

## KEBERMAKNAAN HIDUP MEMBANGUN KEPERIBADIAN REMAJA

Jati Rinakri Atmaja<sup>1</sup>, Eka Yulia Khoerunnisa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, STKIP Nahdlatul Ulama Tegal

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling Islam, STAI Brebes

e-mail: [jatira74@gmail.com](mailto:jatira74@gmail.com)<sup>1</sup>, [ekayuliakhoerunnisa@gmail.com](mailto:ekayuliakhoerunnisa@gmail.com)<sup>2</sup>.

Jurnal Psiko-Konseling  
Vol. 2 No. 2 Th. 2024  
ISSN 2987-5048

[Time New Roman, 10]

### ABSTRACT

*This study analyzes the meaningfulness of adolescent life seen from the demographic elements that underlie a person's habits, culture and character along with gender (sex). The object of the study is a literature study on the meaningfulness of life that makes someone able to see more deeply about the life that exists in him, namely self-awareness, self-assessment and strengthening self-acceptance, namely in adolescents who are one of the main factors in strengthening the nation where the demographic factor of the Indonesian population in 2045 is mostly a population of productive age. Able to be a benchmark for the progress of a strong national civilization through today's adolescents by starting from knowing themselves, to what extent adolescents are able to control themselves in making decisions in their future, especially how to solve problems seen from problem solving, thus the final product in this study is expected to provide.*

**Keywords :** *Teenager, Meaning Of Life and Peer Counseling*

### ABSTRAK

Kajian ini menganalisis tentang kebermaknaan hidup remaja dilihat dari usur demografi yang melatarbelakangi kebiasaan, budaya dan karakter seseorang beserta gender (janeis kelamin). Obyek kajian berupa studi literatur tentang kebermaknaan hidup yang membuat seseorang mampu melihat lebih dalam tentang hidup yang ada pada dirinya yaitu kesadaran diri, penilaian diri dan penguatan keberterimaan diri yaitu pada remaja yang menjadi salah satu faktor utama dalam penguatan bangsa dimana faktor demografis penduduk indonesia pada tahun 2045 mayoritas adalah penduduk dengan usia produktif. Mampu menjadi tolak ukur majunya keberadapan bangsa yang kuat melalui remaja saat ini dengan dimulai dari mengenal diri sendiri, sejauh mana remaja mampu menguasai diri membuat keputusan pada masa depannya, terutama bagaimana mampu menyelesaikan masalah dilihat dari penyelesaian masalah dengan demikian produk akhir dalam kajian ini diharapkan memberikan

**Kata kunci:** Remaja, Kebermaknaan Hidup and Koseling Remaja

### 1. Pendahuluan

Kebermaknaan hidup menjadi sebuah tujuan akhir seseorang demi mendapatkannya kebahagiaan hidup. Namun, erat kaitannya dengan masa dimana orang dewasa awal sedang mencari makna hidup dengan harapan pada saat dewasa lanjut menemukan sebuah makna hidup yang membuat seseorang menjadi bahagia. Fenomena ini hadir disesuaikan dengan teori konsep diri untuk mengembangkan suatu model dialektis berarti dalam hidup, yang diperkirakan

budaya memiliki perbedaan dalam kecenderungan untuk pengalaman pencarian makna dan keharmonisan serta kehadiran arti hidup (Mazaya & Supradewi, 2022).

Makna dalam kehidupan dianggap penting bagi kesejahteraan sepanjang masa hidup manusia. Kami menilai struktur, tingkat, dan korelasi dari adanya makna dalam kehidupan, dan pencarian makna, dalam empat kehidupan kelompok panggung: kemunculan dewasa, dewasa muda, usia dewasa, dan masa dewasa lebih tua

(MARYENI, 2017). Mereka yang pada tahap kehidupan selanjutnya umumnya melaporkan adanya makna yang lebih besar dalam kehidupan mereka, sedangkan itu pada tahap kehidupan sebelumnya dilaporkan tingkat pencarian yang lebih tinggi untuk makna. Korelasi mengungkapkan bahwa kehadiran Artinya memiliki hubungan yang mirip dengan kesejahteraan di seluruh tahap kehidupan, sedangkan pencarian makna lebih kuat terkait dengan defisit kesejahteraan pada tahap kehidupan selanjutnya (Anggriany, 2006).

menemukan bahwa di antara berbagai Variabel kepribadian (lokus kontrol, ketegasan, dan makna dalam kehidupan), yang berarti dalam kehidupan adalah prediktor yang paling konsisten kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa. Sebenarnya, artinya dalam kehidupan telah terbukti berhubungan positif dengan psikologis berada di hampir setiap tahap rentang hidup, dari masa remaja sampai akhir masa dewasa. Arti dalam kehidupan telah ditemukan menjadi penting bagian dari konsep rakyat tentang "kehidupan yang baik" (King & Napa, 1998; Scollon & King, 2011). Sebagian besar penelitian di bidang ini (seperti kutipan di atas membuktikan), implikasinya jelas artinya dalam kehidupan berkontribusi pada kehidupan yang lebih bahagia. Sambil mengakui keterbatasannya. Penelitian korelasional dalam mendemonstrasikan sebab akibat (Erfiana, 2013), menyatakan bahwa "teori akan menyarankan bahwa meaning memiliki pengaruh luas dan meluas terhadap kesejahteraan. Selanjutnya, mereka mencatat bahwa penafsiran ini sesuai dengan "pandangan yang dominan. yang berarti dalam kehidupan mempengaruhi psiko kesehatan logis". Meskipun mungkin saja itu Pengalaman makna sering mengarah pada peningkatan perasaan positif (Ryan & Deci, 2001), mungkin juga perasaan positif itu diri mereka sendiri dapat meningkatkan perasaan subyektif seseorang tentang makna. Beberapa

peneliti memilikinya berpendapat bahwa pengalaman makna dalam kehidupan terjadi ketika individu memiliki perasaan bahwa hidupnya itu koheren (Gesser et al., 1988). Menggambarkan makna yang terjadi melalui pencapaian pribadi, bertemu dengan orang lain, atau bertemu dengan seni dan alam (Viktor E Frankl, 1985). Makna juga dapat dicapai oleh melampirkan diri atau eksistensi seseorang ke kerangka yang lebih besar artinya seperti agama atau filosofi kehidupan (Allport, 1937).

Seseorang memiliki kebahagiaan dan rasa kehidupan yang berarti akan menyimpang (Hidayat, 2019). Dalam upaya untuk membedakan yang bahagia kehidupan dari kehidupan yang bermakna, Baumeister dkk. berkorelasi peserta. Melaporkan kebahagiaan dan keberagaman dengan berbagai eksternal tindakan, berfokus pada hal-hal yang secara unik terkait dengan keduanya kebahagiaan atau keberanian. Meski memiliki makna dan kebahagiaan berkorelasi positif satu sama lain, masing-masing menunjukkan korelasi dengan tindakan eksternal. Baumeister dkk. menyimpulkan bahwa kebahagiaan hadir berorientasi dan melibatkan kepuasan keinginan dasar dan kebutuhan kehidupan manusia (Thomas, 2019).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Sumber data berupa artikel penelitian dan buku-buku yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) dengan menelaah sumber data hingga menghasilkan data informasi yang memiliki kontribusi dengan variabel penelitian. Selanjutnya hasil telaah data penelitian dijadikan sebagai kesimpulan untuk menjawab tujuan penelitian.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Makna dalam hidup adalah pertimbangan lebih dari diri sendiri.

Memperluas logika ini untuk menunjukkan bahwa secara altruistik termotivasi prososial bertindak dengan cara yang menguntungkan orang lain adalah tindakan transendensi diri yang mungkin memberi makna dalam hidup. Adanya hubungan antara perilaku prososial dan makna yang dilaporkan dalam kehidupan, bahkan setelah mengontrol sifat kepribadian dan harga diri (Oktafia, 2009). Tindakan prososial, melalui menulis catatan rasa syukur, meningkatkan makna dalam hidup (Razkia et al., 2021). Memberikan bukti bahwa individu mendukung persepsi prososial setelah ancaman terhadap makna. Mengemukakan bahwa kepuasan hubungan sebagian memediasi hubungan antara tindakan prososial dan makna dalam kehidupan prososial meningkatkan makna kehidupan (Hardjo et al., 2020). Peningkatan jumlah peneliti mencurahkan memperhatikan komponen sosial dan psikologis hidup yang baik. Salah satu perspektif inti dalam hal ini penelitian berfokus pada eudaimonia, yang menyiratkan harmonisasi antara individu mengejar kesombongan dan realisasi kesejahteraan masyarakat (Ryan & Deci, 2001; Siwek et al., 2017). Seseorang atau sifat sejati dalam masyarakat, individu memberi artinya keberadaan mereka dan dapat berkontribusi pada kesejahteraan orang lain (Peterson et al., 2005). Di dunia, individu dan kelompok sering melintasi batas budaya mereka (Hanafi et al., 2018).

Fenomena bukan panggilan untuk analisis representasi budaya kebahagiaan dan kesejahteraan di satu sisi (Uchida & Kitayama, 2009), dan dari hubungan antara individu dan budaya mereka lingkungan di sisi lain (Delle Fave, Brdar, et al., 2011). Itu Penyelidikan terhadap isu-isu ini dapat berkontribusi pada penelitian kami memahami apa yang membuat kehidupan menjadi baik dalam satu waktu dalam sejarah manusia dimana globalisasi memunculkan jumlah tantangan. Ini berkisar dari yang disempurnakan mobilitas orang lintas negara, terhadap konflik etnis dan terganggunya peradaban

tradisional karena dominasi model mono-budaya Barat (Delle Fave, Massimini, et al., 2011; Nafstad et al., 2007). Akulturasi, adaptasi dan kesejahteraan tren yang berkembang terhadap multikulturalisme itu ciri kebanyakan masyarakat barat membutuhkan lebih banyak instrumen halus untuk mengidentifikasi komponen penting akulturasi (Sternberg, 2014), digambarkan sebagai proses perubahan dalam perilaku kolektif dan individual yang memungkinkan kelompok minoritas untuk berinteraksi dengan norma dan kebiasaan dari sistem sosial yang dominan (Berry et al., 2022).

Pria dan wanita di lima tahap perkembangan dari dewasa muda berusia tua selesai tindakan sikap hidup dan kesejahteraan (Zhu & Shek, 2021). Perbedaan usia signifikan ditemukan pada sikap hidup lima dimensi: hidup tujuan, kematian penerimaan, tujuan mencari, masa depan makna dan eksistensial vakum (Carreno et al., 2020). meningkat dengan usia; tujuan mencari dan masa depan makna menurun dengan usia; eksistensial vakum menunjukkan hubungan lengkung dengan usia (Luis & Moncayo, n.d.). Perbedaan signifikan seks yang ditemukan untuk hidup kontrol dan akan arti (Park et al., 2020). Wanita melihat kehidupan sebagai lebih di bawah kendali mereka dan menyatakan yang kuat akan mencari makna dibandingkan dengan laki-laki (Dharsana et al., 2020). yang ditemukan untuk memprediksi fisik dan psikologis kesejahteraan; ketidaknyamanan psikologis dan fisik. Temuan awal membuktikan pentingnya sikap hidup berbagai dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan (Lent, 2016).

Makna dalam kehidupan dan kaitannya dengan kesejahteraan dan kesehatan mental. Arti dalam kehidupan menggambarkan tentang nilai dari kehidupan seseorang yang berarti dalam kehidupan berarti kebutuhan alami orang untuk menemukan makna sadar dalam kehidupan mereka untuk menjalani kehidupan yang sehat dan beradaptasi

dengan baik dan berjuang untuk merasakan signifikansi dan tujuan hidup. Selanjutnya telah didefinisikan dalam istilah keyakinan akan pola alam semesta yang tujuannya, yang pada gilirannya dapat didefinisikan dari agama dan spiritualitas (Yalom, 2020). Maka berfokus pada temuan yang dilakukan selama lima tahun terakhir (2009-2014) di bidang kesehatan dan kesejahteraan yang menggambarkan hubungan antara makna dalam kehidupan dan Kesehatan (Kuswatun, 2021; Martini, 2014). Telah mengidentifikasi makna dalam kehidupan sebuah konstruksi penting untuk populasi umum maupun klinis. Ini berkontribusi dalam pengembangan tujuan hidup seseorang. Pengakuan makna dalam kehidupan memainkan peran penting dalam fase krisis. Sebagai konstruksi psikologis positif itu juga berhasil sebagai sumber bagi seorang individu. Arti dalam kehidupan juga memprediksi perilaku Kesehatan (Rochmawati, 2014).

Self-esteem termasuk kebutuhan dasar manusia yang dianggap penting oleh para peneliti dan klinisi dari berbagai disiplin ilmu (Ismail, 2020). Aspek tersebut dianggap sebagai hal esensial dalam psychological survival (McKay et al., 2022) dan sebagai faktor primer kualitas hidup. Self-esteem mempengaruhi kebahagiaan, resiliensi, dan memotivasi individu untuk hidup sehat dan produktif. Self-esteem merupakan faktor esensial bagi kesehatan, kemampuan coping, bertahan hidup (Lestari & Fajar, 2020), mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional, kepuasan hidup, dan berkaitan dengan well-being seumur hidup secara signifikan (Hunt & Guindon, 2010).

Orang tua dari dua pengaturan dinilai untuk nilai tujuan hidup serta sumber-sumber bermakna pengalaman. Para orang tua merasa lebih muda dari mereka, melaporkan peristiwa kehidupan lebih bermakna (Triyono, 2010), dan memiliki nilai tujuan dalam hidup yang lebih tinggi, akan tetapi tidak berbeda dari satu sama lain sehubungan dengan peristiwa-

peristiwa dalam kehidupan yang paling bermakna. Kategori yang berkembang adalah cinta dan perkawinan, kelahiran, karir, pemisahan dan perceraian, penyakit/kecelakaan/kematian, Other/Miscellaneous kegiatan, dan Mayor pembelian. Tidak ada pengalaman yang bermakna sebelum dilaporkan oleh kelompok kedua setelah usia 40 tahun. Kurangnya pengalaman yang bermakna di paruh kedua kehidupan ditujukan terhadap konsekuensi untuk dilembagakan (Bundick, 2011). Langkah-langkah kebermaknaan, harga diri, lokus kontrol, hubungan sosial yang positif internal dan optimisme diberikan untuk memprediksi subjektif kesejahteraan, yaitu, ukuran kebahagiaan, kepuasan, dan mempengaruhi keseimbangan (Triyono, 2010). Korelasi, kanonik correlations, dan model persamaan struktural didukung hipotesis berbicara tentang kebermaknaan adalah signifikan mediator antara kepribadian dan subjektif kesejahteraan (Ventegodt et al., 2003).

Dimensi arti dalam hidup kehadiran makna (yaitu, persepsi hidup Anda sebagai penting, tujuan dan berharga) dan mencari makna (yaitu, kekuatan, intensitas, dan kegiatan usaha orang untuk membangun atau meningkatkan pemahaman mereka tentang arti dalam hidup mereka) dan peran terhadap kesejahteraan. Langkah-langkah pada makna dalam hidup, kepuasan hidup, optimisme, dan penerimaan. Kehadiran makna dan pencarian makna akan memiliki hubungan khusus dengan semua 3 aspek kesejahteraan (Krok, 2015). Hasil didukung 4 dibedakan profil (tinggi kehadiran Cari tinggi, rendah kehadiran Cari tinggi, tinggi kehadiran rendah Cari, dan rendah kehadiran rendah Cari) dengan pola yang spesifik berkaitan dengan kesejahteraan dan penerimaan. Secara khusus, di mana makna ada menunjukkan tingkat yang lebih tinggi kesejahteraan dan penerimaan. Selain itu, beberapa klarifikasi pada sifat pencarian makna proses oleh membedakan antara adaptif (tinggi kehadiran tinggi Cari cluster) dan

maladaptive (rendah kehadiran tinggi Cari cluster) mencari makna hidup (Dumaris & Rahayu, 2019; Yuliana et al., 2018).

Sejak pengamatan (Viktor Emil Frankl, 1994) berasal dari konsentrasi Nazi kamp, mencari dan menemukan makna dalam penderitaan telah lama dikenal dalam literatur psikologis. Studi empiris telah menunjukkan bahwa makna dalam hidup adalah konsep yang sifatnya suka dan relatif stabil dan diterima sebagai salah satu ukuran kesejahteraan yang paling konsisten (Li et al., 2019; Steger, 2009). Kehidupan bermakna ditemukan berkorelasi dengan perubahan positif dan diperkirakan secara signifikan Nilai PTG (Hidayah et al., 2018; Li et al., 2021). Kebutuhan psikologis dasar dan memberikan kontribusi untuk arti dalam hidup. Berasal dari aktivitas bermakna dan makna kehidupan dan diuji dalam studi ini termasuk: (1) hidup bermakna akan dikaitkan dengan arti dalam hidup, (2) hidup bermakna akan terkait dengan kebutuhan psikologis dasar, dan (3) dasar kebutuhan psikologis sebagian akan memediasi hubungan hidup bermakna dan arti hidup (Trevisan et al., 2017). Dasar psikologis kebutuhan Timbangan (yaitu, otonomi, kompetensi, dan keterkaitan) dan subscale kehadiran makna dalam kehidupan. menunjukkan hidup bermakna peran penting dapat melayani dalam membina arti dalam hidup (Pollet & Schnell, 2017).

Dalam menganalisa adaptasi berkelanjutan dari pasangan/mitra, (Kemer & Myers, 2011) membuat titik yang sangat penting, yang menekankan bahwa sementara dasar persiapan dan penyesuaian strategi tertentu mungkin akan diletakkan di tempat, pada dasarnya mereka berurusan dengan bagian dengan Pasangan/mitra penyesuaian dalam hidup agar bermakna. Itu adalah, ada kecenderungan untuk mengurus masalah-masalah penting seperti kebaruan budaya dan gaya hidup pertimbangan melupakan tentang apa pasangan/mitra akan dilakukan setelah awal kebaruan memudar. Dalam istilah

Adler, menghadiri ke pertimbangan tersebut sebagai budaya isu kebaruan dan gaya hidup hanya memecahkan bagian dari masalah. Yaitu melalui pemahaman terhadap berbagai aspek budaya baru lingkungan baru menjadi netral, dan karenanya tidak lagi sumber frustrasi (Green et al., 2022).

Makna hidup sebagai eksistensial multidimensi dan pendekatan tripartit untuk mengukur arti hidup. mungkin berguna untuk mengadopsi pandangan tripartit makna sebagai terdiri dari pemahaman, tujuan, dan *mattering*. Pengembangan dari multidimensi eksistensial makna skala MEMS, yang secara eksplisit ini subconstructs tiga. Hasil dari tiga sampel sarjana menunjukkan MEMS memiliki sifat psikometrik menguntungkan (misalnya baik faktor struktur dan kehandalan) dan menunjukkan bahwa itu efektif dapat membedakan subconstructs tiga makna. Regresi dan relatif pentingnya analisis menunjukkan bahwa subscale MEMS masing-masing membawa prediktif power untuk variabel yang relevan dan langkah-langkah makna lain. Selain itu, MEMS subscales menunjukkan secara teoritis konsisten, diferensial asosiasi dengan variabel-variabel lainnya (misalnya dogmatisme, aktivasi perilaku, dan spiritualitas). Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa MEMS mungkin menawarkan lebih presisi konseptual daripada langkah-langkah yang sudah ada, dan mungkin membuka jalan baru penelitian dan memfasilitasi lebih bernuansa pemahaman tentang makna hidup.

Psikolog telah semakin mengakui bahwa makna hidup yang memainkan peran sentral dalam kesejahteraan manusia. Berarti dalam hidup adalah sejauh mana orang mengalami rasa tujuan, koherensi, dan kepentingan dalam kehidupan mereka (Steger, 2012), yang merujuk kepada kedua eksistensial merasakan bahwa satu hidup hal-hal luar sepele atau sesaat (King et al., 2006) dan hidup yang satu ini

dipahami dan pengalaman yang satu masuk ke dalam narasi yang koheren (Heintzelman & King, 2014). Makna terkait erat dengan hubungan sosial dan rasa memiliki (Baumeister, 1991). Manusia adalah makhluk sosial yang mendasar, dengan motivasi yang kuat untuk membangun dan memelihara ikatan sosial dengan orang lain (Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2001).

Relevansi sumber informasi tertentu mungkin memainkan peran dalam apakah sumber itu memberitahukan arti hidup peringkat. Ketika dihadapkan dengan item seperti 'hidup saya telah sangat jelas tujuan dan tujuan-tujuan' informasi berkonsultasi harus yang individu menemukan akan segera relevan dengan penilaian atau informasi yang segera diaktifkan dalam menanggapi pertanyaan. Individu dapat berkonsultasi array mungkin indikator, mulai dari suasana hati saat ini sudah berjalan lama keyakinan dan nilai-nilai (Hanafi et al., 2018). Antara indikator ini bervariasi, informasi yang dapat diakses kognitif mungkin memainkan peran dalam arti dalam hidup penilaian. Sebagai contoh, penelitian terbaru menunjukkan bahwa meningkatkan aksesibilitas aspek dari diri sejati meningkatkan arti hidup peringkat (Hicks, 2022). Dengan demikian, mirip sebelumnya penelitian penilaian dari kepuasan hidup (Schimmack & Kim, 2020), makna dalam kehidupan penilaian rentan terhadap manipulasi relatif halus kognitif aksesibilitas (Ozawa-de Silva, 2020).

Makna hidup biasanya melibatkan memiliki tujuan atau rasa kesatuan tujuan (Baumeister, 1991; Gesser et al., 1988; Ryff & Singer, 1998), didefinisikan makna seperti itu "merujuk membuat rasa, perintah, atau koherensi eksistensi seseorang dan memiliki tujuan dan berjuang menuju tujuan atau tujuan". Kesejahteraan psikologis adalah gagasan yang relatif kompleks dengan berbagai komponen yang dapat berkontribusi untuk itu. (Ryff & Keyes, 1995) secara ekstensif

dieksplorasi makna kesejahteraan psikologis dan definisi erat sejajar dengan kesejahteraan manifestasi ukuran skala (Lourenço et al., 2021) yang digunakan dalam penelitian ini. Dimensi kesejahteraan mereka terfokus dan dioperasionalkan: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup dan penerimaan diri. Semua faktor ini dapat dianggap sebagai komponen utama yang menyusun definisi psikologis kesejahteraan.

Remaja yang menunjukkan kekuatan dalam setiap bidang ini akan berada dalam keadaan baik psikologis kesejahteraan, sementara remaja yang perjuangan di daerah ini akan berada dalam keadaan rendah psikologis kesejahteraan. Makna hidup menawarkan banyak wawasan teori-teori filosofis yang sebelumnya dan penelitian psikologis (Metz, 2013). Menyajikan model psikologis untuk makna kehidupan yang didasarkan pada sebuah penyelidikan filosofis teori dan penelitian psikologis. Dalam tulisan ini, saya memperkenalkan tiga model: Model I (Framework), Model II (elemen), dan Model III (komposisi). Model saya adalah model teoritis kerangka berdasarkan teori-teori filsafat, antropologi, dan psikologis. Model II dibangun menggunakan dikategorikan data pada makna kehidupan yang diambil dari berbagai studi sebelumnya. Model III dibangun dengan mengintegrasikan Model I dan II. Model ini mengusulkan empat prinsip-prinsip dasar makna hidup konsep: pribadi, relasional, sosial/universal dan keagamaan/spiritual. Prinsip-prinsip ini membentuk struktur "bersarang" yang berlangsung dari pribadi untuk relasional untuk sosial/universal untuk agama/rohani. Akhirnya, saya alamat perbedaan antara Metz's teori dan model saya dan menyarankan pendekatan lain untuk makna kehidupan.

Kerangka peraturan makna yang menjelaskan bagaimana pahlawan dan heroik perilaku setiap meningkatkan arti

dan berarti proses pemeliharaan, seperti kepahlawanan sebagai penyangga terhadap makna ancaman. Kami disintesis relevan literatur tentang makna dan kepahlawanan, dan menawarkan sebuah kerangka kerja yang menggambarkan fungsi yang heroik dalam konteks makna dalam kehidupan: sebuah pusat, superordinate variabel psikologis yang akrab bagi banyak individu dan kelompok. Kerangka kerja ini menawarkan banyak kesempatan untuk masa depan penelitian dan aplikasi praktis dari kepahlawanan. Arti dalam hidup, meskipun didefinisikan dalam berbagai cara seluruh sastra beragam, dapat secara luas didefinisikan sebagai rasa tujuan yang diyakini menjadi masalah dalam cara yang melebihi individu yang hidup (Steger, 2009; Womick et al., 2020). Model paling didukung dengan baik makna hidup (Li et al., 2019) yang membagi makna hidup di dua komponen: pencarian makna dalam kehidupan dan keberadaan arti dalam hidup.

Teknologi sosial, sebuah perusahaan konsultan penelitian terkemuka di Amerika Serikat, remaja sering mengejar kebahagiaan dengan tiga khas tujuan, yaitu “pleasure of saat ini, hubungan dengan keluarga dan teman-teman, dan pencarian makna dan tujuan jangka panjang”. Ini menggambarkan bahwa remaja mengejar kebahagiaan tergantung tidak hanya sementara bahagia perasaan, tetapi bahwa mereka juga sengaja berorientasi pada tujuan. Untuk remaja, tujuan dengan tujuan dan makna akan membawa kebahagiaan. Untuk membuat penilaian atau penilaian Apakah kehidupan yang bermakna atau layak hidup dengan demikian melibatkan kedua kognitif dan afektif proses (Kesebir & Diener, 2009). Dari sudut pandang holistik, kognitif dan afektif dimensi tidak dapat dipisahkan dari pengalaman subjektif kehidupan individu dan pada kenyataannya, kebanyakan peneliti menemukan bahwa komponen afektif dan kognitif yang terkait (Lee et al., 2006). Penelitian ini juga menemukan bahwa pelibatan yang bermakna dalam kegiatan

meningkatkan subjektif kesejahteraan (Yeager & Bundick, 2009). Studi orang dewasa muda yang terlibat dalam kegiatan yang berarti telah menegaskan hubungan antara kehidupan yang bermakna, keterlibatan dan kebahagiaan dalam hidup. Bundick dipengaruhi oleh Damon (2008) yang melakukan advokasi pengembangan perilaku moral dan sosial Pro yang tinggi untuk membimbing orang-orang muda di Amerika Serikat untuk beradaptasi dengan tantangan kedewasaan.

Kriteria kebermaknaan disarankan di sini adalah bahwa satu tingkat lebih sangat pada dimensi itu yang paling bermakna. Sejak konstruksi pribadi Kelly diasumsikan konstruksi dasar komunikasi, mereka harus melewati tes ekstremitas dari kebermaknaan. Dengan kata lain, harus membuat lebih ekstrim peringkat pada owa mereka membangun pribadi dimensi daripada pada pribadi membangun dimensi lain. Dalam bertumbuhnya minat seseorang dalam arti hidup, banyak yang telah menyuarakan keprihatinan atas penyempurnaan konseptual dari membangun minat sendiri. ada dua cara utama untuk memahami apa arti hidup yakni: koherensi dan tujuan, dengan cara yang ketiga, makna, mendapat perhatian meningkat. Koherensi berarti rasa bisa dimengerti sebab dan kehidupan seseorang membuat rasa. Tujuan berarti rasa inti, tujuan dan arah hidup. Signifikansinya adalah tentang rasa nilai inheren hidup dan memiliki hidup layak dijalani.

Mencari tahu makna seperti yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, yang mana telah dikaitkan dengan kegiatan positif dan emosi, pengalaman pengambilan sampel data yang digunakan untuk memeriksa emosi positif kebanggaan. Karya terbaru empiris menekankan diri terfokus, diri meningkatkan tindakan (yaitu mencapai) sebagai sumber kebanggaan, tetapi teori menyarankan bahwa tindakan lain terfokus (yaitu peduli) juga signifikan. Karena pekerjaan dan keluarga sumber umum makna yang menawarkan kesempatan

untuk merasa bangga tentang kedua mencapai dan kepedulian dalam kehidupan sehari-hari, orang tua bekerja ibu dan ayah dipelajari. Pengalaman prestasi dan pengalaman pro sosial dikaitkan dengan bangga. Namun, hubungan relatif diabaikan pride pengalaman pro sosial itu bahkan lebih kuat dari hubungannya dengan pengalaman prestasi, dalam kehidupan keluarga dan kehidupan kerja, untuk wanita dan pria. Dua diakui sumber baik makna lain berorientasi yang berhubungan dengan pengalaman kebanggaan intens: berada bersama anak-anaknya dan bekerja dengan klien.

Makna hidup mempunyai berbagai aspek yang mempengaruhinya yaitu salah satunya, kehadiran makna, menunjukkan apakah individu memahami kehidupan mereka sebagai signifikan dan terarah. Istilah merujuk kepada pemahaman diri sendiri dan dunia sekitarnya, termasuk pemahaman tentang bagaimana salah satu cocok ke dalam dunianya. Pada tahanan dewasa seseorang akan mencari makna dalam hidupnya setiap orang dewasa dari 27 negara yang berbeda (total N<sup>1</sup>/<sub>4</sub>24, 836) menyelesaikan survei online dalam bahasa Inggris yang mengukur orientasi untuk mencari kebahagiaan (melalui kesenangan, melalui keterlibatan dan melalui arti) dan kepuasan hidup.

Mencari arti hidup pribadi kebutuhan mendasar, dan memotivasi perilaku prosocial kebutuhan sosial mendasar. Penelitian saat ini tes Apakah dua terhubung Apakah membantu orang lain dapat meningkatkan persepsi pembantu makna hidup. Tingkat arti hidup ini dekat dengan membangun "rasa koherensi" yang dirumuskan oleh Aaron Antonovsky (1979, 1987). Rasa koherensi berarti orientasi global hidup terdiri dari tiga subkategori saling terkait: bisa dimengerti sebab (kognitif komponen), pengelolaan (instrumental komponen) dan kebermaknaan (motivasi komponen).

#### **4. Simpulan dan Saran**

Fenomena dalam kehidupan manusia seutuhnya, bagaimana hidup, sehat, sejahtera, dapat berbahagia dan hidupnya semakin bermakna, serta seseorang mampu untuk memahami kehidupan saat ini yang terlihat sangat lah kompleks, di era teknologi yang menuntut untuk kerja cepat dan tidak buta akan teknologi, dengan demikian semua menjadi tantangan baru yang membuat seseorang hidupnya tak berarti hanya di sibukan oleh kepentingan yang akan semakin membuat dirinya tak berdaya, tanpa memahami arti hidup sesungguhnya.

Di telaah dari segi filsafat kebermaknaan hidup sangatlah sejalan dengan filsafat fenomenologis, berangkat dari sebuah perilaku manusia yang berkaitan dengan makna dan dengan fenomena-fenomena yang sedang terjadi saat ini. Maka fenomenologis dapat dikatakan sangat logis jika menjadi suatu metode dalam melihat fenomena kebermaknaan hidup manusia saat ini.

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam proses memperoleh kebermaknaan hidup manusia, dan dapat dilihat dari perkembangan manusia, tinjauan ini bertujuan untuk mengetahui makna hidup. Informasi dari subjek didapatkan dengan menggunakan pendekatan fenomenologi teknik pengumpulan data yang utama. Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting dan dijadikan sebagai tujuan hidup seseorang. Makna hidup bersifat objektif pada manusia. Hasil dari tinjauan ini menunjukkan bahwa subjek memaknai kebebasan berkehendak, hasrat hidup bermakna dan makna hidup melalui pengalaman yang berbeda. Selain itu, makna hidup pada ketiga subjek didapatkan dari tiga sumber nilai yaitu: (1) nilai-nilai kreatif, yang berarti subjek mampu menunjukkan daya cipta akan sesuatu, kerja, dan melakukan tugas-tugas dalam hidupnya, (2) nilai-nilai pengalaman, yang berarti subjek menghayati makna dari sesuatu atau seseorang yang berharga bagi mereka, (3) nilai-nilai bersikap, yang berarti subjek

dapat menerima penderitaan dalam hidup mereka dengan positif. Melalui penemuan makna hidup ketiga subjek telah mengetahui tujuan hidup mereka dengan jelas sehingga mampu bangkit dari penderitaan dan tidak putus asa dalam menjalani kehidupannya.

Implikasi kebermaknaan hidup yakni sebagai berikut:

1. Secara teoritis kebermaknaan hidup manusia yang menjadi tujuan hidup manusia.
2. Secara praksis model kebermaknaan hidup manusia menjadi sebuah strategi dalam layanan bimbingan dan konseling

### 5. Daftar Pustaka

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.
- Anggriany, N. (2006). Motif sosial dan kebermaknaan hidup remaja pagaram. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(21), 51–63.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Berry, J. W., Lepshokova, Z., Collaboration, M., Grigoryev, D., Annis, R. C., Au, A. K. Y., Bano, S., Boehnke, K., Buholzer, A., & Brylka, A. (2022). How shall we all live together?: Meta - analytical review of the mutual intercultural relations in plural societies project. *Applied Psychology*, 71(3), 1014–1041.
- Bundick, M. J. (2011). Extracurricular activities, positive youth development, and the role of meaningfulness of engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 57–74.
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A. J., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G., & María, A. T. (2020). Spanish adaptation of the Personal Meaning Profile-Brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 151–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.003>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185–207.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth (Vol. 2). Springer Science & Business Media.
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing Cross-Gender Friendship in adolescents. *Enfermeria Clinica*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 71–77.
- Erfiana, L. R. (2013). Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan Kemandirian pada remaja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Frankl, Viktor E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.

- Frankl, Viktor Emil. (1994). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Psychoanalytické nakladatelství.*
- Gesser, G., Wong, P. T. P., & Reker, G. T. (1988). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP). *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 18(2), 113–128.
- Green, D., Huang, Y., & Shen, C.-H. (2022). Inflationary Adler Conditions. *ArXiv Preprint ArXiv:2208.14544.*
- Hanafi, H., Hidayah, N., & Mappiare, A. (2018). Adopsi Nilai Budaya Osing Dalam Kerangka Meaning of Life. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian Dan Pengembangan*, 3(9), 1237–1243.  
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v3i9.11597>
- 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.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561.
- Hicks, J. A. (2022). Rebecca J. Schlegel, Patricia N. Holte, Joe Maffly-Kipp, Devin Guthrie, and. *Experimental Philosophy of Identity and the Self.*
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafi, H. (2018). East Java Modeling Techniques to Improve Student Meaning of Life. 269(CoEMA), 181–185.  
<https://doi.org/10.2991/coema-18.2018.43>
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141.  
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>
- Hunt, B., & Guindon, M. H. (2010). Alcohol and other drug use and self-esteem in young adults. *Self-Esteem across the Lifespan: Issues and Interventions*, 219–229.
- Ismail, N. (2020). Relationship between self-esteem, happiness and academic performance among children. *Academic Journal of Business and Social Sciences*, 4(1), 1–11.
- Kemer, G., & Myers, J. E. (2011). Application of Developmental Counseling and Therapy to Turkish college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1153–1160.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.225>
- Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. In *The science of well-being* (pp. 59–74). Springer.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292–2308.
- Kuswatun, E. (2021). *Konseling Religius: Suatu Proses Penemuan Makna Hidup Remaja Gagal Menikah. KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 2(2), 32–37.
- Lee, P. A., Houk, C. P., Ahmed, S. F., Hughes, I. A., Achermann, J., Baskin, L., Berenbaum, S., Bertelloni, S., Brock, J., &

- Carmichael, P. (2006). Consensus statement on management of intersex disorders. *Pediatrics*, 118(2), e488–e500.
- Lent, R. W. (2016). Self-Efficacy in a Relational World: Social Cognitive Mechanisms of Adaptation and Development. *Counseling Psychologist*, 44(4), 573–594. <https://doi.org/10.1177/0011000016638742>
- Lestari, R., & Fajar, M. (2020). Gratitude, Self-Esteem and Optimism in People with Physical Disabilities. *Prizren Social Science Journal*, 4(2), 14–21.
- 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>
- Li, J. Bin, Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272(December 2018), 122–129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Lourenço, T. M. G., Charepe, Z. B., Pestana, C. B. da C. F., Rabiais, I. C. M., Alvarez, E. J. S., Figueiredo, R. M. S. A., & Fernandes, S. J. D. (2021). Hope and psychological well-being during the sanitary crisis by COVID-19: A study with nursing students. *Escola Anna Nery*, 25.
- Luis, F., & Moncayo, G. (n.d.). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.
- Martini, S. (2014). Makna merokok pada remaja putri perokok. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(2), 119–127.
- MARYENI, E. (2017). Makna Hidup pada Remaja Akhir Korban Perceraian. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2022). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103–112.
- McKay, M., Fanning, P., Pool, E., & Ona, P. E. Z. (2022). *Healing Emotional Pain Workbook: Process-Based CBT Tools for Moving Beyond Sadness, Fear, Worry, and Shame to Discover Peace and Resilience*. New Harbinger Publications.
- Metz, T. (2013). *Meaning in life*. OUP Oxford.
- Nafstad, H. E., Blakar, R. M., Carlquist, E., Phelps, J. M., & Rand-Hendriksen, K. (2007). Ideology and power: The influence of current neo-liberalism in society. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 17(4), 313–327.
- Oktafia, S. (2009). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kebermaknaan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ozawa-de Silva, C. (2020). In the eyes of others: Loneliness and relational meaning in life among Japanese college students. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 623–634. <https://doi.org/10.1177/1363461519899757>
- Park, C. L., Knott, C. L., Williams, R. M., Clark, E. M., Williams, B. R., & Schulz, E. (2020). Meaning in Life Predicts Decreased Depressive Symptoms and Increased Positive Affect over Time but Does not

- Buffer Stress Effects in a National Sample of African-Americans. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 3037–3049.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00212-9>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Pollet, E., & Schnell, T. (2017). Brilliant: But What For? Meaning and Subjective Well-Being in the Lives of Intellectually Gifted and Academically High-Achieving Adults. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1459–1484.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9783-4>
- Razkia, D., Safitri, A., & Santoso, S. (2021). Menemukan makna hidup dengan forgiveness, studi pada siswa binaan remaja Di Lembaga Pemasarakatan Anak. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 107–114.
- Rochmawati, D. H. (2014). Hubungan antara konsep diri dan kemampuan memaknai hidup pada narapidana remaja di Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 197–204.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Schimmack, U., & Kim, H. (2020). An integrated model of social psychological and personality psychological perspectives on personality and wellbeing. *Journal of Research in Personality*, 84, 103888.
- Scollon, C. N., & King, L. A. (2011). What people really want in life and why it matters: Contributions from research on folk theories of the good life. *Positive Psychology as Social Change*, 1–14.
- Siwek, Z., Oleszkowicz, A., & Słowińska, A. (2017). Values Realized in Personal Strivings and Motivation, and Meaning in Life in Polish University Students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 549–573.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9737-x>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385.
- Sternberg, R. J. (2014). The development of adaptive competence: Why cultural psychology is necessary and not just nice. *Developmental Review*, 34(3), 208–224.  
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.05.004>
- Thomas, J. L. (2019). Meaningfulness as Sensefulness. *Philosophia (United States)*, 47(5), 1555–1577.  
<https://doi.org/10.1007/s11406-019-00063-x>
- Trevisan, D. A., Bass, E., Powell, K., & Eckerd, L. M. (2017). Meaning in Life in College Students: Implications for College Counselors. *Journal of College Counseling*, 20(1), 37–51.  
<https://doi.org/10.1002/jocc.12057>

- Triyono, Y. (2010). *Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup*. *Jurnal Orientasi Baru*, 19(1), 65–80.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- Ventegodt, S., Andersen, N. J., & Merrick, J. (2003). Quality of life philosophy I. Quality of life, happiness, and meaning in life. *TheScientificWorldJournal*, 3, 1164–1175.  
<https://doi.org/10.1100/tsw.2003.102>
- Womick, J., Atherton, B., & King, L. A. (2020). Lives of significance (and purpose and coherence): subclinical narcissism, meaning in life, and subjective well-being. *Heliyon*, 6(5), e03982.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03982>
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.
- Yeager, D. S., & Bundick, M. J. (2009). The role of purposeful work goals in promoting meaning in life and in schoolwork during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 24(4), 423–452.
- Yuliana, Y., Ampulembang, Y. A., & Roswiyani, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Coping Dengan Makna Hidup Remaja Penyandang Kanker. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 262–271.
- Zhu, X., & Shek, D. T. L. (2021). Problem Behavior and Life Satisfaction in Early Adolescence: Longitudinal Findings in a Chinese Context. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 2889–2914.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00346-1>