

Resilience Role as Mediator Between Depression and Taste Meaningfulness Of Life Students That Have Obesity

Indra Prapto Nugroho

Universitas Muhammadiyah Malang

indraprpto@gmail.com

Abstrak. Pentingnya mengenai makna hidup bagi seseorang menjadikan setiap individu memiliki penilaian hidup akan kebahagiaan dan kepuasan. Berat badan yang berlebih mengakibatkan remaja merasa dijauhi dari temannya. Resiliensi sebagai emosional positif untuk mampu menyelesaikan masalah dan menemukan arti tujuan hidup yang baru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan dan seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas. Pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu: *Purpose in Lifetest* oleh Crumbaugh & Maholick (1964), *The Resilience Scale* oleh Reivich & Shatte (2002) & *The Carroll Rating Scales for Depression* oleh Carroll, B. J. et.al. (1981). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai R 0,200 dan nilai probabilitas sebesar $0,049 < 0,05$ yang artinya bahwa depresi memberikan pengaruh terhadap kebermaknaan hidup mahasiswa yang mengalami obesitas. Untuk variabel moderasi menunjukkan bahwa nilai probabilitas $0,801 > 0,05$ yang menjelaskan bahwa variabel resiliensi tidak dapat menjelaskan pengaruh antara depresi dan kebermaknaan hidup.

Kata Kunci : Depresi, Resiliensi, Makna Hidup, Obesitas

Pendahuluan

Pentingnya mengenai makna hidup bagi seseorang menjadikan setiap individu memiliki penilaian hidup yang berbeda. Penilaian tersebut didasari bagaimana individu memaknai sebuah tujuan akan kemana arah hidupnya berpijak. Tujuan tersebut didasari pada keinginan, keyakinan, dan kesungguhan dari dalam diri individu untuk menemukan arti sebuah kebahagiaan dan kepuasan. Tanpa adanya makna sebuah kehidupan, manusia akan merasa lemah, pesimis, mudah menyerah, serta cenderung memiliki emosi yang negative. Emosi yang dibiarkan secara berlarut-larut membawa manusia mengalami tekanan yang semakin besar dan mengarahkannya kepada stress hingga depresi. Penelitian yang disebutkan oleh Michael.et.al. (2006) bahwa sebanyak 1.455 pelajar, dilaporkan mengalami symptom depresi sejak awal masa perkuliahannya. Empat faktor utamanya adalah permasalahan akademik, kesepian, masalah perekonomian dan kesulitan dalam membangun hubungan. Hammen dan Cochran (1981) menjelaskan penyebab depresi pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh bagaimana individu melihat atau bersikap pada kejadian-kejadian menekan yang dapat menimbulkan stress.

Pada masa remaja, anak-anak berusaha membangun hubungan antar teman sebayanya namun, seringkali remaja merasa terganggu atau gelisah terhadap penampilan fisik mereka. Menurut Hurlock (2004) daya tarik fisik merupakan bagian terpenting dalam memperoleh dukungan sosial, popularitas, dan pertemanan pada remaja. Kegelisahan mengenai tampilan fisik pada remaja seringkali membuat remaja merasa dirinya kurang bermakna pada hidupnya. Salah satunya adalah mengenai obesitas, Dariyo (2004) berpendapat bahwa obesitas merupakan kegemukan berat badan yang melebihi ukuran normal sebenarnya. Kelebihan berat badan yang berlebih mengakibatkan remaja merasa kurang memiliki harga diri, cemas, mudah lelah, serta mengalami keterasingan dari kelompok pertemanan sebayanya. Hal ini sependapat dengan Manuaba (2004) menerangkan bahwa anak yang memasuki masa remaja dan mengalami obesitas dapat menjadi pasif dan mengalami depresi karena adanya penghindaran dari teman sebayanya.

Perlunya resiliensi pada remaja menurut Desmita (2011) dianggap sebagai kekuatan dasar dalam membangun tingkat emosional inividu. Hal ini dikarenakan resiliensi dapat menentukan gaya berpikir dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah. Seseorang diharapkan dapat bangkit dari suatu masalah dan menyelesaikan masalahnya dengan harapan-harapan yang lebih baik. Hal ini didukung penelitian menurut

Bennett, K.M. (2015) menyatakan bahwa resiliensi mampu memoderatori hubungan antara ketidakhadiran peran dan tujuan hidup. Dengan adanya resiliensi pada remaja mampu meminimalisir ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi permasalahannya serta mengedepankan emosional positif untuk mampu menyelesaikan masalahnya. Melalui perilaku emosional yang positif untuk mampu bangkit dari rasa ketidakberdayaannya, maka secara tidak langsung individu akan mencari makna hidup yang baru.

Menurut Koeswara (1992) kebermaknaan hidup merupakan suatu proses penghayatan hidup dalam merasakan kebahagiaan, rasa berharga, serta adanya suatu tujuan dalam hidup. Selain itu kebermaknaan hidup merupakan penilaian yang bersifat personal karena individu memiliki kebebasan dalam menemukan, menciptakan, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang dipilihnya (Frankl, 2004). Dengan adanya kehidupan yang bermakna seseorang akan berusaha mengoptimalkan dirinya untuk dapat bertanggung jawab, optimis, dan pantang untuk menyerah ketika menghadapi permasalahan hidupnya. Dengan demikian, makna hidup merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dan menjadikan tolak ukur untuk menilai sejauh mana usaha kita dalam mengembangkan potensi diri terhadap hasil yang diimpikan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan dan seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas. Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini dapat mengetahui seberapa besar peran resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas.

Tinjauan Pustaka

Kebermaknaan Hidup

Makna hidup merupakan penilaian yang diberikan individu melalui berbagai sudut pandang terhadap kronologis sebuah situasi dan perasaan. Perasaan yang bahagia akan memberikan kesadaran pada mereka bahwa didalam kehidupannya memiliki keberartian. Menurut Bastaman (2007) menerangkan bahwa orang yang merasa hidupnya bermakna menunjukkan kegairahan, rasa optimis, memiliki tujuan dan terarah dalam menjalani kehidupannya. Selain itu juga individu yang merasa bermakna akan mampu sabar dalam menghadapi cobaan serta mampu mengambil hikmah dibalik cobaan tersebut. Reker & Wong (1988) menjelaskan bahwa makna dalam sebuah hidup merupakan tingkat dimana kita merasakan kesadaran sepenuhnya untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkannya melalui sebuah usaha. Selain itu, Crumbaugh & Maholick (dalam Koeswara, 1992) menjelaskan bahwa makna hidup sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya terhadap tujuan yang dicapainya.

Crumbaugh dan Maholick menjadikan dasar penyusunan skala yang dikemukakan oleh Frankl dalam penyusunan skala Purpose In Life tentang makna hidup, kepuasan hidup, sikap terhadap kematian, pikiran tentang bunuh diri dan keputusasaan hidup. Makna hidup adalah sesuatu yang melatar belakangi tujuan hidup yang memiliki nilai yang berharga bagi diri manusia. Manusia memiliki pandangan yang berbeda dalam menganalisis sebuah masalah dan jalan penyelesaiannya. Selanjutnya mengenai kepuasan hidup yang merupakan penilaian individu yang bersifat subjektif terhadap kenikmatan dan kepuasan dalam hidup. Seseorang yang merasa hidupnya berarti dan mampu berpikir secara positif maka individu secara tidak langsung akan menyukuri terhadap hasil yang diperolehnya saat ini. Ketiga berkaitan dengan kebebasan yaitu pengendalian diri untuk dapat bertanggung jawab menentukan pilihan terhadap tujuan hidupnya. Keempat sikap terhadap kematian adalah kesiapan individu terhadap kematian yang akan dihadapi oleh setiap manusia. Kelima pikiran tentang bunuh diri adalah pemikiran individu mengenai perilaku menyiksa dirinya sendiri untuk mengakhiri hidupnya. Orang yang memiliki krisis makna akan mudah merasa cemas, menyerah, pesimis, dan stress ketika menghadapi masalah. Dan terakhir adalah keputusasaan hidup adalah perasaan puas atau tidak puas terhadap penilaian kehidupan selama ini yang dirasakannya terhadap potensi yang dimilikinya.

Resiliensi

Resiliensi merupakan ketahanan individu dalam menyikapi stress, depresi, trauma, dan resiko yang terjadi pada anak, remaja, dan orang tua. Dimana seseorang belajar dari pengalaman yang terjadi selama masa kehidupannya untuk melakukan penilaian, mengatasi, serta mengubah dirinya dari masa sulit menuju kebahagiaan. Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan respon yang ditunjukkan seseorang secara positif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya di kehidupan sehari-hari. Pentingnya sebuah resiliensi bagi seseorang, mengakibatkan individu mampu memupuk pikiran yang positif didalam kehidupan sehari-hari. Wagnild & Young (2009) berpendapat

bahwa resiliensi mampu membangkitkan seseorang dari keterpurukan dan menjadikan diri mereka sebagai diri yang mampu berpikir positif dalam menghadapi masalah dan berusaha untuk dapat berubah untuk bisa mengatasi masalahnya.

Reivich dan Shatte (2002) menjabarkan tujuh kemampuan yang dapat memunculkan resiliensi diantaranya adalah optimisme, regulasi emosi, empati, causal analysis, self-efficacy, pengendalian impuls dan reaching out. Optimis merupakan harapan atau keyakinan untuk dapat mengatasi kesulitan dengan pandangan yang positif. Regulasi emosi merupakan sikap individu untuk dapat tenang dalam menghadapi masalah, dimana individu yang memiliki resilien yang baik akan mengembangkan seluruh kemampuannya untuk dapat membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilaku. Empati merupakan sikap individu yang ditunjukkan dengan mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, dengan berempati mampu membangun suatu hubungan yang positif didalam lingkungan interaksi sosial. Causal analysis merupakan kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab dan menganalisis masalah untuk dapat diberikan solusi berupa jalan keluar.

Selanjutnya mengenai Self-efficacy adalah keyakinan individu untuk mampu menghadapi suatu masalah didalam hidupnya melalui interaksi yang terjadi dilingkungan individu berada, dimana individu belajar dan mencari jalan keluar yang terbaik melalui nasehat orang lain. Pengendalian impuls adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tekanan yang muncul dari dalam diri, dimana individu memiliki keinginan, ketertarikan, serta kesamaan yang dapat terjadi pada saat proses interaksi sosial. Dan terakhir adalah Reaching out yaitu kemampuan untuk siap menghadapi kegagalan dan mengambil hikmah yang terkandung dalam masalahnya.

Depresi

Depresi merupakan respon normal terhadap berbagai stress kehidupan. Depresi merupakan gangguan yang terutama ditandai oleh kondisi emosi sedih dan muram serta terkait dengan gejala-gejala kognitif, fisik, dan interpersonal (APA, 2000). Depresi dianggap abnormal bila di luar kewajaran dan berlanjut terus sampai saat-saat dimana kebanyakan orang sudah dapat pulih kembali (Atkinson, 1991). Ciri-cirinya antara lain tidak ada harapan, patah hati, mengalami ketidakberdayaan berlebihan, selalu memikirkan kekurangan diri dan rasa tidak berarti (Qonitatin, et.al., 2011).

Menurut Beck (dalam Qonitatin, et.al., 2011) depresi merupakan suatu “primary mood disorder” atau sebagai suatu “affective disorder”. Kemudian Beck memandang depresi dalam komponen-komponen sebagai berikut: yang pertama adalah depresi merupakan kesedihan yang berkepanjangan dan keadaan jiwa yang apatis (komponen afektif), kedua depresi merupakan cara berpikir yang salah dalam memandang realitas di luar dan di dalam diri sendiri, sehingga terbentuk konsep diri yang negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri (komponen kognitif), ketiga depresi merupakan gangguan terhadap fungsi fisiologis yang antara lain menyebabkan sukar tidur dan hilangnya nafsu makan serta seksual (komponen fisiologis), dan kelima bahwa depresi merupakan hilangnya kemampuan untuk berfungsinya secara wajar serta hilangnya dorongan dan energi untuk bertindak (komponen perilaku).

Menurut Beck (dalam Qonitatin, et.al., 2011) juga mengungkapkan bahwa simptom depresi tidak hanya berupa gangguan afek saja, tetapi dapat muncul dalam bentuk sebagai berikut: pertama adanya perubahan suasana hati yang spesifik, seperti kesedihan, merasa sendiri dan apatis. Kedua konsep diri yang negatif diikuti dengan menyalahkan diri dan mencela diri sendiri. Ketiga keinginan regresif dan menghukum diri sendiri, keinginan untuk menghindar, bersembunyi dan keinginan untuk mati. Dan terakhir perubahan-perubahan vegetatif seperti anoreksi, insomnia dan kehilangan nafsu makan.

Obesitas

Obesitas merupakan kelebihan berat badan dari ukuran yang sewajarnya. Seringkali dijumpai orang yang memiliki obesitas merasa kesulitan untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari, kesulitan dalam mencari ukuran pakaian, hingga merasa tidak percaya diri ketika berada di depan orang banyak. World Health Organization (2000) obesitas disebabkan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan dan dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan. Ditambah oleh Myers (2004) obesitas dapat terjadi karena adanya penambahan atau pembesaran sel lemak didalam tubuh mereka. Obesitas memiliki kaitannya dengan pola makan, terutama pada makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi garam, dan rendah serat. Sementara itu beberapa faktor lain yang mempengaruhi obesitas adalah faktor demografi, faktor sosiokultur, faktor biologi dan faktor perilaku.

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Rancangan Penelitian ini menggunakan penelitian *non-experimental* dengan jenis penelitian kuantitatif komparatif dengan menggunakan uji beda. Karena peneliti ingin mengetahui ada atau tidak hubungan dan seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas. Menurut Sugiyono (2012) kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti data penelitian berupa angka dan di analisa menggunakan statistik. Metode kuantitatif digunakan apabila adanya sebuah rumusan masalah yang jelas dengan didukung teori yang relevan, kemudian di tarik berupa kesimpulan sementara, melakukan pengumpulan data serta dilakukan analisa data, dan diakhiri dengan membuat kesimpulan dan saran.

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah merupakan subjek kategori remaja akhir yang berstatus mahasiswa dengan rentang usia menurut Hurlock (1991) remaja akhir berada di antara usia 17 hingga 21 tahun. Dan jumlah subjek yang akan diminta untuk sebagai partisipan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Roscoe dalam buku *Research Methods For Business* (dalam Sugiyono, 2012) memberikan saran mengenai ukuran sampel minimum dalam penelitian kuantitatif berbentuk survey adalah jumlah sampel minimal sebanyak 30 orang. Dengan teknik pengambilan sampling yaitu *Sampling Insidental*, Menurut Sugiyono (2012) merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan siapa saja yang ditemui oleh peneliti apabila dipandang subjek yang ditemui sesuai dengan sumber data.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat tiga variabel yang ingin diteliti, yaitu: variabel bebas adalah Depresi, variabel moderasi *Resilience* (Ketahanan) dan variabel terikat adalah *Meaning in life* (Kebermaknaan hidup). Depresi adalah gangguan perasaan, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental dalam berpikir, berperasaan dan berperilaku seseorang, muncul perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan, yang disertai perasaan sedih, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju kepada meningkatnya keadaan mudah lelah yang sangat nyata dan berkurangnya aktivitas.

Resiliensi merupakan bagian dari suatu proses kehidupan untuk bangkit kembali dari permasalahan yang sulit dilalui dan berusaha menghadapi permasalahan yang ada serta menyelesaikannya dengan pemikiran yang positif. Kebermaknaan hidup adalah penentuan tujuan yang diyakini individu secara sadar terhadap konsekuensi yang diterimanya dikemudian hari melalui sebuah usaha dan harapan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tiga skala, yaitu: *Purpose in Lifetest*, *The Resilience Scale* & *The Carroll Rating Scales for Depression*. *Purpose in Lifetest* yang dikembangkan oleh Crumbaugh & Maholick (1964) dengan model skala *Likert* sebanyak 23 item. Dimana skala tersebut didasarkan pada aspek yang terdiri dari enam sub-skala yaitu: tujuan hidup, kepuasan hidup, kebebasan, sikap terhadap kematian, pikiran tentang bunuh diri dan keputusasaan hidup. Skala tersebut memiliki 4 skor, untuk item favorable yaitu skor 4 menggambarkan sangat setuju, skor 3 menggambarkan setuju, skor 2 menggambarkan tidak setuju, dan skor 1 menggambarkan sangat tidak setuju. Dan untuk item unfavorable skor 1 menggambarkan sangat setuju, skor 2 menggambarkan setuju, skor 3 menggambarkan tidak setuju, dan skor 4 menggambarkan sangat tidak setuju.

The Resilience Scale yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte (2002) dengan model skala *Likert* sebanyak 56 item. Dimana skala tersebut didasarkan pada aspek yang terdiri dari tujuh aspek skala, yaitu : regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, *self-efficacy* dan *reaching out*. Skala tersebut memiliki 4 skor, untuk item favorable yaitu skor 4 menggambarkan sangat setuju, skor 3 menggambarkan setuju, skor 2 menggambarkan tidak setuju, dan skor 1 menggambarkan sangat tidak setuju. Dan untuk item unfavorable skor 1 menggambarkan sangat setuju, skor 2 menggambarkan setuju, skor 3 menggambarkan tidak setuju, dan skor 4 menggambarkan sangat tidak setuju.

Dan *The Carroll Rating Scales for Depression* yang dikembangkan oleh Carroll, B. J. *et.al.* (1981) dengan model skala Guttman sebanyak 52 item. Dimana skala tersebut didasarkan pada aspek yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu: depresi, kesalahan, bunuh diri, insomnia, kerja dan minat, penghambatan, agitasi, kecemasan psikologis, kecemasan somatik, kehilangan kesadaran, dan kehilangan berat badan. Skala tersebut memiliki 2 skor, skor 1 menggambarkan setuju, skor 0 menggambarkan tidak setuju.

Tabel 1. Hasil analisis reliabilitas *Purpose in Lifetest*, *The Resilience Scale* & *The Carroll Rating Scales for Depression* setelah dilakukan uji coba

Skala	Cronbach alpha	Keterangan
<i>Purpose in Lifetest</i>	0,910	Reliabel
<i>The Resilience Scale</i>	0,872	Reliabel
<i>The Carroll Rating Scales for Depression</i>	0,925	Reliabel

Tabel 1 menjelaskan hasil analisis reliabilitas yang diperoleh setelah melakukan pengujian kepada mahasiswa sebanyak 30 orang partisipan, yang dimana pada skala *Purpose in Lifetest* memperoleh reliabilitas sebesar 0,910, *The Resilience Scale* memperoleh reliabilitas sebesar 0,872 dan *The Carroll Rating Scales for Depression* memperoleh reliabilitas sebesar 0,925. Hasil reliabilitas dinyatakan reliabel setelah diperoleh dari hasil melakukan reduksi hingga butiran item yang digunakan menunjukkan angka validitas melebihi 0,300 dan dinyatakan bahwa item tersebut mampu mengukur variabel yang akan diukur.

Prosedur dan Analisa data Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan yaitu adaptasi tes dengan cara menerjemahkan alat pengukuran *Purpose in Lifetest*, *The Resilience Scale* & *The Carroll Rating Scales for Depression* ke dalam bahasa Indonesia. Setelah skala *Purpose in Lifetest*, *The Resilience Scale* & *The Carroll Rating Scales for Depression* telah siap untuk disebar untuk melakukan uji coba, maka peneliti melakukan uji coba skala kepada 30 mahasiswa. Uji coba tersebut dilakukan dengan meminta partisipan mengisi data diri terlebih dahulu berupa nama, jenis kelamin, usia, tinggi badan, dan berat badan, hal ini memungkinkan data partisipan yang digunakan jelas tanpa adanya data yang tidak terisi sehingga dapat menimbulkan peneliti mengalami kesulitan dalam menganalisa data.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis menggunakan metode analisis statistik. Dimana teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda, alasan menggunakan analisis regresi berganda karena peneliti ingin mengetahui arah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen apakah masing-masing variabel independen berhubungan positif atau negatif dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen apabila nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah Depresi, variabel moderasi *Resilience* (Ketahanan) dan variabel terikat adalah *Meaning in life* (Kebermaknaan hidup).

Hasil Penelitian

Hasil analisis data menunjukkan bahwa jumlah partisipan laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang sama sebanyak 15 partisipan. Apabila dilihat dari usia partisipan yang digunakan diketahui mahasiswa yang berusia 17 tahun sebanyak 2 orang, kemudian usia 18 dan 19 tahun sama-sama sebanyak 8 orang, usia 20 tahun sebanyak 7 orang dan usia 21 tahun sebanyak 5 orang partisipan. Mahasiswa yang memiliki depresi dalam kategori tinggi pada laki-laki adalah sebanyak 5 orang, dan perempuan sebanyak 3 orang. Sedangkan mahasiswa yang memiliki depresi dalam kategori rendah pada laki-laki adalah sebanyak 10 orang dan perempuan sebanyak 12 orang.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi dalam kategori tinggi pada laki-laki adalah sebanyak 3 orang, dan perempuan sebanyak 7 orang. Sedangkan mahasiswa yang memiliki resiliensi dalam kategori rendah pada laki-laki adalah sebanyak 12 orang dan perempuan sebanyak 8 orang. Mahasiswa yang merasa hidupnya bermakna dalam kategori tinggi pada laki-laki adalah sebanyak 8 orang, dan perempuan sebanyak 6 orang. Sedangkan mahasiswa yang merasa hidupnya bermakna dalam kategori rendah pada laki-laki adalah sebanyak 7 orang dan perempuan sebanyak 9 orang.

Berdasarkan tabel setiap kenaikan satu skala tanggapan partisipan pada variabel depresi maka akan meningkatkan rasa kebermaknaan hidup pada mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 0,523. Sebaliknya setiap penurunan satu skala tanggapan partisipan pada variabel depresi maka akan menurunkan rasa kebermaknaan hidup pada mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 0,523. Sehingga semakin tinggi tingkat depresi mahasiswa yang mengalami obesitas maka semakin tambah bermakna pula hidupnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat depresi mahasiswa yang mengalami obesitas maka semakin menurun pula rasa bermakna pada hidupnya.

Hasil statistik juga menunjukkan bahwa depresi mempunyai nilai probabilitas sebesar $0,014 < 0,05$ sehingga dapat didefinisikan bahwa depresi memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kebermaknaan hidup

mahasiswa yang mengalami obesitas. Hal ini berarti semakin tinggi mahasiswa mengalami depresi maka semakin besar kebermaknaan hidupnya. Nilai R^2 yang tertera pada tabel 9 mampu menjelaskan pengaruh depresi terhadap kebermaknaan hidup memiliki kontribusi sebesar 19,9 %, sedangkan 80,1 % lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Nilai *constant* yang dihasilkan sebesar 55,291 berarti bahwa jika depresi dan resiliensi bernilai 0 maka kebermaknaan hidup akan bernilai 55,291. Koefisien regresi depresi bernilai 0,518 yang artinya jika resiliensi dan variabel moderasi konstan, maka kenaikan depresi akan menyebabkan peningkatan kebermaknaan hidup sebesar 0,518. Koefisien regresi resiliensi bernilai -0,029 hal ini berarti jika depresi dan variabel moderasi constant, maka kenaikan resiliensi akan menyebabkan penurunan kebermaknaan hidup sebesar -0,029. Sedangkan koefisien $X_1 - X_2$ bernilai -0,044 yang berarti jika depresi dan resiliensi constant maka kenaikan moderasi akan menyebabkan penurunan kebermaknaan hidup sebesar -0,044 kali.

Pada hasil analisis diketahui bahwa F sebesar 3,385 dengan tingkat signifikansi 0,049. Karena probabilitas signifikansi $0,049 < 0,05$ maka, model regresi dapat digunakan dalam memprediksi tingkat depresi, serta tingkat depresi dan resiliensi secara bersama-sama memiliki pengaruh pada kebermaknaan hidup. Koefisien determinasi R_{square} sebesar 0,200, hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh tingkat depresi, resiliensi dan moderator memiliki kontribusi terhadap kebermaknaan hidup sebesar 20 %. Namun variabel moderator yang merupakan interaksi antara depresi dan kebermaknaan hidup ternyata tidak signifikan yaitu $0,801 > 0,05$.

Pembahasan

Hasil analisa data diperoleh koefisien regresi depresi bernilai 0,518 yang artinya jika resiliensi dan variabel moderasi konstan, maka kenaikan depresi akan menyebabkan peningkatan kebermaknaan hidup sebesar 0,518. Dengan nilai probabilitas sebesar $0,014 < 0,05$ sehingga dapat didefinisikan bahwa depresi memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kebermaknaan hidup mahasiswa yang mengalami obesitas. Hal ini berarti semakin tinggi mahasiswa mengalami depresi maka semakin besar kebermaknaan hidupnya. Selain itu koefisien regresi resiliensi bernilai -0,029 hal ini berarti jika depresi dan variabel moderasi constant, maka kenaikan resiliensi akan menyebabkan penurunan kebermaknaan hidup sebesar -0,029. Sesuai dengan penelitian oleh Halama (2005) bahwa emosi negative akan mengakibatkan seseorang merasa terhambat dan mengalami gangguan perasaan cemas, gelisah, dan tertekan dalam menemukan makna hidupnya. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa depresi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam mencari kebermaknaan hidup seseorang.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan. Dengan hasil data subjek pada mahasiswa yang memiliki depresi dalam kategori tinggi pada laki-laki adalah sebanyak 5 orang, dan perempuan sebanyak 3 orang. Sedangkan mahasiswa yang memiliki depresi dalam kategori rendah pada laki-laki adalah sebanyak 10 orang dan perempuan sebanyak 12 orang. Selain itu hasil dari penelitian ini diketahui bahwa resiliensi dalam kategori tinggi pada laki-laki adalah sebanyak 3 orang, dan perempuan sebanyak 7 orang. Sedangkan mahasiswa yang memiliki resiliensi dalam kategori rendah pada laki-laki adalah sebanyak 12 orang dan perempuan sebanyak 8 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa perempuan lebih tinggi dalam memunculkan resiliensi dari pada laki-laki. Pernyataan tersebut didukung oleh Netuveli, *et.al.* (2008) menemukan bahwa perempuan lebih mungkin untuk menjadi tangguh dari pada pria. Selain itu penelitian oleh Petersen, *et.al.* (2013) menemukan ada perbedaan yang signifikan dalam stres dan depresi pada remaja awal laki-laki dan perempuan. Perempuan dewasa lebih cenderung mengalami stres dibandingkan laki-laki

Penelitian ini diketahui bahwa pengaruh depresi terhadap kebermaknaan hidup memiliki kontribusi sebesar 19,9 %, sedangkan 80,1 % lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu kebermaknaan hidup juga dipengaruhi oleh tingkat depresi, resiliensi dan moderator memiliki kontribusi terhadap kebermaknaan hidup sebesar 20 % dan sisanya dipengaruhi variabel lain sebesar 80%. Seperti penelitian oleh Garcini, L.M., Short, M., & Norwood, W.D. (2013) didalam penelitiannya bahwa penerimaan diri membantu individu dalam mengeneralisasikan pengalaman emosional yang positif terhadap bagian penting untuk perkembangan makna dan kesejahteraan hidup seseorang. Selain itu juga kebermaknaan hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh harga diri, evaluasi diri, coping strategi, dan dukungan sosial.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diambil kesimpulan bahwa depresi memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kebermaknaan hidup mahasiswa yang mengalami obesitas. Selain itu juga bahwa resiliensi memberikan kontribusi kepada kebermaknaan hidup mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan.

Implikasi dari penelitian ini diharapkan bahwa perlu kiranya menguji pengaruh peran resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas pada populasi yang lebih besar dengan penentuan kriteria yang lebih rinci. Berdasarkan beberapa telaah referensi, ditemukan bahwa penelitian mengenai pengaruh peran resiliensi terhadap kebermaknaan hidup untuk mengurangi rasa depresi mahasiswa yang mengalami obesitas kurang banyak dilakukan pada populasi remaja akhir (mahasiswa), beberapa penelitian lebih banyak dilakukan untuk membedakan tingkatan depresi selama masa kehidupan (dari anak-anak atau dewasa), membedakan tingkatan kebermaknaan hidup pada berbagai aspek psikologis lainnya, ataupun peran resiliensi pasca trauma. Sehingga tidak dapat dijelaskan lebih rinci perbedaan ini dalam populasi mahasiswa.

Untuk penelitian selanjutnya, selain menambah jumlah subjek yang diteliti, perlu pula untuk mengkhususkan penelitian pada populasi mahasiswa dan menggunakan skala yang telah dikembangkan sesuai dengan populasi serta budaya. Mengingat skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang diadaptasikan dan belum sesuai dengan budaya yang berada di Indonesia.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth Edition, Text Revision. Arlington VA.
- Atkinson, R. L. (1991). *Pengantar psikologi 2* (Terjemahan: Nurdjannah). Jakarta: Erlangga.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bennett, K.M. (2015). *Emotional and personal resilience through life*. Liverpool University: Government Office For Science
- Carroll, B.J., Feinberg, M., Smouse, P.E., Rawson, S.G., & Greden, J.F. (1981). The Carroll Rating Scale for Depression I Development, Reliability and Validation. *The British Journal of Psychiatry*, 138:194-200.
- Crumbaugh, J.C., & Maholick, L.T. (1964). *An Experimental Study In Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis*. Columbus: Georgia
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya
- Frankl, E.V. (2004). *Man's Search for Meaning: Mencari Makna Hidup, Hakikat Kehidupan, Makna Cinta, Makna Penderitaan*. Bandung: Nuansa.
- Garcini, L.M., Short, M., & Norwood, W.D. (2013). Affective and motivational predictors of perceived meaning in life among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being, Vol 1(2)*
- Halama, P. (2005). Relationship Between Meaning In Life And The Big Five Personality Traits In Young Adults And The Elderly. *Studia Psychologica*, 47, 3.
- Hammen, C. L & Cochran, S. D. (1981). Cognitive Correlates of Life Stress and Derpression in College Student. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 90, No. 1, 23-27
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi, Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius
- Manuaba, I.A.(2004, 7 Mei). Dampak Buruk Obesitas. Diperoleh 20 Desember 2015, dari <http://www.balipost.co.id/balipost.2004/3/7/cez.html>

- Michael, K. D., Hueisman, T. J., Gerard, C., Gilligan, T. M. & Gustafson, M. R. (2006). Depression Among College Students: Trends in Prevalence and Treatment Seeking. *Counseling and Clinical Psychology Journal*. (3), (2), 60-70
- Myers, D.G. (2004) *Social Psychology*. New York. Mc Graw-Hill
- Netuveli, G., Blane, D. (2008). Quality of Life in Older Ages. *British Medical Bulletin Vol 85*, pp.113-126. Oxford University Press.
- Petersen, I., Hanass Hancock, J., Bhana, A., Govender, K. (2013). Closing the treatment gap for depression comorbid with HIV in South Africa: Voices of afflicted women. *Health*. . 5, (3A), 557-566. doi:10.4236/health.2013.53A074
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G.Y. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 9 (1), 21-32
- Reivich, K. dan Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. 1988. *Towards a theory of personal meaning*. In J. E. Birren, & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (Hal. 214-246). New York, NY: Springer Publishing Co.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Wagnild, G.M. & Young. (2009). A review of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 7, (2) 6 - 9
- WHO/IOTF/IASO. (2000). *The Asia-Pacific perspective: Redefining Obesity and its Treatment*. Hong Kong: World Health Organization, International Obesity Task Force, International Association for the Study of Obesity