang paling berhubungan kuat dengan depresi dibandingkan dengan strategi kurang adaptif lainnya (Garnefski dkk., 2001). *Catastrophizing* merupakan strategi kurang adaptif yang paling berhubungan kuat dengan depresi di Amerika (Martin & Dahlen, 2005), Iran (Sadoughi & Hesampour, 2016) serta Spanyol, Hongaria dan Portugal (Potthoff dkk., 2016). *Blaming others* ditemukan memiliki hubungan terlemah di Amerika (Martin & Dahlen, 2005), Iran (Sadoughi & Hesampour, 2016) serta Spanyol, Hongaria dan Portugal (Potthoff dkk., 2016).

Berbeda dengan Jerman yang tidak menemukan hubungan antara *catastrophizing* dan depresi (Potthoff dkk., 2016). Potthoff dkk. (2016) juga tidak menemukan hubungan *blaming others* dan depresi pada Jerman. *Catastrophizing* memang ditemukan memiliki hubungan yang kuat dengan depresi di Cina dan memiliki hubungan terlemah dengan depresi adalah *ruminatation* (Hu dkk., 2016). Melihat penelitian-penelitian terdahulu yang menemukan perbedaan hubungan di berbagai negara membuat peneliti ingin mencari tahu bagaimana hubungan *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif dan depresi pada remaja akhir di Indonesia. Penelitian ini memiliki empat hipotesis yaitu pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan *self-blame*. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan *ruminatation*. Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan *catastrophizing*. Terakhir, terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan *blaming others*.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir di Indonesia. Sedangkan sampel penelitian ini adalah remaja akhir, berumur 18 hingga 22 tahun, bertempat tinggal di Indonesia dan memiliki skor depresi ≥ 9 . Alat ukur yang digunakan untuk mengukur depresi adalah Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS) (Brooks dkk., 2003). KADS terdiri dari 11 item unidimensional. KADS memiliki *cut-off* yakni ≥ 9 , berarti seseorang yang memiliki skor KADS kurang dari 9 menandakan orang tersebut tidak memiliki depresi. Semua item dalam KADS di penelitian ini terbukti valid.

KADS memiliki koefisien alpha 0,87. Sedangkan untuk mengukur *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif adalah Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). CERQ memiliki 4 item pada tiap strategi, sehingga total item CERQ di penelitian ini sebesar 16 item. Semua item dalam CERQ terbukti valid, sedangkan koefisien alpha *self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing* dan *blaming others* yakni masing-masing sebesar 0,67, 0,60, 0,71, 0,65. Penelitian ini mengambil data menggunakan kuesioner *online* (*google form*). Penyebaran data dilakukan melalui media sosial yaitu WhatsApp, Line, Instagram, Facebook dan Twitter. Analisa data dalam penelitian ini adalah korelasi pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden yang terkumpul tanpa diseleksi sebesar 272 responden namun mengingat terdapat seleksi untuk responden dengan total skor depresi ≥ 9 , menjadikan responden yang akan diolah datanya sebanyak 207 orang. Perempuan dalam penelitian ini lebih banyak yakni sebesar 77,8%. 23,7% yang mengisi berusia 19 tahun. Mayoritas responden dalam penelitian ini bertempat tinggal di Jawa (96,1%). Terakhir, sebagian besar responden adalah mahasiswa yakni sebanyak 80.2%.

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Saphiro-Wilk test*. *Saphiro-Wilk test* dapat melihat normalitas dari 3 hingga 5.000 responden. Razali dan Wah (2011) menemukan bahwa *Saphiro-Wilk test* merupakan tes yang terbukti kuat di semua jenis distribusi dan ukuran sampel manapun. Penelitian ini memiliki distribusi normal dengan $p = 0,113$ ($p > 0.05$). Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji parametrik korelasi *pearson* pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1
Uji Hipotesis

		DEP	SB	R	C	BO
DEP	<i>r</i> Sig.	1				
SB	<i>r</i> Sig.	0,435 0,000	1			
R	<i>r</i> Sig.	0,298 0,000	0,411 0,000	1		
C	<i>r</i> Sig.	0,510 0,000	0,505 0,000	0,393 0,000	1	
BO	<i>r</i> Sig.	0,371 0,000	0,290 0,000	0,346 0,000	0,508 0,000	1

Keterangan: Depresi (DEP), *Self-blame* (SB), *Ruminatation* (R), *Catastrophizing* (C), *Blaming others* (BO).

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif antara depresi dan empat strategi dari *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif (*self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing* dan *blaming others*). Hubungan yang terkuat dengan depresi adalah

catastrophizing, kemudian *self-blame*, *blaming others*. Hubungan yang paling lemah dengan depresi adalah *ruminatation*.

Selain menguji hubungan antara *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif (*self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing*, *blaming others*) dan depresi, penelitian ini juga melakukan uji tambahan melihat apakah kedua variabel dalam penelitian ini memiliki perbedaan dalam jenis kelamin. Uji beda *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif (*self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing*, *blaming others*) dan depresi dengan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2.
Depresi menurut Jenis Kelamin

		Jenis kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
DEP	M	16,1	18,3
	Sig.		0,03
SB	M	11,5	11,4
	Sig.		0,95
R	M	12,6	12,7
	Sig.		0,76
C	M	9,6	9,8
	Sig.		0,63
BO	M	7,6	7,9
	Sig.		0,47

Keterangan: Depresi (DEP), *Self-blame* (SB), *Ruminatation* (R), *Catastrophizing* (C), *Blaming others* (BO).

Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan depresi yang dimiliki laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih banyak depresi ketimbang laki-laki. Hasil dalam Tabel 2 tidak menemukan adanya perbedaan jenis kelamin dengan *self-blame*, *ruminatation*, *catastrophizing* dan *blaming others*.

Self-blame ditemukan memiliki hubungan positif dengan depresi pada remaja akhir, artinya semakin sering remaja akhir menyalahkan dirinya sendiri maka semakin tinggi depresi yang dimiliki. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-blame* merupakan strategi kurang adaptif yang memiliki hubungan terkuat kedua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Belanda, Spanyol, Hongaria dan Portugal (Potthoff dkk., 2016). Keempat negara tersebut menemukan *self-blame* berhubungan terkuat kedua. Ketika seseorang dihadapi dengan kejadian yang membuat reaksi emosional, individu yang cenderung menyalahkan dirinya sendiri guna meregulasi emosinya akan terus berpandangan negatif mengenai dirinya sendiri dan merasa bertanggung jawab atas semua hal yang terjadi (Voth & Sirois, 2009). Pandangan negatif terhadap diri sendiri berarti sama saja dengan memandang rendah pribadi. Hal ini yang akan membuat munculnya depresi.

Ruminatation ditemukan memiliki hubungan positif dengan depresi pada remaja akhir walaupun memiliki tingkat korelasi terendah dibandingkan dengan strategi kurang adaptif lain. Berarti,

semakin sering seseorang merenungkan apa yang dirasakan dan dipikirkan, depresi juga akan semakin meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Cina (Hu dkk., 2016) dan tidak sejalan dengan penelitian di Negara Eropa (Garnefski dkk., 2001; Potthoff dkk., 2016) maupun Amerika (Martin & Dahlen, 2005). Hal ini bisa saja disebabkan dari kebiasaan orang Asia yang lebih cenderung memiliki budaya kolektivisme. Budaya kolektivisme menekankan keharmonisan persaudaraan. Emosi-emosi negatif sebaiknya tidak perlu dikeluarkan demi menjaga keharmonisan ini (Soto dkk., 2011). Sehingga orang Asia sudah terbiasa untuk merenungkan apa yang terjadi guna menjaga keharmonisan persaudaraan dibandingkan orang Eropa dan Amerika yang terbiasa mengeluarkan apa yang dipikirkan. Kebiasaan inilah yang membuat hubungan *ruminatio*n pada Negara Asia lebih lemah dibandingkan Negara Eropa dan Amerika.

Catastrophizing juga ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan depresi pada remaja akhir. *Catastrophizing* juga ditemukan memiliki kekuatan hubungan tertinggi dibandingkan strategi kurang adaptif lainnya. Berarti semakin sering remaja akhir terus menganggap dan membesar-besarkan kejadian buruknya maka semakin tinggi pula depresi yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan *catastrophizing* dan depresi (Martin & Dahlen, 2005; Sadoughi & Hesampur, 2016; Potthoff dkk., 2016; Hu dkk., 2016). Menganggap kejadian yang dialami paling buruk dibandingkan orang lain sama halnya dengan menganggap bahwa diri sendiri yang paling menderita dan merasa tidak ada satu orangpun yang mengerti penderitaannya. Menganggap tidak akan ada yang dapat membantunya ini akan terciptanya dinding pemisah antara dirinya dan orang lain. Orang ini menjadi tidak dapat menerima bantuan atau masukan dari orang lain. Pada akhirnya, individu hanya dapat menumpuk pemikiran ataupun perasaan negatif dalam dirinya. Menumpuk pemikiran ataupun perasaan negatif seperti inilah yang akan menimbulkan depresi (Sprinthall, 1995). Dapat disimpulkan bahwa menganggap kejadian buruk yang dialami lebih buruk dari orang lain merupakan regulasi emosi yang paling tidak baik untuk dilakukan. *Catastrophizing* dapat dikurangi. Kristjánsdóttir dkk. (2013) menemukan bahwa diari *smartphone* yang akan mendapatkan *feedback*, dapat membantu seseorang mengurangi *catastrophizing*.

Blaming others memiliki hubungan positif dengan depresi pada remaja akhir. Berarti semakin sering remaja akhir menyalahkan orang lain maka semakin tinggi pula depresinya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan positif *blaming others* dan depresi (Garnefski dkk., 2001; Martin & Dahlen, 2005; Sadoughi & Hesampur, 2016; Potthoff dkk., 2016; Hu dkk., 2016). Menyalahkan orang lain biasanya diiringi oleh perasaan bersalah, marah, malu (McKiernan, 2017). Sehingga, menyalahkan diri sendiri bukanlah sesuatu yang baik dilakukan dalam jangka panjang.

Kekuatan hubungan *blaming others* dan depresi tertinggi ketiga dibandingkan strategi kurang adaptif lain. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Garnefski dkk. (2001) di Belanda, Martin dan Dahlen (2005) di Amerika, Sadoughi dan Hesampur (2016) di Iran, Potthoff dkk. (2016) di Jerman, Portugal, Hongaria dan Spanyol. Keempat penelitian terdahulu ini sama-sama menemukan *blaming others* dan depresi memiliki kekuatan terlemah dibandingkan strategi kurang adaptif lainnya. Hal ini bisa saja berkaitan kebiasaan orang tua di Indonesia mengajarkan anaknya dalam meregulasi emosi. Orang tua seringkali menyalahkan benda mati atau benda yang

membuat anaknya menangis. Cara pengajaran orang tua yang diajarkan saat kecil seperti ini yang mungkin membuat seringnya orang Indonesia menggunakan *blaming others*.

Pada uji tambahan dalam penelitian ini, menemukan perbedaan depresi dengan jenis kelamin. Perempuan ditemukan memiliki depresi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini mendukung penelitian terdahulu oleh Garber dkk. (2008). Hal tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan mengalami kejadian yang membuat stres pada laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih banyak mengalami kejadian stres daripada laki-laki terutama pada hubungan *interpersonal* (Nolen-Hoeksema & Hilt, 2009). Itulah sebabnya mengapa perempuan memiliki depresi lebih besar dibandingkan laki-laki.

Cognitive emotion regulation strategies kurang adaptif (*self-blame, rumination, catastrophizing* dan *blaming others*) ditemukan tidak memiliki perbedaan dengan jenis kelamin. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Megreya dkk. (2016) serta penelitian oleh Garnefski dkk. (2004). Megreya dkk. (2016) menemukan perempuan lebih banyak memiliki *rumination* dibandingkan laki-laki pada Negara Arab. Garnefski dkk. (2004) menemukan perempuan cenderung melakukan *rumination* dan *catastrophizing*. Walaupun perempuan ditemukan lebih fokus pada situasi emosionalnya dan cenderung lebih sering merenung dan membesar-besarkan masalah, kenyataannya di Indonesia tidaklah demikian. Baik laki-laki maupun perempuan *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif menggunakan yang tidak jauh berbeda satu sama lain.

KESIMPULAN

Depresi sering dialami oleh sebagian besar orang terutama pada remaja akhir. Terus menerus menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan kurang dapat meregulasi emosinya dengan baik membuat depresi pada seseorang terus. Hasil yang ditemukan yaitu terdapat hubungan positif empat strategi dari *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif (*self-blame, rumination, catastrophizing, dan blaming others*) dengan depresi. *Catastrophizing* ditemukan memiliki hubungan terkuat dengan depresi. Saran untuk remaja akhir ialah belajar untuk mengurangi *cognitive emotion regulation strategies* kurang adaptif masih ada strategi adaptif yang dapat digunakan guna menyelesaikan masalah.

Penelitian ini tidak lepas dari kesalahan. Pertama dari sisi pengambilan sampel dalam penelitian ini, walaupun penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal namun alangkah baiknya untuk mengambil sampel dengan menggunakan *probability sampling*. Penelitian ini juga memiliki kelemahan dengan kurang dapat mengambil sampel di wilayah Indonesia tertentu, oleh karena itu disarankan untuk mengambil data di seluruh wilayah Indonesia. Terakhir, dari sisi data demografi responden, pertanyaan aktivitas saat ini alangkah baiknya di perjelas juga dengan pendidikan terakhir supaya bisa tahu lebih jelas gambaran umum responden.

DAFTAR PUSTAKA

Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Perel, J., & Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years,

- Part 1. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1427–1439. <https://doi.org/10.1097/00004583-199611000-00011>.
- Brooks, S. J., Krulewicz, S. P., & Kutcher, S. (2003). The Kutcher adolescent depression scale: Assessment of its evaluative properties over the course of an 8-week pediatric pharmacotherapy trial. *Journal of Child and Adolescent Psychopathology*, 13(3), 337–349. <https://doi.org/10.1097/00004583-199611000-00011>.
- Garber, J., Webb, C. A., & Horowitz, J. L. (2009). Prevention of depression in adolescents: A review of selective and indicated programs. In S. Nolen-Hoeksema & L. M. Hilt (eds.), *Handbook of depression in adolescents* (pp. 619–659). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7).
- Hu, H., Alsrn, B., Xu, B., & Hao, W. (2016). Comparative analysis of results from a cognitive emotion regulation questionnaire between international students from West Asia and Xinjiang college students in China. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 28(6), 335–342. <https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.216067>.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factor and health risk behavior. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.03.017>.
- Pothoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Witthöft, M., & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.022>.
- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2016). The relationship between mindfulness and cognitive emotion regulation and depression among university students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(1), 49–59. <https://doi.org/10.46886/IJARP/v3-i1/2378>.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>.
- McKiernan, A. L. (2017). *Blaming Ourselves and Others* [Doctoral dissertation, Vanderbilt University]. Vanderbilt University Institutional Repository. <https://etd.library.vanderbilt.edu/available/etd05222017171519/unrestricted/McKiernan.pdf>.
- Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Attayah, A. A., & Alrashidi, M. (2016). The robustness of the nine-factor structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire across four Arabic-speaking Middle Eastern countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(6), 875–890. <https://doi.org/10.1177/0022022116644785>.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173–176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>.

- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion, 11*(6), 1450-1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>.
- Sprinthall, N. A. (1995). *Adolescent psychology: A developmental view*. McGraw-Hill.
- Voth, J., & Sirois, F. M. (2009). The role of self-blame and responsibility in adjustment to inflammatory bowel disease. *Rehabilitation Psychology, 54*(1), 99–108. <https://doi.org/10.1037/a0014739>.