
PEMAKNAAN HIDUP (*MEANING IN LIFE*) DALAM KAJIAN PSIKOLOGI

Fridayanti

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
E-mail : Fridayanti90@gmail.com

Abstract

This article is the result of contemplation about the concept of meaning of life. The meaning of life is very important in optimizing the function of humanity, especially when faced to a situation that is full load and pressure. The concept of meaning of life affects individual well-being and happiness. Psychologists, particularly positive psychologists, has been trying to formulate the concept of the meaning of life, however, the breadth and complexities of life make meaning of the concept definition and operationalization of this concept to be very diverse. This article gives an overview of the breadth of understanding of the meaning of life, definition, and operationalization of the meaning of life which has been formulated by experts.

Keyword : *meaning in life, situational meaning, personal meaning*

Abstrak

Artikel ini adalah hasil pemikiran mengenai konsep "makna hidup". Makna hidup ini adalah sangat penting dalam optimalisasi fungsi kemanusiaan, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh beban dan tekanan. Konsep "makna hidup" memengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Para ahli psikologi, khususnya para ahli psikologi positif, telah mencoba merumuskan konsep makna hidup, namun, keluasan dan kekompleksitasan konsep makna hidup membuat definisi dan operasionalisasi konsep ini menjadi sangat beragam. Artikel ini akan memberi gambaran mengenai keluasan pengertian makna hidup, definisi, dan operasionalisasi dari makna hidup yang telah dirumuskan oleh para ahli.

Katakunci : makna hidup, makna situasi, makna personal

Makna hidup (*meaning in life*) secara eksplisit maupun implisit telah digunakan dalam banyak disiplin ilmu dan pendekatan. Pertanyaan mengenai *meaning in life* telah dikaji misalnya dalam disiplin filsafat, teologi, pedagogi atau ilmu sosiologi. Tokoh-tokoh seperti Schleiermacher, Schopenhauer, Dilthey, Emerson, Nietzsche, Popper, Husserl, Spranger, Binswanger, Heidegger, Weber, Scheler, Berger, Luckmann, Schütz, Frege, Sartre dan Camus adalah beberapa tokoh yang banyak dikaitkan mengulas *meaning of life* dalam konteksnya (Auhagen, 2000). Makna hidup adalah konsep yang penting untuk memahami bagaimana seseorang mengatasi tantangan kehidupan dan memaksimalkan potensi uniknya. Dalam psikologi, topik mengenai Konsep Makna hidup diperkenalkan oleh Viktor Frankl (1985) lewat bukunya *Man's Search for Meaning* yang pertama terbit tahun 1965 telah menjadi *best seller* dan dibaca oleh banyak kalangan pada masanya. Konsep ini diterima secara luas karena

mengangkat kondisi ekstrim yang diterima sebagai tawanan di kamp konsentrasi. Dalam pandangan Frankl, makna hidup adalah alasan seseorang untuk tetap bertahan dalam kondisi ekstrim serta yang menyelamatkan dirinya dari kejahatan brutal Nazi.

Konsep makna hidup yang diperkenalkan Frankl merupakan reaksi dari pandangan nihilis dan mekanistik yang muncul di Eropa pada tahun 1900-an. Kajian mengenai makna hidup menjadi semakin intens sejak kajian psikologi positif semakin berkembang dewasa ini. Wong (2011) bahkan berpendapat bahwa makna (*meaning*) merupakan satu dari empat pilar dari gelombang kedua perkembangan psikologi positif (tiga pilar lainnya adalah *virtue*, *resilience*, dan *well being*). Penelitian longitudinal mengenai pemaknaan juga membuktikan adanya hubungan antara makna hidup dan *outcomes* mental positif, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Farber dkk (2011) yang menemukan bahwa makna personal menjadi prediktor bagi penderita HIV yang menjalani pelayanan kesehatan mental. Meski makna hidup dikatakan sebagai suatu yang penting tapi definisi dan operasionalisasi konsep ini masih sulit dan terus menerus dirumuskan oleh para ahli psikologi.

MAKNA HIDUP DITINJAU DARI BEBERAPA PENDEKATAN PSIKOLOGI

Makna hidup (*meaning in life*) adalah konsep yang luas dan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Untuk memberi gambaran mengenai luasnya konsep ini, Auhagen (2000) menggali beberapa pendekatan psikologi yang mencoba memberi penjelasan mengenai makna hidup.

Pertama, pendekatan psikologi eksistensial (Victor Frankl & Salvatore Maddi). Frankl mengobservasi bahwa

kondisi kehilangan makna atau perasaan tanpa makna merupakan kondisi kevakuman eksistensial yang dapat membuat seseorang menjadi frustrasi sehingga dapat mengarah pada kondisi sakit, bahkan yang terburuk dapat berujung pada kematian. Penderitaan melahirkan *feeling of meaninglessness* yang dapat menimbulkan penyakit eksistensial yang disebut Frankl sebagai *noogenic neuroses*.

Atas dasar ini, Frankl merumuskan bahwa secara mendasar setiap situasi kehidupan atau kejadian-kejadian yang dialami oleh seseorang memiliki makna dan manusia perlu menemukan makna-tersebut karena makna adalah pencarian dan penemuan eksistensial seseorang.

Pendapat Frankl (1985) dan Maddi (1978) menjelaskan eksistensial neurosis ini sebagai suatu kejenuhan, kondisi tanpa makna, *apathy* dan tanpa tujuan. Maddi (1978) selanjutnya menekankan bahwa pencarian makna adalah dasar/fundamen bagi motivasi manusia.

Kedua, pendekatan psikologi individual (*individual psychology*) dari Alfred Adler. Psikologi individual Alfred Adler berupaya memahami manusia secara utuh, tidak terpisah dari konteks yang melatarbelakanginya, yaitu lingkungan sosial. Manusia menurut Adler adalah makhluk sosial. Adanya kesadaran sosial berkaitan dengan bagaimana menjadikan hidup berguna bagi orang lain, dan segala bentuk sakit jiwa muncul karena tidak adanya kesadaran sosial. Psikologi individual Adler berkaitan dengan pencarian makna hidup seseorang dalam konteks sosialnya. Menurut Adler, setiap manusia memiliki tiga tugas utama di dunia (Auhagen, 2000), yaitu (1) melanjutkan hidup dan menolong masa depan manusia, (2) hidup sebagai makhluk sosial, dan (3) hubungan dengan lawan jenis.

Dengan tugas ini, maka menemukan

makna hidup akan berhubungan dengan perasaan sosial/komunitas dibandingkan perasaan egois seseorang. Makna hidup menurut Adler terbentuk dari upaya menemukan solusi dari permasalahan sosial yang dihadapi.

Ketiga, pendekatan teori kebutuhan (*need theory*) dari Abraham Maslow dan Roy Baumeister. Pandangan Maslow (Baumeister, 1991) memang tidak secara eksplisit berhubungan dengan pengertian makna hidup. Teori kebutuhan (*need theory*) Maslow yang kemudian dikembangkan oleh Baumeister sehingga menjadi jelas kaitan antara kebutuhan dan makna hidup. Teori Maslow menyebutkan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk memuaskan kebutuhan berdasarkan prioritas. Saat kebutuhan fisiologis yang mendasar (misalnya makan dan minum) dipenuhi, maka manusia menjadi cenderung untuk berusaha memuaskan kebutuhan yang lebih tinggi, termasuk kebutuhan untuk transendens.

Baumeister (1991) mengolah pendekatan Maslow dalam kondisi situasi terbaru dalam budaya Amerika yang menekankan signifikansi dari diri (*self*). Melalui teori kebutuhan, Baumeister merumuskan satu jenis kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk makna (*the need for meaning*) yang merupakan motivasi untuk memahami sesuatu hal dalam kehidupan. Baumeister mengasumsikan bahwa kita memiliki empat jenis kebutuhan yang berbeda untuk mendapatkan arti atau makna dari kehidupan:

- (1) *Need for purpose* (kebutuhan untuk tujuan, yaitu keinginan untuk menghubungkan antara kejadian masa kini dan masa datang).
- (2) *Need for value* (kebutuhan akan nilai, yaitu keinginan bahwa tindakan kita memiliki nilai positif).
- (3) *Need for efficacy* (keinginan untuk memengaruhi lingkungan).
- (4) *Need for self worth* (kebutuhan untuk

merasa berharga): keinginan bahwa diri kita memiliki nilai positif.

Di antara peneliti yang menggunakan pendekatan ini adalah Carl Friedrich Grauman yang menyebutkan bahwa pemaknaan adalah hasil dari dorongan/keinginan untuk memperoleh pemenuhan makna (*meaning fulfillment*). Dengan definisi ini maka konsep Grauman sejalan dengan pendekatan teori kebutuhan.

Keempat, pendekatan psikologi perkembangan. Konsep tugas perkembangan diperkenalkan dalam literatur psikologi perkembangan oleh Robert James Havighurst (1953/1961). Tugas perkembangan dipandang sebagai semua tantangan yang mungkin dalam tahap perkembangan tertentu. Model perkembangan yang dibangun berdasarkan tugas perkembangan menurut Auhagen (2000) dapat dipandang berhubungan dengan *meaning of life* karena dapat membentuk struktur makna kehidupan seseorang.

Erik H Erikson (1959/1974) melihat perkembangan identitas personal sebagai tugas perkembangan sepanjang masa, karena itu dapat diinterpretasikan sebagai *meaning of life* (Auhagen, 2000). Dalam modelnya, Erikson menghubungkan tugas yang berbeda dalam tahapan yang berbeda sebagai bagian dari perkembangan identitas. Misalnya selama masa dewasa Erikson menyebutkan bahwa tugas perkembangan adalah mencapai integritas. Artinya mencapai integritas adalah makna yang harus diperoleh pada masa perkembangan dewasa tersebut.

Kelima, pendekatan orientasi tindakan *Action-oriented approaches* dari Leontjew, Tomaszewski, dan Emmons. Pendekatan psikologi dalam sudut pandang teori tindakan (*action theories*) bisa dipandang memiliki kaitan dengan makna hidup karena dapat dilihat sebagai rantai dari sistem perilaku yang menghubungkan antara tujuan umum dan pengarahan dari tujuan. Individu

bertindak atas dasar tujuan dan rencana. Tujuan akan memengaruhi cara kita berpikir dan merasakan, termasuk memaknakan sesuatu. Pendekatan Tadeusz Tomaszewski (Emmons, 1989) memandang aktivitas sebagai suatu yang kompleks dan terdiri dari struktur makna. Pendekatan ini dikembangkan lebih jauh oleh Robert Emmons (1989) yang membuat postulat bahwa kita mengorganisasikan kehidupan kita berdasarkan kualitas abstrak yang didasarkan tujuan yang lebih besar atau bahkan keseluruhan sistem tujuan.

Keenam, *Salutogenetic approach* dari Antonovsky (1984). Pendekatan salutogenetik berhubungan dengan kondisi sehat dan sakit. Pertanyaan yang menjadi perhatian Aaron Antonovsky adalah apa yang membuat manusia secara fundamental sehat. Antonovsky menyimpulkan bahwa orang-orang dapat mengatasi stres karena adanya koherensi (*sense of coherence*) dalam hubungan dengan kehidupan. Perasaan koherensi ini berguna dalam proses *coping* terhadap situasi yang menekan (*stressful*) sehingga seorang dapat mengatasi suatu tekanan lebih baik dari orang lain. Makna hidup dapat memengaruhi kesehatan seseorang, di sisi lain orang yang tidak memiliki arti dalam kehidupannya dapat menjadi tertekan, sakit dan tidak mampu bertahan.

KONSEPSI MAKNA HIDUP

Dengan banyaknya pendekatan untuk memahami makna hidup maka menemukan definisi yang disepakati bersama dapat dikatakan suatu yang sulit. Untuk memudahkan operasionalisasi dari definisi makna hidup, Steger (2009) mencoba mengelompokkan definisi makna hidup yang dikemukakan para ahli berdasarkan komponen penyusunnya:

1. Motivational (*purpose-centered definitions*)

Meski Frankl berbicara tentang eksistensi manusia, namun Steger (2009) menganggap bahwa makna

hidup sebagaimana dikemukakan oleh Frankl (1963) sangat memfokuskan pada ide bahwa tiap orang memiliki tujuan unik atau tujuan utama dalam hidup. Tujuan ini akan melampaui nilai-nilai yang dimiliki untuk direfleksikan dalam komunitasnya. Peneliti yang mendefinisikan makna hidup dalam bentuk tujuan adalah Emmons (2003) serta Ryff dan Singer (1998). Dapat disimpulkan bahwa pendefinisian berdasarkan tujuan adalah pendekatan definisi berdasarkan motivational (*purpose-centered definitions*).

2. Kognitif (*significance-centered definitions*).

Menurut Steger (2009), para ahli juga memberi definisi makna hidup dari sudut pandang signifikansi informasi. Artinya makna hidup terdiri dari apa yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Orang akan mengalami makna hidup ketika kehidupan dapat dirasakan, ketika kehidupan menyangkut suatu yang dapat diperjuangkan. Peneliti yang menggunakan signifikansi sebagai dasar mendefinisikan makna hidup di antaranya adalah Baumeister (1991), Crumbaugh dan Maholick (1964), dan Yalom (1980). Pendefinisian berdasarkan signifikansi merupakan pendekatan kognitif (*significance-centered definitions*).

3. Definisi yang *multifacet*.

Definisi lain seringkali mengkombinasikan kedua dimensi (motivasi dan kognitif) dengan dimensi afektif, yaitu bagaimana seseorang merasakan memenuhi atau merasakan pencapaian dalam kehidupan. Salah satu contoh adalah definisi dari Reker dan Wong (1988) yang mendefinisikan makna hidup sebagai kemampuan untuk mempersepsikan keteraturan (*order*) dan koherensi (*coherence*) dalam

eksistensi dirinya, bersamaan dengan pengejaran dan pencapaian tujuan (*the pursuit and achievement of goals*), serta perasaan pemenuhan (*feeling of affective fulfillment*) yang muncul dari koherensi dan pengejaran tersebut.

Melampaui definisi berdasarkan konsep penyusunnya, maka Steger (2006) membuat definisi berdasarkan sumber makna hidup dan pencarian makna hidup (*source and search for meaning in life*). Sumber makna hidup untuk mencoba memperoleh sumber yang memungkinkan seseorang memperoleh makna. Beberapa sumber yang diidentifikasi menjadi sumber makna hidup adalah hubungan, keyakinan religius, kesehatan, kenyamanan dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Adapun pencarian makna hidup (*search for meaning*) merupakan upaya untuk kembali pada definisi Frankl (1963) yang menyebutkan bahwa karakteristik manusia adalah "*will to meaning*" atau keinginan untuk memaknai, yang merupakan dorongan bawaan untuk mencapai dan menemukan makna.

TINGKATAN MAKNA HIDUP

Makna hidup adalah konsep yang abstrak dan sulit didefinisikan. Karena itu beberapa ahli mencoba menggambarkan karakteristik dari konsep makna hidup ini berdasarkan tingkatan/level. Yalom (1980) merepresentasikan bahwa makna hidup memiliki dua level, yaitu makna kosmik (*cosmic meaning*) dan makna personal (*personal meaning*). Makna kosmik adalah orientasi pandangan mengenai dunia secara umum, sedangkan makna personal berdasarkan konten dan tujuan kehidupan seseorang misalnya *altruism*.

Ahli lain yang juga mencoba untuk menggambarkan makna hidup memiliki dua level, yaitu Farran dan Kuhn (1998) yang menggunakan istilah makna provisional dan tertinggi (*ultimate*).

Makna provisional dapat ditemukan melalui pengalaman-pengalaman yang lebih kecil, pengalaman-pengalaman sehari-hari, sedangkan makna tertinggi berhubungan dengan pengalaman kehidupan yang lebih dalam, yang dapat berhubungan pula dengan pengalaman spiritual.

Atas pandangan Irving dan Yalom (1980) serta Farran dan Kuhn (1988), maka penulis bersepakat bahwa ada dua tingkatan makna hidup, yaitu makna global (*global meaning*) dan makna situasi (*situational meaning*). Makna global adalah persepsi yang signifikan mengenai kehidupan secara keseluruhan, menyangkut bagaimana keyakinan, asumsi-asumsi, tujuan yang ingin dicapai dan diperjuangkan. Adapun makna situasi adalah persepsi yang diperoleh atas situasi tertentu. Park (2010) juga menggunakan istilah makna situasi (*situational meaning*). Park menyebutkan bahwa pemaknaan situasi merujuk pada terpaparnya seseorang pada konteks tertentu, yang secara potensial merupakan kejadian yang menekan (*stressful*). Literatur menunjukkan bahwa *situational meaning* lebih banyak dikaji dan diteliti.

MEANING IN LIFE VS MEANING OF LIFE

Tidak dapat dipungkiri bahwa makna situasi mengacu pada pandangan Victor Frankl (1985) yang menyebutkan makna (*meaning*) adalah makna terhadap 'suatu yang konkrit dalam situasi yang konkrit'. Menurut Frankl, makna hendaklah dikaitkan dengan situasi khusus dalam kehidupan. Situasi yang berbeda dari waktu ke waktu merupakan tantangan baru karena setiap waktu, setiap hari akan menghadirkan situasi yang berbeda dengan makna situasi yang berbeda pula. Atas dasar ini Frankl menyarankan menggunakan istilah *meaning in life* dibanding *meaning of life*. Dengan demikian ada sebuah makna untuk masing-masing individu, dan untuk

setiap orang ada makna tertentu sebagaimana diungkap oleh Frankl: "Meaning is the concrete meaning of a concrete situation. It is the particular challenge of the hour. Every day, every hour presents a new meaning, and a different meaning awaits each individual person. Thus there is a meaning for each and every person, and for each and every person there is a particular meaning." (Frankl, 1979/1995, p. 157; terjemahan Auhagen). Di antara penelitian yang mendefinisikan makna hidup berdasarkan situasi khusus, misalnya makna dalam situasi sakit (Weir, dkk, 1994; Fife & Betsy, 1995)

PENGUKURAN MEANING IN LIFE

Atas dasar definisi yang beragam maka para ahli membuat alat ukur yang beragam untuk mengoperasionalkan pemahamannya mengenai makna hidup. Di antara alat ukur yang umum digunakan dalam pengukuran makna hidup di antaranya adalah:

1. *Purpose in Life Test (PIL)* dari Crumbaugh dan Maholick (1964)

Dengan mendasarkan teori Frankl, Crumbaugh dan Maholick (1964) kemudian mengembangkan *Purpose in Life Test (PIL)* untuk mengukur pengalaman makna hidup dari partisipan. Angket PIL mengukur *excitement, goal-directed activity*, termasuk pula ide mengenai bunuh diri. Aspek-aspek yang diukur melalui PIL mendapat kritik karena dianggap kurang memiliki kejelasan teori, terutama bila dikaitkan dengan makna hidup sebagaimana yang diungkapkan oleh Frankl.

2. *The Life Regard Index (LRI)* dari Battista dan Almond (1973)

Dalam penelitian untuk mengetahui makna personal, angket *the Life Regard Index (LRI)* dan *the Life Regard Index-Revised* adalah angket yang jamak digunakan.

Beberapa peneliti mengukur makna personal dengan menggunakan LRI atau LRI-R, yaitu E.W. Farber dkk (2010), E.W Farber (2011). Battista dan Almond (1973) mengeksplorasi teori yang berbeda mengenai perkembangan dari pengalaman mengenai hidup penuh makna (*meaningfull life*) dan mengkontruksi angket yang disebut sebagai *the Life Regard Index (LRI)*, untuk mengukur konsep mengenai *meaningfull life*. LRI-R merupakan revisi dari angket sebelumnya. Angket ini terdiri dari dua sub skala yang pertama sudut pandang (*framework*), yaitu perspektif kehidupan berdasarkan pandangan dan tujuan seseorang dan pemenuhan (*fulfillment*) yaitu sejauhmana tujuan kehidupan seseorang tercapai.

3. *The Sense of Coherence (SOC)* dari Antonovsky (1987)

Sejalan dengan pandangan bahwa seseorang akan dapat mengatasi kondisi menekan (stres) karena adanya rasa koherensi (*sense of coherence*) ketika berhubungan dengan kehidupan, maka Antonovsky (1987) mengembangkan konstruk mengenai *the Sense of coherence (SOC)*. Rasa koherensi ini adalah suatu keadaan yang seimbang, konsisten namun dinamis dari perasaan yakin yang terdiri atas tiga kompone, yaitu *comprehensibility, manageability, dan meaningfulness of her/his environment*.

4. *The Sources of Meaning Profile (SOMP) & the Life Attitude Profile (LAP)* dari Reker dan Wong (1988)

Reker dan Wong (1988) telah membuat pengukuran untuk banyak aspek dari *personal meaning system theory*, yaitu angket *The Sources of Meaning Profile (SOMP)*. SOMP dapat dan telah digunakan untuk menguji postulat mengenai *the*

depth, breadth, dan complexity dari *meaning system* seseorang. Reker dan Wong juga membuat *the Life Attitude Profile [LAP]*, yaitu angket yang didasarkan pada teori Frankl yang memiliki tujuh dimensi: *Life Purpose, Existential Vacuum, Life Control, Death Acceptance, Will to Meaning, Goal Seeking, dan Future Meaning*. Aitem-aitem *The LAP* dapat ditemukan Reker dan Peacock (1981), dan revisi aitem-aitemnya dapat ditemukan dalam Peacock dan Reker (1982). Adapun aitem-aitem *the SOMP* dapat ditemukan pada Prager (1996, 1997).

5. *Meaning in life Questionnaire (MLQ)* dari Steger dkk (2006).

Sebagai upaya untuk menjawab kritik terhadap alat ukur *Purpose In-Life* yang dianggap kurang jelas landasan teorinya, selanjutnya Michael Steger dkk (2006) berupaya membuat pengukuran untuk mengembalikan pada konsep Frankl, yaitu *search for meaning*. Hal ini beranjak dari pandangan Maddi (1978) bahwa pencarian makna merupakan suatu yang fundamen dalam motivasi manusia. Dengan keinginan untuk menggabungkan definisi mengenai *meaning*, maka selanjutnya Steger mendefinisikan *Meaning "as the sense made of, and significance felt regarding, the nature of one's being and existence. This definition represents an effort to encompass all of the major definitions of meaning and allows respondents to use their own criteria for meaning"*. Untuk mengukur *meaning in life*, maka Steger dkk (2006) mengembangkan alat ukur yang disebut *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)* yang terdiri dari dua sub skala, yaitu sumber makna hidup (*source of meaning*) dan pencarian makna hidup (*search for meaning*).

KAITAN MAKNA HIDUP DAN KONSEP PSIKOLOGI LAIN

Penelitian-penelitian telah menunjukkan bahwa makna hidup berhubungan dengan konstruk yang sangat luas di antaranya :

Pertama, Debats, Van der Lubbe, and Wezeman (1993). Mereka meneliti mengenai properti dari *Life Regard Index* dan korelasinya dengan karakteristik demografi. Mereka menemukan tidak ada perbedaan antara skor *Life Regard Index [LRI]* dikaitkan dengan karakteristik demografi, seperti jenis kelamin, usia, atau pendidikan, namun terdapat perbedaan makna hidup yang signifikan antara orang yang menikah dan tidak menikah, juga perbedaan antara orang yang menikah dan bercerai, serta mereka yang memiliki *partner* atau tidak memiliki *partner*. Hal ini menunjukkan bahwa hadirnya hubungan intim dapat meningkatkan *positive life regard*.

Kedua, Zika dan Chamberlain (1992) telah mengeksplorasi hubungan antara *well being* dan makna hidup. *Well-being being* didefinisikan melalui *psychological functioning, affect, dan life-satisfaction*. Adapun *meaning in life being* didefinisikan melalui skor dari *Purpose in Life Test [PIL], the LRI, dan the Sense of Coherence scale [SOC]*. Hasil menunjukkan bahwa pada dua sampel yang berbeda terdapat hubungan yang kuat antara *meaning in life* dan *well being*, khususnya asosiasi yang lebih kuat pada *positive well being*. Disini Zika dan Chamberlain dengan tegas membedakan bahwa makna hidup jelas berbeda, di mana makna hidup memfokuskan pada eksistensi yang terarah (*purposeful existence*) dan pencapaian tujuan (*striving for goals*).

Ketiga, kaitan antara makna hidup dan spiritualitas/religiositas misalnya diteliti oleh Molcar dan Stuempfig (1988) yang menemukan keyakinan akan Tuhan memberikan tujuan personal dalam hidup.

Sementara Martos dkk (2010) menemukan bahwa kehidupan menjadi lebih bermakna ketika religiositas seseorang lebih kompleks dan terbuka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Konsep makna hidup adalah konsep penting dalam psikologi positif. Di sisi lain konsep makna hidup merupakan konsep yang abstrak dan luas. Untuk memperjelas pengertian makna hidup, para ahli psikologi telah berupaya melakukan pengelompokan. Pengelompokan pertama dapat ditinjau berdasarkan pendekatan psikologi yang digunakan. Pendekatan pertama membahas makna hidup sebagai tujuan/motivasi dan pendekatan kedua membahas makna hidup sebagai kemampuan kognitif untuk menemukan signifikansi suatu kejadian dan pengalaman dengan diri pribadinya. Beberapa ahli mencoba menambahkan unsur afektif dalam membuat definisi mengenai makna hidup.

Ahli lain mencoba menjelaskan makna hidup berdasarkan level atau tingkatan makna hidup yaitu level makna global dan makna situasi. Makna global lebih sulit dan lebih abstrak dibandingkan makna situasi. Makna situasi lebih mengacu pada pandangan Frankl mengenai makna hidup terhadap situasi yang konkret dan dihadapi sehari-hari, sehingga Frankl lebih memilih untuk menggunakan istilah *meaning in life* dibandingkan *meaning of life*. Kemampuan untuk memaknai situasi, khususnya situasi-situasi yang menekan, akan menjadi kekuatan (*strength*) sehingga seseorang dapat melampaui tekanan tersebut. Luasnya pengertian makna hidup melahirkan operasionalisasi yang beragam, beberapa yang umum digunakan diantaranya adalah *Purpose in Life Test (PIL)*, *The Life Regard Index (LRI)*, *The Sense of Coherence (SOC)*, *The*

Sources of Meaning Profile (SOMP) & *the Life Attitude Profile (LAP)* dan *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*.

Saran

Dampak penting makna hidup bagi penyesuaian individu ketika menghadapi kondisi ekstrim dan menekan sudah mendapat dukungan luas. Karena itu konsep ini merupakan aspek penting yang perlu untuk terus diteliti. Beberapa implikasi penelitian yang dapat dilakukan dalam mengkaji makna hidup diantaranya memperhatikan konteks budaya. Sampai saat ini belum ditemukan penelitian psikologi mengenai makna hidup yang memperhatikan konteks budaya. Padahal seperti kita pahami, konteks budaya mampu membentuk struktur berpikir dari anggotanya.

Di samping itu, perlu dikembangkan penelitian makna hidup dalam kaitannya dengan religiositas dan spiritualitas, karena penelitian mengenai kaitan makna hidup dan religiositas/spiritualitas masih terbatas. Padahal sebagaimana ditemukan dalam banyak penelitian, religiositas dan spiritualitas banyak memberi peran bagi kehidupan berpikir dan bertindak masyarakat di Indonesia. Karena itu penting untuk mengkaji konteks religiositas dan spiritualitas masyarakat dalam studi mengenai makna hidup. Penelitian religiositas dan spiritualitas dapat dilakukan misalnya dengan melihat kedua aspek (makna hidup dan spiritualitas/religiositas) sebagai konsep tersendiri dan berbeda. Kajian juga dimungkinkan dengan mengkaji religiositas/spiritualitas sebagai faktor yang membentuk konsep makna hidup pada masyarakat Indonesia.

Dalam kaitan dengan metodologi, selain penelitian kuantitatif dengan menggunakan angket dan alat ukur lainnya, perlu pula dilakukan kajian makna hidup secara kualitatif untuk mengetahui secara lebih mendalam dan

komprehensif makna hidup dari individu per-individu atau kelompok per-kelompok masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonovsky, A. (1984). A call for a new question – salutogenesis – and a proposed answer – the sense of coherence. *Journal of Preventive Psychiatry*, 2, 1–13.
- Auhagen, E. A. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59 (1), 34–48.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
- Crumbaugh, J.C. & Maholick, L.T. (1964) An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20 (2), 200–207.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and individual differences*, 14, 337–345.
- Emmons, R.A. (1989). The personal striving approach to personality. dalam L. A. Pervin (Ed.) *Goal concepts in personality*. Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes (Ed.), *Flourishing: The positive person and the good life* (pp. 105–128). Washington, DC: American Psychological Association
- Farber.E.W., Jeshmin Bhaju, Peter E. Campos, Kimya E. Hodari, Veronica J. Motley, Blessing E. Dennany., Magdalene E. Yonker, Sanjay M. Sharma. (2010). Psychological well-being in persons receiving HIV-related mental health services: the role of personal meaning in a stress and coping model. *General Hospital Psychiatry*, 32, 73–79.
- Farran, C. J. & Kuhn, D. R. (1998). Finding meaning through caring for persons with Alzheimer's disease: Assessment and intervention. In P.T.P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 335–359). Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Fife, B.L. (1995) The Measurement of meaning in illness. *Social science medical*, 40 (8), 1021–1028.
- Frankl, V. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Pocket Books.
- Maddi, S. (1978). Existential and individual psychologies. *Journal of individual psychology*. (00221805), 34(2), 182-190. Diunduh melalui Psychology & Behavioral D a t a b a s e s : <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2008->
- Martos T, Konkoly B, Thege & Steger, MF (2010) It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life.

- Personality and individual differences* 49, 863–868
- Molcar, C. C., & Stuempfig, D. W. (1988). Effects of world view on purpose in life. *The Journal of psychology*, 122, 365-371.
- Park, CL (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological bulletin*, 136 (2), 257–301.
- Peacock, E.J., & Reker, G.T (1982) The Life Attitude Profile (LAP) :A multi-dimensional instrument for assessing attitude towards life. *Science*, 14, 92-95
- Prager, E (1996) Source of personal meaning in life for a sample of younger and older urban Australian Women, *Journal of women and aging*, 9, 47-65.
- Prager, E (1997) Source of personal meaning for older and younger Australian and Israeli Women ; Profile and Comparison. *Aging and society*, 17, 167-189
- Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian journal of behavioral science*, 13, 264-273
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
- Reker, GT., Woo, LC (2011), Personal Meaning Orientations and Psychosocial Adaptation in Older Adults. *SAGE Open*, 1-10
- Ryff, C.D & Singer, B (1998). *The Contours of positive human health. Psychological Inquiry*, 9(1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069–1081.
- Steger, MF., 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), 80–93.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd Ed.) (pp. 679-687). Oxford, UK: Oxford University Press
- Weir, R., Browne, G., Roberts, E., Tunks, E., and Gafni, A (1994) The Meaning of Illness Questionnaire further evidence for its reliability and validity, *Pain*, 58 . 377-386
- Wong, P T (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian psychology*, 52, 2, 69–81.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83, 133-145.