

Makna Hidup dan *Subjective Well-Being* Mahasiswa

Evany Victoriana, Rosida Tiurma Manurung, Endeh Azizah, Mia Teresa, Zuster Alvin Gultom

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: evany.victoriana@psy.maranatha.edu

Abstract

Subjective well-being, or happiness, is essential for all individuals, including university students. The purpose of this study was to examine the relationship between meaning in life and subjective well-being in college students. The respondents to this study were 261 Y university students in Bandung. The research method used in this study is a quantitative method that involved the use of questionnaires to collect data. The questionnaires used in this research were the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and PANAS (Positive Affect and Negative Affect Schedule). Research data were analyzed using Pearson's correlation. The results of data processing show that there is a positive correlation between meaning in life and subjective well-being. This study also found that aspects of meaning in life (presence of meaning in life and searching for meaning in life) correlate with aspects of subjective well-being (life satisfaction, positive affect, and negative affect). Moreover, searching for meaning is not correlated with negative affect. Through this research, it was concluded that the more students have meaning in life, the more they will be able to achieve high subjective well-being, which is characterized by having satisfaction in life, dominated by positive affect compared to negative affect.

Keywords: *meaning in life, subjective well-being, university student*

Abstrak

*Subjective well-being, atau kebahagiaan, diperlukan oleh semua individu, termasuk mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara *meaning in life* dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Responden penelitian ini adalah 261 mahasiswa universitas Y di kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan penggunaan kuesioner dalam pengambilan datanya. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*, *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *PANAS (Positive Affect dan Negative Affect Schedule)*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan korelasi *Pearson*. Hasil pengolahan data menunjukkan terdapat korelasi positif antara *meaning in life* dan *subjective well-being*. Dalam penelitian ini juga diperoleh hasil bahwa aspek-aspek dalam *meaning in life* (*presence of meaning in life* dan *searching for meaning in life*) berkorelasi dengan aspek-aspek dalam *subjective well-being* (*life satisfaction, positive affect, dan negative affect*). Terkecuali, *searching for meaning* tidak berkorelasi dengan *negative affect*. Melalui penelitian ini disimpulkan bahwa semakin memiliki makna dalam kehidupan, maka mahasiswa akan semakin dapat mencapai *subjective well-being* yang tinggi, yang ditandai dengan dimilikinya kepuasan dalam kehidupan, didominasi afek positif dibandingkan afek negatif.*

Kata kunci: *mahasiswa, meaning in life, subjective well-being*

I. Pendahuluan

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-harinya, seperti diwajibkan menyelesaikan tugas kuliah, mengerjakan proyek, mengikuti ekstrakurikuler, menjalankan peran dan tanggung jawab di rumah sebagai anak, saudara, atau teman (Harry et al., 2022; Santos et al., 2012). Mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya rentan mengalami stres tinggi, di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat stres tinggi, biasanya memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (Dewi & Nasywa, 2019).

Kebahagiaan merupakan istilah yang digunakan secara awam untuk menggambarkan *subjective wellbeing (SWB)*. Dalam konteks ilmiah, Diener lebih memilih istilah *subjective wellbeing* dibandingkan kebahagiaan (Diener, 2009). *Subjective wellbeing (SWB)*, merupakan kondisi yang perlu dimiliki seseorang, termasuk mahasiswa, agar memiliki kesehatan mental yang baik. Orang yang memiliki *SWB* rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan negatif, sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan beresiko mengalami depresi (Dewi & Nasywa, 2019). Individu yang mengalami depresi dalam jangka waktu lama, atau mengalami kecemasan menahun, cenderung kurang mampu menjalankan fungsinya dengan baik (Diener et al., 1997). Di sisi lain, terdapat manfaat positif dari *SWB* tinggi. Mahasiswa yang memiliki *SWB* tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang baik (Chattu et al., 2020), cenderung memiliki umur panjang dan produktif (Dewi & Nasywa, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa penting bagi individu, termasuk juga mahasiswa untuk memiliki *SWB* yang tinggi. Hal ini juga diungkapkan oleh Kamaliya et al. (2021) Amanah, F., Situmorang, N.Z., & Tentama (2023) dalam penelitiannya mengenai *SWB* pada mahasiswa.

Dalam *Subjective well-being (SWB)*, terdapat berbagai tipe evaluasi subjektif dalam kehidupan seseorang, termasuk evaluasi kognitif dan perasaan afektif (Diener, 2009). *SWB* memiliki tiga dimensi yaitu *positive affect* dan *negative affect* yang berada dalam domain afektif, dan *life satisfaction* yang berada dalam domain kognitif (Diener, 2009).

SWB dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Dewi & Nasywa, 2019). Faktor internal yang mempengaruhi *SWB* antara lain adalah kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas. Menurut Özdoğan (2021), faktor internal yang juga penting bagi *SWB* adalah *meaning in life*.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa banyak faktor yang penting bagi *SWB* mahasiswa. Semua faktor tersebut penting bagi *SWB* mahasiswa. Faktor dukungan sosial tidak dielakkan lagi merupakan faktor yang sangat penting, seperti juga yang telah dipaparkan oleh Dewi & Nasywa (2019). Telah cukup banyak penelitian mengenai dukungan sosial. Namun demikian, sebagai faktor eksternal, tidak semua mahasiswa berkesempatan mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Faktor internal seperti yang telah disebutkan, juga merupakan faktor yang penting bagi *SWB*. Namun, bagi mahasiswa variabel *meaning in life* menjadi sangat penting karena di masa ini mahasiswa memiliki kecenderungan untuk memikirkan jalur karir yang akan dijalaninya dikaitkan dengan makna hidupnya (Santos et al., 2012). Masa kuliah adalah masa mahasiswa mengeksplorasi makna, tujuan, dan panggilan hidup (Morse et al., 2022). Doğan et al. (2012) mengungkapkan bahwa *meaning in life* dan *SWB* merupakan variabel yang penting dalam *positive psychology*, suatu topik yang saat ini sedang menjadi

pusat perhatian. *Meaning in life* menjadi topik yang menarik untuk ditelaah, karena manusia merupakan satu-satunya makhluk yang memiliki kesadaran mengenai makna hidup dan juga kematian.

Meaning in life menurut Frankl (dalam Steger, 2012) dapat membuat seseorang, termasuk mahasiswa, menampilkan fungsi terbaik dirinya. Seseorang yang memiliki *meaning in life*, dapat memahami makna dan tujuan hidupnya. *Meaning in life* sangat diperlukan bagi kesejahteraan psikologis (*well-being*) individu (Steger, 2012). Hasil penelitian mengenai hubungan antara *meaning in life* dan *SWB* menunjukkan bahwa *meaning in life* berkorelasi dengan *SWB* (Doğan et al., 2012; Santos et al., 2012; Musaddad et al., 2019). Penelitian mengenai hubungan *meaning in life* dan *SWB* pada mahasiswa telah dilakukan di beberapa tempat di belahan dunia termasuk Indonesia. (Doğan et al., 2012; Santos et al., 2012; Musaddad et al., 2019). Namun demikian, telaahan mengenai *meaning in life* dan *SWB* pada mahasiswa di Indonesia masih sangat jarang ditemukan yang telah terpublikasikan. Dengan demikian, asosiasi antara *meaning in life* dan *SWB* pada mahasiswa di Indonesia masih perlu ditelaah agar dapat mengkonfirmasi asosiasi antara *meaning in life* dan *SWB* pada mahasiswa di Indonesia.

Bagaimana seseorang menghayati makna hidup, berada pada level pemfungsian afektif, kognitif, dan motivational (Besika et al., 2022). Pada level afektif, *meaning* berasal dari *positive affect* dan dapat mentransformasikan *negative affect* menjadi *positive* (Besika et al., 2022). Pada level kognitif, *meaning* membantu individu untuk memproses informasi, mengelola perilakunya dan mengkomunikasikan konsep yang bersifat kompleks. Pada level motivasional, individu akan mencatat apa yang bermakna bagi dirinya (Besika et al., 2022).

Meaning in life memiliki 2 aspek, yaitu *presence of meaning in life* dan *searching for meaning in life*. *Presence of meaning in life*, adalah apakah mahasiswa telah menemukan dan memiliki makna hidupnya. Bagaimana penghayatan mahasiswa mengenai kebermaknaan hidupnya. *Search for meaning in life*, adalah seberapa intensif mahasiswa mencari makna hidupnya. Mahasiswa belum menemukan makna hidupnya, tetapi sedang berada pada proses pencarian makna hidup. Atau merupakan upaya mencari makna hidup yang lebih luas atau dalam.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *presence of meaning in life* berkorelasi positif dengan *SWB* (Xu et al., 2022; Doğan et al., 2012). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menelaah lebih lanjut asosiasi *meaning in life* dengan aspek-aspek *SWB*, didapatkan bahwa *meaning in life* berkorelasi positif dengan aspek-aspek dalam *SWB* yakni *positive affect* dan *life satisfaction*, dan berkorelasi negatif dengan *negative affect* (Krok & Gerymski, 2019). Berdasarkan penelitian yang diselenggarakan di Indonesia, didapatkan hasil bahwa *presence*

meaning in life berkorelasi dengan *SWB*, maupun dengan aspek-aspek dalam *SWB*. *Presence meaning in life*, berkorelasi positif dengan *life satisfaction* dan *positive affect*. Namun *presence meaning in life* berkorelasi negatif dengan *negative affect* (Musaddad et al., 2019). Artinya, mahasiswa yang telah menemukan makna hidup akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sering mengalami perasaan positif (bahagia, semangat, suka cita), tidak sering mengalami perasaan negatif (marah, sedih, kecewa, putus asa). Pada aspek kedua dari *meaning in life*, *searching meaning for life* (pencarian makna hidup), diketahui bahwa pencarian makna hidup berkorelasi dengan *positive affect*. Artinya, mahasiswa yang secara sedang melakukan pencarian makna hidupnya akan disertai perasaan positif (bahagia, semangat, suka cita). Namun, pencarian makna hidup tidak berkorelasi dengan *life satisfaction* maupun *negative affect*, ataupun *SWB* secara keseluruhan (Musaddad et al., 2019).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Doğan et al., (2012), yang menunjukkan bahwa *searching for meaning in life* berkorelasi negatif dengan *SWB*. Bahkan Doğan et al., (2012) mengungkapkan bahwa hasil penelitian ini didukung dengan penelitian lain di belahan dunia lain. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan temuan mengenai keterkaitan antara *searching for meaning in life* dengan *SWB* di belahan dunia lain dengan di Indonesia. Di sisi lain, diakui bahwa sebenarnya *searching for meaning* merupakan konsep yang positif, sehingga secara konseptual sebenarnya dapat dihipotesakan memiliki asosiasi positif dengan *SWB* (Doğan et al., 2012). Hal ini menunjukkan masih terdapat perbedaan hasil temuan penelitian terkait asosiasi antara aspek *meaning in life*, khususnya *searching for meaning in life* dengan aspek-aspek *SWB* (*life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*).

Di beberapa tempat di dunia maupun Indonesia, telah banyak dilakukan penelitian mengenai *SWB*, akan tetapi penelitian mengenai *meaning in life* dan *SWB* pada mahasiswa Indonesia, serta penelitian mengenai aspek-aspek *SWB* dalam kaitannya dengan aspek-aspek *meaning in life* masih jarang dilakukan. Demikian pula, terdapat perbedaan cara menilai *meaning in life* dan *subjective well-being*. Terdapat penelitian yang menjumlahkan total skor *meaning in life* (Krok & Gerymski, 2019), sementara penelitian lainnya, membagi *meaning in life* berdasarkan aspeknya, yaitu *presence* dan *searching for meaning* (Musaddad et al., 2019). Dalam rangka mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai *meaning in life*, dalam penelitian ini, akan dikelola dengan cara keduanya.

Selain permasalahan pengolahan data pada konsep *meaning in life*, terdapat pula permasalahan yang serupa pada konsep *SWB*. Untuk konsep *SWB* terdapat penelitian yang mengukur *SWB* sebagai suatu keseluruhan (Xu et al., 2022) atau berdasarkan aspek-aspeknya, maupun keduanya (Musaddad et al., 2019). Pemahaman mengenai pengolahan data tersebut

penting untuk diketahui. Dengan demikian, dalam penelitian ini akan diukur *SWB* sebagai total keseluruhan maupun berdasarkan aspek-aspeknya. Demikian pula, seperti telah diungkapkan, penelitian mengenai bagaimana hubungan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa di Indonesia masih sangat jarang dilakukan, sehingga penelitian mengenai hal tersebut masih perlu dilakukan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam mengenai kedua variabel tersebut pada mahasiswa di Indonesia. Agar pemahaman mengenai hubungan kedua variabel tersebut lebih komprehensif, perlu dikaji juga mengenai bagaimana hubungan antara aspek-aspek *meaning in life* dengan aspek-aspek *SWB*.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara *meaning in life* dan *SWB* pada mahasiswa, termasuk juga hubungan antara aspek-aspek dalam *meaning in life* (*presence of meaning* dan *search for meaning*) dan *SWB* (*life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*). Hipotesis dalam penelitian ini meliputi hipotesis major dan minor. Hipotesis major: *meaning in life* berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Hipotesis minor: (1) *presence meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction*; (2) *presence meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect*; (3) *presence meaning in life* berkorelasi negatif dengan *negative affect*; (4) *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction*; (5) *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect*; (6) *search for meaning in life* berkorelasi negatif dengan *negative affect*.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara makna hidup dan *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Y di kota Bandung. Partisipan penelitian ini 261 orang yang terdiri dari 180 perempuan dan 81 laki-laki, berusia dari 18 Sampai 25 tahun (rata-rata = 19,52; SD = 1,55). Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Analisa statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif dan uji korelasi *pearson product moment*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Terdapat dua kuesioner yang digunakan. Pertama, *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*. *MLQ* disusun oleh Steger et al. (2006) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti dan tim berdasarkan pendekatan *translate* dan *back translate*. Pendekatan ini lebih disarankan dibandingkan dengan pendekatan hanya *forward translation* (International Test Commission, 2017). Dengan pendekatan ini, hasil terjemahan dibandingkan dengan terjemahan *back-translated*. Kemudian, dibuat penilaian apakah hasil terjemahan yang sudah dibuat memiliki

kecocokan makna. Apabila kedua terjemahan tersebut memiliki kedekatan makna, maka dapat dibuat keputusan bahwa terjemahan *forward* yang telah dilakukan dapat dianggap akurat. (International Test Commission, 2017). Hal yang diukur dalam *meaning in life* adalah '*presence of meaning*' (*bagaimana penghayatan individu mengenai kebermaknaan hidupnya*) dan '*search for meaning*' (*seberapa intensif individu mencari makna hidup yang lebih besar*). Alat ukur ini memiliki 10 aitem terdiri atas 5 aitem *presence of meaning* dan 5 aitem *search for meaning*. Kuesioner ini memiliki skala *likert* dengan *rating* 7 poin yang terentang dari 1 (*absolutely true*) sampai 7 (*absolutely untrue*).

Kedua, untuk mengukur *subjective well-being* (SWB), digunakan skala: SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan PANAS (*Positive Affect dan Negative Affect Schedule*). SWLS disusun oleh Diener, E., (1985), yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dan tim menggunakan metode *translate* dan *backtranslate*. Sepengetahuan peneliti, belum ada versi terjemahan berbahasa Indonesia yang telah terpublikasikan dalam jurnal terakreditasi. Dengan demikian, lebih dapat diandalkan apabila peneliti bersama tim penerjemah melakukan penerjemahan dengan pendekatan *translate* dan *back translate*. SWLS memiliki 5 aitem. Pertanyaan di dalam SWLS meliputi penilaian apakah sebagian besar kehidupan individu mendekati kondisi ideal yang diinginkan, kondisi di dalam kehidupan individu luar biasa, individu puas dengan kehidupannya, menilai sejauh ini dirinya telah memiliki hal-hal penting dalam kehidupan yang diinginkan, jika dapat mengulang kehidupan dari awal, individu tidak akan mengubah apapun. Dalam kuesioner tersebut terdapat 7 skala yang terentang dari 1-7 (sangat tidak setuju sampai sangat setuju). Berikutnya, *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Skala PANAS disusun oleh Watson et al., (1988) diterjemahkan oleh peneliti dan tim berdasarkan metoda *translate* dan *back translate*. PANAS terdiri atas 20 aitem. Komponen *positive affect* terdiri atas 10 aitem yang meliputi perasaan *interested, excited, strong, enthusiastic, proud, alert, inspired, determined, attentive, dan active*. Komponen *negative affect* terdiri atas 10 aitem, yang meliputi perasaan *distressed, upset, guilty, scared, hostile, irritable, ashamed, nervous, jittery, dan afraid*. Opsi jawaban dalam alat ukur ini terdiri dari 5 skala yang terentang dari 1-5 (*very slightly or not at all* sampai *extremely*) yang menunjukkan frekuensi kemunculan perasaan tersebut tidak pernah muncul sampai sangat sering muncul. PANAS scale merupakan skala yang telah banyak diuji validitas dan reliabilitasnya di berbagai tempat di dunia, seperti di Amerika Serikat, Italia (Terracciano, Antonio; McCrae, Robert; and Costa, 2003), dan China (Xu et al., 2022).

Individu dikatakan memiliki SWB yang tinggi jika puas akan kehidupannya dan sering merasakan kebahagiaan, jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan

dan kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *SWB* yang rendah bila tidak puas dengan kehidupannya, jarang mengalami kebahagiaan dan seringkali mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. (Diener et al., 1997).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini valid dan reliabel. Tabel 1 memperlihatkan hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel I. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Jumlah aitem	Validitas aitem		Reliabilitas
		R _{Min}	R _{Max}	Alpha Cronbach
<i>Presence of meaning</i>	5	0,691	0,848	0,840
<i>Search for Meaning</i>	5	0,661	0,783	0,771
<i>Satisfaction with Life</i>	5	0,685	0,793	0,769
<i>Positive Affect</i>	10	0,274	0,746	0,805
<i>Negative Affect</i>	10	0,512	0,827	0,851

III. Hasil Penelitian

Hasil penelitian, pertama-tama dipaparkan secara deskriptif, seperti yang tampak dalam tabel II berikut ini:

Tabel II. Data Deskriptif dari Variabel Penelitian

Variabel	Min	Maks	Mean	SD
<i>Subjective well-being</i>	59	123	91,49	12,90
<i>Meaning in life</i>	38	70	53,90	6,60
<i>Presence of meaning</i>	12	35	25,24	4,85
<i>Search for meaning</i>	19	35	28,66	3,55
<i>Satisfaction with life</i>	11	35	24,24	4,86
<i>Positive affect</i>	23	49	35,56	5,54
<i>Negative affect</i>	14	49	31,69	7,21

Tabel II memperlihatkan data deskriptif dari variabel penelitian. Untuk variabel *SWB*, skor minimalnya 59 dan maksimal 123 dengan rata-rata skor 91,49 dan simpangan deviasi 12,90. Variabel *meaning in life* memiliki skor minimal 38, maksimal 70 dengan rata-rata 52,90 dan simpangan deviasi 6,60.

Tabel III. Uji Normalitas Data

No	Variabel	Skewness	Kurtosis
1	<i>Subjective well-being</i>	-0,18	-0,22
2	<i>Meaning in life</i>	-0,13	-0,26
3	<i>Presence of meaning</i>	-0,46	-0,20
4	<i>Search for meaning</i>	-0,14	-0,21
5	<i>Satisfaction with life</i>	-0,28	-0,16
6	<i>Positive affect</i>	-0,05	-0,29
7	<i>Negative affect</i>	-0,17	-0,37

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Uji asumsi untuk korelasi *pearson* menggunakan uji normalitas. Berdasarkan uji normalitas, data bersifat normal. Berdasarkan tabel 3, nilai *skewness meaning in life* dan *SWB* menunjukkan tingkat pengukuran ketidaksimetrisan sebaran data terhadap kurva distribusi normal disekitar rata-ratanya condong menjulur ke arah nilai negatif (ekor kurva memanjang ke arah sisi kiri), dengan nilai *Zskewenss* antara -0,311 sampai dengan -2,987. Nilai ini berada di atas nilai *Zskewenss* -3,29 untuk jumlah responden $50 < n < 300$ (Mishra et al., 2019) pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel IV. Korelasi Antar Variabel

No	Variabel	1	2	3	4	5	6	7
		SWB	MIL	P	S	SWL	PA	NA
1	<i>Subjective well-being</i>	1						
2	<i>Meaning in life</i>	0,53**	1					
3	<i>Presence of meaning</i>	0,58**	0,85**	1				
4	<i>Search for meaning</i>	0,2**	0,70**	0,22**	1			
5	<i>Satisfaction with life</i>	0,77**	0,49**	0,50**	0,22**	1		
6	<i>Positive affect</i>	0,65**	0,46**	0,43**	0,27**	0,37**	1	
7	<i>Negative affect</i>	-0,78**	-0,27**	-0,37**	0,00	-0,42**	-0,14*	1

Keterangan: *SWB* = *subjective well-being*; *MIL*=*meaning in life*; *P*=*presence of meaning*; *S*=*search for meaning*; *SWL*=*satisfaction with life*; *PA*=*positive affect*; *NA*=*negative affect*.

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

N = 261

Tabel IV memperlihatkan bahwa terdapat korelasi positif antara *meaning in life* dengan *SWB* ($r = 0,53^{**}$). Kesimpulan ini diterima dengan derajat kepercayaan 99% (signifikan pada level 0,01). Demikian juga terdapat korelasi positif antara aspek-aspek *meaning in life* dengan aspek-aspek *SWB*. Sebagai contoh, *presence of meaning* (aspek dari *meaning in life*) dengan *life satisfaction* (aspek dari *SWB*) terdapat korelasi sebesar $0,50^{**}$. Terkecuali pada korelasi antara *search for meaning* (aspek dari *meaning in life*) dengan *negative affect* (aspek dari *SWB*), tidak terdapat hubungan ($r = 0,00$).

Hipotesis dalam penelitian ini meliputi hipotesis major dan minor. Hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian tampak dalam tabel 3 mengenai korelasi antar variabel penelitian. Hipotesis major: *meaning in life* berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Data memperlihatkan bahwa *meaning in life* berkorelasi sebesar $0,53^{**}$ dengan *SWB*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Artinya semakin tinggi skor *meaning in life* mahasiswa, maka akan semakin tinggi skor *SWB* (*subjective well-being*) mahasiswa tersebut. Semakin mahasiswa memiliki makna hidup, maka akan semakin merasakan kesejahteraan

subjektif (*SWB*) yaitu, memiliki kepuasan hidup yang tinggi, didominasi suasana perasaan yang positif dibandingkan perasaan negatif.

Dalam penelitian ini terdapat 6 hipotesa minor. Pertama: *presence of meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction*. Data menunjukkan bahwa terdapat korelasi sebesar 0,50** antara *presence of meaning in life* dengan *life satisfaction*. Artinya, semakin mahasiswa menghayati bahwa hidupnya bermakna akan semakin puas dalam kehidupannya.

Kedua, *presence of meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect*. Data memperlihatkan bahwa terdapat korelasi sebesar 0,43**. Artinya, semakin menghayati kehadiran makna hidupnya, mahasiswa akan semakin memiliki suasana hati positif.

Ketiga, *presence of meaning in life* berkorelasi negatif dengan *negative affect* (-0,37**). Artinya, semakin mahasiswa menghayati kehadiran makna hidupnya, maka ia semakin jarang mengalami suasana hati negatif.

Keempat, *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction*. Terdapat korelasi sebesar 0,22**. Artinya, semakin intensif mahasiswa mencari makna hidup yang lebih besar, maka semakin merasakan kepuasan hidup.

Kelima, *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect* (0,27**). Artinya, semakin intensif mahasiswa mencari makna hidup yang lebih besar maka semakin banyak emosi positif yang dirasakan.

Keenam, hipotesa bahwa *search for meaning in life* berkorelasi negatif dengan *negative affect* tidak terbukti. Data menunjukkan bahwa korelasi antara *search* dan *negative affect* sebesar 0,00. Dengan kata lain, tidak terdapat korelasi antara *search* dan *negative affect*, baik korelasi negatif ataupun positif. Dengan demikian, hipotesa penelitian tidak diterima. Hal ini menunjukkan tidak adanya keterkaitan antara pencarian makna hidup yang lebih besar dengan afek negatif.

IV. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan, terdapat korelasi positif antara *meaning in life* dan *subjective well-being* ($r = 0,53^{**}$). Artinya, semakin mahasiswa menghayati bahwa ia memiliki makna hidup, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* (*SWB*) yang dimiliki mahasiswa tersebut. Mahasiswa tersebut menghayati kepuasan dalam hidup, didominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif. Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Doğan et al., 2012; Santos et al., 2012; Vötter & Schnell, 2019; Musaddad et al., 2019). Penelitian terdahulu pada umumnya menemukan hal yang serupa, yaitu terdapat korelasi positif

antara *meaning in life* dan *SWB*. Dengan demikian, melalui penelitian ini lebih dipertegas hasil penelitian tersebut berlaku juga pada subjek mahasiswa Universitas Y di Indonesia.

Mahasiswa yang memiliki *meaning in life* yang jelas dan *SWB* yang tinggi cenderung lebih sehat secara mental dan dapat menjalankan fungsinya sebagai mahasiswa. Seperti telah disampaikan sebelumnya, mahasiswa memiliki tugas untuk mengerjakan tugas perkuliahan, belajar, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, selain juga menjalankan fungsi sebagai anak bagi orang tuanya, teman, saudara (Santos et al., 2012). Mahasiswa dengan *SWB* tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang baik (Chattu et al., 2020). Lebih lanjut, Heng et al. (2020) mengungkapkan bahwa saat mahasiswa memiliki *meaning in life* maka akan tercapai kepuasan hidup (*life satisfaction*), karena mahasiswa dapat mengembangkan *positive, motivating belief systems*, yang mengarahkan pada lebih tingginya *self-efficacy* dan *school achievement*. Dengan demikian, dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa yang memiliki tugas dalam menyelesaikan perkuliahannya maupun menjalankan peran sebagai teman, saudara, anak, mahasiswa yang memiliki *meaning in life* akan menjalaninya dengan sungguh-sungguh dan bahagia yang menunjukkan tingginya *SWB* mahasiswa.

Dalam rangka mengkaji lebih lanjut mengenai asosiasi aspek-aspek dalam *meaning in life* dengan aspek-aspek dalam *SWB*, dilakukan pengujian terhadap hipotesis minor. Pertama, ditemukan bahwa *presence of meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction* ($r=0,50^{**}$). Semakin mahasiswa merasakan adanya makna dalam kehidupannya, maka semakin puas terhadap kehidupannya. Temuan dalam penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu (Heng et al., 2020; Krok & Gerymski, 2019; Li et al., 2021). Krok & Gerymski (2019) meneliti mengenai keterkaitan antara *meaning in life* dengan aspek-aspek dalam *SWB*. Diperoleh hasil bahwa *meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction* (*SWB*). Heng et al. 2020 & Li et al., 2021, secara spesifik meneliti mengenai keterkaitan *presence of meaning* dengan *life satisfaction*. Meskipun demikian, di sisi lain, Lie et al., (2021) dalam telaahannya menemukan beberapa penelitian yang menunjukkan hasil tidak konsisten mengenai hubungan *presence of meaning* dengan *life satisfaction*. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan kuat, beberapa lemah, beberapa tidak menunjukkan hubungan (Lie et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini telah mengukuhkan terdapatnya hubungan positif antara *presence of meaning in life* dan *life satisfaction* (*SWB*). Penjelasan mengenai hal ini dapat diperoleh dari Besika et al. (2022) bahwa *meaning in life* memiliki level kognitif pula, *meaning* membantu mahasiswa memproses informasi, mengelola perilaku, dan mengkomunikasikan konsep yang bersifat kompleks. Seperti kita ketahui, *life satisfaction* juga merupakan aspek kognitif dari *SWB*. Melalui proses kognitif, mahasiswa memaknakan kehidupannya secara kognitif, mahasiswa yang memahami

dan menghayati bahwa hidupnya memiliki makna, menghayati apa yang dilakukannya memiliki makna, puas terhadap apa yang telah dilakukannya, kemudian memiliki penilaian bahwa kehidupannya memuaskan (*life satisfaction*). Saat mahasiswa merasakan makna hidup dalam dirinya, ia memiliki arah mengenai apa yang dapat dan perlu dilakukan hal ini membuat mahasiswa menampilkan perilaku yang dianggap memiliki makna atau bermanfaat dalam pencapaian panggilan hidupnya. Seperti misalnya, belajar dengan sungguh sungguh agar cita-citanya tercapai, menjalankan peran sebagai anak yang dapat membahagiakan orang tuanya, melakukan kegiatan yang dapat mensejahterakan orang lain. Penghayatan bahwa yang dilakukannya bermakna akan membawa pada kepuasan dalam kehidupannya.

Kedua, penelitian ini menemukan bahwa *presence of meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect* ($r= 0,43^{**}$). Artinya, saat mahasiswa menemukan makna dalam kehidupannya, menyadari bahwa tindakannya bermakna, maka mahasiswa memiliki suasana hati positif, seperti kebahagiaan dan sukacita. Penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya (Krok & Gerymski, 2019; Xu et al., 2022; Musaddad et al., 2019; Li et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Musaddad et al., (2019) & Lie et al., (2021) mengkaji korelasi *presence* dengan *positive affect*. Terdapat korelasi antara *presence meaning in life* dan *positive affect*. Namun, dalam penelitian Krok & Gerymski, 2019, tidak secara spesifik mengenai *presence of meaning* dengan *positive affect*, melainkan *meaning in life* dengan *positive affect*. Sementara dalam penelitian Xu et al., (2022) adalah mengenai *meaning in life* dengan *SWB*, tidak secara spesifik mengkaji *presence* dan *positive affect* (aspek dalam *meaning in life* ataupun *SWB*). Dengan demikian, penelitian ini mengukuhkan penelitian yang telah ada terdahulu dan memperkuat data mengenai terdapatnya korelasi positif *presence meaning in life* dengan *positive affect*.

Ketiga, dalam penelitian ini ditemukan bahwa *presence meaning in life* berkorelasi negatif dengan *negative affect* ($r=-0,37^{**}$). Artinya, semakin mahasiswa menghayati bahwa ia telah mengetahui makna hidupnya, maka semakin jarang mengalami perasaan atau emosi negatif, seperti kemarahan atau kesedihan. Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *presence meaning in life* berperan secara positif bagi *SWB*, sehingga jarang menghayati emosi negatif (Doğan et al., 2012; Xu et al., 2022; Musaddad et al., 2019; Lie et al., 2021). Seperti yang telah diungkapkan, ditataran afektif, *meaning* dapat mengubah *negative affect* menjadi *positive* (Besika et al., 2022). Meskipun demikian, terdapat hasil penelitian yang berbeda, Krok & Gerymski (2019) menemukan bahwa *meaning in life* tidak berkorelasi dengan *negative affect*. Dengan demikian, melalui penelitian ini ditegaskan bahwa pada mahasiswa di Indonesia terdapat hubungan antara *presence* dengan *negative affect* dengan

pola hubungan negatif. Frekuensi kemunculan emosi negatif dalam diri mahasiswa semakin menurun seiring ditemukannya makna dalam kehidupannya.

Bahasan keempat, kelima, dan keenam mengenai aspek kedua dalam *meaning in life* yaitu *search for meaning*. Keempat, dalam penelitian ini ditemukan bahwa *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction* ($r=0,22^{**}$). Artinya, semakin mahasiswa secara intensif mencari makna hidup yang lebih besar, maka akan semakin merasakan kepuasan dalam kehidupannya. Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu Krok & Gerymski (2019) yang menemukan bahwa *meaning in life* berkorelasi positif dengan *life satisfaction*. Meskipun penelitian Krok & Gerymski (2019) tidak secara spesifik mengukur *search for meaning* (salah satu aspek dalam *meaning in life*), temuan ini dapat memperkuat temuan dalam penelitian terdahulu. Meskipun, temuan dalam penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Musaddad et al., (2019) yang menyatakan bahwa *search for meaning* tidak berkorelasi dengan *life satisfaction*. Demikian juga, penelitian lain, menyatakan bahwa *search for meaning* berkorelasi negatif dengan *life satisfaction* (Park, 2010 dalam Heng et al., 2020; Steger et al., 2011). Li et al. (2021) mengungkapkan bahwa hubungan antara *search for meaning* dengan *life satisfaction* bersifat *debatable*. Dengan demikian, melalui penelitian ini ditemukan hal yang baru, yakni penegasan bahwa terdapat hubungan positif antara *search for meaning* dengan *life satisfaction* pada mahasiswa (Indonesia). Sebagai penjelasan mengenai keterkaitan *search for meaning* dengan *life satisfaction*, dikatakan bahwa meskipun penelitian pada umumnya menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara *search for meaning* dengan *life satisfaction*, namun *search for meaning* dapat tetap berasosiasi positif dengan *life satisfaction*, jika mahasiswa telah memiliki *substantial meaning in life* (Park, 2010, dalam Heng et al., 2020). Dengan kata lain, meskipun mahasiswa sedang melakukan proses pencarian makna hidup yang lebih besar, jika ia sebenarnya telah memiliki kejelasan mengenai makna hidupnya, dengan demikian dalam proses pencarian tersebut ia tetap mempertahankan kepuasan hidup (*life satisfaction*) di dalam dirinya. Steger et al., (2011) mengungkapkan bahwa proses *searching for meaning* bertindak seperti *schema* untuk meningkatkan informasi yang relevan bagi *meaning in life*. Individu atau mahasiswa yang melakukan pencarian *meaning in life* ini bukan berarti tidak memiliki makna hidup. Sebenarnya, pencarian makna hidup dapat bersifat berkelanjutan. Hal ini mencerminkan pola pemikiran yang matang dan rasa ingin tahu yang tinggi, dimana individu secara terus menerus berupaya secara reflektif untuk memperbaiki diri.

Search for meaning berasosiasi dengan *life satisfaction* pada mahasiswa yang masih tergolong usia muda (*emerging adulthood*), di masa dewasa individu membutuhkan kejelasan mengenai makna hidupnya sehingga perlu segera menyelesaikan proses pencarian makna

hidup (Heng et al., 2020). Mahasiswa dalam penelitian ini tergolong *emerging adulthood*, sehingga memang masih dimungkinkan jika masih melakukan pencarian makna hidup (*search for meaning*) dan belum menemukan makna hidup yang jelas dan stabil. Dengan demikian, belum ada ketegangan apabila belum menemukan makna hidup. Jika di masa dewasa (masa setelah *emerging adulthood*) seseorang masih melakukan pencarian makna hidup dan belum menemukan makna hidup, maka *search for meaning* tidak berasosiasi dengan *life satisfaction*. (Bronk et al, 2009, dalam Heng et al., 2020). Steger et al., (2011) mengungkapkan tentang konsep *search for meaning* memiliki keselarasan dengan konsep *identity exploration*. Pada masa remaja dan *emerging adulthood* merupakan masa eksplorasi untuk mendapatkan identitas. Di masa ini, proses pencarian itu (*search for meaning*) menimbulkan kepuasan tersendiri sehingga berasosiasi dengan *life satisfaction*. Namun demikian, pada masa dewasa identitas harus sudah jelas, atau sudah ada *identity commitment*. Istilah ini selaras dengan *presence of meaning*. Pada masa dewasa diharapkan sudah merasakan kehadiran makna dalam kehidupannya (*presence of meaning*), atau perlu menyelesaikan proses pencarian makna (*search for meaning*). Individu dewasa yang belum juga menemukan makna hidup, tidak lagi merasakan kepuasan dalam proses pencarian (*search for meaning*), sehingga tidak berasosiasi dengan *life satisfaction* (Bronk et al, 2009, dalam Heng et al., 2020).

Lebih lanjut, model *meaning-making* mengungkapkan bahwa individu, atau mahasiswa yang mengalami peristiwa hidup yang negatif dapat memperbaiki *SWB* yang dimilikinya dengan secara sengaja dan sadar untuk mencari makna untuk menemukan makna baru bagi peristiwa-peristiwa ini. Misalnya, mahasiswa yang mendapatkan nilai buruk, atau orang tuanya atau sahabatnya meninggal dunia, dapat mencari dan menemukan makna baru dari peristiwa tersebut sehingga dapat memperbaiki *SWB* yang dimilikinya (Li et al., 2021).

Kelima, *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect* ($r=0,27^{**}$). Artinya, semakin intensif mahasiswa mencari makna hidup yang lebih besar, semakin banyak merasakan emosi positif, seperti senang, bahagia, antusias, semangat. Penelitian ini selaras dengan penelitian dari Krok & Gerymski (2019), yang menemukan bahwa *meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect*. Meskipun Krok & Gerymski (2019) tidak secara spesifik mengukur *search for meaning* (salah satu aspek dalam *meaning in life*), temuan dalam penelitian ini menegaskan hasil temuan terdahulu. Penelitian ini juga selaras dengan temuan (Musaddad et al., 2019) bahwa *search for meaning* berkorelasi dengan *positive affect*. Dengan demikian, penelitian ini semakin mengukuhkan bahwa pada mahasiswa, *search for meaning in life* berkorelasi positif dengan *positive affect*.

Selaras dengan pendekatan *meaning-making*, saat individu atau mahasiswa mengalami peristiwa negatif, *search for meaning* memandu individu untuk mencari kesempatan baru, mengadopsi cara bertindak yang positif menghadapi informasi yang mengancam, memahami kembali, mengorganisasikan kembali pengalaman di masa lalu, mengatasi tantangan, yang pada akhirnya mengarahkan pada meningkatnya kemampuan menyesuaikan diri dan perubahan positif dalam *well-being*, dalam hal ini mengalami emosi positif seperti bahagia, lega, senang (Frankl, 1963; Joseph & Linley, 2005; Vohs et al., 2019; dalam Li, 2021)

Keenam, *search for meaning in life* tidak berkorelasi ($r=0,00$) dengan *negative affect*. Dengan demikian, hipotesa penelitian tidak diterima. Hal ini menunjukkan tidak adanya keterkaitan antara pencarian makna hidup yang lebih besar dengan afek negatif. Hasil penelitian ini tidak selaras dengan temuan Krok & Gerymski (2019), yang menemukan bahwa terdapat korelasi negatif *meaning in life* (*search for meaning* sebagai bagian dari *meaning in life*) dengan *negative affect*. Li et al., (2021) dalam telaahannya menemukan banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa *search for meaning* memiliki asosiasi positif dengan *negative affect*, dimana individu semakin merasakan intensitas kemunculan emosi negatif seperti, marah, cemas, dan lain-lain. Demikian juga, hasil temuan dalam penelitian ini tidak selaras dengan temuan Li et al., (2021). Dalam proses *searching for meaning* terdapat ketidakpastian dan tekanan (stres) (Kiang & Fuligni, 2010; dalam Li et al., 2021), yang dapat meningkatkan emosi negatif individu (Li et al., 2021). Namun demikian, hasil dalam penelitian ini selaras dengan penelitian dari Musaddad et al. (2019), yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *search for meaning* dengan *negative affect*. Dengan demikian temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa *search for meaning* tidak memiliki korelasi dengan *negative affect*. Seberapa intensifnya mahasiswa mencari makna hidup yang lebih besar, tidak memiliki kaitan dengan seberapa besar emosi negatif yang dirasakan mahasiswa.

Dominasi *Search for meaning* pada individu atau mahasiswa dapat disebabkan oleh belum dirasakannya kehadiran makna hidup, diasosiasikan dengan konflik dan penderitaan (Heng et al., 2020). Demikian juga *Search for meaning* dapat menjadi indikator *maladjustment and psychopathology*. Oleh karena, manusia secara alami akan terdorong untuk mencari makna hidup untuk menemukan makna hidup, dan pada individu yang kebutuhannya belum terpenuhi akan selalu mencari makna hidup karena belum dapat membentuk makna hidup yang jelas (Li et al., 2021).

Pencarian makna hidup (*searching for meaning*), memiliki dua makna atau bersifat kontroversi, di satu sisi merupakan hal yang penting dan alami bagi manusia. Di sisi lain, keberadaan *searching for meaning* merupakan tanda peringatan bahwa individu tersebut atau

mahasiswa tersebut telah kehilangan makna hidup (Steger et al., 2011). Individu atau mahasiswa yang mencari makna hidup (*searching for meaning*), dan kemudian menemukan makna hidup, lebih baik dibandingkan individu yang terus mencari tetapi tidak menemukan makna hidup (Steger et al., 2011). Demikian pula individu yang belum menemukan makna hidup dan tidak mencari makna hidup, dalam jangka panjang dapat bermasalah. Sebagai mahasiswa, individu tersebut berfokus secara dangkal pada tugas yang harus dikerjakannya, atau kesenangan, tanpa mempedulikan apakah hidupnya bermakna (Steger et al., 2011).

Pandangan para ahli mengenai *search for meaning* bervariasi dan temuan mengenai hubungan *search for meaning* dengan *SWB* belum konsisten, untuk itu akan membawa implikasi bagi penelitian selanjutnya.

V. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diungkapkan implikasi bahwa: dalam proses belajar di perguruan tinggi, *SWB* mahasiswa juga perlu mendapatkan perhatian, demikian pula dengan *meaning in life* (makna hidup) di dalam diri mahasiswa. Hal ini dapat melandasi kebijakan pimpinan perguruan tinggi (Universitas), khususnya bidang kemahasiswaan.

Pada program karir konseling di Perguruan Tinggi (Universitas) dapat difokuskan pada peningkatan *SWB* dengan memandu mahasiswa untuk mengeksplorasi *meaning in life* terkait eksplorasi karir dan pilihan jalur karir. Pihak Universitas melalui direktorat kemahasiswaan dapat memberikan intervensi pada mahasiswa yang mengalami emosi negatif seperti putus asa, sedih, depresi, melalui konseling ataupun pelatihan yang dapat memfasilitasi mahasiswa untuk menemukan makna hidupnya.

Fakultas, Program studi, dan Tim kurikulum program studi dapat mempertimbangkan untuk memasukkan materi mengenai *meaning in life*, atau tujuan dan makna hidup, dalam kurikulum mata kuliah atau kegiatan di program studi. Kegiatan di program studi tidak hanya melibatkan tuntutan akan tingginya pencapaian akademik, tetapi juga kepedulian terhadap makna hidup mahasiswa, harapan dan ketakutan mahasiswa menghadapi masa depan, cara menghadapi putus asa pada mahasiswa.

Demikian pula tim pengajar, dapat memperhatikan mengenai makna hidup mahasiswa dan membantu mahasiswa untuk menemukan makna hidupnya lewat proses belajar mengajar di kelas. Dengan demikian, program pendidikan tidak hanya fokus pada akademik dan intelektual, tetapi pengalaman manusia dalam proses belajar di kampus (Heng et al., 2020).

Orang tua dapat memperhatikan perkembangan makna hidup anaknya yang juga mahasiswa. Apabila anak (mahasiswa) mengalami ketidakjelasan makna hidup, sedih, putus

asa terkait studi ataupun kehidupan lebih luas, orang tua dapat membimbing anaknya untuk menemukan makna hidup. Orang tua jangan terlalu menekankan pada prestasi akademik anaknya, tetapi juga perkembangannya sebagai manusia yang perlu memiliki makna hidup.

Bagi mahasiswa, penemuan makna hidup merupakan hal yang penting. Dengan demikian perlu segera diupayakan agar mendapatkan makna hidup yang jelas dan konsisten. Makna hidup ini berbeda antara satu orang dengan orang lain, sehingga perlu melalui proses pencarian. Selama proses pencarian makna hidup, terdapat beberapa kondisi yang dapat muncul, termasuk di dalamnya peluang munculnya ketegangan dan ketidaknyamanan, yang tidak selalu disebabkan proses pencarian makna hidup tetapi juga pengalaman negatif. Mahasiswa sedapat mungkin segera menemukan makna hidup agar dapat memiliki *SWB* yang tinggi, sehingga tidak didominasi afek negatif tetapi afek positif dan kepuasan hidup.

Konselor yang menangani kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat melakukan intervensi untuk membantu mahasiswa menemukan *meaning in life* pada mahasiswa yang mengalami permasalahan kurangnya kepuasan hidup, emosi didominasi afek negatif dibanding positif.

Hasil dari penelitian ini menambah informasi mengenai hubungan antara *meaning in life* dengan *SWB* pada mahasiswa. Temuan yang *debatable* terutama adalah dalam hubungan antara *search for meaning* dengan *negative affect*, *life satisfaction* dan *positive affect*. Perlu dilakukan telaahan lebih lanjut, dengan dilakukan penelitian pada mahasiswa di Indonesia dengan variabel serupa, terutama mengenai hubungan *search for meaning* dengan *negative affect*, *life satisfaction* dan *positive affect* dengan teknik sampling yang lebih *representative* seperti *stratified random sampling*.

VI. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan diskusi penelitian, dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan positif antara *meaning in life* dan *subjective well-being (SWB)* mahasiswa. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki makna hidup akan menghayati adanya kesejahteraan psikologis di dalam dirinya atau yang dikenal sebagai kebahagiaan atau *SWB*. Secara konseptual dan metodologi, membagi *meaning in life* ke dalam aspek-aspeknya, yaitu *presence of meaning* dan *searching for meaning*, telah memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara *meaning in life* dan *SWB*.

Melalui penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang telah menemukan makna hidupnya (*presence of meaning*), atau dengan kata lain telah memiliki makna hidup yang jelas dan stabil, akan semakin menghayati kepuasan dalam hidup, tingginya afek positif

(seperti bahagia, semangat, dan lain-lain) dan rendahnya afek negatif (seperti jarang merasakan kemarahan, kesedihan, putus asa, dan lain-lain).

Mahasiswa yang sedang dalam proses mencari makna hidup (*search for meaning*), cenderung menghayati kepuasan hidup yang tinggi disertai dominasi afek positif (kebahagiaan, semangat). Namun demikian, pencarian makna hidup (*search for meaning*) tidak berkaitan dengan kemunculan emosi negatif (*negative affect*).

Dengan demikian, bagi mahasiswa yang menginginkan adanya kebahagiaan dalam kehidupannya (*SWB*), mengalami kepuasan hidup, dominasi afek positif dibanding afek negatif, dapat berupaya untuk segera menemukan makna bagi kehidupannya yang jelas dan stabil (*presence of meaning*). Bagi mahasiswa Indonesia yang sudah menemukan makna hidup, tetapi berupaya mengembangkan diri dengan mencari makna hidup baru atau sedang mencari makna hidup (*search for meaning*) baru, dapat tetap memiliki kepuasan hidup dan afek positif. *Search of meaning* tidak meningkatkan emosi negatif. Emosi negatif dapat muncul saat mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan atau negatif, melalui *search of meaning* dapat ditinjau kembali peristiwa tersebut sehingga dapat ditemukan pemaknaan yang baru yang lebih positif terhadap peristiwa hidup. Saat makna hidup yang baru dan lebih besar dapat ditemukan, peluang emosi negatif dapat diturunkan dan emosi positif ditingkatkan sangat besar.

Bagi pihak-pihak yang tertarik untuk mengembangkan kesejahteraan mahasiswa (Pihak Universitas, khususnya bagian kemahasiswaan, Fakultas, Program Studi, orang tua, konselor) dapat menyelenggarakan kegiatan yang dapat membantu mahasiswa menemukan makna hidupnya (*meaning in life*), terutama aspek *presence of meaning*. Contoh kegiatan yang dapat dilakukan: konseling atau pelatihan untuk membantu mahasiswa menemukan *meaning in life* yang jelas dan stabil.

Bagi peneliti lain, untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, dapat dilakukan penelitian serupa pada responden yang lebih luas, yakni mahasiswa di tempat lain di Indonesia. Melalui hal ini, dapat diketahui konsistensi hubungan antara *meaning in life* dengan *SWB* serta hubungan antara aspek-aspek *meaning in life* beserta aspek-aspek *SWB*. Dengan demikian, dapat diperoleh lebih banyak data mengenai konsistensi keterkaitan antara aspek tersebut, terutama hubungan antara *search of meaning (meaning in life)* dengan *negative affect*, *life satisfaction* dan *positive affect*.

Daftar Pustaka

- Amanah, F., Situmorang, N.Z., & Tentama, F. (2023). Hubungan antara mindfulness, hope, dan employability dengan subjective well-being pada mahasiswa DIII politeknik ATK Yogyakarta. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 45–59.
- Besika, A., Schooler, J. W., Verplanken, B., Mrazek, A. J., & Ihm, E. D. (2022). A relationship that makes life worth-living: levels of value orientation explain differences in meaning and life satisfaction. *Heliyon*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08802>
- Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Seepersad, A., Seunarine, M., Sieunarine, S., Seymour, K., Simboo, S., & Singh, A. (2020). Subjective well-being and its relation to academic performance among students in medicine, dentistry, and other health professions. *Education Sciences*, 10(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/educsci10090224>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jtp.v1i1.15129>
- Diener, E., et al. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being*. Springer. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612–617. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.543>
- Harry, K., Cunong, A., Aisah, N., Reinita, N., Virginia, L., Wira, I., Darmananda, M. R., Setiawan, J. L., & Virlia, S. (2022). Pelatihan kemampuan resiliesnsi pada mahasiswa penerima beasiswa Yayasan X dalam menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Servirisma*, 2(2), 113–126.
- Heng, M. A., Fulmer, G. W., Blau, I., & Pereira, A. (2020). Youth purpose, meaning in life, social support and life satisfaction among adolescents in Singapore and Israel. *Journal*

- of Educational Change*, 21(2), 299–322. <https://doi.org/10.1007/s10833-020-09381-4>
- International Test Commission. (2017). *The ITC Guidelines for Transating and Adapting Tests (Second Edition)*. Www@InTestCom.Org. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1975.tb00322.x>
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 199–206. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1949>
- Krok, D., & Gerymski, R. (2019). Self-efficacy as a mediator of the relationship between meaning in life and subjective well-being in cardiac patients. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(3), 242–251. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.89168>
- Li, J. Bin, Dou, K., & Liang, Y. (2021). The Relationship Between Presence of Meaning, Search for Meaning, and Subjective Well-Being: A Three-Level Meta-Analysis Based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 467–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18
- Morse, J. L., Lee, H., Haddock, S. A., & Henry, K. L. (2022). Meaning in Life Trajectories Among College Students: Differential Effects of a Mentoring Program. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 285–302. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00399-w>
- Musaddad, F. Y., Psikologi, F., & Tarumanagara, U. (2019). *Hubungan makna hidup dengan subjective well- being pada mahasiswa remaja akhir*. Universitas Tarumanagara.
- Özdoğan, A. Ç. (2021). Subjective well-being and social-emotional loneliness of university students: The mediating effect of the meaning of life. *Journal of Pedagogical Research*, 5(1), 18–30. <https://doi.org/10.33902/jpr.2021066865>
- Santos, M. C. J., Magramo, J., Oguan Jr., F., Paat, J. N. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in Life and Subjective Well - Being: Is a Satisfying Life Meaningful? *Researchers World: Journal of Arts, Science & Commerce*, 4(1), 32–40. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=83536589&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMNLr40Sep7c4y9fwOLCmr0ueprNSsa64SLCWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGnsEyur69RuenmgeCx8YDn2AAA%5Cnhttp://search>

ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=8353658

- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Terracciano, Antonio; McCrae, Robert; and Costa, P. (2003). Factorial and construct validity of the Italian positive and negative affect schedule (PANAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 19(2), 1–17. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.2.131>
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-Lagged Analyses Between Life Meaning, Self-Compassion, and Subjective Well-being Among Gifted Adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1078-x>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Xu, X., Xu, Y., Zhao, J., Ye, P., Yu, M., Lai, Y., Wang, J., & Huang, Q. (2022). Good Personality and Subjective Well-Being: Presence of Meaning in Life and Perceived Social Support as Mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1428), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114028>