

## Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi

**R Hendro Rumpoko Perwito Utomo**  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik Meiyuntari**  
tatikmeiyuntari@untag-sby.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstract.** *The purpose of this study was to examine the relationship between Meaning in Life and Emotional Stability at depression level. Subjects were students who enter the category of early adulthood (19-25 years) in Yogyakarta. Number 93 research subjects. Regression analysis showed: (1) here was a significant relationship between emotional stability, Meaning in Life and Depression level, with a coefficient  $F = 17.494$ ,  $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$  (2) obtained regression line equation is  $Y = 106.212 - 0.421 x_1 - 0.511 x_2$ , where  $Y$  is the Depression,  $X_1$  and  $X_2$  are Meaning in Life and Emotional Stability. Negative coefficient in Meaning in Life and Stability Emotions give meaning or effect the opposite relationship with Depression. If Meaning in Life and Emotional Stability increases, the depression will decrease and vice versa if the Meaning in Life and Emotional Stability decreased it will increase the Depression*

**Keywords :** meaning in life, emotional stability, depression

**Intisari.** *Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan Emosi dengan tingkat depresi. Subyek penelitian adalah mahasiswa yang masuk kategori dewasa awal (19-25 tahun) di Yogyakarta. Jumlah subyek penelitian sebanyak 93 orang. Hasil analisis regresi menunjukkan: (1) Ada hubungan yang sangat signifikan antara Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan emosi dengan tingkat Depresi, dengan harga koefisien  $F=17,494$   $p=0,000$ ;  $p<0,05$  (2) Persamaan garis regresi yang diperoleh adalah  $Y = 106,212 - 0.421 x_1 - 0.511 x_2$ , di mana di mana  $Y$  adalah Depresi,  $X_1$  adalah Kebermaknaan Hidup dan  $X_2$  adalah Kestabilan Emosi. Koefisien negatif dalam Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan Emosi memiliki arti memberikan hubungan atau pengaruh yang berlawanan dengan Depresi. Jika Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan Emosi meningkat maka Depresi akan menurun dan sebaliknya jika Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan Emosi menurun maka akan meningkatkan Depresi.*

**Kata Kunci :** kebermaknaan hidup, kestabilan emosi, tingkat depresi

### PENDAHULUAN

Kehidupan manusia adalah satu rentang proses panjang. Dalam proses tersebut terjadi perkembangan-perkembangan segenap potensi yang ada, baik fisik maupun psikis, menuju satu tahap tertentu. Pola perkembangan tersebut memuat proses yang berasal dari dalam individu sendiri, maupun juga dapat berasal dari hasil interaksi dengan lingkungan

sosial dan alamnya (Santrock, 2011). Proses tersebut dapat dikatakan sebagai proses manusia dalam mencapai keutuhan eksistensinya. Hal tersebut tentunya akan bersentuhan atau bahkan berbenturan dengan aspek dan permasalahan kehidupan yang aktual, diantaranya perkembangan jaman, struktur sosial, modernisasi, dan pola hidup tertentu yang berkembang di masyarakat.

Dinamika tersebut dapat membuat manusia melakukan hal hal diluar kewajaran (Wade dan Tavis, 2007), bagi sebagian individu hal tersebut dapat mengarah pada gangguan kesehatan jiwa.

Permasalahan kejiwaan, atau umumnya dikategorikan sebagai permasalahan kesehatan jiwa, akhir-akhir ini mendapatkan perhatian yang cukup serius dari berbagai pihak di dunia. Depresi adalah gangguan kejiwaan yang paling banyak hingga dalam diri manusia. Depresi rata-rata menduduki peringkat sangat tinggi dalam tingkat prevalensi, luas jangkauan umur penderitanya, strata sosial yang bisa menderita, serta besar penderita yang tak tertangani (Hawari, 2011). Tingkat prevalensi depresi sangat tinggi. Setidaknya sekitar 350 juta orang di dunia mengalami depresi dalam hidupnya dan hanya 17 % pasien yang berkunjung ke psikiater. (WHO, 2012). Survey yang dilakukan oleh World Mental Health di 17 negara menemukan bahwa rata-rata sekitar 1 dari 20 orang dilaporkan memiliki episode depresi pada tahun sebelumnya (Marcus, et al., 2012). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2007, terdapat 11,6 % populasi orang dewasa, yaitu sekitar 1.740.000 orang mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi. Angka prevalensi ini cenderung meningkat sejalan dengan stressor sosial yang semakin berat, penyakit kronis, dan kehidupan spiritual yang bermakna kian ditinggalkan (Hawari, 2011).

Menurut Holmes (1997) simptom utama gangguan depresi adalah masalah yang berhubungan dengan *mood*. Individu merasa tertekan, murung, sedih, putus asa dan kecewa. Individu yang mengalami depresi kadang-kadang menggambarkan diri mereka seolah-olah sendirian di dalam lubang yang gelap dan tidak dapat keluar. Kondisi individu dewasa awal, yang menjadi sasaran penelitian ini, sangat rentan terjangkau tingkat depresi, mengingat tuntutan eksternal maupun internal

menyangkut tugas perkembangan yang semakin besar. Prosentase cukup besar penderita depresi ditunjukkan pada golongan dewasa awal ini (Asmika, dkk. 2008)

Berdasarkan gambaran di atas, nampak bahwa gangguan depresi mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari, karena adanya perubahan emosi, kognisi, motivasi maupun perilaku. Sementara dari semua fenomena yang terkait dengan depresi, kebermaknaan hidup dirasa memegang peranan yang besar dalam mempengaruhi munculnya depresi. Asumsi ini dibuktikan dengan sindroma yang nampak menonjol di masyarakat akhir akhir ini, yakni sindroma ketidakbermaknaan hidup (Leahy, 1991; Arifin, 1994; dan Bastaman, 1996). Sindrom ini ditandai dengan kehampaan eksistensial yang berkaitan dengan keterhambatan dan kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makna. Masalah kehampaan eksistensial ini mencuat di kehidupan modern. Banyak orang yang sudah sampai pada tahap puncak hidupnya, yaitu ketika sudah mendapatkan pekerjaan yang layak, kehidupan rumah tangga yang mapan, serta segala kebutuhan yang tercukupi, tidak merasakan kebahagiaan hidup. Gambaran ini semakin diperjelas dengan data yang cukup mengejutkan, bahwa dua diantara sepuluh penyebab kematian tertinggi di dunia barat, yang berupa kasus bunuh diri, alkoholisme, ataupun ketergantungan obat terlarang berkaitan dengan krisis akan makna (Zohar, 2000).

Pemunculan frustrasi eksistensial berkaitan dengan satu fenomena yang umum dialami manusia masa kini, yaitu manusia tidak lagi memiliki kepastian apa yang harus diperbuatnya dan apa yang sepatutnya diperbuat. Frustrasi eksistensial tidak nampak jelas, namun umumnya ditandai dengan hilangnya minat, kurangnya inisiatif, serta perasaan hampa. Manifestasi dari frustrasi eksistensial akan ditandai oleh simptomatologi

neurotik yang tampak seperti depresi dan gangguan-gangguan pikiran. Dalam menghadapi masalah-masalah yang begitu kompleks, ada sebagian individu yang berhasil mengatasinya, namun tak jarang pula yang mengalami kega-galan. Individu yang mengalami kegagalan ini akan mengalami kesulitan dalam hidupnya, hal ini tidak mustahil akan menimbulkan kecemasan yang akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang, yakni kestabilan emosi, dan ketidakstabilan emosi ini akan mengganggu kegiatan seseorang dalam bekerja atau bergaul (Hidayati, dalam Santosa, 1995).

Mahmud (1990) menyatakan bahwa emosi sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, karena tingkah laku penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh emosinya, dan emosi juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap tingkah laku, kepribadian, dan kesehatan seseorang. Semiun (2006) mengungkapkan bahwa dalam perkembangan individu yang menyangkut emosinya, terdapat dua macam kualitas emosi, yaitu emosi positif dan negatif. Lebih lanjut dikatakan bahwa emosi positif diekspresikan dalam perilaku yang dapat menumbuhkan rasa senang; misalnya cinta, gairah, harapan, semangat, dan kegembiraan. Sedangkan emosi negatif dirasa tidak menyenangkan bagi individu, seperti putus asa, kecewa, marah, sedih (Semiun, 2006).

Michael dkk (2006) dalam penelitiannya kepada 1445 mahasiswa menemui bahwa mahasiswa mengalami gejala depresi sejak awal kuliah dengan berbagai sebab masalah, antara lain masalah akademik, kesendirian, masalah ekonomi dan masalah hubungan dengan lawan jenis. Untari (2005) menyatakan bahwa berbagai masalah tersebut dapat menimbulkan gangguan mental emosional. Mengacu pada pendapat Duffy dkk (dalam Susilowati & hasanat, 2011) juga menyebutkan bahwa masa pendidikan tinggi (mahasiswa) juga merupakan masa transisi

dimana masa ini dirasa menekan karena individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan baru.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan prevalensi depresi pada masyarakat dunia adalah 3 %, sementara di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2007, prevalensi gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi adalah sebesar 11,6 % dari populasi usia dewasa (dalam Maulida, 2012). Berarti dengan jumlah populasi usia dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 terdapat 1.740.000 orang saat ini yang mengalami gangguan mental emosional (data Depkes 2009 dalam Maulida 2012). Dari data tersebut, prevalensi depresi yang terjadi pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya (Hariyanto dalam Maulida, 2012).

Berdasarkan semua fenomena yang terkait dengan depresi, kebermaknaan hidup dirasa memegang peranan yang besar dalam mempengaruhi munculnya depresi. Asumsi ini dibuktikan dengan sindroma yang nampak menonjol di masya-rakat akhir akhir ini, yakni sindroma ketidakbermaknaan hidup (Leahy, 1991; Arifin, 1994; dan Bastaman, 1996), dan manifestasi paling berat dari depresi dan ketidak-bermaknaan hidup adalah munculnya perilaku bunuh diri. Angka bunuh diri di Indonesia dinilai masih cukup tinggi. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2005, sedikitnya 50.000 orang Indonesia melakukan tindak bunuh diri tiap tahunnya. Dengan demikian, diperkirakan 1.500 orang Indonesia melakukan bunuh diri per harinya (<http://nasional.news.viva.co.id> diunduh 25 juli 2015).

Menurut Havighurst (dalam Hurlock 1994), tugas tugas yang harus dilakukan individu remaja akhir yang memasuki masa dewasa awal antara lain mengorientasi hubungan baru dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, mencapai perilaku sosial yang

bertanggungjawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan lingkungan awalnya, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga. Kondisi tersebut mengisyatkan banyaknya potensi masalah yang mungkin timbul dalam upaya pemenuhannya, terutama permasalahan yang bersumber dan termanifestasi dalam emosionalitas individu, seperti halnya kekecewaan, kesedihan, tidak percaya diri, tidak menghargai diri, menganggap diri gagal, dst (Ulfah, 2013).

Berdasarkan paparan di atas, penulis melihat adanya benang merah hubungan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat depresi individu. Dimana dapat diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Apakah tingkat kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi berhubungan dengan tingkat depresi individu, Apakah tingkat kebermaknaan hidup berhubungan dengan tingkat depresi, Apakah kestabilan emosi berhubungan dengan tingkat depresi.

## Depresi

Depresi diartikan sebagai suatu bentuk emosi yang bercirikan kesedihan yang hebat, merasakan kegagalan, ketidakberhargaan dan penarikan diri dari orang lain (Sue, dkk, 1986). Trisna (dalam Hadi, 2004) juga mengatakan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh, mulai dari perasaan murung sampai keadaan tak berdaya. Beck (1985) menggambarkan depresi sebagai keadaan abnormal pada seseorang yang ditunjukkan dengan tanda-tanda dan gejala-gejala seperti suasana hati yang murung, sikap pesimistik dan nihilistik, kehilangan spontanitas dan tanda-tanda vegetatif yang spesifik.

*American Psychological Association* (2000) memberikan definisi bahwa depresi merupakan perasaan sedih atau kosong yang

disertai dengan penurunan minat terhadap aktifitas yang menyenangkan, terjadi gangguan tidur dan pola makan, penurunan kemampuan konsentrasi, perasaan bersalah yang berlebihan. Menurut Holmes (1997), simptom utama gangguan depresi adalah masalah yang berhubungan dengan mood. Individu merasa tertekan, murung, sedih, putus asa dan kecewa. Individu yang mengalami depresi juga sering merasa diisolasi, ditolak dan tidak dicintai. Individu yang mengalami depresi kadang-kadang menggambarkan diri mereka seolah-olah sendirian di dalam lubang yang gelap dan tidak dapat keluar.

Holmes (1997), mengatakan bahwa ada 6 (enam) simptom kognitif yang berperan penting dalam depresi. Pertama, individu yang mengalami depresi mempunyai harga diri yang sangat rendah. Mereka berpikir bahwa mereka tidak adekuat, inferior, tidak mampu, tidak berharga, dan sering merasa sangat ber-salah atas kegagalannya. Simptom kedua adalah pesimisme. Individu yang depresi akan percaya bahwa masalahnya akan semakin memburuk. Simptom ketiga adalah penurunan motivasi. Adanya kepercayaan bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan masalahnya mengakibatkan individu yang depresi melihat tidak ada alasan untuk menyelesaikan masalahnya atau mencari pertolongan, sehingga membuat masalah yang dimiliki individu yang bersangkutan bertambah dan semakin membuat individu tersebut depresi. Simptom yang keempat muncul karena hal tersebut, yaitu adanya sikap negatif.

Dimensi atau indikator pada skala depresi yang dipakai adalah mengacu pada gejala depresi menurut Beck (dalam Ulfah, 2013), yaitu : a). Simptom emosional, meliputi kesedihan, suasana hati yang buruk, kesepian, kebosanan, sikap apatis serta berkurangnya perasaan kegembiraan dan cinta kasih. b). Simptom kognitif seperti rendahnya penilaian terhadap diri sendiri, menolak bantuan orang lain, mencela diri sendiri, sulit mengambil

keputusan, citra tubuh negative sehingga beranggapan dirinya kurang menarik atau buruk. c). Simptom motivasional, meliputi menurunnya atau hilangnya motivasi untuk melakukan aktifitas sederhana dalam kehidupan sehari-hari, bahkan yang bersifat primer seperti makan dan minum. Simptom motivasional justru mengarah pada munculnya dorongan untuk melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti menyakiti diri atau bahkan bunuh diri. d). Simptom fisik dan vegetative meliputi gangguan tidur, gangguan makan, hilangnya libido seksual, dan mudah merasa letih.

### **Kebermaknaan Hidup**

Victor Frankl pertamakali menggunakan istilah Logoterapi sebagai suatu sistem yang berpandangan tentang pentingnya kemauan akan makna dalam eksistensi manusia. Schultz (1991), mengungkapkan bahwa eksistensialisme merupakan suatu konsep yang menjabarkan tentang kebebasan manusia, kebebasan dalam berkeinginan dan kebebasan dalam memilih atau mengambil sikap. Sebuah konsep yang bermuara pada keyakinan bahwa manusia adalah makhluk yang berkesanggupan melampaui, mengubah, dan menjadikan dirinya sendiri sebagai sesuatu yang diinginkannya.

Frankl belajar bahwa manusia dapat kehilangan segala sesuatu yang diharganya kecuali kebebasan manusia yang sangat fundamental: kebebasan untuk memilih suatu sikap atau cara bereaksi terhadap nasib, kebebasan untuk memilih caranya sendiri (Frankl, 2006). Individu dapat menyimpan kekuatan terakhir untuk memutuskan hasil dari eksistensi manusia. Unsur kebebasan spiritual ini tidak dapat diambil dari manusia; karena unsur tersebut memberi kepada kehidupan arti dan maksud, dan tanpa itu tidak ada alasan untuk tetap hidup. Mencari arti dapat merupakan tugas yang membingungkan dan

menantang dan menambah, bukannya mereduksikan tegangan batin. Frankl melihat peningkatan tegangan ini sebagai prasyarat untuk kesehatan psikologis. Suatu kehidupan tanpa tegangan, suatu kehidupan yang diarahkan kepada stabilitas dan keseimbangan tegangan batin, tersiksa dalam *noogenic neurosis*, maka kehidupan ini akan kekurangan arti. Suatu kepribadian yang sehat mengandung tingkat tegangan tertentu antara apa yang telah dicapai atau diselesaikan dengan apa yang harus dicapai atau diselesaikan, suatu jurang pemisah antara siapa individu dan bagaimana seharusnya individu. Individu yang sehat selalu memperjuangkan tujuan yang memberikan arti bagi kehidupan. Individu tersebut terus menerus berhadapan dengan berbagai tantangan untuk memperoleh maksud-maksud baru yang harus dipenuhi. Perjuangan yang terus menerus ini menghasilkan kehidupan yang penuh semangat dan gembira (Bastaman, 2007).

Konsep makna hidup pada penelitian ini menurut penyimpulan Bastaman (1995) dari karya Frankl, adalah hal-hal yang oleh seseorang dipandang penting, dirasakan berharga, dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Secara umum, makna hidup dapat dilihat dari sifatnya ada dua, yaitu; Makna hidup subyektif dan makna hidup objektif. Makna hidup subyektif cenderung bersifat personal, temporal dan unik. Artinya apa yang dianggap penting dapat berubah dari waktu ke waktu, dan saat-saat bermakna yang berarti bagi seseorang belum tentu berarti pula bagi orang yang lain. Hal-hal yang dianggap penting dapat berlangsung sekejap, dapat pula berlangsung untuk waktu yang cukup lama. Sifat lainnya adalah konkret dan spesifik, yakni makna hidup benar-benar ditemukan dalam pengalaman nyata dan kehidupan sehari-hari, serta tidak harus selalu dikaitkan dengan hal-hal yang abstrak, filosofis, dan idealis, serta karya seni

dan prestasi akademis yang serba menakjubkan (Bastaman, 2007).

Skala Kebermaknaan Hidup yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari Skala Kebermaknaan Hidup yang disusun oleh Zainurrofikoh (2000), berdasarkan sintesa komponen Kebermaknaan Hidup menurut Frankl (dalam Bastaman, 1996). Komponen Kebermaknaan Hidup adalah : a). makna hidup, Makna Hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi individu. Bila berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga. Di dalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi dalam hidup. b). kebebasan berkehendak (*freedom of will*), Kebebasan berkehendak yaitu kebebasan yang dimiliki seseorang untuk menentukan sikap dalam hidupnya, menentukan apa yang dianggap penting dan baik bagi dirinya. Kebebasan dalam hal ini bukanlah kebebasan yang mutlak dan tanpa batas, namun merupakan kebebasan yang diimbangi dengan sikap tanggungjawab agar tak berkembang menjadi kesewenangan. c). Kepuasan hidup, Kepuasan hidup adalah penilaian seseorang terhadap hidupnya, sejauh mana ia mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidupnya dan aktivitas-aktivitas yang dijalani.

### **Kestabilan Emosi**

Teori emosi yang berkembang pada saat ini menekankan pada sifat dasar, asal mula dan perkembangan serta perbedaan antara emosi dan bukan emosi. Emosi merupakan respon fisiologis yang kompleks dan terpola serta kecenderungan untuk bertindak yang ditimbulkan oleh penilaian seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam lingkungannya (Strongman, 1996). Santrock (2007) berpendapat bahwa emosi adalah

perasaan atau afeksi yang timbul ketika individu sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya. Dalam kehidupan sehari-hari, tindakan seseorang selalu mendapat pengaruh dari emosinya, keadaan pikirannya dan pertimbangan akalnya. Akan tetapi tidak jarang pula dalam situasi tertentu emosi lebih berpengaruh daripada fungsi-fungsi jiwa yang lain. Emosi kadang menghambat tingkah laku, kadang mendorong dan memberi semangat tingkah laku (Wahyudi, 1998).

Ruch (dalam Santosa, 1992), menyatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan perasaan yang kompleks yang melibatkan pengalaman yang dasadari, respon-respon fisik yang tampak dan tidak tampak, serta kekuatan yang memotivasi individu untuk bertindak. Lugo dan Hershey (dalam Santosa, 1992), mengatakan bahwa emosi itu menyertai apa saja yang individu kerjakan, pikirkan, pelajari, dan kadang-kadang emosi melanda seseorang dengan hebat sehingga membingungkannya, sementara pada waktu yang lain sukar diketahui sehingga orang tidak menyadari tentang keberadaannya.

Berdasarkan beberapa pandangan para ahli tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa emosi merupakan perasaan manusia yang mendalam dan kompleks, yang mempunyai sifat fisik, psikis, pribadi dan sosial, yang terbentuk melalui perkembangan dan dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan. Demikian pengertian emosi secara umum, yang merupakan pengalaman batin manusia dan bersifat subyektif sehingga yang nampak hanyalah gejala-gejala saja, yang dapat diamati dengan adanya perubahan jasmani dan tingkah laku.

Kennedy-Moore dan Watson (dalam Stevens, 2003), mengatakan bahwa emosi memiliki tiga komponen primer, yaitu: (1) ekspresi emosi yang merupakan tingkah laku verbal dan nonverbal yang dapat diamati serta

berfungsi untuk mengkomunikasikan dan/atau memberi simbol terhadap pengalaman emosi; (2) pengalaman emosi yang merupakan sensasi bersifat subyektif yang dirasakan dari respon- respon emosi dan (3) keterbangkitan emosi yang bersifat fisiologis. Emosi juga memiliki sebuah komponen sekunder yang berupa refleksi emosi, termasuk pemikiran tentang ketiga komponen primer tersebut.

Schneider (dalam Rosdiana, 2012), menjelaskan bahwa kestabilan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Kestabilan emosi mengandung tiga aspek, yaitu : a). adekuasi emosi, reaksi emosi yang sesuai dengan yang diterimanya, reaksi ini menyangkut isi dan arah emosi. Reaksi emosi ini kemudian diwujudkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Keadaan reaksi emosi yang tidak adekuat, baik dalam isi maupun arah emosi, dapat mengganggu kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. b). kematangan emosi, Individu dengan kematangan emosi memiliki kemampuan bereksprei atau bertingkah laku dalam melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat per-kembangannya. Bila seorang anak kecil mengalami kemarahan yang me-ledak-ledak, maka itu adalah hal yang wajar, namun akan dikatakan tidak wajar apabila individu yang mengalaminya telah menginjak usia dewasa. c). kontrol emosi, Kontrol emosi meliputi pengaturan emosi agar sesuai dengan tuntutan ling-kungan dengan nilai-nilai, cita-cita dan prinsip-prinsip. Chaplin (2001) mengatakan bahwa kontrol emosi merupakan suatu usaha di pihak individu un-tuk mengatur dan menguasai emosi, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kontrol emosi sangat penting bagi tercapainya kematangan, penyesu- aian dan kesehatan mental.

## HIPOTESIS

Berdasarkan dari rumusan masalah dan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah : a). Ada hubungan antara Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan Emosi dengan Tingkat depresi. b). Ada hubungan negatif antara Kebermaknaan Hidup dengan Tingkat depresi. Semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup, semakin rendah tingkat depresinya. c). Ada hubungan negatif antara Kestabilan Emosi dengan Tingkat depresi. Semakin stabil emosi individu, semakin rendah tingkat depresinya.

## METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan variabel bebas kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan variabel tergantung adalah tingkat depresi. Subyek penelitian adalah mahasiswa di beberapa universitas di Jogjakarta yang telah memasuki masa dewasa awal (usia 19 s/d 25 tahun) berjumlah 93 mahasiswa pemilihan subjek dilakukan dengan random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari alat ukur yang mengungkap depresi, alat ukur yang mengungkap kebermaknaan hidup, dan alat ukur yang mengungkapkan kestabilan emosi. Alat ukur depresi menggunakan BDI (*Beck Depression Inventory*) yang dikembangkan oleh Beck yang mengungkap 21 simtom depresi (Beck, 1985). Alat ukur kebermaknaan hidup menggunakan skala yang dikembangkan oleh Zainurrofikoh (2000), berdasarkan sintesa komponen kebermaknaan hidup menurut Frankl (dalam Bastaman, 1996). Sedangkan alat ukur kestabilan emosi menggunakan skala yang dibuat oleh Apriadi (2002) yang terdiri atas 37 aitem dan 3 aspek yaitu adekuasi emosi, kematangan emosi, kontrol emosi. Data yang dikumpulkan akan dianalisa secara kuantitatif, menggunakan analisa statistik Regresi Linear Berganda. Program yang digunakan dalam

analisa data dalam penelitian ini adalah program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows Version 17*. Sebelum dilakukan analisa statistik Regresi Linear Berganda maka dilakukan uji prasyarat atau uji asumsi yang sudah dilaksanakan sebelumnya yaitu normalitas data dan multikolinearitas. Hasil kedua uji tersebut sudah memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisa data Regresi Linear Berganda.

## HASIL

Dari analisis data yang dilakukan, maka diperoleh hasil korelasi parsial antara kebermaknaan hidup dengan depresi diperoleh nilai  $-0,462$ ,  $p < 0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kebermaknaan hidup dengan depresi. Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi menunjukkan nilai negatif yang berarti bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin rendah tingkat depresinya. Sedangkan hubungan antara kestabilan emosi dengan depresi diperoleh nilai  $-0,418$ ,  $p < 0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan depresi. Hubungan antara kestabilan emosi dengan depresi menunjukkan nilai negatif yang berarti bahwa semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin rendah tingkat depresinya.

Hasil uji hipotesa mayor menunjukkan bahwa nilai  $F=17,494$ ,  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,001$  yang berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dengan depresi pada mahasiswa. Sehingga hipotesa yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat depresi diterima. Sumbangan masing-masing variabel terhadap tingkat depresi adalah Kebermaknaan Hidup dapat mempengaruhi secara negatif atau berlawanan terhadap Depresi sebesar  $42,1\%$  dan

Kestabilan Emosi dapat mempengaruhi secara negatif atau berlawanan terhadap Depresi sebesar  $51,1\%$ . Sedangkan sisanya sebesar  $6,8\%$  dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang mendukung hubungan antara Kebermaknaan dan kesehatan jiwa pernah dilakukan oleh beberapa psikolog, antara lain Kotchen, Davis, dkk., dan Schroeder. Kotchen (dalam Frankl, 1985) mendapatkan hubungan positif antara orientasi terhadap makna dengan kesehatan mental. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa, sebagai subyek pada penelitian ini, tak lepas dari permasalahan identitas, perwujudan diri, serta koping dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Berkenaan dengan hal tersebut Maslow (dalam Crapps, 1993) mengungkapkan bahwa individu harus terlebih dahulu mengembang-kan perasaan bahwa dirinya pantas serta memiliki identitas, dan melalui tahap pemenuhan serta perwujudan diri, pada tahapan berikutnya individu akan mampu mengatasi perasaan bahwa dirinya tidak berharga dan tidak bermakna. Sementara penelitian Prihastiwi (1994) berhasil menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkah laku koping dengan kebermaknaan hidup.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini juga terbukti yakni ditemukan ada hubungan negative kebermaknaan hidup dengan tingkat depresi. Semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup individu, akan semakin rendah tendensi depresinya. Makna hidup adalah rumusan-rumusan yang secara kognitif disadari oleh individu atas segenap hal yang dialami yang memberikan pengaruh negatif terhadap penurunan tingkat depresi. Hedayati & Khazaei (2014) juga menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan tingkat depresi ( $r = -0.479$ ,  $p < 0,01$ ).

Penelitian yang dilakukan oleh Kleftras & Psarra (2012) menemukan bahwa kebermaknaan hidup memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan depresi yaitu sebesar  $r = -0,63$ ,  $p < 0,0001$ . Penelitian tentang kebermaknaan hidup dan kesehatan mental dengan subyek narapidana yang dilakukan oleh Bukhori (2012) juga menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan, dimana semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup, maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental individu. Penelitian tersebut menemukan bahwa kebermaknaan hidup mempengaruhi kesehatan mental sebesar 41,4 %.

Hipotesis ketiga dari penelitian ini juga terbukti, yakni adanya hubungan negatif antara kestabilan emosi dengan tingkat depresi. Semakin tinggi kestabilan emosi individu, maka semakin rendah tingkat depresinya, dimana kestabilan emosi memberi sumbangan sebesar 51,1 %. Hal ini sejalan dengan Jessen (2012) dalam penelitian longitudinalnya terhadap subyek remaja juga menemukan hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan depresi. Dalam penelitiannya Jessen (2012) menemukan bahwa kestabilan emosi secara signifikan mempengaruhi munculnya depresi sebesar 44,2 %. Dalam penelitiannya Yee Ho, dkk (2013) menemukan bahwa kestabilan emosi dapat mempengaruhi munculnya depresi dan kecemasan sebesar 41 %.

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan sangat signifikan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat depresi tersebut menunjukkan bagaimana dinamika proses individu dewasa awal saling terkait. Kompleksitas itu terkait antara kemampuan proses pemaknaan akan apa yang dialami dan kemampuan mengelola emosi yang pada gilirannya dapat memunculkan permasalahan kejiwaan, secara spesifik adalah depresi.

## **KESIMPULAN dan SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan : ada hubungan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat depresi pada mahasiswa, ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup semakin rendah tingkat depresinya, ada hubungan negatif antara Kestabilan Emosi dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Semakin stabil emosi individu, semakin rendah tingkat depresinya. Nilai koefisien regresi Kebermaknaan Hidup sebesar 42,1 % dan Kestabilan Emosi sebesar 51,1 %.

### **Saran**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini, baik dari segi tema maupun subyek penelitian, misalnya dengan memberlakukan pada jumlah subyek yang lebih besar, yang dipilih secara random agar hasil penelitian dapat di generalisasikan atau menggunakan subyek dengan rentang usia yang berbeda dengan penelitian ini.

Bagi mahasiswa, ada banyak strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Kebermaknaan Hidup dan Kestabilan Emosi. Misalnya, dengan banyak melakukan refleksi terhadap jalan hidup dan pengalaman yang telah dilalui dengan melibatkan hal-hal yang berpengaruh dalam pemenuhan Makna Hidup dan Kestabilan Emosi, yakni nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap dan nilai kesabaran. Mahasiswa diharapkan mampu mengeksplorasi nilai-nilai yang bisa disumbangkannya bagi perkembangan dirinya dan kehidupannya, selanjutnya diharapkan mampu mengintegrasikan nilai tersebut dalam penghayatan terhadap segenap apa yang dilakukannya. Misalnya, untuk studi yang ditempuhnya, mahasiswa diharapkan mampu melihat dalam perspektif nilai ideal. Pada

gilirannya, mahasiswa diharapkan mampu menentukan sikap-sikap yang positif atas segala peristiwa dan pengalaman hidup yang dialaminya. Pemahaman dan pemaknaan atas pengalaman hidup tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa kepercayaan diri yang lebih tinggi, dan penghargaan diri yang baik, serta adanya kestabilan emosi yang baik yang pada gilirannya akan mampu menurunkan tingkat depresi.

Bagi pihak terkait, dalam hal ini adalah orangtua dan dosen. Sebagai individu yang memasuki masa dewasa awal, tentunya mahasiswa mengalami berbagai permasalahan dengan keluarganya yang akan ditinggalkannya pada saat ia akan memasuki pilihan hidupnya sendiri. Maka, dalam hal ini diharapkan orangtua dapat memberikan suasana yang kondusif bagi para mahasiswa agar ia dapat mempersiapkan kehidupannya dengan baik, yang terutama dalam hal ini adalah mempersiapkan nilai-nilai hidupnya. *Split* (keterbelahan) pemaknaan akan apa yang dijalani dan dialami, yang pada gilirannya

dapat memunculkan sindrom kehampaan makna adalah karena orang tua terlalu menuntut dan membebani anak dengan berbagai tuntutan nilai dan program hidup, sementara individu (anak) gagap atau terhambat dan bahkan tak mampu memaknai semua yang dijalannya. Pada usia dewasa awal ini, orang tua harus semakin banyak melakukan dialog dengan anak dan dengan kesadaran penuh membimbing anak untuk menemukan makna atas apa yang dijalannya sendiri secara otentik.

Para dosen dapat membantu para mahasiswa dengan lebih memberikan penekanan pada pemahaman dan pemaknaan ilmu yang dipelajari serta lebih memfokuskan pada pembimbingan agar para mahasiswa tidak hanya mahir dalam *knowledge* saja, tetapi juga mengarahkan dan memantau agar para mahasiswa juga berorganisasi, berkegiatan ekstra kuliah, dan mulai terlibat dalam kegiatan kemasya-rakatan, yang pada gilirannya akan kian mematangkan tingkat emosionalitas dan kebermaknaan hidup para mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adianingsih, Titik. 2001. Diskrepansi Antara Diri Yang Sebenarnya dan Diri Ideal Dengan Depresi Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Alloy, L.R, Acocella, J., dan Bootzin, R.B. 1996. *Abnormal Psychology: Current Perspectives*. Mc Graw-Hill, Inc, New York.
- American Psychological Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders (DSM IV-TR)* Fourth Editin. APA, Washington DC.
- Antonuccio, D.O., Ward. C.H., Teraman, B.H. 1989. *The Behavioral Treatment of Unipolar Depression in Adult and Aut Patient*. Sage Publication, California.
- Apriadi, Dicky. 2002. Pengaruh Pemberian Latihan dasar Keaktoran dalam Sebuah Proses Pementasan Teater Terhadap Kestabilan Emosi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta
- Arifin, Syamsul. 1994. *Modernitas: Dialektika dan Masa depan Agama dalam Masyarakat Pascamodern*. Penerbit Aditya Media, Yogyakarta.
- Asmika, Harijanto, Handayani, Nina. 2008. Prevalensi Depresi dan gambaran Stressor Psikososial Pada Remaja SMU di Wilayah Kotamadya Malang. *Jurnal*. Kedokteran Brawijaya, Malang, 1, 15-16.
- Azwar, S. 1999. *Dasar-Dasar Psikometri*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bastaman, H. D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan*

- Meraih Hidup Bermakna. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 1996. Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis. Penerbit Paramadina, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 1995. Integrasi Psikologi Dengan Islam. Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.
- Beck, A.T. 1985. Depression : Causes and Treatment. University of Pennsylvania Press, Philadelphia.
- Bukhori, Baidi. 2012. Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Ad-Din* Vol 4. No.1. hal. 14-17.
- Bumberry, W., Oliver, J.M., dan McClure. 1978. Validation of The Beck Depression Inventory in A University Population Using Psychiatric Estimate as The Criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 46, 150-155.
- Burns, D.D. 2008. Feeling Good: The New Mood Therapy. Harper; reprint edition.
- Burns, D.D. 1988. Terapi Kognitif: Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Carpenter, K. M., & Addis, Michael E. 2000. Alexithymia, Gender, and Responses to Depressive Symptoms. Issue. <http://link.springer.com/article/> diunduh 10 Juli 2015.
- Carson, R.C., Butcher, J.N. 2000. Abnormal Psychology and Modern Life. Allyn & Bacon, New York.
- Coopersmith, S. 1967. The Antecedents of Self Esteem. San Francisco W.H.Freeman and Company, San Francisco
- Crapps, R.W. 1993. Dialog Psikologi Dan Agama. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Dariyo, B. 2008. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Gramedia Pustaka Umum, Jakarta.
- Davidson, G.C., Neale, J.M. 1990. Abnormal Psychology. John Wiley & Sons, New York.
- Feldman, R.S. 2012. Pengantar Psikologi. Penerbit salemba Humanika, Jakarta.
- Frankl, V.E. 2006. Man's Search for Meaning. Beacon Press, Boston.
- Frankl, V.E. 1985. Psychotherapy and Existentialism. Washington Square Press, New York.
- Goble, Frank, G. 1987. Mashab Ketiga. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Gumilar, Fauziah U. 2008. Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, Yogyakarta.
- Hadi, S. 1995. Metodologi Research, Jilid2. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.
- Hall, C.S., dan Lindzey, G. 1993. Teori-Teori Holistik (Organismik Fenomenologis). Editor: Supratiknya. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Hasanat, N.U. 1994. Apakah Wanita Lebih Depresif Daripada Pria. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- , 1995. Alat Relaksasi Otot Wajah Untuk Gangguan Depresi. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Hawari, Dadang. 2011. Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Holmes, D. 1997. Abnormal Psychology. Longman Pub Group.
- Hurlock, E.B. 1999. Perkembangan Anak. Erlangga Press, Jakarta.

- Irma, R. 2013. Perbedaan Stabilitas Emosi Pada Perempuan Karir yang Sudah Menikah dan Perempuan Karir Yang Belum Menikah. Program Studi UNIBRAW, Malang.
- Jessen, K.L.E. 2012. Depression in Adolescence: The Role of Emotional Stability and Parental Behavioral Control. *Thesis*. University Utrecht, Netherlands.
- Kartono, K., & Gulo, D. 2003. Kamus Psikologi. Pionir Jaya, Bandung.
- Kendall, P. C., Julian D. N. F. 1982. Clinical Psychology: Scientific and Profesional Dimension. John Willey and Sons Inc, New York.
- Kerlinger, F. N. 1990, Asas-asas Penelitian Behavioral. *Terjemahan*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Koeswara, E. 1992. Logoterapi, Psikoterapi Viktor Frankl. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Kleftaras, G., & Psarra, E. 2012. Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Scientific Research Journal*. Vol.3, No.4, p 337-345.
- Koeswara, E. 1987. Psikologi Eksistensial, Suatu Pengantar. Penerbit P.T. Eresco, Bandung
- Leahy, Louis. 1994. Esei Filsafat Untuk Masa Kini, Telaah Masalah Roh-Materi Berdasarkan Data Empiris Baru. Pustaka Utama Grafiti, Jakarta.
- Maulida, Aulia. 2012. Gambaran Tingkat Depresi pada mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan UI, Jakarta.
- Marcus, M., et al. 2012. Depression: A Global Public Health Concern. WHO Department of Mental Health and Substance Abuse.
- Monks, F.J., Knoers, AMP., dan Haditono, S.R. 1988, Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Noviyanti, Anida. 2008. Faktor Faktor Yang mempengaruhi Kestabilan Emosi Pada Wanita Menopause. *skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII, Yogyakarta.
- Oktaria, Rizky. 2013. Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Konformitas Pada Anggota Klub Motor. Naskah Publikasi F.Psikologi UMS, Surakarta.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., and Feldman, R.D. 2005. Human Development. 10th ed. MacGraw-Hill, New York.
- Papalia, D.E., Strens, H.L., et.al. 2007. Adult Development and Aging. (3th Ed). McGraw- Hill, New York.
- Pihasiwati. 1998. Pengaruh Pelatihan Penghayatan Al Qur'an Terhadap Kebermaknaan Hidup. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta
- Potter & Perry. 2005. Fundamental Keperawatan. EGC, Jakarta.
- Prabandari, R. A. Y. S., 1989. Hubungan antara Stres dan Motif Berprestasi dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Lanjut. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Prihanto, S., 1989. Penelitian Pendahuluan tentang Reformulasi Teori Learned Helplessness dan Hubungan Beberapa Variabel Pengangur dengan Depresi pada Penganggur yang Terdaftar di Kantor Departemen Tenaga Kerja Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.

- Prihastiwi, W.J. 1994. Kebermaknaan Hidup Lanjut Usia Pensiun Dikaitkan Dengan Tingkah Laku Koping, Religiusitas dan Tempat Tinggal di Kotamadya Surabaya. *Naskah Publikasi* (tidak diterbitkan). Program Pasca Sarjana UGM, Yogyakarta.
- Rosdiana, D. 2012. Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat dengan Stabilitas Emosi Pada Jama'ah Halaqoh Shalat Khusyuk. Skripsi. UMS, Surakarta.
- Santrock, John W., 2011, Masa Perkembangan Anak. Penerbit Salemba Humanika, Jakarta.
- Santrock, John W. 2007. Perkembangan Remaja. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Sarason IG, Sarason BR. 1995. Abnormal psycology. *Edisi ke-7*. Prentice Hall International Inc, London.
- \_\_\_\_\_. 1993. Abnormal Psychology The Problem of Maladaptive Behavior. Englewood Cliffs Prentice Hall, New Jersey.
- Schultz, D. 1991. Psikologi Pertumbuhan (terjemahan). Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Schneider, A.A., 1964. Personal Adjusment and Mental Health. Rinehart and Winston, New York
- Seligman, M.E.P. 1975. Helplessness on Depression Development and Death. W.H. Freeman and Company, San Fransisco.
- Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental. Penerbit Kanisius, Yogyakarta
- Setiawan, Duski Fillo M. 2013. Differences in Depression Levels of People With HIV/AIDS in Men and Woman in Community Foundation JOTHI Yogyakarta. Papers. Medical faculty UII, Yogyakarta.
- Sholikhah, Linda D. 2013. Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Pada Siswa Kelas IX SMKN I Trucuk Klaten. Jurnal UMS, Surakarta.
- Strickland, Paul L., Deakin William JF., Percival, Carol., Dixon, Joanne., Gater, Richard A., Goldberg, David P. 2002. Bio-social origins of depression in the community. Interactions between social adversity, cortisol and serotonin neurotransmission. The British Journal of Psychiatry Feb 2002, 180 (2) 168-173.
- Sue,D.,Derald,Stanley. 1986. Understanding Abnormal Behavior. Houghton Mifflin Company, Boston.
- Sugiyono. 2002. Statistika Untuk Penelitian. CV. Alfabeta, Bandung.
- Suryabrata, S. 2009. Metodologi Penelitian. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Suslilowati, GD. & Hasanat, Nida Ul. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Fakultas Psikologi UGM : Jurnal Psikologi Volume 38, No.1.
- Susilowati, Nunuk. 1998. Hubungan Antara Depresi Dengan Tingkah Laku Koping Pada Masa Lanjut Usia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Syamsu, Yusuf. 2001. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Ulfah, Maria. 2013. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Depresi Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UII, Yogyakarta.
- Ungersma, A.J. 1961. The Search for Meaning A New Approach In Psychotherapy. Westminster Press, Philadelphia.
- Untari, T.D. 2005. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya

- Depresi pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Thesis*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Wade, Carole & Tavris, Carol. 2007. Psikologi, Jilid 2. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Yee Ho, Man., Cheung FM., You J., Kam C., Zhang X., Kliewer W. 2013. The Moderating Role of Emotional Stability in the Relationship Between Exposure to Violence and Anxiety and Depression. *Paper*. The Hong Kong Institute of Education, Hong Kong.
- Zainurrofikoh. 2000. Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa, *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Zohar, Danah dan Marshall, I.N. 2000. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Penerbitan Mizan, Bandung.