**HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN KESEHATAN MENTAL POSITIF PADA MAHASISWA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MEANING IN LIFE AND POSITIVE MENTAL HEALTH IN STUDENT**

**Sitti Fitri Nur Anisa I.Budahu1, Kondang Budiyani2, Nadya Anjani Rismarini3**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

budahu1705@gmail.com

**Abstrak**

Kesehatan mental positif merupakan keadaan dimana individu merasa sejahtera pada perasaan atau emosional, dapat berfungsi positif dan optimal sebagai individu, dan memberikan kontribusi pada komunitas dalam lingkungannya. Hal ini terjadi ketika individu mampu menciptakan segala sesuatu yang diperoleh dari pengalamannya dan sesuai dengan eksistensinya sebagai makhluk hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin rendah pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Responden dalam penelitian ini berjumlah 80 orang mahasiswa di Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kesehatan Mental Positif dan Kebermaknaan Hidup. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson* menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif yakni **(rxy) = 0,514 (p < 0,010)** yang berarti semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin rendah kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,264 yang berarti bahwa variabel kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental positif sebesar 26,4% dan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental Positif, Kebermaknaan Hidup, Mahasiswa

***Abstract***

*Positive mental health is a condition individuals feel prosperous in their feelings or emotions, can function positively and optimally as individuals, and contribute to the community in their environment. This happens when the individual is able to create everything that is obtained from his experience and according to his existence as a living being. This study aims to determine the relationship between meaning of life and positive mental health in students. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between meaning of life and positive mental health among students. The higher meaning of life, the higher positive mental health in students. Conversely, the lower meaning of life, the lower positive mental health of students. Respondents in this study were 80 students in Yogyakarta. The data collection method used a Positive Mental Health Scale and a Life Meaningfulness. The results of data analysis using Pearson's Product Moment correlation analysis stated that there was a positive relationship between the meaning of life and positive mental health, namely* ***(rxy) = 0.514 (p <0.010)*** *which means the higher the meaning of life, the higher the positive mental health in students. Conversely, the lower the meaning of life, the lower the positive mental health of students. This shows that the hypothesis proposed by the researcher is accepted. The coefficient of determination (R2) obtained is 0.264, which means that the meaningfulness of life can affect mental health positively by 26.4% and the remaining 73.6% is influenced by other factors.*

***Keywords: Positive Mental Health, Meaning in Life, Students***

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan kaum intelektual yang diharapkan dapat mengerti akan situasi bangsa serta negara dengan memperbanyak pengetahuannya di berbagai bidang, berpikiran kritis, berani dalam menyampaikan fakta yang ada, serta mampu mengatasi suatu masalah atau berbagai peristiwa yang berdampak besar pada perkembangan dan kemajuan bangsa (Fauziah, 2016). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Aulia (2018), mahasiswa sebagai warga negara muda hendaknya mampu menanggapi dan memfokuskan diri pada berbagai elemen termasuk elemen-elemen dalam konteks global, tanpa menghilangkan jati diri bangsa yang ditandai dengan selalu berusaha untuk meningkatkan kecintaan terhadap tanah air dan menunjukkan *good character*, sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam masa transisi antara remaja akhir dan dewasa awal. Masa transisi ini berada dalam rentang usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa ini, individu telah mampu mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki, memaksimalkan potensi berpikir, mampu mengendalikan emosi, menghargai pendapat orang lain, menemukan tujuan hidup, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, dan membangun relasi dengan orang lain (Santrock, 2012). Akan tetapi, beberapa mahasiswa yang berusaha untuk mencapai predikat sebagai mahasiswa yang unggul dan ideal mengalami stres (Pathmanathan, 2013). Rasmun (dalam Pathmanathan, 2013) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh individu merupakan ketidakmampuan mental, fisik, emosional, spiritualitas untuk mencapai ancaman yang dihadapi. Ketidakmampuan tersebut menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti kebingungan, kecemasan, ketakutan, dan frustasi, sehingga memunculkan ketegangan dan konflik batin, serta gangguan-gangguan emosional yang menimbulkan gangguan kesehatan mental (Kartono dan Andari, dalam Bukhori, 2006). Namun, apabila mahasiswa mampu menghadapi ancaman yang terjadi dan memiliki ketahanan terhadap stres dan frustasi, maka akan mencerminka kesehatan mental positif. Salah satu kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif adalah adanya keseimbangan dan kekuatan psikis yakni memiliki ketahanan terhadap stres dan frustasi (Jahoda, dalam Vaillant, 2012).

Menurut Keyes (dalam Lamers et.al, 2012) kesehatan mental positif merupakan keadaan dimana individu merasa sejahtera pada perasaan atau emosional, dapat berfungsi optimal sebagai individu yang mampu mengatasi tekanan hidup dan memberikan kontribusi terhadap komunitas dalam lingkungannya. Kesehatan mental positif mengacu pada persepsi positif tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan yang mengarah pada suasana hati yang positif, koping dan keterampilan sosial yang baik (Seow et al., 2016). Individu yang mampu berpikir, merasa, dan bertindak untuk menikmati hidup dan menghadapi tantangan, serta mampu memberikan kontribusi dan melaksanakan tanggung jawab sosial pada komunitas dalam lingkungannya akan membentuk kesehatan mental positif (PHAC, dalam Canadian Institute for Health Information, 2009). Sebaliknya, apabila individu menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan mengalami gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, maka individu tersebut memiliki kesehatan mental positif yang rendah (Vaingankar et al., dalam Seow et al., 2016).

*World Health Organization* (dalam Novianty & Rochman Hadjam, 2017), secara nasional prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2013 adalah sebesar 6%. Hal ini terlihat dalam angka bunuh diri di Indonesia terus mengalami peningkatan hingga mencapai 1,6-1,8 tiap 100.000 penduduk. Penelitian yang dilakukan oleh Polimpung (2012) pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin dengan menggunakan kuisioner DASS menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sedang sebanyak 4% dan depresi parah sebanyak 5,05%. Pada tingkat stres diperoleh hasil stres sedang sebanyak 15,15% dan stres parah 1%. Derajat kecemasan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori sedang sebanyak 33,33%, kategori parah sebanyak 7,07%, dan kategori sangat parah sebanyak 4%. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 9, 12 dan 13 April 2019 kepada 7 orang mahasiswa di Yogayakarta menunjukkan bahwa 5 dari 7 mahasiswa mengalami kondisi mental yang tidak sehat. Hal ini dikarenakan subjek sering tidak semangat dalam menjalani kehidupan, didasari oleh setiap terjadi masalah dalam hidup, subjek lebih memilih untuk menghindar dari masalah dan sering merasa sedih, gelisah, putus asa, dan merasa segala sesuatu yang telah dilakukan tidak berharga. subjek belum memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri. Tak hanya itu, subjek juga memandang bahwa mereka merupakan pribadi yang egois dan kekanak-kanakan atau manja. Tidak adanya perasaan termotivasi untuk tumbuh dan berkembang karena terlalu takut untuk keluar dari keadaan yang sudah nyaman, memiliki kualitas hubungan dengan orang lain rendah karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan cenderung mengabaikan dunia luar karena terlalu sibuk dengan dunia sendiri. Serta subjek merasa belum berfungsi dengan baik ketika berada dalam lingkungan sosial, dimana subjek merasa belum pernah memberikan pengaruh positif terhadap kemajuan lingkungannya. Selain itu, ketika berada dalam lingkungan sosial subjek belum merasa termasuk dari bagian lingkungannya karena terkadang merasa tidak dibutuhkan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif adalah kebermaknaan hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian Halama & Dědová (2007) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan harapan dengan kesehatan mental positif. Hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup dan harapan, maka semakin tinggi juga kesehatan mental positifnya. Sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup dan harapan, maka semakin rendah pula kesehatan mental positifnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, didapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu kebermaknaan hidup dan harapan. Kebermaknaan hidup didefinisikan sebagai segala sesuatu yang diciptakan seseorang sesuai dan signifikan dengan eksistensi atau keberadaannya sebagai makhluk hidup (Steger, Fraizer, Oishi dan Kaller, 2006). Kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh bagaimana seseorang merencanakan kehidupannya dan melakukan kontrol diri terhadap tantangan yang sudah diprediksi selama membuat perencanaan tersebut, sehingga akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (Prenda & Lachman, dalam Hidayat, 2009). Selain itu, kebermaknaan hidup juga terkait dengan perkembangan psikologis yakni ditunjukkan dengan adanya evaluasi positif terhadap dirinya, aktualisasi diri yang lebih besar, pertumbuhan diri, memiliki kekuatan ego, mampu mengendalikan diri, dan bertanggung jawab atas kehidupannya (Steger, dalam Slade, Oades & Jarden, 2017). Ditambahkan oleh King, Hicks, Krull, & Del Gaiso (2006) implikasi kebermaknaan hidup dapat berkontribusi pada kehidupan yang lebih bahagia. Pada ranah sosial, makna hidup juga berperan penting dan saling mempengaruhi satu sama lain. Stavrova & Luhmann (2016) mengungkapkan bahwa makna hidup dapat mempengaruhi keterhubungan sosial, sehingga keterhubungan sosial dan makna dalam kehidupan saling mempengaruhi dan memperkuat dalam siklus yang positif. Steger et. al (dalam Stavrova & Luhmann, 2016) menambahkan bahwa individu dengan makna hidup yang kuat dapat meningkatkan keterhubungan sosial, yang ditunjukkan dengan mudah mendekati orang baru, dapat mempertahankan koneksi yang ada, memulai hubungan romantis, dan bergabung dengan kelompok atau asosiasi yang lebih besar. Adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, evaluasi positif terhadap diri sendiri, aktualiasasi diri, perasaan untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu, mampu mengendalikan diri, bertanggung jawab terhadap kehidupan, dan dapat berpartisipasi dalam kehidupan sosialnya merupakan kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif (Jahoda, dalam Machado & Bandeira, 2015). Ryff dan Keyes (dalam García-Alandete, Soucase Lozano, Sellés Nohales, & Martínez, 2013) menambahkan bahwa komponen penting dari kesehatan mental positif dan pertumbuhan pribadi adalah adanya kebermaknaan hidup.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara Kebermaknaan Hidup dan Kesehatan Mental Positif Pada Mahasiswa”.

**METODE**

Responden dalam penelitian ini berjumlah 80 orang Mahasiswa di Yogyakarta yang terdiri dari 61 orang perempuan dan 19 orang laki-laki dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan adalah metode Skala. Jenis skala yang digunakan yaitu Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2009). Skala yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala Kesehatan Mental Positif dan Kebermaknaan Hidup. Sebelum skala digunakan dalam penelitian, peneliti melakukan uji coba skala untuk mengetahui reliabilitas dan validitas alat ukur. Menurut Azwar (2017) validitas mempunyai arti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukuran. Jenis validitas yang digunakan dalam skala ini adalah validitas isi yaitu validitas yang diperoleh dari penilaian terhadap kelayakan aitem-aitem yang dianalisis melalui suatu panel expert (Azwar, 2017). Reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017). Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas *Cronbach’s Alpha* (Azwar, 2017).

Pada Skala Kesehatan Mental Positif terdiri dari lima jawaban alternatif, yaitu TP (Tidak Pernah), J (Jarang), KD (Kadang-kadang), S (Sering), dan SS (Sangat Sering). Krtiteria pemberian skor untuk aitem-aitem pada Skala Kesehatan Mental Positif berkisar antara nol sampai empat dari *favourable* suatu aitem. Pernyataan *favourable* untuk jawaban TP (Tidak Pernah) diberikan skor 0, J (Jarang) diberikan skor 1, KD (Kadang-kadang) diberikan skor 2, S (Sering) diberikan skor 3, dan SS (Sangat Sering) diberikan skor 4. Sedangkan, untuk Skala Kebermaknaan Hidup terdiri dari empat jawaban alternatif, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Kriteria pemberian skor untuk aitem-aitem pada skala berkisar antara satu sampai empat tergantung dari *favourable* dan *unfavourable* suatu aitem. Pernyataan *favourable* untuk jawaban SS (Sangat Sesuai) diberikan skor 4, S (Sesuai) diberikan skor 3, TS (Tidak Sesuai) diberikan skor 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) diberikan skor 1. Sebaliknya, pada pernyataan unfavourable, untuk jawaban SS (Sangat Sesuai) diberikan skor 1, S (Sesuai) diberikan skor 2, TS (Tidak Sesuai) diberikan skor 3, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) diberikan skor 4. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel kriterium dan varibel prediktor dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,514 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif pada mahasiswa, Semakin tinggi kebermaknaan hidup, maka semakin tinggi juga kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup, maka semakin rendah juga kesehatan mental positif pada mahasiswa. kebermaknaan hidup menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Halama & Dědová (2007) mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki korelasi yang tertinggi dengan kesehatan mental positif dibandingkan variabel lainnya. Kebermaknaan hidup diartikan sebagai segala sesuatu yang diciptakan seseorang sesuai dengan keberadaannya sebagai makhluk hidup (Steger, Fraizer, Oishi, & Kaller, 2006). Berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaler (2006), terdapat dua aspek kebermaknaan hidup, yaitu : *presence of meaning* dan *search for meaning*.

*Presence of meaning* mengacu pada penilaian seseorang bahwa kehidupan mereka masuk akal dan penting, karena mereka dapat memahami identitas diri, pengalaman, memiliki kecocokan dengan dunia, memiliki misi atau serangkaian tujuan hidup yang menyeluruh dan bernilai, serta memiliki semangat dalam menjalani kehidupan. Individu merasa hidupnya penting dan berharga karena mereka dapat memahami identitas diri dan mengerti akan nilai-nilai hidupnya. Menurut de Souza, Francis, O’Higgins-Norman & Scott (dalam Aziz & Mangestuti, 2018) pada dasarnya manusia mengalami kehadiran makna ketika mereka memahami dirinya dan dunia sekitar yang ditunjukkan dengan aktivitas kognitif dan perilaku untuk mendukung keinginan tersebut. Utami & Setiawati (2018) mengungkapkan bahwa individu yang memahami dirinya mampu menerima dan menghargai dirinya serta kehidupannya berdasarkan nilai-nilai yang dipahami dan dianggap berharga.

Adanya keberadaan makna pada diri seseorang akan membuat individu tersebut merasa bahwa kehidupannya sangatlah berarti dan berharga, sehingga pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia dan puas terhadap kehidupan yang dijalaninya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2012) yang mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan efek samping dari keberhasilan seseorang yang dapat menemukan makna hidupnya. Tak hanya itu, keberadaan makna dalam diri seseorang, juga menimbulkan kepuasan hidup. Ketika individu terlibat dalam berbagai sumber makna yang dapat membuat mereka berpikir untuk mengatur tujuan dan rencana hidup, mereka akan cenderung memandang kehidupan sebagai pemenuhan sumber-sumber ini dan ketika sumber-sumber tersebut dapat terpenuhi, maka akan mengalami perasaan puas pada kehidupan (Damon et al., 2003). Steger, Oishi, dan Kashdan (2009) juga mengungkapkan bahwa keberadaan makna pada diri seseorang terbukti memiliki kepuasan hidup yang lebih besar, emosi yang lebih positif, tingkat optimisme yang lebih tinggi, dan harga diri yang lebih baik.

Ketika kebahagiaan dan kepuasan hidup hadir dalam diri seseorang, maka akan berkontribusi pada kesehatan mental positifnya. Kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif adalah memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam menjalani kehidupan (Jahoda, dalam Machado & Bandeira, 2015). Steger, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz (2008) menyatakan bahwa secara langsung kehadiran makna berkorelasi dengan mental positif dan indikator psikologis.

Aspek selanjutnya adalah *search for meaning* yang diartikan sebagai kekuatan, intensitas, keinginan, dan upaya seseorang untuk membangun dan menambah pengalaman mereka tentang makna dan tujuan hidup mereka (Steger, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz, 2008). Individu yang sedang berupaya menambah pengalaman mengenai makna hidup mereka, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berkontribusi pada lingkungan sosialnya. Keterlibatan individu dalam lingkungan sosial, akan membuat seseorang melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya sendiri dan orang lain, serta mendapatkan pengalaman-pengalaman yang akan mempengaruhi pemenuhan kebermaknaan hidup. Kegiatan tersebut dapat berupa interaksi sosial dengan orang lain dalam komunitas atau bahkan masyarakat (Levasseur, 2008). Individu yang mampu berinteraksi dengan baik akan dapat mengatasi berbagai persoalan ketika berada dalam lingkungan sosialnya. Hal ini dikarenakan individu tersebut tidak mengalami kesulitan ketika menjalani hubungan dengan orang lain, dapat berkomunikasi secara efektif, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan mampu mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan orang lain (Analitika, 2016). Melalui interaksi sosial yang baik ini akan berkontribusi pada kesehatan mental positif, yang mana individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dan menguasai lingkungan merupakan kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif. Jahoda (dalam Lamers, 2012) menjelaskan bahwa terdapat enam kriteria seseorang yang memiliki kesehatan mental positif, salah satunya yaitu adanya kemampuan penguasaan lingkungan.

Pada skala kebermaknaan hidup, hasil kategorisasi skor subjek adalah kategorisasi tinggi sebesar 12,5% (10 subjek), kategorisasi sedang sebesar 76,3% (61 subjek), dan kategorisasi rendah 11,3% (9 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, sebagian besar mahasiswa memiliki kebermaknaan hidup dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan kesesuaian antara respon mahasiswa dengan aspek pertama presence of meaning yaitu mencakup pemahaman identitas diri, pengalaman, memiliki kecocokan dengan dunia, memiliki misi atau serangkaian tujuan hidup yang menyeluruh dan bernilai, serta memiliki semangat dalam menjalani kehidupan, aspek kedua search for meaning yaitu kekuatan, intensitas, keinginan, dan upaya untuk membangun dan menambah pengalaman tentang makna dan tujuan hidup. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kategori kebermaknaan hidup sedang, yang berarti mahasiswa sudah mulai memahami dan mencari makna hidupnya.

Adapun hasil kategorisasi skor subjek pada skala kesehatan mental positif yaitu kategorisasi tinggi sebesar 15% (12 subjek), kategorisasi sedang sebesar 63,8% (51 subjek), dan kategorisasi rendah 21,3% (17 subjek). Hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagian besar memiliki kesehatan mental positif dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan kesesuaian antara repon mahasiswa dengan dimensi pertama kesejahteraan emosional yang mencakup perasaan bahagian dan puas dalam hidup, serta keseimbangan antara pengaruh positif dan negatif, dimensi kedua kesejahteraan psikologis yaitu meliputi evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu, perasaan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi, keyakinan bahwa kehidupan seseorang memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan dengan orang lain, kapasitas untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitarnya secara efektif, dan rasa penentuan nasib sendiri, dan dimensi ketiga kesejahteraan sosial yaitu merupakan pengalaman yang berfokus pada tugas sosial yang dihadapi oleh individu dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kategori kesehatan mental positif sedang, yang berarti mahasiswa sudah mulai meningkatkan kesehatan mental positifnya.

Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikkan dengan adanya koefisien korelasi (rxy) = 0,514 (p < 0,010). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,264 yang berarti bahwa variabel kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi variabel kesehatan mental positif sebesar 26,4% dan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut diantaranya harapan (Halama & Dědová, 2007) dan welas asih (Shin & Lim, 2019).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka akan semakin rendah pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikkan dengan adanya koefisien korelasi (rxy) = 0,514 (p < 0,010). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,264 yang berarti bahwa variabel kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi variabel kesehatan mental positif sebesar 26,4% dan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti seperti harapan dan welas asih. Hasil analisis dan skor skala pada masing-masing subjek untuk variabel kebermaknaan hidup terbagi menjadi tiga kategori yaitu, kategorisasi tinggi sebesar 12,5% (10 subjek), kategorisasi sedang 76,3% (61 subjek), dan kategorisasi rendah 11,3% (9 subjek). Pada variabel kesehatan mental positif yaitu kategorisasi tinggi 15% (12 subjek), kategorisasi sedang 63,8% (51 subjek), dan kategorisasi rendah 21,3% (17 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kebermaknaan hidup dan kesehatan mental positif dalam kategori sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Analitika. (2016). Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa The Relationship Between Self Concept And Peers Social Support With University Student ’ s Social Interaction. *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, *8*(1), 64–78.

Aulia, S. S. (2018). Pembentukan wawasan global mahasiswa dalam mata kuliah Pendidikan Kewarganegaraan di FKIP Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, *13*(1). <https://doi.org/10.21831/civics.v13i1.11077>.

Aziz, R., & Mangestuti, R. (2018). Pengaruh Kreatifitas dalam bekerja terhadap kebermaknaan hidup. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, *4*(2), 151. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.4576>.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *12*(22). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>

Canadian Institute for Health Information. (2009). *Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health* .Ottawa.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K.C. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119-128.

Fauziah, H. H. (2016). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

García-Alandete, J., Soucase Lozano, B., Sellés Nohales, P., & Martínez, E. R. (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well-being and gender-specific differences. *Acta Colombiana de Psicologia*, *16*(1), 17–24.

Halama, P., & Dědová, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica*, *49*(3), 191–200.

Hidayat, V. (2018). Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*(2), 141-152.

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), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>

Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Kovács, V., Bohlmeijer, E.T., 2012. Differential re- lationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology. J. Res. Pers. 46, 517–524.

Levasseur, M. (2008). Do quality of life, participation and environment of older adults differ according to level of activity?”.*Health Qual Life Outcomes*.6: 30.

Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2015). Escala de Saúde Mental Positiva: Validação da Mental Health Continuum - Short Form. *Psico-USF*, *20*(2), 259–274. https://doi.org/10.1590/1413-82712015200207

 Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, *44*(1), 50. https://doi.org/10.22146/jpsi.22988

Pathmanathan, V. V. (2013). Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akedemik 2012 / 2013. *E-Journal FK USU*, *1*, 2–5.

Polimpung, J.A.S. (2012). Pengaruh Stres, Depresi, dan Kecemasan Terhadap Volume Saliva pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin. *Skripsi.* Makassar: Universitas Hasanuddin.

Santrock. J. W. (2012). *Life- Span Development 13th ed. Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid I.* Penerbit: Erlangga.

Seow, L. S. E., Vaingankar, J. A., Abdin, E., Sambasivam, R., Jeyagurunathan, A., Pang, S., … Subramaniam, M. (2016). Positive mental health in outpatients with affective disorders: Associations with life satisfaction and general functioning. Journal of Affective Disorders, 190(October), 499–507. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.021>

Shin, N. Y., & Lim, Y. J. (2019). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, *54*(6), 800–806. <https://doi.org/10.1002/ijop.12527>

Slade, M., Oades, L., & Jarden, A. (2017). *Wellbeing, Recovery and Mental Health*.Published by Cambridge University Press.

Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 470–479. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117127

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., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, *76*(2), 199–228. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

Steger, M. F., 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. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 43–52. doi:10.1080/17439760802303127.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Utami, D.D., & Setiawati, F.A. (2018). Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau: Analisis Faktor Eksploratori Skala Makna Hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 11*(1) <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=924366&val=452&title=Makna%20hidup%20pada%20mahasiswa%20rantau:%20analisis%20faktor%20eksploratori%20skala%20makna%20hidup>.

Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: Is there a cross-cultural definition? *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, *21*(4), 229–250.

Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan Cita Rasa Humor (Sense of Humor) dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, *3*(3), 78–88.