

# HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN EMOSIONAL DENGAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL WELL-BEING AND MEANINGFULNESS OF LIFE IN MIGRANT STUDENTS IN YOGYAKARTA*

Wahid Lilingan Lati<sup>1</sup>, Kondang Budiyan<sup>2</sup>

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[210830679@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:210830679@student.mercubuana-yogya.ac.id)

[kondang@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:kondang@mercubuana-yogya.ac.id)

082322295647

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 123 responden mahasiswa perantau di Yogyakarta berusia 18 hingga 25 tahun. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu skala kesejahteraan emosional dan skala kebermaknaan hidup. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* yang dihitung dengan bantuan program SPSS versi 27. Hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,445 dengan Sig = 0,001 (Sig < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Koefisien determinasi (R Squared) yang diperoleh sebesar 0,198 yang artinya variabel kesejahteraan emosional dapat mempengaruhi variabel kebermaknaan hidup sebesar 19,8% dan sisanya sebesar 80,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan emosional, Kebermaknaan Hidup dan Mahasiswa Perantau

### **Abstract**

*.This research aims to determine the relationship between emotional well-being and the meaning of life in migrant students. The subjects used in the research were 123 migrant student respondents in Yogyakarta aged 18 to 25 years. Data collection used two scales, namely the emotional well-being scale and the meaning of life scale. The data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation analysis which is calculated with the help of the SPSS version 27 program. The results of the analysis obtained a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = 0.445 with Sig = 0.001 (Sig < 0.050). This shows that there is a significant positive relationship between emotional well-being and the meaning of life in migrant students. The coefficient of determination (R Squared) obtained was 0.198, which means that the emotional well-being variable can influence the meaningfulness of life variable by 19.8% and the remaining 80.2% is influenced by other factors.*

**Keywords:** *Emotional well-being, Meaning of Life and Overseas students*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dengan menghasilkan generasi muda yang berkualitas, tentunya institusi pendidikan, seperti perguruan tinggi, memiliki peran penting dan kontribusi dalam mencapai tujuan tersebut (Merdayanti 2016). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan tempat pendidikan dengan banyaknya perguruan tinggi yang ada, sehingga banyak mahasiswa di Indonesia yang menuntut ilmu di Yogyakarta (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015). Hal tersebut semakin menarik minat mahasiswa dari luar daerah untuk merantau ke Yogyakarta dengan tujuan menuntut ilmu dan menyelesaikan jenjang pendidikan yang diinginkannya (Damarhadi, Junianto, Indasah, & Situmorang, 2020).

Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di wilayah yang berbeda dari daerah asalnya (Sembiring, Kerebungu & Salem 2023). Menurut Aprial (2020) mahasiswa yang merantau ke tempat baru pada dasarnya adalah langkah untuk mencapai aktualisasi diri, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup yang kemudian dapat berbakti kepada keluarga dan kampung halaman. Individu dapat menemukan makna hidup dari berbagai peristiwa, salah satunya adalah saat memasuki lingkungan baru yang memberikan pandangan dan pengalaman baru (Utami & Setiawati, 2019). Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam fase awal dewasa, biasanya berusia 18-25 tahun, pada tahap ini, dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup. Mahasiswa yang merantau diharapkan mampu menghadapi dan mengatasi tantangan hidup mandiri seperti penyesuaian dengan lingkungan baru, manajemen waktu dan keuangan, serta sosialisasi (Hediati dan Nawangsari 2015). Menurut Haktanir dkk., (2021) transisi mahasiswa ke dalam perguruan tinggi merupakan periode yang penuh dengan tekanan karena individu harus adaptasi dengan lingkungan baru, menciptakan lingkungan baru, dan bertambahnya tanggung jawab pribadi, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, sosial, dan risiko putus sekolah. Mahasiswa yang menghadapi berbagai masalah tentunya tidak dapat mencapai hasil optimal dalam penyelesaian target pendidikannya, sehingga, perlu adanya keterampilan dalam manajemen waktu yang efektif agar aktivitas dapat berlangsung dengan lancar (Yoshiy & Kienen, 2018). Masalah yang dihadapi mahasiswa akan menjadi nilai dalam dirinya untuk menemukan kebermaknaan hidup (Damarhad, Junianto, Indasah & Situmorang 2020). Individu yang berhasil mengatasi masalahnya dengan baik akan mampu mencapai pemahaman tentang arti hidup (Hidayat, 2018). Makna hidup itu sendiri berkaitan dengan hal-hal yang dianggap

bernilai, memberikan arti khusus bagi setiap individu, dan berperan sebagai harapan dalam kehidupan (Bastaman, 2007).

Mahasiswa akan berusaha menemukan makna hidup pada perjalanan hidupnya, penemuan makna hidup jika berhasil maka membuat kehidupan menjadi berharga sehingga akan memunculkan perasaan yang bahagia. (Pratitralia, 2023). Mahasiswa yang dalam kesehariannya mempunyai banyak permasalahan seperti tugas yang banyak dan masih banyak permasalahan pelik lainnya tentu menyebabkan kesulitan untuk menemukan makna hidupnya, hal ini sesuai penelitian oleh Stegar, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz (2008), penelitiannya menyebutkan Individu yang kurang memiliki makna hidup tetap berusaha mencarinya, meski proses pencarian ini tidak selalu mudah. Menurut Crumbaugh dan Maholick (dalam Nugroho, 2016) makna hidup merupakan kemampuan individu untuk memandu dirinya sendiri menuju tujuan yang ingin dicapai. Pengarahan diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengambil alih kendali atas hidupnya, serta menentukan apa yang ingin dilakukan dan bagaimana mencapainya (Frick & Chevalier 2023). Penelitian yang dilakukan Damarhad, Junianto, Indasah dan Situmorang, (2020) menemukan bahwa dari 77 mahasiswa rantau terdapat 27,6% mahasiswa perantauan seringkali mengalami tingkat makna hidup yang rendah. Penelitian ini menemukan bahwa dimensi makna hidup yang paling dominan adalah kebermanfaatan (27,6%), diikuti oleh proses (24,63%), ibadah (14,24%), rasa syukur (13,35%), kebahagiaan (11,27%), dan keikhlasan (8,91%)

Menurut Steger, Fraizer, Oishi dan Kaller (2006) kebermaknaan hidup merupakan kemampuan individu untuk menciptakan makna dalam hidup, yang sejalan dengan eksistensi dan perannya sebagai makhluk hidup. Makna hidup didapatkan dari hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi individu, sehingga layak dijadikan tujuan dalam hidup (Bastaman, 2007). Menurut Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaler (2006), kebermaknaan hidup mencakup dua aspek, yaitu aspek kehadiran makna (*Presence Of Meaning*) yang menekankan pada perasaan pribadi terkait dengan adanya makna hidup dalam diri individu. Sementara itu, aspek pencarian makna (*Search For Meaning*) mencerminkan dorongan dalam diri seseorang untuk menemukan arti dalam hidup, yang mendorongnya untuk terus mencari makna di berbagai aspek kehidupan.

Menurut Hidayat (2018) menjelaskan bahwa makna hidup bagi mahasiswa adalah hal penting yang memandu individu untuk memiliki tujuan hidup yang jelas, berperilaku sesuai dengan ajaran agama, bersyukur, tidak mudah terpengaruh dalam interaksi sosial, memiliki keyakinan yang kuat, optimis, dan tidak mudah menyerah menghadapi berbagai tantangan, baik dalam masalah akademik, pribadi, maupun sosial. Mahasiswa yang menemukan makna dalam hidupnya akan mengisi dirinya dengan dimensi pribadi, sosial, dan nilai-nilai yang akan

membawanya menuju kebahagiaan (Pratitralia, 2023). Individu yang merasakan makna hidup dalam dirinya akan dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan sepenuh hati dan penuh rasa tanggung jawab (Bastaman, 2007). Menurut Ruyter, dan Schinkel (2022) makna hidup penting bagi mahasiswa karena dapat membantu individu memahami kehidupan dan dunia di sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta merasa bahwa dirinya berarti. Kemampuan individu dalam memberikan makna pada hidupnya mempengaruhi cara individu menangani berbagai masalah, meningkatkan semangat. baik dalam sasaran yang segera maupun yang lebih jauh di masa depan, serta memberikan kebijaksanaan yang lebih dalam menghadapi tantangan hidup (Bastaman, 2007).

Menurut Steptoe dan Fancourt (2020) mengungkapkan faktor-faktor kebermaknaan hidup yaitu, kesehatan, kesejahteraan emosional, aktivitas fisik, sosial dan ekonomi. Selanjutnya aktor-faktor kebermaknaan hidup menurut Bastaman (2007) yaitu, pemahaman diri ,bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur-nilai dan ibadah. Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup, peneliti memilih faktor kesejahteraan emosional untuk dijadikan variabel bebas. Penelitian yang dilakukan oleh Steptoe dan Fancourt (2020) bahwa kesejahteraan emosional mencakup kemampuan untuk mengelola stres, memiliki rasa optimis, dan mengelola emosi dengan baik, kondisi ini dapat berkontribusi secara signifikan pada kebermaknaan hidup. Faktor-faktor yang didapatkan dari hasil wawancara seperti belum memiliki tujuan hidup yang pasti, merasa putus asa dan menganggap dirinya gagal dalam setiap pekerjaan yang dilakukan, merasa pesimis terhadap pilihan-pilihan masa depan, semuanya dapat mempengaruhi bagaimana individu mengelola emosinya dengan baik atau yang disebut sebagai kesejahteraan emosional.

Menurut Simsek (2011) kesejahteraan emosional merujuk pada penilaian afektif seseorang terhadap kehidupan, yang melibatkan evaluasi perasaan positif dan negatif terkait dengan pengalaman hidup. Menurut Nawantara dan Sancaya (2021) kesejahteraan emosional merupakan perasaan positif individu dalam menjalani kehidupan meliputi rasa bahagia dan kepuasan hidup. Lebih lanjut menurut WHO, (2012) kesejahteraan emosional merupakan suatu keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan dalam hidup, melakukan aktivitas secara produktif, dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi terhadap lingkungan sekitar. Menurut Simsek (2011) menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional terdiri dari beberapa aspek yaitu kesejahteraan emosional positif dan kesejahteraan emosional negatif.

Penelitian oleh Elmer, Boda dan Stadtfeld (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional dipengaruhi oleh koneksi sosial, di mana individu dengan persahabatan yang kuat menghasilkan tingkat kepuasan emosional yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa

integrasi sosial memainkan peran penting dalam menemukan makna hidup. Penelitian yang dilakukan oleh (Cabrera, Vilca, Becerra, Huerta, Delgado, & Rodríguez, 2022) menunjukkan bahwa eksistensi makna hidup berhubungan secara positif dengan kesejahteraan, serta memiliki hubungan negatif dengan tingkat depresi, emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau depresi, dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam hidup. Menurut Chuyko (2019) menghadapi kehampaan tersebut dapat diubah menjadi kemungkinan untuk mengambil pelajaran dari masa lalu dan mendorong pertumbuhan pribadi.

## **METODE**

Subjek dalam penelitian dipilih secara purposive sampling. Purposive sampling merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2019). Kriteria Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Yogyakarta yang masih aktif dalam perkuliahan yang berjumlah 123 subjek, berusia 18 sampai 25 tahun, dengan subjek laki-laki sebanyak 43 orang, dan subjek perempuan sebanyak 80 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur psikologi berupa skala. Skala yang digunakan penelitian ini yaitu, skala kebermaknaan hidup dan skala kesejahteraan emosional. Skala Kebermaknaan Hidup merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Skala kebermaknaan hidup disusun oleh Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaller (2006), yang kemudian diterjemahkan oleh (Halimombo & Budiyaning 2024). Skala kebermaknaan hidup tersebut mengacu pada dua aspek oleh Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaller (2006), yaitu kehadiran makna (*Presence Of Meaning*) 4 item, dan mencari makna (*Search For Meaning*) 5 item, sehingga totalnya terdapat 9 butir item. Koefisien daya beda aitem bergerak dari 0,283 hingga 0,621 dengan koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar  $0,814 > 0,60$ . Skala kesejahteraan emosional merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan emosional pada mahasiswa perantau. Skala kesejahteraan emosional disusun oleh Simsek (2011), yang kemudian diterjemahkan oleh peneliti. Skala kesejahteraan emosional tersebut mengacu pada 2 aspek yang dikemukakan oleh Simsek (2011), yaitu, kesejahteraan emosional positif yang terdiri dari 7 item, dan kesejahteraan emosional negatif yang terdapat 7 aitem, sehingga total keseluruhan aitem berjumlah 14 butir item. Koefisien daya beda aitem bergerak dari 0,313 hingga 0,717 dengan koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) sebesar  $0,882 > 0,6$ .

Skala penelitian disebarakan online melalui media sosial WhatsApp. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antar dua variabel (Purnomo 2016). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan software SPSS versi 27 for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu Skala Kebermaknaan Hidup dan Skala kesejahteraan emosional

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

Data Hipotetik Variabel						Data Empirik			
	N	Mean	Nilai		SD	Mean	Nilai		SD
			Min	Max			Min	Max	
Kebermaknaanhidup	123	22,5	9	36	4,5	29.24	18	36	3.785
Kesejahteraan emosional	123	35	14	56	7	40.34	24	56	6.983

Berdasarkan tabel hasil analisis diatas dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 123 subjek. Pada skala kebermaknaan hidup jumlah aitemnya sebanyak 9 yang masing-masing diberi nilai terendah adalah 1, sedangkan nilai tertinggi adalah 4. Hasil analisis data hipotetik menunjukkan bahwa skor minimum adalah 9 dan skor maksimum hipotetiknya adalah 36. Rata-rata (*mean*) hipotetiknya adalah 22,5 dengan standar deviasinya 4,5. Berdasarkan analisis data skor empirik, nilai minimum yang diperoleh sebesar 18, nilai maksimum sebesar 36, rata-rata (*mean*) 29.24, dan standar deviasinya sebesar 3.785.

Pada skala kesejahteraan emosional jumlah aitem sebanyak 14 yang masing-masing diberi nilai terendah adalah 1, sedangkan nilai tertinggi adalah 4. Hasil analisis data hipotetik menunjukkan bahwa skor minimum adalah 14 dan skor maksimum hipotetiknya adalah 56. Rata-rata (*mean*) hipotetiknya adalah adalah 35 dengan standar deviasinya 7. Berdasarkan analisis data skor empirik, nilai minimum yang diperoleh sebesar 24, nilai maksimum sebesar 56, rata-rata (*mean*) 40.34 dan standar deviasinya sebesar 6.983.

**Tabel 2. Kategorisasi Subjek Skala Kebermaknaan Hidup**

Kategori	Pedoman	Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X \geq \mu + 1. \sigma$	$X \geq 27$	90	78%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma) \leq X < (\mu + 1. \sigma)$	$18 \leq X < 27$	27	22%
Rendah	$X < \mu - 1. \sigma$	$X < 18$	0	0%
		Total	123	100%

.Disimpulkan dari hasil kategorisasi skor skala kebermaknaan hidup dari 123 subjek menunjukkan bahwa 96 subjek atau sebesar (78%) memiliki tingkat kebermaknaan hidup tinggi, 27 subjek atau sebesar (22%) memiliki tingkat kebermaknaan hidup sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori tingkat kebermaknaan hidup yang rendah. Dengan demikian, sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi Subjek Skala kesejahteraan emosional**

Kategori	Pedoman	Nilai	N	Persentase
Tinggi	$X \geq \mu + 1. \sigma$	$X \geq 42$	46	37,4%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma) \leq X < (\mu + 1. \sigma)$	$28 \leq X < 42$	75	61%
Rendah	$X < \mu - 1. \sigma$	$X < 28$	2	1,6%
		Total	123	100%

Disimpulkan dari hasil kategorisasi skor skala kesejahteraan emosional dari 123 subjek menunjukkan bahwa 46 subjek atau sebesar (37.4%) memiliki tingkat Kesejahteraan Emosional tinggi, 75 subjek atau sebesar (61%) memiliki tingkat Kesejahteraan Emosional sedang, dan 2 subjek atau sebesar (1,6%) memiliki tingkat Kesejahteraan Emosional yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang sedang.

Sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan korelasi *Product Moment*, ada beberapa syarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas (Purnomo, 2016).

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Variabel	K-S	Sig	Keterangan
Kebermaknaan hidup	0.121	0,001 < 0,050	Tidak Normal
Kesejahteraan emosional	0.097	0,006 < 0,050	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, untuk variabel kebermaknaan hidup diperoleh nilai *Statistik Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.121 dengan nilai signifikansi sebesar  $\text{Sig} = 0.001$  ( $\text{Sig} < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan distribusi data variabel kebermaknaan hidup mengikuti distribusi data tidak normal. Selain itu, hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel kesejahteraan emosional menunjukkan nilai *Statistik Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.097 dengan nilai  $\text{Sig} = 0.006$  ( $\text{Sig} < 0,05$ ), yang juga menunjukkan distribusi data variabel kesejahteraan emosional tidak normal. Menurut Hadi (2015) data yang tidak berdistribusi normal tidak akan mempengaruhi hasil akhir penelitian. Jika jumlah subjek dalam penelitian ( $N \geq 30$ ), maka data dianggap terdistribusi normal meskipun distribusi awalnya tidak normal.

**Tabel 5. Uji Linieritas**

Variabel	F Linearity	Sig	Keterangan
Kebermaknaan hidup dan Kesejahteraan emosional	29.832	0.001 < 0.05	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas, variabel kebermaknaan hidup dan variabel kesejahteraan emosional menunjukkan nilai signifikansi (*Linearity*) F sebesar 29.832 dengan nilai  $\text{Sig} = 0,001$  ( $\text{Sig} < 0,050$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kebermaknaan hidup dan kesejahteraan emosional.

**Tabel 6. Uji Hopotesis**

<b>Variabel</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Hubungan Kesejahteraan emosional dengan Kebermaknaan hidup	0,445	0.001<0.05	Signifikan

Berdasarkan analisis korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,445 dengan nilai Sig = 0001 (Sig < 0,050). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kesejahteraan emosional dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan emosional, semakin tinggi pula kebermaknaan hidup mahasiswa perantau. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan emosional, semakin rendah kebermaknaan hidup mahasiswa perantau.

Menurut Sugiyono (2019) interpretasi koefisien korelasi berkisar dari +1.00 hingga -1.00, yang mencerminkan berbagai tingkat hubungan dari sangat rendah hingga sangat kuat. Derajat hubungan ini dapat dikategorikan dalam lima tingkat yang terperinci dalam tabel 7 di bawah ini

**Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi**

<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
<b>0,80-1,000</b>	Sangat Kuat
<b>0,60-0,799</b>	Kuat
<b>0,40-0,599</b>	Sedang
<b>0,20-0,399</b>	Rendah
<b>0,00-0,199</b>	Sangat Rendah

Berdasarkan klasifikasi kekuatan hubungan lima kategori diatas, maka variabel Kesejahteraan emosional dan kebermaknaan hidup diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,445 nilai yang diperoleh ( $r_{xy}$ ) = 0,445 termasuk korelasi “Sedang“(0,40-0,599). Berdasarkan nilai koefisien determinasi (*R Squared*) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.198, dapat disimpulkan bahwa variabel kesejahteraan emosional memberikan kontribusi sebesar 19,8% terhadap variabel kebermaknaan hidup, sedangkan 80,2% kemungkinan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwasannya kesejahteraan emosional adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Russo-Netzer (2019) bahwa prioritas makna berhubungan positif dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, emosi positif, rasa koherensi, rasa syukur dan keberadaan makna, dengan demikian menunjukkan bahwa memprioritaskan makna memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan individu. Menurut Steger, Fraizer, Oishi & Kaller (2006). kebermaknaan hidup merupakan kemampuan individu untuk menciptakan makna dalam hidup, yang sejalan dengan eksistensi dan perannya sebagai entitas yang hidup. Keberadaan dan eksistensinya dalam kehidupan menjadi penting dimiliki agar individu dapat menilai hidupnya sebagai sesuatu yang berarti dan memuaskan (Steger, Fraizer, Oishi & Kaller, 2006). Oleh karena ini, dapat dikatakan bahwa kesejahteraan emosional dapat berkontribusi dalam meningkatkan makna hidup seseorang.

Kesejahteraan emosional merujuk pada penilaian afektif seseorang terhadap kehidupannya, yang melibatkan evaluasi perasaan positif dan negatif terkait dengan pengalaman

hidup (Simsek 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Prinzin, Nguyen dan Fredrickson. (2023) menemukan bahwa resonansi positif, yaitu bentuk afek positif yang dialami secara bersama-sama dengan ciri adanya kepedulian dan sinkronisasi emosional, dirasakan sebagai sesuatu yang sangat bermakna pada individu. Seiring waktu, resonansi positif ini membangun sumber daya sosial, seperti hubungan yang erat dan komunitas yang mendukung, yang pada gilirannya memperkuat rasa makna hidup pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh (Cabrera, Vilca, Becerra, Huerta, Delgado, & Rodríguez, 2022) menunjukkan bahwa eksistensi makna hidup berhubungan secara positif dengan kesejahteraan, serta memiliki hubungan negatif dengan tingkat depresi, emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau depresi, dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam hidup. Namun, pengalaman emosi negatif juga dapat memotivasi individu untuk mencari arti hidup yang lebih mendalam sebagai cara untuk mengatasi tantangan tersebut. Menurut Chuyko (2019) menghadapi kehampaan tersebut dapat diubah menjadi kemungkinan untuk mengambil pelajaran dari masa lalu dan mendorong pertumbuhan pribadi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Semakin tinggi kesejahteraan emosional, semakin tinggi kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan emosional, semakin rendah kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki kesejahteraan emosional yang sedang, namun menunjukkan tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi. Sumbangan efektif (*R Squared*) kesejahteraan emosional terhadap kebermaknaan hidup adalah sebesar 19,8% sedangkan 80,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat berguna bagi proses penelitian selanjutnya. Adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian (Mahasiswa)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi diharapkan dapat mempertahankan kondisi tersebut. Sementara itu, bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang rendah diharapkan dapat mengembangkannya dengan salah satu cara yaitu meningkatkan kesejahteraan emosional

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, jika tertarik meneliti tentang kesejahteraan emosional dan kebermaknaan hidup, disarankan untuk memilih subjek dengan populasi yang lebih besar, agar hasil yang didapatkan bisa lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup. Hal ini karena variabel kesejahteraan emosional memberikan kontribusi efektif sebesar 19,8% terhadap kebermaknaan hidup, sementara 80,2% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yaitu pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur-nilai, ibadah, kesehatan, Aktivitas fisik, Sosial dan ekonomi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aprial, D. (2020). Tradisi Merantau pada Masyarakat Minang Kabau dalam Perspektif Teori Motivasi Abraham Masslow. *Jurnal Ibriz: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 5(2), 229-240.
- Azwar. S. (2021). *Penyusunan skala Psikologi*. (Edisi-3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 307-322.
- Chuyko, G. (2019). Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (45), 405-428.
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 110-117.
- Devinta, M, Hidayah, N & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), 4-15.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: *The Multifaceted Nature of Happiness. Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219. [http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_4](http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4)
- Elmer, T., Boda, Z., & Stadtfeld, C. (2017). The co-evolution of emotional well-being with weak and strong friendship ties. *Network Science*, 5(3), 278-307.
- Frick, A., & Chevalier, N. (2023). A first theoretical model of self-directed cognitive control development. *Journal of Cognition and Development*, 24(2), 191-204. <https://doi.org/10.1080/15248372.2022.2160720>
- Hadijaya, Y. (2015). *Organisasi kemahasiswaan dan kompetensi manajerial mahasiswa*. Medan: Perdana Publishing.
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2021). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(1), 161-178. Doi <https://doi.org/10.1177/15210251188106>

- Halimombo, A., & Budiyan, K. (2024). The Relationship between Personal Self-Concept and The Meaningfulness of Life in Migrant Students in Yogyakarta. In *Proceeding International Conference on Psychology* (pp. 478-494).
- Hediati, H., D., & Nawangsari, N., A., F. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Hidayat, V. (2018). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141-152.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80. DOI: <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Merdayanti, D. (2016). Kualitas pelayanan biro administrasi akademik UNISKA Banjarmasin. *AL'ULUM*, 56(2), 1-6.
- Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Skala Emotional Well Being (EWB) bagi Mahasiswa di Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3(2) 73-81.
- Nugroho, I. P. (2016). Resilience role as mediator between depression and taste meaningfulness of life students that have obesity. In *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity Psychology Forum UMM*.
- Prafitalia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. Psychospiritual: *Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1-14.
- Prafitalia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. Psychospiritual: *Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1-14.
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4). 1-6
- Prinzing, M., Le Nguyen, K., & Fredrickson, B. L. (2023). Does shared positivity make life more meaningful? Perceived positivity resonance is uniquely associated with perceived meaning in life. *Journal of personality and social psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000418>
- Prinzing, M., Le Nguyen, K., & Fredrickson, B. L. (2023). Does shared positivity make life more meaningful? Perceived positivity resonance is uniquely associated with perceived meaning in life. *Journal of personality and social psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000418>
- Riyan, S. (2016). *Konsep kebermaknaan hidup (meaning of life) pengamal thoriqoh: Studi kasus pada pengamal thoriqoh di Pondok Pesantren Sabilurrosyad, Gasek, Karangbesuki, Sukun, Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Russo-Netzer, P. (2019). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1863-1891.
- Ruyter, D., Doret, J., & Schinkel, A. (2022). Education and meaning in life. In I. Landau (Ed.), *The Oxford Handbook of Meaning in Life* (Hal. 492–C31.P90). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.013.32>

- Seligman, M. E. (Ed.). (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology* (Vol. 2). New York: Knopf.
- Sembiring, Y. S. B., Kerebungu, F., & Salem, V. E. (2023). Proses Adaptasi dalam Menghadapi Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Rantau di Fish Ubima. *Indonesian Journal of Social Science and Education*, 3(1), 21-33.
- Simsek, Ö. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and initial validation of a measure of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 421-442.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80. DOI: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>
- Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). An outcome-wide analysis of bidirectional associations between changes in meaningfulness of life and health, emotional, behavioural, and social factors. *Scientific reports*, 10(1), 6463.
- Sturza, G. V. (2023). Sensul în viață în baza dimensiunilor complexe ale motivației. *Vector European*, (1), 193-198. DOI: <https://doi.org/10.52507/2345-1106.2023-1.34>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- Travezano-Cabrera, A., Vilca, L. W., Quiroz-Becerra, J., Huerta, S. L., Delgado-Vallejos, R., & Caycho-Rodríguez, T. (2022). Meaning of life questionnaire (MLQ) in peruvian undergraduate students: study of its psychometric properties from the perspective of classical test theory (CTT). *BMC psychology*, 10(1), 206.
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29-39.
- 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.
- Widiyastuty, R., Wangi, E. N., & Fahmi, I. (2023). Efektivitas Logoterapi Medical Ministry terhadap Kebermaknaan Hidup pada Warga Binaan dengan HIV/AIDS. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 206-228.
- World Health Organization. (2012). Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations. WHO Press.
- Yoshiy, S., M., & Kienen, N. (2018). Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. *Psicologia da Educação*, (47), 67-77.
- Zola, N., Ifdil, I., Febriani, R. D., Handayani, P. G., Hanan, A., & Putri, S. Z. (2023). Memahami makna hidup siswa dari keluarga broken home: wawasan gender, urutan kelahiran, dan penggunaan internet. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 51-62.