

**HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN DEPRESI
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MEANING OF LIFE WITH
DEPRESSION IN STUDENTS AT MERCU BUANA UNIVERSITY OF
YOGYAKARTA***

Aris Permono Aji

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
18081342@student.mercubuana-yogya.ac.id
082178156436

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup dengan Depresi Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Meningkatnya kebermaknaan hidup diikuti dengan menurunnya depresi. Sebaliknya menurunnya kebermaknaan hidup diikuti dengan meningkatnya depresi. Subjek dalam penelitian yang digunakan adalah 119 orang dengan karakteristik mahasiswa berstatus aktif yang berusia 18-25 tahun. Sedangkan metode yang digunakan adalah teknik statistik analisis korelasi *product moment* dari pearson. Pada hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,744 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sehingga hipotesis yang diajukan untuk penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya kebermaknaan hidup diikuti dengan menurunnya depresi pada mahasiswa.

Kata kunci: depresi, kebermaknaan hidup, mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the Meaning of Life and Depression in students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The proposed hypothesis is that there is a negative relationship between the meaning of life and depression in students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The higher the meaning of life, the lower the depression. Conversely, the lower the meaning of life, the higher the depression. The subjects in this study consisted of 119 people, all active students aged 18-25 years. The method used was the Pearson Product Moment correlation statistical analysis technique. The analysis results obtained a correlation coefficient of 0.744 with a significance value of $p = 0.000$ indicating a negative relationship between the meaning of life and depression in students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Therefore, the hypothesis proposed for this study is accepted. This suggests that the higher the meaning of life, the lower the depression in students.

Keywords: *depression, meaning of life, students*

PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dengan menghasilkan generasi muda yang berkualitas. Tentunya, institusi pendidikan seperti perguruan tinggi memiliki peran penting dalam hal ini (Darmadi, 2020). Berdasarkan Peraturan Presiden No. 63 Tahun 2020, Indonesia masih memiliki beberapa daerah yang tertinggal dalam hal pendidikan (Perpres, 2020). Oleh karena itu, Indonesia, sebagai negara yang sedang berkembang, seharusnya berupaya untuk meratakan akses pendidikan bagi seluruh warganya (Lioni dkk., 2021). Darmadi (2020) menjelaskan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta adalah provinsi yang dikenal sebagai pusat pendidikan karena banyaknya perguruan tinggi, yang membuat banyak mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia datang ke Yogyakarta untuk menuntut ilmu. Hal ini juga menarik minat mahasiswa dari luar Yogyakarta untuk merantau ke sana demi melanjutkan pendidikan yang diinginkan (Darmadi, 2020). Selain itu, Yogyakarta memiliki banyak perguruan tinggi, dengan 11 perguruan tinggi negeri (PTN) dan 125 perguruan tinggi swasta (PTS), yang menjadikan provinsi ini dikenal sebagai "Kota Pelajar" (PDDkti, 2022). PDDkti (2022) juga mencatat bahwa salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta adalah Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY).

Wulandari (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun. Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang telah menyelesaikan pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA, dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Suparwati (2021) menyatakan bahwa pendidikan tidak terlepas dari otonomi serta pembentukan pola pikir kritis yang penting untuk mempersiapkan generasi penerus bangsa. Efitra (2022) mengungkapkan bahwa kehidupan di perguruan tinggi penuh dengan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Perguruan tinggi tidak hanya bertujuan untuk mencerdaskan, tetapi juga untuk membantu mahasiswa dalam proses pendewasaan diri, sehingga mereka diharapkan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Permasalahan yang dialami mahasiswa melibatkan pengalaman dan pemahaman tentang diri mereka secara spiritual, serta cara mereka memaknai kehidupan (Nasrudin et al., 2023). Thurai & Westa (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa sering menghadapi masalah psikologis seperti somatoform, gangguan mood, kecemasan, dan sebagainya. Namun, salah satu masalah yang paling umum di kalangan mahasiswa adalah depresi (Zakiah, 2019).

Depresi yaitu kendala psikologis yang muncul berkaitan dengan suasana batin, hilangnya atensi, merasa bersalah serta ada penarikan diri dalam suatu lingkup kehidupan (WHO, 2023). Mahasiswa dapat mengalami kegagalan untuk memenuhi adanya tuntutan akademik sehingga bisa menyebabkan munculnya gejala depresi (Azizah., dkk, 2023). Depresi adalah salah satu jenis masalah kehidupan secara psikologis, yang mempengaruhi emosi, pikiran dan perilaku secara negatif (Putri dkk, 2023). Kondisi individu dewasa muda, sangat rentan terjangkit tingkat depresi terhadap aktivitas fisik, karena adanya tuntutan eksternal dan internal mengenai tugas perkembangan yang semakin besar (Anissa et al. 2022).

Menurut Beck (Steer, Ball, Ranieri & Beck, 1999), depresi terdiri dari dua dimensi utama, yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Masing-masing dimensi ini memiliki gejala-gejala yang menggambarkan depresi. Dimensi kognitif meliputi gejala seperti kesedihan, pesimisme, penyesalan atas kegagalan masa lalu, kritik terhadap diri sendiri, perasaan bersalah, ketidaksukaan terhadap diri, perasaan dihukum, keinginan untuk bunuh diri, dan perasaan tidak berharga. Sementara itu, dimensi non-kognitif mencakup gejala seperti kehilangan kemampuan untuk merasakan kesenangan, sering menangis, agitasi atau kecemasan, kehilangan minat, mudah marah atau tersinggung, kehilangan energi, perubahan pola tidur, kesulitan membuat keputusan, penurunan nafsu makan,

berkurangnya minat terhadap hubungan seksual, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi (Grothe et al., 2005).

Beck et al. (1996) mengidentifikasi beberapa aspek depresi, yaitu aspek afektif/emosional, kognitif, motivasional, serta fisik dan vegetatif. Aspek afektif/emosional mencakup perasaan tidak bahagia atau sedih, mudah menangis, gelisah, mudah marah, kehilangan minat, perasaan kesepian, dan perilaku acuh tak acuh. Aspek kognitif meliputi rendahnya kemampuan untuk mengevaluasi diri, berpikir negatif, menarik diri dari lingkungan, menolak bantuan orang lain, serta memiliki gambaran tubuh yang buruk. Aspek motivasional berkaitan dengan penurunan atau berkurangnya motivasi untuk beraktivitas. Sementara itu, aspek fisik dan vegetatif melibatkan perubahan dalam pola tidur, nafsu makan, kehilangan gairah seksual, dan kelelahan. Dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura (UNTAN) angkatan 2019, dari 361 responden, ditemukan bahwa 323 mahasiswa atau 89,5% mengalami depresi (Khafifah et al., 2024). Dampak paling serius dari depresi adalah bunuh diri, dengan lebih dari 70.000 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya, menjadikannya sebagai penyebab kematian keempat terbanyak setiap tahun (WHO, 2021). Liu (2023) juga menyatakan bahwa meta-analisis menunjukkan prevalensi depresi yang relatif tinggi di kalangan mahasiswa, yaitu 31,38%, dibandingkan dengan populasi umum yang hanya sekitar 5-6% (Wang & Zhang dalam Liu, 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebagai lokasi penelitian. Peneliti melakukan wawancara dengan 7 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), menggunakan pedoman wawancara yang mencakup berbagai aspek depresi, seperti aspek afektif/emosional, kognitif, motivasional, serta fisik dan vegetatif. Pada aspek afektif/emosional, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa sedih, mudah tersinggung, merasa kesepian, dan kadang merasa acuh tak acuh. Pada aspek kognitif, mayoritas mahasiswa merasa sulit untuk melakukan introspeksi atau evaluasi diri, sering berpikiran negatif, menyalahkan diri sendiri, menarik diri, tidak mudah menerima bantuan orang lain, merasa tubuh mereka kurang menarik, dan sering merasa gagal serta pesimis, dengan rasa kurang gairah hidup dan kasih sayang. Dalam aspek motivasi, mahasiswa menunjukkan kurangnya motivasi, sering melamun, kesulitan berkonsentrasi, dan sulit mengambil keputusan. Sementara itu, dalam aspek fisik dan vegetatif, banyak mahasiswa yang melaporkan perubahan pola tidur yang tidak teratur, penurunan nafsu makan, dan mudah merasa lelah. Depresi di kalangan mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik yang tinggi (Azizah

et al., 2023) dan tuntutan fisik mahasiswa yang semakin besar akibat tugas perkembangan yang semakin meningkat (Anissa et al., 2022). Meskipun demikian, masalah yang beragam di kalangan mahasiswa seharusnya dapat dikendalikan dengan peran psikologis dalam mengelola stres sebagai penyebab depresi (Kelvin & Nyasuryanadi, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa depresi dapat mengganggu kognitif dan fungsi sosial mahasiswa, termasuk fungsi eksekutif dan memori, kesulitan berkonsentrasi, serta penghindaran sosial (Rock et al. dalam Liu et al., 2023). Bahkan, kondisi ini dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap penyakit yang lebih serius, insomnia akut, melukai diri sendiri, hingga tekanan psikologis ekstrem seperti bunuh diri (Riemann et al. dalam Liu et al., 2023).

Arti penting depresi pada mahasiswa adalah tidak hanya gangguan kognitif dan fungsi fungsional, seperti sosialisasi dan pembelajaran, namun bahkan memicu perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri pada mahasiswa (Lie et al dalam Liu, 2023). Rock et al. dalam Liu (2023) juga menambahkan bahwa depresi pada mahasiswa menunjukkan gangguan yang parah akan kognitif dan fungsi sosial (Rock et al. dalam Liu., dkk, 2023) pada mahasiswa saat ini, penurunan fungsi eksekutif memori, sulit berkonsentrasi dan mahasiswa akan rentan mendapatkan penyakit parah, melukai diri sendiri dan lebih parahnya bisa bunuh diri (Riemann et al. dalam Liu., dkk, 2023).

Depresi pada mahasiswa memiliki dampak yang signifikan, tidak hanya mengganggu fungsi kognitif dan sosial, seperti kemampuan untuk berinteraksi dan belajar, tetapi juga dapat memicu perilaku melukai diri sendiri dan bahkan bunuh diri (Lie et al. dalam Liu, 2023). Rock et al. dalam Liu (2023) menambahkan bahwa depresi di kalangan mahasiswa dapat menyebabkan gangguan serius pada kognitif dan fungsi sosial, termasuk penurunan fungsi eksekutif, memori, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Depresi juga membuat mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesehatan serius, melukai diri sendiri, dan dalam kasus yang lebih ekstrem, bunuh diri (Riemann et al. dalam Liu et al., 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi menurut Nevid., dkk (2003) terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab individu mengalami depresi adalah faktor psikologis, kebermaknaan hidup, faktor biologis, faktor sosial-lingkungan, faktor behavioral, faktor emosional dan faktor kognitif. Penelitian ini menggunakan salah satu faktor depresi yaitu kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup merupakan, motivasi dari dalam diri individu untuk melakukan hal yang positif dan bermanfaat bagi sesama. Makna hidup merupakan berbagai hal yang dianggap penting dan berharga, yang memberikan nilai

khusus bagi individu yang layak dijadikan tujuan hidupnya (Mujahidah, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mulya & Ambarini (2019) mengenai kebermaknaan hidup dan depresi terhadap 254 mahasiswa universitas di Surabaya, ditemukan adanya hubungan negatif pada mahasiswa. Devivere dalam Mulya & Ambarini (2019) menjelaskan bahwa depresi dapat terjadi karena individu yang dalam hidupnya tidak menemukan makna hidup, karena individu memiliki pencarian utama yaitu memberikan pemaknaan hidup. Saat individu berhasil menemukan makna hidup, maka saat tersebut, individu akan merasa puas dalam hidupnya. Sebaliknya saat individu tidak menemukan makna hidup, maka individu tidak memiliki harapan dan parahnya akan merasa kehilangan untuk melanjutkan kehidupan.

Kebermaknaan hidup merupakan usaha individu untuk menemukan alasan yang kuat untuk terus hidup dan menjalani kehidupan. Makna hidup juga terkait dengan pencarian tujuan, nilai, dan arti yang mendasari setiap tindakan serta pengalaman manusia (Frankl, 2023). Oleh karena itu, kebermaknaan hidup bukanlah sesuatu yang diberikan, melainkan sesuatu yang harus dicari dan ditemukan oleh setiap individu. Victorina (2023) juga menjelaskan bahwa mahasiswa akan berusaha menemukan makna hidup dalam perjalanan hidup mereka. Jika mereka berhasil menemukannya, kehidupan akan terasa lebih berharga dan dapat memunculkan perasaan bahagia. Namun, mahasiswa sering kali menghadapi banyak permasalahan, seperti tugas yang menumpuk, serta berbagai masalah lainnya, yang dapat menyulitkan mereka dalam menemukan makna hidup mereka (Victorina, 2023). Menurut Frankl dalam Bastaman (2007), aspek-aspek yang membentuk kebermaknaan hidup meliputi kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup, dan makna hidup itu sendiri.

Kebermaknaan hidup akan dirasakan ketika individu merasa bahwa kehidupan mereka memiliki arti, yang pada gilirannya akan memunculkan perasaan bahagia. Kehadiran individu akan dirasakan karena mereka diinginkan, dihargai, dicintai, dan diterima, yang pada akhirnya akan meningkatkan penghargaan diri mereka sendiri (Setyadewi, 2021). Namun, saat depresi muncul, individu akan mengalami gangguan mental yang ditandai dengan perubahan mendalam, seperti suasana hati yang sedih, perasaan kesepian, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, yang disebabkan oleh makna hidup yang negatif. Hal ini mengarah pada regresi, pemikiran yang terfokus pada diri sendiri, perubahan dalam aspek vegetatif, serta penurunan tingkat aktivitas (Beck & Alford dalam Mulya et al., 2019). Makna hidup adalah konstruksi kognitif-afektif yang berkaitan dengan nilai-nilai inti yang dimiliki individu, yang meliputi

aspek-aspek seperti tujuan hidup, koherensi hidup, serta persepsi individu terhadap tanggung jawabnya terhadap hidupnya. Individu yang memiliki makna hidup yang jelas akan lebih siap untuk menentukan arah dan tujuan hidup mereka (Frankl dalam Rodriguez et al., 2023).

Berlandaskan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.”

METODE

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam metode ini adalah Skala Likert, yaitu skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Metode skala digunakan karena data yang diungkap berupa konstruk psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian dan pernyataan pada skala adalah stimulus yang tertuju pada indikator perilaku serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yang terdiri dari Skala Depresi dibuat berdasarkan skala *Beck Depression Inventory* (BDI-II) dikemukakan oleh (Beck, dkk, 1996) berdasarkan gejala yang muncul dalam aspek-aspek yang mempengaruhi depresi yakni Aspek emosional, Aspek kognitif, Aspek motivasional, Aspek fisik dan vegetative. Skala Kebermaknaan Hidup disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek Kebermaknaan Hidup oleh oleh Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaller (2008) yakni: kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna dan makna hidup.

Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari Pearson, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel kebermaknaan hidup dan depresi Analisis ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Skala Depresi terdiri dari 21 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari rentang 0,593 – 0,699 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.756. Dengan demikian skala Depresi merupakan pengukuran yang reliabil. Skala Kebermaknaan Hidup terdiri dari 9 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari 0,470 – 0,674 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.761. Dengan demikian skala Kebermaknaan Hidup merupakan pengukuran yang reliabil. Berdasarkan data tentang reliabilitas alpha uji daya beda dari skala Depresi, dan

Kebermaknaan Hidup dapat disimpulkan bahwa skala Depresi dan Kebermaknaan Hidup tersebut valid dan reliabil sehingga layak digunakan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta . Hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Depresi	.311	119	.000	.609	119	.000
Kebermaknaan Hidup	.380	119	.000	.511	119	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Jika dilihat dari tabel diatas untuk variabel Depresi dan Kebermaknaan Hidup memiliki nilai sig. sebesar 0.000 ($p < 0.050$), yang dapat disimpulkan data pada variabel Depresi dan Kebermaknaan Hidup belum terdistribusi dengan normal. Menurut Hadi (2016) normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhir. Lebih lanjut, ketika subjek pada penelitian $N > 30$ maka data dikatakan berdistribusi normal. Menurut Hadi (2016) hal ini terjadi karena uji normalitas hanya memberikan gambaran dari distribusi Gaussian (tidak bertentangan dengan garis plot dan diagram dari uji normalitas). Oleh karena itu, tidak ada kaitannya dengan uji linearitas dan korelasi karena kedua uji tersebut memiliki fungsi yang berbeda.

Setelah melakukan uji normalitas, kemudian peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel depresi, dan kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji linearitas merupakan pengujian prasyarat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan linear dua variabel secara signifikan. Uji linearitas harus dipenuhi dalam pengujian analisis linear. Analisis linear mempersyaratkan data pada setiap

variabel interikat memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat. Kaidah untuk uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi $\leq 0,050$ maka hubungan antara variabel interikat dengan terikat merupakan hubungan yang linear. Apabila nilai signifikansi $> 0,050$ maka hubungan antara variabel interikat dengan terikat bukan merupakan hubungan yang linear. Adapun hasil uji linearitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Kebermaknaan Hidup – Depresi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Depresi_Y * Kebermaknaan_ Hidup_X	Between Groups	(Combined)	7380.743	13	567.749	21.472	.000
		Linearity	5624.472	1	5624.472	212.713	.000
		Deviation from Linearity	1756.272	12	146.356	5.535	.000
	Within Groups		2776.366	105	26.442		
Total			10157.109	118			

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil uji linearitas untuk variabel kebermaknaan hidup dengan depresi diperoleh nilai $F = 212.713$ dengan signifikansi $p = 0,000$ nilai signifikansi $\leq 0,050$. Hal ini berarti bahwa hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi merupakan hubungan yang linear. Dengan demikian, hubungan keduanya memenuhi asumsi linearitas dan dapat dilanjutkan ke pengujian lainnya.

Sugiyono (2016) turut menjelaskan pengujian hipotesis dilakukan dengan metode korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara variabel terikat. Hadi (2015) berpendapat kaidah yang digunakan untuk uji korelasi yaitu apabila $p < 0,050$ maka terdapat korelasi antara variabel bebas dan terikat sedangkan apabila nilai $p > 0,050$ maka tidak ada korelasi antara variabel bebas dan terikat. Pada penelitian ini diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,744 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ (< 0.050), berarti ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan intensi depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan derajat koefisien korelasi yang masuk dalam kategori tingkat

hubungan yang besar. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini di terima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin rendah depresi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin tinggi depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Hasil analisis data penelitian ini menggunakan nilai koefisien determinan ($R^2 = 0.554$) menunjukkan bahwa variabel kebermaknaan hidup yang dimiliki pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan kontribusi sebesar 55,4% terhadap depresi dan sisanya 44,6% % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Korelasi Uji *Pearsons Correlation*

		Kebermaknaan	Depresi
		Hidup	
Kebermaknaan Hidup	Pearson Correlation	1	-.744**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	119	119
Depresi	Pearson Correlation	-.744**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	119	119

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian yang dilakukan melibatkan 119 pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan negative antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan hasil analisis uji korelasi *product moment* yang memperoleh nilai koefisien sebesar -0,744 yang bernilai negatif dengan nilai signifikansi $p = 0.000 (< 0.050)$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta diterima. Penerimaan hipotesis ini didasari oleh hasil yang menunjukkan adanya korelasi antara kebermaknaan hidup dengan depresi.

Berdasarkan hasil analisis penelitian terdapat nilai koefisien determinan ($R^2 = 0.554$) menunjukkan bahwa variabel kebermaknaan hidup yang dimiliki mahasiswa menunjukkan kontribusi sebesar 55,4% terhadap depresi dan sisanya 44,6 % dipengaruhi faktor- faktor lainnya.

Pada masa remaja, terjadi berbagai perubahan yang mengharuskan remaja beradaptasi dengan situasi yang baru. Perubahan-perubahan ini meliputi aspek fisik,

kognitif, emosional, dan motivasional, yang semuanya dapat menjadi faktor penyebab depresi pada remaja. Selain itu, lingkungan keluarga, sekolah, kondisi ekonomi keluarga, serta tekanan yang dihadapi sehari-hari juga berperan dalam mempengaruhi kemungkinan remaja mengalami depresi (Saputri dan Nurrahima, 2020). Menurut Greenberger dan Padesky (2004), gejala depresi pada remaja dapat terlihat ketika mereka mulai kehilangan semangat untuk bersekolah, kesulitan berkonsentrasi, memiliki citra diri yang negatif, menjadi lebih sensitif atau mudah tersinggung, merasa sedih, kehilangan minat dalam beraktivitas, mengalami gangguan tidur, dan enggan berkomunikasi dengan teman sebaya. Nevid dkk. (2003) menyebutkan tujuh faktor yang mempengaruhi depresi, salah satunya adalah kebermaknaan hidup.

Kebermaknaan hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi. Hal ini sejalan dengan pendapat Bastaman (2007), yang mendefinisikan kebermaknaan hidup sebagai sesuatu yang dianggap penting dan berharga, yang dapat memberi nilai bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup. Seseorang yang memiliki kehidupan yang bermakna akan merasakan kebahagiaan. Kebermaknaan hidup berperan besar dalam memengaruhi tingkat depresi seseorang. Ketika seseorang tidak mampu menemukan makna dalam hidupnya, mereka berisiko mengalami depresi. Proses pencarian makna dalam hidup akan memberikan kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Kehadiran orang yang disayangi dan dicintai juga dapat memberi rasa kebermaknaan dalam hidup. Kehilangan seseorang yang dicintai, seperti teman atau keluarga, bisa menimbulkan perasaan tertekan, sedih, dan rendah diri. Selain itu, kegagalan dalam mencapai kesuksesan atau hilangnya peran identitas diri juga bisa memicu munculnya depresi. Steger dkk. (2008) menjelaskan bahwa individu yang merasakan makna hidup yang lebih besar cenderung memiliki pemahaman dan penerimaan diri yang lebih baik, serta mampu bersosialisasi dengan orang lain dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kebermaknaan hidup penelitian ini, kebermaknaan hidup menunjukkan kategori rendah sebanyak 5 subjek (5 %), kategori tinggi sebanyak 107 subjek (90%), dan kategorisasi sedang 7 (6 %). Hal tersebut menunjukkan kebermaknaan hidup pada subjek penelitian ini berada dalam kategori tinggi. kategori tinggi sebanyak 0 subjek (0 %), kategori sedang sebanyak 12 subjek (10%), kategori ringan sebanyak 14 subjek (12%), dan kategori normal sebanyak 93 subjek (78%). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini berada dalam kategori normal. Menurut (Cho, 2008) menyatakan bahwa seseorang yang hidupnya kekurangan akan makna berkaitan dengan adanya depresi. Ho, dkk (2010) menyatakan bahwa kepuasan

hidup berhubungan secara positif dengan makna hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Steger, dkk, 2006) membuktikan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kepuasan hidup dan emosi yang bersifat positif serta proses pencarian makna memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan dan depresi. Hasil penelitian ini juga di dukung dengan hasil penelitian Sasfiranti (2021) bahwa ada hubungan yang negative antara kebermaknaan hidup dengan depresi yang menunjukkan $r = -0.473$.

Kelemahan penelitian ini terdapat aitem *unfavourable* yang gugur pada tahap uji validitas dan reliabilitas, sehingga menyebabkan skala menjadi kurang seimbang dalam mempresentasikan aspek negative dari konstruk yang diukur.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang tertuang dalam pembahasan dengan kesimpulan adanya hubungan yang negatif antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dimana meningkatnya kebermaknaan hidup diikuti dengan menurunnya depresi. Sebaliknya menurunnya kebermaknaan hidup, diikuti dengan meningkatnya depresi. Kategorisasi dalam penelitian ini kebermaknaan hidup berada di kategorisasi tinggi dan depresi pada kategorisasi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M. Akbar, R.R. (2022). *Gambaran Tingkat Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017*. 11(8). 85-88
- Azizah, F.H. Warsini, S. Yuliandari, K.P. (2023). *Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjh Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19*. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*. 7(2). 114-123.
- Chairani, A. Tatiyani. (2024). *Hubungan antara Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan Burnout pada Guru SMK 53 Jakarta*. *Jurnal psikologi Kreatif Inovatif*. 4(1). 58-65
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau di Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 110-117. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.957>
- Frankl, V. E. (2023). *Man's Search for Meaning: Mencari Makna dalam Hidup* (Edisi ke-3). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Grothe, K. B., Dutton, G. R., Bodenlos, J., Ancona, M., Jones, G. N., & Brantley, P. J. (2005). Validation of the beck depression inventory-II in a low income African American sample of medical outpatients. *Psychological Assessment*, 17 (1), 110-114.
- Kelvin & Nyasuryanadi, P.(2024).*Peranan Psikologis dalam Pengelolaan Stres pada Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Agama Budha*. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*. 2(1). 131-139

- Khafifah, Z. Wilson. Tejoyuwono, A.A.T. (2024). *Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa Kedokteran*. 11(1). 24-34
- Liu, Y. Yu, H. Shi, Y.(2023). *The effect of perceived stress on depression in college student : The role of emotion regulation and positive psychology capital*. *Frontiers Psychology*. 14. 1-10
- Nasrudin, dkk. (2023). *Urgensi Pendidikan Islam di Perguruan Tinggi*. Padang : CV. Gita Lentera
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B.(2008). *Abnormal psychology in a changing world*. 7th edition. Pearson College.
- Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta*. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8, 100–104.
- Presiden Republik Indonesia. (2020). Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 63 Tahun 2020 tentang penetapan daerah tertinggal tahun 2020-2024. *Kementerian Sekretariat Negara*, 018390, 1-8.
https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176108/Perpres_No_63_Tahun_2020.pdf.
- Rodriguez, dkk.(2023).*Meaning in life mediates the association between depressive syntoms and future frequency of suicidal ideation in Spanish university students: A longitudinal study*.*American Association of Sucidology*. 54. 286-295
- semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik*. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 147–150. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.131>

- Setyadewi, TP.(2021). *Hubungan Konsep Diri (Self Concept) dengan Kebermaknaan Hidup pada Generasi Z (Generasi NET) di Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Malang:UIN Malik Ibrahim
- Statistik Pendidikan Tinggi 2022. pddikti.kemdikbud.go.id, diakses pada 29 April 2024.
<https://pddikti.kemdikbud.go.id/pt>
- Steer, R. A., Ball, R., Ranieri, W. F., & Beck, A. T. (1999). Dimensions of the beck depression inventory-II in clinically depressed outpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (1), 117-128.
- WHO (2017) Depressive disorder (despression) diperoleh pada tanggal 18 Mei 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Wulandari, D. R. (2020). Proses Dan Peran Komunikasi Dalam Mengatasi Culture Shock (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Tadulako). *Jurnal Audience*, 3(2), 187–206. <https://doi.org/10.33633/ja.v3i2.4149>
- Zakiah, E. (2019). *Behavioral Activation (Ba) Untuk Menurunkan Gangguan Depresi*