

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *meaning in life* dan *subjective well-being* pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Secara keseluruhan, *meaning in life* dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang signifikan. Dalam penelitian ini, *meaning in life* diukur dengan dua aspek melalui satu alat ukur yang sama, yaitu *Presence of Meaning in Life* dan *Searching for Meaning in Life* yang diukur menggunakan alat ukur *Meaning in Life Questionnaire*. Kedua aspek pada variabel *meaning in life* dianalisis secara terpisah karena mengacu pada jurnal asli alat ukur *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), yang di mana kedua aspek dihitung sebagai dua skor yang berdiri sendiri (Steger et al., 2006). Oleh karena itu, peneliti melakukan pemisahan olah data agar tetap konsisten dengan cara perhitungan yang terdapat pada jurnal asli alat ukur tersebut.

Menurut Diener et al. (2018), *subjective well-being* terdiri dari komponen kognitif yang terbagi atas kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan juga evaluasi terhadap aspek tertentu dalam hidup (*domain-specific satisfaction*), serta komponen afektif yang juga terbagi menjadi dua yaitu, afeksi positif dan afeksi negatif. Kedua komponen tersebut diukur menggunakan dua alat ukur yang berbeda yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk komponen kognitif dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk komponen afektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *Presence of Meaning in Life* memiliki hubungan positif yang kuat dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merasa hidupnya telah memiliki makna cenderung lebih mampu menilai hidupnya secara positif. Ketika individu merasa hidupnya bermakna, ia lebih mudah melihat pencapaian, arah, serta nilai dari pengalaman hidup yang dijalani, sehingga kepuasan hidupnya meningkat. Pada masa *emerging adulthood*, kondisi ini sering muncul ketika seseorang mulai menemukan tujuan dan arah hidupnya, baik dalam bidang pendidikan, relasi,

maupun rencana masa depan. Hal ini sejalan dengan konsep Diener et al. (2018) yang menegaskan bahwa evaluasi kognitif individu terhadap hidupnya dipengaruhi oleh sejauh mana dirinya merasa berhasil mencapai tujuan atau memahami arah hidupnya. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan Dogan et al. (2012) yang menemukan bahwa *presence of meaning in life* merupakan variabel yang signifikan terhadap *subjective well-being*, karena *meaning in life* dapat membantu individu untuk menetapkan pengalaman, menetapkan arah, dan juga memberikan rasa tujuan sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup dan juga emosi positif.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan positif dengan aspek *Searching for Meaning in Life*, meskipun lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang puas dengan hidupnya belum tentu mereka berhenti mencari makna hidup mereka. Begitu juga sebaliknya, beberapa *emerging adulthood* yang sudah merasa puas dengan hidupnya tetap memiliki dorongan untuk mengeksplorasi nilai hidup dan tujuan jangka panjangnya. Hal ini juga sejalan dengan Dogan et al. (2012) yang menemukan bahwa *searching for meaning in life* merupakan variabel yang dapat menurunkan *subjective well-being* karena individu yang masih mencari *meaning in life* sering kali berada dalam kondisi yang tidak pasti, yang di mana hal tersebut dapat menurunkan *subjective well-being*.

Pada aspek afektif ditemukan berhubungan positif dengan *Presence of Meaning in Life*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering individu mengalami emosi positif, semakin tinggi pula rasa kebermaknaan hidup yang ia rasakan. Sebaliknya, pada aspek afektif menunjukkan hubungan negatif dengan *Searching for Meaning in Life*. Artinya, semakin tinggi emosi positif yang dirasakan seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk mencari makna hidup secara aktif. Kondisi ini dapat terjadi karena individu yang stabil secara emosional merasa cukup dengan kondisi hidupnya, sehingga tidak merasa perlu mempertanyakan makna hidupnya secara mendalam. Sementara itu, individu yang mengalami lebih banyak tekanan atau ketidakpastian justru lebih terdorong untuk mencari makna sebagai bentuk adaptasi terhadap situasi yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan Steger et al. (2008) yang menjelaskan bahwa *searching for meaning in life* sering

meningkat ketika individu sedang mengalami *distress*, sehingga tidak selalu terkait dengan *subjective well-being* yang tinggi.

Secara umum, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *meaning in life* memiliki peran penting dalam membentuk *subjective well-being*. Baik pada aspek *Presence of Meaning in Life* ataupun *Searching for Meaning in Life* sama-sama memberi kontribusi terhadap bagaimana individu menilai hidupnya dan merasakan kesejahteraan emosional. Namun demikian, korelasi yang lebih kuat pada *presence of meaning in life* daripada *searching for meaning in life* sejalan dengan studi milik Victoriana et al. (2023) yang di mana menunjukkan bahwa *presence of meaning in life* merupakan variabel yang dapat meningkatkan *subjective well-being*, sedangkan *searching for meaning in life* dapat menjadi variabel yang dapat menurunkan *subjective well-being* apabila individu sedang berada pada fase kebingungan atau konflik internal.

Selain itu, penelitian ini tetap memiliki beberapa keterbatasan, seperti sampel yang belum benar-benar merata pada semua usia yang termasuk dalam fase *emerging adulthood*, dan juga mayoritas berasal dari tingkat pendidikan tertentu. Metode pengisian secara kuesioner (*self report*) juga memungkinkan responden untuk menjawab secara bias, yang di mana responden dapat menjawab sesuai dengan kondisi atau emosi pada saat itu, atau interpretasi pribadi pada item-item pernyataan. Keterbatasan ini penting diperhatikan oleh peneliti selanjutnya agar hasil yang diperoleh dapat lebih mendalam, lebih akurat, dan lebih mudah digeneralisasikan.

5.2. Simpulan

Simpulan yang dapat di ambil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *meaning in life* dan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Hasil uji *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dengan *Meaning in Life Questionnaire* aspek *presence of meaning in life* menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang kuat (Lampiran K.) dengan $r = 0,463$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang di mana hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi makna hidup, maka semakin tinggi juga tingkat kepuasan hidup yang dimilikinya.

Selain itu, *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dengan *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) aspek *Searching for Meaning in Life* (Lampiran K.) juga menunjukkan adanya hubungan positif meskipun tergolong lemah dengan nilai $r = 0,111$ dan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan hidup individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk mencari makna hidup.

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) dengan *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) aspek *Presence of Meaning in Life* (Lampiran K.), juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dengan nilai $r = 0,270$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pengalaman emosi positif, maka semakin tinggi pula keberadaan makna hidup yang dirasakan oleh individu.

Yang terakhir adalah *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dengan *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) aspek *Searching for Meaning in Life* (Lampiran K.), yang di mana menunjukkan nilai $r = -0,091$ dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan, antara *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dengan *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) aspek *Searching for Meaning in Life*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan negatif yang lemah antara pengalaman emosi dengan pencarian makna hidup, sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan emosi tidak secara signifikan diikuti oleh penurunan tingkat *searching for meaning in life*.

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa *meaning in life* baik pada aspek *presence of meaning in life* ataupun *searching for meaning in life* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain adalah:

a. Bagi peneliti selanjutnya

- Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih beragam agar mendapatkan gambaran yang lebih jelas antara kedua variabel.
- Dikarenakan adanya hubungan yang lemah antara aspek *searching for meaning in life* dengan emosi positif, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial ataupun *self-compassion* sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara *meaning in life* dan *subjective well-being*.
- Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan *cognitive debriefing* atau uji keterbacaan kualitatif terhadap alat ukur yang akan digunakan terutama pada alat ukur *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ).

b. Bagi individu yang berada di fase *emerging adulthood*

- Bagi individu yang sedang berada di fase *emerging adulthood*, disarankan untuk memandang atau menilai proses *searching for meaning in life* sebagai bagian dari perkembangan diri.
- Individu di fase *emerging adulthood* disarankan untuk membangun ataupun mempertahankan hubungan sosial yang suportif dengan teman, keluarga, ataupun individu lainnya.
- Individu di fase *emerging adulthood* disarankan untuk belajar untuk mengatur atau mengendalikan emosi terutama ketika sedang menghadapi tantangan-tantangan yang muncul di fase *emerging adulthood*.

c. Bagi orang tua individu yang sedang berada di fase *emerging adulthood*

- Bagi orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada anak, dan juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung agar dapat berkontribusi secara positif terhadap peningkatan *meaning in*

life ataupun *subjective well-being* pada individu yang sedang berada di fase *emerging adulthood*.

- Orang tua diharapkan untuk memahami bahwa fase *emerging adulthood* merupakan salah satu fase transisi yang penting bagi anak, sehingga orang tua diharapkan untuk dapat menunjukkan sikap atau perasaan empati dan terbuka kepada anak mereka.
- d. Bagi biro profesional psikologi
- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi kepada lembaga konseling atau layanan psikologi lainnya dalam merancang intervensi atau layanan psikologi lainnya yang berhubungan dengan *meaning in life* dan juga *subjective well-being*.
- e. Bagi institusi pendidikan
- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi (Universitas) dalam penyusunan program atau kegiatan yang ditujukan pada pengembangan mahasiswa, agar dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa seperti *meaning in life* atau *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). Chambers, RT. In *Etica e Politica* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Arnett, J. J. (2019). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd edition). In *Etica e Politica* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27–42. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2285>
- Baños, R. M., Desdentado, L., Vara, M. D., Escrivá-Martínez, T., Herrero, R., Miragall, M., & Tomás, J. M. (2022). How the COVID-19 Pandemic and its Consequences Affect the Presence of and Search for Meaning of Life: A Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, 24(1), 17–33. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00592-5>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Acta Odontologica Scandinavica*, 57(4), 225–230. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being Ed Diener*. 6.
- Diener, E. (2009). Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). *Экономика Региона*, 6(Kolisch 1996), 49–56.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS). *17th ITS World Congress*, 5–7.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(December), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of Well-Being*.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dogan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). *Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students*. 55, 612–617. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.543>
- Fadhillah, A. S., Febrian, Muhamad Dirga, Muhammad Cahyo Prakoso, M. R., Putri, S. D., & Raden Siti Nurlaela, S.TP, M. T. (2024). Sistem Pengambilan Contoh Dalam Metode Penelitian. *Karimah Tauhid*, 3(6), 7228–7237.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning AN INTRODUCTION TO LOGOTHERAPY Fourth Edition* (Vol. 5).
- Handayani, R. (2020). Metodologi Penelitian Sosial Plus. In *Tanjungpura University Press* (Vol. 1, Issue April).
- Mouratidis, K. (2021). Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being. *Cities*, 115(April), 103229. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103229>
- Nisa'S, Q. C., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2022). Subjective well-being pada emerging adulthood: Bagaimana peran Problem Focused Coping? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 258–269. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7719>
- Pavot, W., & Diener, E. (1985). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>

- 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. (2016). Creating Meaning and Purpose at Work. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work, November 2016*, 60–81. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch5>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). Meaning in Life Questionnaire (MLQ). *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). *Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being*. 42, 22–42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. E. (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., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Subjective well-being pada dewasa awal representation of subjective Well-being in early adulthood. *Character: Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(02), 232–242.
- Widiastuti, R. W., & Widayastuti. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 292.

<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12181>

Wulansari, A. D. (2016). *Aplikasi Statistika Parametik dalam Penelitian*.