



Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

Bagaimana *Psychological well being* Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor *Meaning In Life*

How is Psychological well being in teenagers? An analysis related to the Meaning In Life factor

Suryani Hardjo, Siti Aisyah & Sri Intan Mayasari
Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima; 16 September 2019; Disetujui: 26 April 2020; Dipublish: 02 Juni 2020

*Corresponding author: E-mail: suryani_hardjo@yahoo.co.id

Abstrak

Psychological well being merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya. Konsep *Psychological well being* telah dimulai sejak tahun 2006 pada *International School Psychology Association* (ISPA), dengan membentuk kerangka konseptual untuk Mempromosikan Kesejahteraan Psikologis secara global dimulai dengan pertemuan psikolog sekolah/pendidikan pada 12 negara, salah satu program ini adalah memandang penting kesejahteraan psikologis anak/remaja untuk meningkatkan potensi yang dimiliki individu secara bervariasi dalam budaya dan bahasa pada pandangan dunia yang lebih luas. Ketercapaian *Psychological well being* ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. *Psychological well being* akan dicapai individu apabila dia mampu mencapai atau mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup. Makna dalam hidup mengacu pada gagasan bahwa individu itu sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup mereka, yaitu untuk dapat memahami sifat keberadaan pribadi mereka, dan pentingnya rasa/suasana dan terarah/penuh arti. Filsafat makna dalam hidup didasarkan pada asumsi bahwa hidup memiliki makna tanpa syarat yang tidak bisa lenyap dalam keadaan apa pun. Makna hidup memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan mental yang positif dan pencapaian *Psychological well being*.

Kata Kunci: *Meaning In Life; Meta Analisis; Psychological well being.*

Abstract

Psychological well being is an important element that needs to be grown to individuals in order to strengthen its full attachment in the face of responsibility and reach its potential. The concept of *Psychological well being* has begun since 2006 at the *International School Psychology Association* (ISPA), by forming a conceptual framework for promoting psychological wellbeing globally starting with a school/education psychologist meeting in 12 countries, one of these programs is to look at the important psychological welfare of children/adolescents to increase the potential that individuals have in varied cultures and languages at a wider worldview. The achievement of *Psychological well being* is characterized by the functioning of positive psychological aspects in the process of achieving self-actualisation. *Psychological well being* will be accomplished by individuals when he is able to achieve or realize happiness accompanied by the purposing of life. *Meaning in life* refers to the idea that individuals are highly motivated to find meaning in their lives, namely to be able to understand the nature of their personal existence, and the importance of taste/atmosphere and directional/meaningful. Philosophy of meaning in life is based on the assumption that life has an unconditional meaning that cannot be vanished in any circumstance. The meaning of life plays a major role in maintaining positive mental health and achievement of *Psychological well being*.

Keywords: *Meaning In Life; Meta Analysis; Psychological well being.*

How to Cite: Hardjo, S., Aisyah, S., Mayasari, S.I. (2020), *Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life*, *Jurnal Diversita*, 6(1): 63-76.

PENDAHULUAN

Salah satu tahap perkembangan yang penting selama hidup manusia adalah masa dewasa awal, dimana rentang usia tersebut individu berada pada tahap menjalankan pendidikan pada perguruan tinggi atau lebih dikenal pada fase sebutan sebagai mahasiswa. Tuntutan dan tugas perkembangan individu dalam mencapai tugas perkembangannya sesuai dengan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. (Lizardi and Carregari, 2017)

Ciri dewasa awal sesuai dengan tahap perkembangannya atau matang mental age-nya menurut Anderson (2010) adalah berorientasi pada tugas, mempunyai tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien, mengendalikan perasaan pribadi, keobyektifan, menerima kritik dan saran, pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi dan penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru. Pada fase perkembangan dewasa *Psychological well being* merupakan hal yang penting untuk diperhatikan (Evans dan Greenway, 2010) *Psychological well being* merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya. (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Seligman, 2011)

Riff, 2007, disitasi oleh Heintzelman, S. J. (2018) mengemukakan bahwa individu dengan *Psychological well being* rendah akan memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, sering muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa

kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini, selanjutnya muncul perilaku minimnya hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, saat ini tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, serta tidak memiliki keyakinan yang dapat membuat hidupnya saat ini menjadi lebih berarti.

Permasalahan-permasalahan di atas menjadi fenomena kehidupan pada masa dewasa awal yang mengkhawatirkan, mereka dalam keadaan kurang nyaman, hubungan di lingkungan kampus dengan pengajar kurang terjalin dengan baik, dan hubungan antara sesama teman menjadi kurang akrab, mereka menjalani kehidupannya dengan perasaan tidak sejahtera, ada kekhawatiran-kekhawatiran, dan perasaan kurang nyaman (Matos, Gaspar, Tome, & Cruz, 2012) adanya afek negatif yang dirasakan individu pada saat itu menjadikan *Psychological well being* menjadi terganggu.

Konsep *Psychological well being* telah dimulai sejak tahun 2006 pada *International School Psychology Association* (ISPA), dengan membentuk kerangka konseptual untuk Mempromosikan Kesejahteraan Psikologis secara global dimulai dengan pertemuan psikolog sekolah/pendidikan pada 12 negara (Brazil, Estonia, Greece, India (Mumbai), Italy (Padua), Mexico (Xalapa), Romania (Bucharest), Russia (Samara), Slovakia (Kocise), Sri Lanka (Negombo), Tanzania (Arusha), Boston, Massachusetts (Asian American) yang disebut dengan *Promoting Psychological Well-Being*

Globally (PPWBG) project (Nastasi and P. Borja, 2016), dimana salah satu program ini adalah memandang penting kesejahteraan psikologis anak/remaja untuk meningkatkan potensi yang dimiliki individu secara bervariasi dalam budaya dan bahasa pada pandangan dunia yang lebih luas.

Secara garis besar dan dalam perkembangan psikologi positif bahwa sentuhan psikologis secara kolektif pada sebuah komunitas sekolah/lembaga pendidikan berpendapat bahwa intervensi psikologi positif dengan mengerahkan pada hal-hal penting seperti latihan untuk mempromosikan rasa syukur, penegasan diri, intervensi ini menargetkan untuk meningkatkan kepercayaan individu tentang hidup mereka secara umum, tentang kemampuan mereka sendiri, dan tentang potensi mereka.juga efektif untuk meningkatkan *Psychological well being* (Cohen dan Sherman, 2014; Meyers et al., 2013).

Menurut Ryff, 2007 (disitasi oleh Bano, 2014) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan dan juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. (Viitpoom and Saat, 2016). *Psychological well being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi Ryff, Bradburn, dkk, 2007 (disitasi Joaquín,

2015) kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Psychological well being pada masa dewasa merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. (Evans dan Greenway, 2010, Joaquín, 2015) *Psychological well being* merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada diri individu agar dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mencapai potensinya. Oireachtas (2012), Perasaan sejahtera dan nyaman di lingkungan kehidupannya dapat membuat individu mengembangkan dirinya secara optimal (George, L.S, 2016).

Menurut Ryff (Keyes dkk, 2010) ciri lain individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi yakni terpenuhinya enam dimensi *psychological well-being* terlihat pada tabel dibawah ini :

No	Dimensi	Tinggi
1	Penerimaan Diri	Bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu
		Rendah Perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	Adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat.
		Rendah Sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain
3	Otonomi	Mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal
		Rendah Memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis
4	Tujuan Hidup	Mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa

		kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup.
5	Perkembangan Pribadi	Mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu
		Rendah
		Menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan atau tidak dapat berbuat apa-apa dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani
6	Penguasaan Terhadap Lingkungan	Individu mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental
		Rendah
		Menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar

Ketercapaian *Psychological well being* ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. *Psychological well being* akan dicapai individu apabila dia mampu mencapai atau mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup. (Viitpoom and Saat, 2016).

Ratni & Rastogi, 2007 (disitasi Bano, 2014) mengemukakan bahwa makna dalam hidup mengacu pada gagasan bahwa individu itu sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup mereka, yaitu untuk dapat memahami sifat keberadaan pribadi mereka, dan pentingnya rasa/suasana dan terarah/penuh arti. Filsafat makna dalam hidup didasarkan pada asumsi bahwa hidup memiliki makna tanpa syarat yang tidak bisa lenyap dalam keadaan apa pun, Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz 2008 (disitasi Bano, 2014). Apalagi makna itu penting bukan hanya untuk bertahan hidup tetapi juga untuk kesehatan dan

kesejahteraan. Makna hidup memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan mental yang positif, Wong, & Fry 2009, (disitasi Bano, 2014)

Mascaro & Rosen 2006; Shek 2003, (disitasi Bano, 2014) bentuk makna dalam kehidupan adalah nilai maksimum dalam menentukan bagaimana orang dapat termotivasi untuk mencapai tujuan mereka di sekolah, universitas, pekerjaan dan dalam keseharian untuk pengalaman hidup sehari-hari. Frankl, 1976 (disitasi Bano, 2014) menyatakan bahwa pencarian makna dalam hidup memiliki keadaan mendesak yang luar biasa khususnya bagi kaum muda, karena banyaknya keputusan dan tekanan hidup yang mereka hadapi terus-menerus (Psarra & Kleftras, 2013; Santos, Magramo, Oguan, Paat, & Barnachea, 2012; Steger, Oishi, & Kesebir, 2011). Kehidupan dalam universitas dianggap penuh dengan perjuangan dan termotivasi menuju pencapaian tujuan hidup. Melanjutkan menuju makna dalam hidup mungkin merupakan salah satu dari tujuan utama ini.

Makna dalam hidup dapat menjadi faktor pelindung kesehatan mental, meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (Psarra & Kleftras, 2013; Santos, Magramo, Oguan, Paat, & Barnachea, 2012; Steger, Oishi, & Kesebir, 2011). Glaz 2013; Klinger 2012; Steger 2012. Makna hidup dianggap sebagai faktor yang membuat kontribusi unik untuk bidang kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Makna dalam hidup memiliki aset psikologis yang unik itu mempengaruhi proses kognitif dan emosional manusia pada masa remaja akhir. Selama masa perkembangan ini remaja biasanya berusaha untuk mencapai

pandangan yang terintegrasi tentang diri mereka sendiri, termasuk pola keyakinan, tujuan, dan motivasi mereka sendiri (Boyd dan Bee 2012; Brassai et al. 2011).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan Meta analisis ini dilakukan dengan pencarian jurnal dengan menggunakan kata kunci "*Psychological well being, meaning in life dan adult*". Kriteria jurnal yang digunakan adalah jurnal yang secara eksplisit menuliskan kata *Psychological well being, meaning in life dan adult*, pada judul atau abstrak atau isi artikel. Jurnal yang digunakan memiliki kriteria sebagai berikut: 1) diterbitkan antara tahun 2013 sampai dengan tahun 2019; 2) jurnal yang peer-reviewed guna memastikan kualitas jurnal; Berdasarkan kriteria tersebut ditemukan 9 jurnal yang memenuhi kriteria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 9 jurnal, diketahui bahwa makna dalam hidup telah menjadi topik penyelidikan empiris yang sangat diminati selama beberapa dekade. Selama rentang waktu yang panjang terdapat temuan penelitian telah muncul. Dalam tulisan ini ada 9 jurnal dengan jenis penelitian kuantitatif dengan berbagai metode analisis data digunakan untuk membantu menyatukan temuan yang berbeda, dengan perhatian khusus terhadap hubungan antara makna dalam hidup dan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*).

Bano (2014) melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis dan stres di kalangan mahasiswa. Sampel 560 mahasiswa adalah direkrut dari

Universitas Quaid-i-Azam Islamabad, Pakistan. Data dikumpulkan menggunakan Skala Keberadaan (Längle, Orgler, & Kundi, 2003), Skala Kesejahteraan psikologis dari Warwick-Edinburg (Parkinson, 2006), dan Skala Stres (Levibond & Levibond, 1995). Hasil analisis regresi linier mengungkapkan bahwa persepsi yang tinggi tentang makna dalam hidup akan mengarah pada kesejahteraan psikologis yang tinggi dan stres yang rendah di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian ini sampel, uji-t menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara pria dan wanita sehubungan dengan variabel makna hidup.

Maryam Hedayati, M.A. dan Mahmoud Khazaei, (2014). Melakukan penelitian terhadap 215 orang yang merupakan mahasiswa, menggunakan skala Beck Depression Inventory (1961), Meaning dalam Life Questionnaire (MLQ) (in press) dan Adult Hope Scale (AHS) (2002). Ditemukan korelasi positif yang signifikan antara subskala harapan dan makna dalam kehidupan. Perhatian untuk faktor ini untuk meminimalkan depresi dan akan sangat membantu untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*).

Joaquín García-Alandete (2015). Sampel penelitiannya adalah 180 mahasiswa di Spanyol (138 wanita, 76,7%; 42 pria, 23,3%). Menggunakan Crumbaugh dan Test Purpose-In-Life Test dalam bahasa Spanyol dan menggunakan skala Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well being*) Ryff. Menggunakan Analisis statistik deskriptif, skala diuji untuk melihat konsistensi internal, dan korelasi dianalisis dengan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara makna dalam hidup dan dimensi *Psychological well being*. dalam hal kovarian dan prediksi, terutama dengan Kesejahteraan Psikologis global, Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, dan Hubungan Positif. Kesimpulan bahwa makna hidup adalah penting untuk kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) individu

Dariusz Krok, (2017) melakukan penelitian terhadap 195 orang (98 wanita dan 97 pria), dengan menggunakan skala SWB dan skala PWB (*Psychological well being*). Pada studi 1 menggunakan uji regresi dan pada studi 2 menggunakan uji One-way ANOVA untuk menganalisis data. Dalam Studi 1, temuan mengungkapkan hal itu secara pribadi makna hidup memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan subjektif (SWB) dan PWB. Selain itu, dimensi makna pribadi lebih kuat terkait dengan dimensi kognitif SWB daripada dengan PWB. Dalam Studi 2, pencarian makna hidup memiliki asosiasi positif dengan SWB dan PWB di antara mereka remaja akhir yang sudah memiliki makna substansial dalam kehidupan. Individu yang berada pada proses pemaknaan dalam makna hidup memiliki tingkat SWB dan PWB yang lebih tinggi daripada mereka yang hanya pada bentuk pencarian atau bentuk kehadiran. Hasil menunjukkan bahwa tujuan yang tertanam dalam konsep makna hidup tampaknya penting untuk pembentukan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) remaja ketika orang-orang muda datang untuk membangun tujuan secara menyeluruh

Jin-long Liang, Lan-xiang Peng, Si-jie Zhao, Ho-tang Wu. (2017), melakukan

penelitian terhadap 610 orang, menggunakan kuisioner makna dalam hidup dan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). Data kuisioner dianalisis menggunakan regresi hierarkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna hidup ($\beta = .27, t = 8,34, p = .00$) memiliki kekuatan dalam menjelaskan secara signifikan; dan nilai β , secara positif menunjukkan bahwa kebebasan yang lebih besar dan makna hidup akan berarti meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) yang lebih besar.

Hadi Hashemi Razini, dan Maryam Ramshini. (2018). Sampel penelitian adalah 215 orang peserta termasuk 84 muda (usia 17-25 tahun), 59 setengah baya (Usia 26-46 tahun), dan 72 dewasa (Usia 65-80 tahun) telah dipilih dari kota Tehran melalui purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam studi ini terdiri dari kuisioner makna hidup dan skala kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*). Analisis data menggunakan Analisis varians multivarian (MANOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara makna hidup dengan *Psychological well being* ($r = -0.479, p < .01$), Presensi makna dalam subskala makna hidup ($r = -0.511, p < .01$) dan *Psychological well being* subskala ($r = -0.286, p < .01$). Juga, ada korelasi yang signifikan secara statistik antara depresi dan kesejahteraan psikologis orang dewasa ($r = -0,484, p < 0,01$). Kesimpulan temuan penelitian menunjukkan bahwa usia mempengaruhi makna hidup dan kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*).

Pourebrahim, T., dan Roya Rasouli. (2019). Sampel adalah 60 orang dewasa, 60 tua dewasa dan 60 tertua pria dan

wanita tua yang dipilih di Teheran. Kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) dan Mil Scale. Data dianalisis oleh analisis varians multivarian. Hasil menunjukkan bahwa kelompok orang dewasa lebih tinggi daripada dua kelompok lainnya dan usia yang lebih tinggi berarti mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis. Tidak ada perbedaan yang signifikan diamati dalam komponen tujuan dalam hidup dan variabel makna kehidupan di antara kelompok usia pria. Nilai berarti orang dewasa kelompok perempuan lebih tinggi dari dua kelompok lain yang didasarkan pada kesejahteraan psikologis dan makna kehidupan. Di antara para wanita, usia yang lebih tinggi menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan temuan, usia yang lebih tinggi menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan makna hidup.

J. Ashok, dan P. Swati. (2015) Sampel terdiri dari 60 orang remaja. Sampel ditarik menggunakan teknik sampling acak. Rentang usia adalah dari 13-17 tahun. Menggunakan kuesioner makna hidup oleh Michael F. Steger, (2005) yang mengukur dua dimensi kehadiran dan pencarian digunakan, serta Skala kesejahteraan psikologis. Hasil menunjukkan korelasi menggambarkan hubungan positif antara makna kehidupan dan kesejahteraan

Joaquín García-Alandete, dkk. (2018), Sampel berjumlah 333 orang yang terdiri dari 224 orang perempuan, 109 orang laki-laki, rentang usia 17 - 26 tahun, menggunakan Skala Meaning in Life (Mil) dan skala *Psychological well being* (Ryff's). Analisis Data menggunakan The Spearman's coefficient of correlation. Hasil

penelitian melalui Koefisien korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara MiL dan PWB (global dan dimensi). Tes Kruskal-Wallis menunjukkan perbedaan dalam PWB antara kurangnya makna, makna tak terbatas, dan kehadiran kelompok yang berarti, ada perbedaan antara kehadiran kelompok makna dan kelompok makna yang signifikan. MiL dikaitkan dengan aspek kognitif, emosional, dan motivasi yang secara langsung menunjuk ke PWB: nilai diri positif dan self acceptansi, persepsi dan pengalaman kebebasan, tanggung jawab dan penentuan nasib sendiri, pandangan positif dari kedua kehidupan secara keseluruhan dan masa depan, tujuan dan komitmen dari tujuan eksistensial yang signifikan.

Rangkuman dari 9 penelitian diatas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Penelitian pengaruh *meaning in life* terhadap *Psychological well being* dari tahun 2014 sampai dengan 2019.

Penulis	Sampel Penelitian	Alat Ukur dan Metode Analisis Data	Hasil
Maryam Hedayati, M.A. Mahmoud Khazaei, (2014)	215 orang yang merupakan mahasiswa	Menggunakan skala Beck Depression Inventory (1961), Meaning dalam Life Questionnaire (MLQ) (in press) dan Adult Hope Scale (AHS) (2002)	Ditemukan korelasi positif yang signifikan antara subskala harapan dan makna dalam kehidupan. Perhatian untuk faktor ini untuk meminimalkan depresi dan akan sangat membantu untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>).
Aisha Bano, (2014)	Sampel 560 mahasiswa Universitas Quaid-i-Azam Islamabad, Pakistan	Data dikumpulkan menggunakan Skala Keberadaan (Längle, Orgler, & Kundi, 2003), Skala Kesejahteraan Psikologis Warwick-Edinburg (Parkinson, 2006), dan Skala Stres (Levibond & Levibond, 1995). Data di analisis dengan analisis regresi linier	Hasil mengungkapkan bahwa persepsi yang tinggi akan makna dalam hidup akan mengarah pada kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>) yang tinggi di kalangan mahasiswa.
Joaquín García-Alandete (2015)	180 mahasiswa Spanyol (138 wanita, 76,7%; 42 pria, 23,3%)	1. Crumbaugh dan Test Purpose-In-Life Test dalam bahasa Spanyol dan menggunakan skala Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological well being</i>) Ryff. 2. Menggunakan Analisis statistik deskriptif, skala diuji untuk melihat konsistensi internal, dan korelasi dianalisis dengan regresi linier sederhana	Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara makna dalam hidup dan dimensi <i>Psychological well being</i> . dalam hal kovarian dan prediksi, terutama dengan Kesejahteraan Psikologis global, Penerimaan Diri, Penguasaan Lingkungan, dan Hubungan Positif. Kesimpulan bahwa makna hidup adalah penting untuk kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>) individu
Dariusz Krok, (2017)	Sampel sebanyak 195 orang (98 wanita dan 97 pria)	1. Menggunakan skala SWB dan skala PWB (<i>Psychological well being</i>). 2. pada studi 1 menggunakan uji regresi 3. pada studi 2 menggunakan uji One-way	1. Dalam Studi 1, temuan mengungkapkan hal itu secara pribadi makna hidup memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan subjektif (SWB) dan PWB. Selain itu, dimensi makna pribadi lebih kuat terkait dengan dimensi kognitif SWB daripada dengan PWB.

Penulis	Sampel Penelitian	Alat Ukur dan Metode Analisis Data	Hasil
		ANOVA	<p>2. Dalam Studi 2, pencarian makna hidup memiliki asosiasi positif dengan SWB dan PWB di antara mereka remaja akhir yang sudah memiliki makna substansial dalam kehidupan. Individu yang berada di hadapan dan bentuk pencarian memiliki tingkat SWB dan PWB yang lebih tinggi daripada mereka yang hanya di bentuk pencarian atau bentuk kehadiran.</p> <p>3. Hasil menunjukkan bahwa tujuan yang tertanam dalam konsep makna hidup tampaknya penting untuk pembentukan kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>) remaja ketika orang-orang muda datang untuk membangun tujuan secara menyeluruh</p>
Jin-long Liang, Lan-xiang Peng, Si-jie Zhao, Ho-tang Wu. (2017)	610 orang sampel	<p>Kuisisioner makna dalam hidup dan kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>)</p> <p>Data kuisisioner dianalisis menggunakan regresi hierarkis</p>	Makna hidup ($\beta = .27, t = 8,34, p = .00$) memiliki kekuatan dalam menjelaskan secara signifikan; dan nilai β , secara positif menunjukkan bahwa kebebasan yang lebih besar dan makna hidup akan berarti meningkatkan kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>) yang lebih besar.
Hadi Hashemi Razini, Maryam Ramshini. (2018).	215 orang peserta termasuk 84 muda (usia 17-25 tahun), 59 setengah baya (Usia 26-46 tahun), dan 72 dewasa (Usia 65-80 tahun) telah dipilih dari kota Tehran melalui purposive sampling.	<p>Instrumen yang digunakan dalam studi ini terdiri dari kuisisioner makna hidup dan skala kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>).</p> <p>Analisis data menggunakan Analisis varians multivarian (MANOVA)</p>	Kesimpulan temuan penelitian menunjukkan bahwa usia mempengaruhi makna dalam kehidupan dan kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>).
Pourebrahim, T., Roya Rasouli. (2019).	Sampel adalah 60 orang dewasa, 60 tua dewasa dan 60 tertua pria dan wanita tua yang dipilih di Teheran	<p>Kuisisioner makna hidup dan kuisisioner Kesejahteraan psikologis (<i>Psychological well being</i>) dan Mil Scale</p> <p>Data dianalisis oleh analisis varians multivarian.</p>	Kesejahteraan psikologis, nilai rata-rata kelompok orang dewasa lebih tinggi daripada dua kelompok lainnya dan usia yang lebih tinggi berarti mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis.

Penulis	Sampel Penelitian	Alat Ukur dan Metode Analisis Data	Hasil
			<p>Tidak ada perbedaan yang signifikan diamati dalam komponen tujuan dalam hidup dan variabel makna kehidupan di antara kelompok usia pria. Nilai berarti orang dewasa kelompok perempuan lebih tinggi dari dua kelompok lain yang didasarkan pada kesejahteraan psikologis dan makna kehidupan.</p> <p>Di antara para wanita, usia yang lebih tinggi menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan temuan, usia yang lebih tinggi menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan makna hidup.</p>
J. Ashok, Dr. P. Swati. (2015)	Sampel terdiri dari 60 orang remaja. Sampel ditarik menggunakan teknik sampling acak. Rentang usia adalah dari 13-17 tahun.	<p>Kuesioner makna hidup oleh Michael F. Steger, (2005) yang mengukur dua dimensi kehadiran dan pencarian.</p> <p>Skala kesejahteraan psikologis</p>	Korelasi menggambarkan hubungan positif antara makna kehidupan dan kesejahteraan
Joaquín García-Alandete, dkk. (2018)	224 orang perempuan, 109 orang laki-laki, rentang usia 17 - 26 tahun,	<p>Skala <i>Meaning in Life</i> (Mil) dan skala <i>Psychological well being</i> (Ryff's)</p> <p>Analisis Data menggunakan The Spearman's coefficient of correlation.</p>	<p>Koefisien korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara MiL dan PWB (global dan dimensi). Tes Kruskal-Wallis menunjukkan perbedaan dalam PWB antara kurangnya makna, makna tak terbatas, dan kehadiran kelompok yang berarti, ada perbedaan antara kehadiran kelompok makna dan kelompok makna yang signifikan. MiL dikaitkan dengan aspek kognitif, emosional, dan motivasi yang secara langsung menunjuk ke PWB: nilai diri positif dan self acceptansi, persepsi dan pengalaman kebebasan, tanggung jawab dan penentuan nasib sendiri, pandangan positif dari kedua kehidupan secara keseluruhan dan masa depan, tujuan dan komitmen dari tujuan eksistensial yang signifikan</p>

Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 9 penelitian diketahui bahwa Maryam Hedayatia, dan Mahmoud Khazaei, (2014) menemukan bahwa depresi menyebabkan menurunnya kebahagiaan/kesejahteraan (Leimkühler, Heller, & Paulus, 2007) dengan memaknai hidup dan merasakan kepuasan hidup (Peth, & elt, 2012), Werner (2011) melaporkan adanya hubungan signifikan antara kemampuan memaknai hidup dengan kesejahteraan psikologis dan harapan orang dewasa, Jafari dan et al. (2010) meneliti tentang hubungan antara makna hidup dan harapan, kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup.

Makna hidup mengacu pada gagasan bahwa individu termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup individu untuk dapat memahami diri pribadinya sendiri dan pentingnya suatu perasaan/suasana. Kesejahteraan psikologis sebagai kesehatan mental positif menurut Parkinson (2006) terdiri dari dua (2) aspek, yaitu: aspek hedonis yang berhubungan dengan Pengalaman subjektif kebahagiaan dan kepuasan hidup, dan sedangkan aspek eudaimonic berhubungan dengan fungsi psikologis, hubungan baik dengan orang lain, dan realisasi diri.

Teori eksistensial menegaskan bahwa orang termotivasi untuk memaknai hidup tersebut lebih dari sekadar dorongan dasar dan mekanisme pertahanan seperti yang ditegaskan oleh Freud (dalam Bano, 2014). Apalagi, "akan untuk memaknai "adalah dorongan manusia yang mendasar dan sifatnya universal. Seseorang yang tidak menyadari kemauan untuk memaknai kehidupannya akan mengalami kekosongan eksistensial dalam hidupnya, kekosongan tersebut termasuk rasa tidak memiliki tujuan, kurang minat, dan ketidakpedulian. Selain itu pengalaman berkepanjangan terhadap ketidakberartian dapat menyebabkan neurosis noogenic, suatu kondisi yang ditandai

oleh kebosanan dan apatis. Hal tersebut dapat menjadi stresor tertentu hingga dapat menciptakan hambatan dan akhirnya mempengaruhi rasa kesejahteraan psikologis seseorang. Jika seseorang menganggap hidupnya bermakna maka dia akan merasa lebih sejahtera secara psikologis daripada mereka yang tidak menganggap hidup mereka bermakna.

Ryff, 1989 (dalam Joaquín García-Alandete, (2014) menyusun kesejahteraan psikologis dari kunci eudaimonik, seperti pengembangan pribadi dan komitmen untuk tantangan kehidupan eksistensial, dan membangun bentuk kesejahteraan Psikologis, yang meliputi enam dimensi: Penerimaan-Diri (penilaian positif terhadap diri sendiri dan kehidupan lampau seseorang), Hubungan Positif (hubungan antarpribadi yang berkualitas), Otonomi (rasa penentuan nasib sendiri), Penguasaan Lingkungan, Penguasaan Lingkungan (kemampuan untuk mengelola kehidupan sendiri dan dunia sekitar secara efektif), Pertumbuhan Pribadi, dan Purpose in Life (kepercayaan bahwa kehidupan seseorang berguna dan memiliki perasaan). Makna hidup dipahami oleh Frankl, 2004, (dalam Joaquín García-Alandete, 2014)), pendiri logoterapi, dalam hal persepsi dan pengalaman kebebasan dan penentuan nasib sendiri, tanggung jawab dan visi positif dari kehidupan seseorang dan masa depan, tujuan dan pemenuhan tujuan eksistensial, mengintegrasikan penerimaan kesulitan, kepuasan hidup, dan pemenuhan diri.

Mengalami sebuah kehidupan akan memiliki bentuk makna dalam diri, sebagai nilai dari koefisien yang diperoleh dengan menunjukkan tekad, bentuk utama tujuan dan sasaran, penerimaan diri pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi. Di mana ukuran efek dimensi yang paling penting merujuk pada aspek yang sangat terkait dengan motivasi manusia untuk pencapaian makna eksistensial, penetapan tujuan yang

diasumsikan secara pribadi, mengontrol pengalaman dan tanggung jawab atas hidup sendiri, keterbukaan kepada orang lain, dan realisasi diri (Frankl, 2004, dalam Joaquín García-Alandete, (2014).

Makna dalam hidup dapat menjadi faktor pelindung kesehatan mental, meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (mis., Psarra & Kleftras, 2013; Santos, Magramo, Oguan, Paat, & Barnachea, 2012; Steger, Oishi, & Kesebir, 2011). Penting untuk memasukkan makna dalam hidup dalam proses konseling, untuk mengembangkan konseling yang berpusat pada makna (mis., Adams, 2012; Cox & Klinger, 2004, 2011; Graber, 2004; Savickas, 2003; Wong, 1998), fokus pada fungsi dan kekuatan positif pribadi, dan mengintegrasikan kedua karakteristik pribadi dan keadaan dan nilai-nilai budaya.

Dariusz, Krok (2018), menemukan bahwa makna hidup memainkan peran penting pada masa remaja akhir. Saat menghadapi situasi dan peristiwa baru, kaum muda mencoba menafsirkan dan mengatur pengalaman mereka dengan mengidentifikasi aspek-aspek penting dari kehidupan pribadi dan sosial mereka, dan menemukan makna yang lebih dalam terhadap hidup mereka (Kiang dan Fuligni 2010; Reker 2005). Dimensi kehadiran dan pencarian dapat memainkan peran yang berbeda dalam kehidupan remaja seperti mereka secara aktif mencoba memperdalam pemahaman mereka tentang pentingnya dan tujuan dari diri mereka sendiri dan kehidupan mereka. Dari perspektif umur, orang-orang muda menunjukkan karakteristik khusus terkait dengan menafsirkan dan mengatur pengalaman mereka, meraih tujuan-tujuan penting, dan memahami dunia dan diri mereka sendiri (Boyd dan Bee 2012; Dezutter et al. 2014). Remaja akhir adalah tahap perkembangan di mana individu berjuang untuk memahami dunia dan diri mereka sendiri, dan untuk mencapai pandangan yang

terintegrasi tentang tujuan dan nilai-nilai. Di dalam arti ini, pencarian makna sangat kondusif bagi pembentukan identitas remaja ketika kaum muda berusaha untuk memahami lebih lengkap hidup mereka dan membangun tujuan menyeluruh yang jelas dibedakan dari tahap perkembangan sebelumnya (Boyd dan Bee 2012; Reker 2005). Individu yang berada di hadapan dan bentuk pencarian memiliki tingkat *Psychological well being* yang lebih tinggi daripada mereka yang hanya di bentuk pencarian atau bentuk kehadiran. Hasil menunjukkan bahwa tujuan yang tertanam dalam konsep makna dalam kehidupan tampaknya penting untuk pembentukan kesejahteraan remaja ketika orang-orang muda datang untuk membangun tujuan secara menyeluruh. Individu yang berada di hadapan dan bentuk pencarian memiliki tingkat SWB dan PWB yang lebih tinggi daripada mereka yang hanya di bentuk pencarian atau bentuk kehadiran. Hasil menunjukkan bahwa tujuan yang tertanam dalam konsep makna dalam kehidupan tampaknya penting untuk pembentukan kesejahteraan remaja ketika orang-orang muda datang untuk membangun tujuan secara menyeluruh.

Jin-long Liang, Lan-xiang Peng, Si-jie Zhao, Ho-tang Wu. (2017) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis terkait erat dengan kesadaran individu bahwa ia telah, atau akan memiliki, kehidupan yang bermakna dan memuaskan diri (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) . Beberapa studi telah menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan ketahanan, daya tahan, dan optimisme (Salsman et al., 2014). Selain itu, mempertahankan rasa yang kuat psikologis kesejahteraan dalam kehidupan individu kemudian dapat membantunya untuk menjaga kesehatan fisik dan kekuatan (Gale, Cooper, Deary, & Aihie Sayer, 2014). Bahkan, memiliki arti yang jelas dari makna pekerjaan seseorang-dibantu oleh semangat komunal di tempat kerja-serta rasa psikologis kesejahteraan dan makna dalam hidup jelas

semua memainkan bagian penting dalam setiap pengembangan individu. Ketiga faktor ini jelas saling terkait atau berkorelasi.

Hadi Hashemi Razini, Maryam Ramshini. (2018) berpendapat bahwa Menemukan makna dalam kehidupan dan psikologis kesejahteraan dianggap sebagai faktor terpenting dalam mental Kesehatan dan kebahagiaan. Mengingat sikap negatif dan skema mengenai usia tua, tampaknya usia muda dan dewasa adalah lebih baik dalam hal kecerdasan dan menemukan makna dalam hidup, kesehatan mental, kualitas kehidupan, dan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya Pourebrahim, T., Roya Rasouli. (2019) mengemukakan bahwa kedewasaan dikaitkan dengan banyak tantangan yang membutuhkan kemampuan beradaptasi. Perbedaan antara orang dewasa dan orang dewasa yang lebih tua penting untuk beradaptasi dengan tantangan ini dan fasilitator adaptasi. kesejahteraan psikologis bervariasi di antara pria dan kelompok usia wanita. Oleh karena itu, studi lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi sumber daya yang dapat membantu untuk menyesuaikan diri untuk menghadapi ke usia selanjutnya dan harus dipertimbangkan dalam layanan kesehatan mental untuk mencegah penurunan kesejahteraan psikologis dan makna kehidupan.

Joaquín García-Alandete, dkk. (2018) Makna hidup dan kesejahteraan psikologis muncul pada orang dewasa yang mengalami kepuasan dalam kehidupan menemukan kehidupan yang bermakna, keadaan ini sangat penting dalam perkembangan di masa dewasa, mungkin lebih dari pada periode lain dalam hidup karena karakter transisinya dan sifat fitur-fiturnya, dalam masyarakat Barat (KINS, Beyers, Soenens, & Vansteenkiste, 2009 & Keren, 2014). Menurut Frankl (2004), makna hidup (MiL) adalah prinsip motivasi utama manusia. MiL terkait dengan persepsi dan pengalaman kebebasan dan tanggung jawab serta penentuan nasib sendiri, persepsi

kehidupan, masa depan dan diri sendiri, pencapaian tujuan eksistensial, penerimaan Integratif dari kemalangan, kehidupan kepuasan, dan realisasi diri. Pada gilirannya, Ryff (1989) menyatakan bahwa kebaikan terbesar bagi individu adalah penentuan nasib sendiri, dan pencapaian tujuan, aktualisasi potensi pribadi, komitmen dengan tantangan eksistensial, dan realisasi diri. Selanjutnya, Ryff mengusulkan model kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) mencakup enam dimensi: penerimaan diri (positif evaluasi diri dan evaluasi positif terhadap kehidupan seseorang), Hubungan positif (hubungan interpersonal yang memuaskan kualitas tinggi), otonomi (rasa penentuan nasib sendiri), Lingkungan penguasaan (kapasitas untuk mengelola kehidupan seseoranglingkungan yang efisien), tujuan dalam hidup (keyakinan bahwa kehidupan seseorang berguna dan bermakna), dan pertumbuhan pribadi (indera pertumbuhan dan perkembangan seseorang). Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Oleh karena itu, PWB mencakup karakteristik pribadi yang terkait dengan mental yang positif berfungsi (Ryan & Huta, 2009).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 9 jurnal diketahui bahwa penelitian ini telah memberikan wawasan untuk makna hidup dan *Psychological well being* (kesejahteraan psikologis) siswa dari masa remaja awal dan akhir. Jika seseorang menganggap hidupnya bermakna maka dia akan merasa lebih sejahtera secara psikologis daripada mereka yang tidak menganggap hidup mereka bermakna, bahwa makna hidup memainkan peran penting pada masa remaja akhir. Saat menghadapi situasi dan peristiwa baru, kaum muda mencoba menafsirkan dan mengatur pengalaman

mereka dengan mengidentifikasi aspek-aspek penting dari kehidupan pribadi dan sosial mereka, dan menemukan makna yang lebih dalam terhadap hidup mereka keadaan tersebut menjadi faktor yang membentuk keadaan *Psychological well being* individu semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bano, A. (2014). Impact Of Meaning In Life On Psychological well being And Stress Among University Students. *Existenzanalyse*, 21–25.
- Dariusz Krok. 2018. When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents. Institute of Family Sciences, Opole University, ul. Drzymaly., Poland *Journal of Adult Development* (2018) 25:96–106.
- García-alandete, J., Martínez, E. R., Sellés, P., & Soucase, B. (2015). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196–205.
- García-Alandete. J (2018). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2015, Vol. 3(2), 89–98, doi:10.5964/ejcop.v3i2.27.
- Hadi Hashemi Razini, dan Maryam Ramshini. (2018). Investigating the Meaning of Life and Psychological Well-being, in Youth, Adults, and Elderly (A Comparative Study of Three Age Groups). *Iranian Journal of Ageing*, 2018; 13(2):182-197. doi.org/10.32598/sija.13.2.182
- J. Ashok, Dr. P. Swati. (2015). Impact of Meaning in Life on Psychological well being among Street Children. *International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online): 2319-7064 Index Copernicus Value (2015): 78.96 | Impact Factor (2015): 6.391*
- Jin-long Liang, Lan-xiang Peng, Si-jie Zhao, Hotang Wu. (2017). Relationship among Workplace Spirituality, Meaning in Life, and Psychological Well-being. *Universal Journal of Educational Research* 5(6): 1008-1013, DOI: 10.13189/ujer.2017.050613
- Maryam Hedayati, M.A. Mahmoud Khazaei. (2013). An Investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Academic World Education and Research Center*. Published by Elsevier Ltd. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.753
- Michael F. Steger and Patricia Frazier, (2015). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology* Copyright 2005 by the American Psychological Association. 2005, Vol. 52, No. 4, 574–582. DOI: 10.1037/0022-0167.52.4.574
- Pourebahim, T., Roya Rasouli. (2019). Meaning of Life and Psychological Well-Being during Adult, Older Adult and Oldest Old. *Elderly Health Journal* 2019; 5(1): 40-46. Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran. DOI : 10.18502/ehj.v5i1.1198.
- Psarra, E., & Kleftaras, G. (2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1), 79-99. doi:10.5964/ejcop.v2i1.7