



Gambaran Umum Meaning in Life Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa

General Overview of Meaning in Life Regarding Resilience in Students

Gini Nurwidiyanti¹, Agung Nugraha², Nandhini Hudha Anggasari³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: gininurwidi150@gmail.com¹, agung.nugraha@umtas.ac.id², nandhini.hagrs@umtas.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum meaning in life terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian sebanyak 321 mahasiswa, sedangkan pengambilan sampel ditentukan menggunakan simple random sampling dengan sampel penelitian sebanyak 178 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Meaning in Life Questionnaire (MLQ) dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan uji regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meaning in life mahasiswa berada pada kategori tinggi hingga sedang dan resiliensi mahasiswa berada di kategori tinggi. Uji korelasi Spearman rho menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara meaning in life dan resiliensi ($r=0,753$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa meaning in life memberikan kontribusi sebesar 65,7% terhadap resiliensi.

Kata Kunci: Meaning in life, Resiliensi, Mahasiswa

Abstract: This study aims to determine the general overview of meaning in life on resilience in students of Muhammadiyah University of Tasikmalaya. This study used a quantitative approach with a correlational design. This study population was 321 students, while the sampling was determined using simple random sampling with a research sample of 178 students. The research instruments used were the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) which have passed validity and reliability test. Data analysis was carried out using a simple regression test to determine the relationship between variables. The results showed that students meaning in life was in the high to moderate category and student resilience was in the high category. The Spearman rho correlation test showed a significant and strong

relationship between meaning in life and resilience (r=0.753). The results of the regression analysis showed that meaning in life contributed 65.7% to resilience.

Keywords: *Meaning in Life; Resilience; Students*

PENDAHULUAN

Periode dewasa awal khususnya di kalangan mahasiswa sering kali dianggap sebagai fase kehidupan yang penuh dengan tantangan dan perubahan yang signifikan. Menurut John W. Santrock dalam bukunya "Life-span Development" (2007), masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang dimulai sekitar usia 18-25 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, kemandirian dan tanggung jawab yang lebih besar. Santrock menekankan bahwa dewasa awal merupakan masa eksperimen dan eksplorasi, di mana individu mencoba berbagai kemungkinan dalam hal pekerjaan, hubungan, dan pandangan hidup. Tantangan dalam membuat keputusan penting dan menetapkan arah hidup sering kali menemukan tekanan dan stress pada individu ditahap ini. Erikson (1968) juga menekankan pentingnya periode ini sebagai masa transisi yang ditandai oleh pencarian identitas dan hubungan sosial yang bermakna. Banyak individu dalam kelompok usia ini menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup, memilih karier dan membangun identitas diri yang kokoh.

Memasuki usia dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan dalam aspek kehidupan, masa ini sering kali ditandai dengan pencarian jati diri serta berbagai tuntutan untuk mengambil keputusan penting yang mempengaruhi masa depan. Arnett (2014) menggambarkan masa ini sebagai "emerging adulthood", fase perkembangan yang melibatkan eksplorasi identitas, ketidakpastian dan transisi menuju tanggung jawab dewasa penuh. Tahap-tahap perkembangan dapat memungkinkan seorang individu mengalami suatu krisis pada saat pencapaiannya terhambat. Salah satunya adalah fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses emerging adulthood yang sering dikenal sebagai quarter life crisis (Martin, 2016). Quarter life crisis didefinisikan Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Quarter life crisis atau sering disebut sebagai krisis seperempat kehidupan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode ketidakpastian yang umumnya dialami oleh individu berusia 20-30 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun lulusan sarjana (Karpika & Segel, 2021). Ketika mengalami quarter life crisis, individu akan meragukan diri sendiri, tidak percaya diri, merasa tidak berdaya, stres, memiliki emosi yang tidak stabil, takut mengalami kegagalan, serta merasa diasingkan oleh lingkungan sekitar.

Dalam konteks mahasiswa, resiliensi menjadi bekal penting untuk menghadapi berbagai tantangan di masa dewasa awal, termasuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi tekanan adalah resiliensi. Resiliensi berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan muncul selama fase krisis. Menurut Saputro (2021) Kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan terpuruk atau kondisi yang membuat seseorang merasa sengsara, tertekan, maupun trauma disebut dengan resilien (Ikhwaningrum et al., 2022). Reivich & Shatte (2002) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan seseorang beradaptasi dengan masalahnya. Seseorang dikatakan memiliki resiliensi apabila orang tersebut dapat kembali ke keadaan semula sebelum terjadi masalah, sedangkan individu yang resilien adalah individu yang mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya dengan cara yang positif, tidak merugikan dirinya sendiri. Menurut Rojas (2015), meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting, karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan

keterampilan yang realistik dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Wijianti & Purwaningtyas, 2020).

Menurut Viktor Frankl (1985), dalam bukunya *Man's search for meaning*, "Hidup tidak pernah menjadi tidak berarti, kita selalu memiliki kesempatan untuk menemukan makna, bahkan ditengah penderitaan". Frankl menegaskan bahwa kebermaknaan hidup adalah kebutuhan mendasar manusia yang dapat membantu mereka menemukan tujuan bahkan ditengah kesulitan. Penelitian oleh Steger et al. (2009) menemukan bahwa individu dengan makna hidup yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stress. Sebaliknya, individu yang merasa kehilangan makna hidup rentan terhadap depresi dan kecemasan yang memperburuk dampak quarter life crisis. Dalam situasi quarter life crisis, seseorang bisa kehilangan arah dan merasa hidupnya tidak bermakna. Makna hidup tidak hanya dapat ditemukan dalam keadaan-keadaan yang menyenangkan, tetapi juga dalam suatu penderitaan (Sari E, 2019).

Penelitian sebelumnya telah membahas mengenai variabel yang serupa seperti penelitian yang dilakukan oleh Effendi dan Haryati (2022) yang menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan resiliensi remaja panti asuhan, dimana kebermaknaan hidup berkontribusi sebesar 48% terhadap resiliensi, yang berarti semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula resiliensi. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian lain yang menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan positif signifikan dengan kebermaknaan hidup remaja broken home. Resiliensi memberikan kontribusi sebesar 9,2% terhadap kebermaknaan hidup (Santoso dan Huwae, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa sebagai individu dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan yang memerlukan kemampuan resiliensi. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam membentuk resiliensi adalah *meaning in life*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *meaning in life* terhadap resiliensi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui Gambaran Umum *meaning in life* terhadap resiliensi pada mahasiswa. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain survei melalui kuisioner. Jumlah sampel sebanyak 178 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Probability Sampling dengan metode simple random sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)* yang dikembangkan oleh Steger et al. (2006) dan *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25)*, yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Kedua instrumen merupakan hasil adaptasi serta modifikasi dari instrumen asli berbahasa Inggris. Proses adaptasi dilakukan melalui penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia dan penilaian oleh ahli (*expert judgment*) untuk memastikan kesesuaian makna dan konteks budaya. Instrumen selanjutnya diuji validitas dan reliabilitasnya pada kelompok kecil. Menurut Sugiyono (2021), uji coba dapat dilakukan dengan minimal 30 responden yang diambil dari populasi yang berbeda sebelum digunakan dalam penelitian dengan populasi utama. Hasil uji validitas variabel *meaning in life* untuk 21 butir item, diperoleh 3 item yang tidak valid sehingga terdapat 19 butir item yang dianggap valid. Hasil uji validitas variabel resiliensi menunjukkan bahwa dari 38 butir item, diperoleh 3 item yang tidak valid, sehingga terdapat 35 butir item yang dianggap valid. Hasil uji reliabilitas variabel *meaning in life* menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha=0,85$. Sedangkan hasil uji reliabilitas variabel resiliensi menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha=0,93$ yang menunjukkan reliabilitas yang sangat baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Bagian ini membahas hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari pengumpulan data pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022. Populasi penelitian berjumlah 321 mahasiswa yang berasal dari lima program studi, yaitu Bimbingan dan Konseling (126 mahasiswa), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (89 mahasiswa), Pendidikan Seni Drama, Tari, dan Musik (50 mahasiswa), Pendidikan Informatika (33 mahasiswa), serta Pendidikan Guru Anak Usia Dini (23 mahasiswa). Dari populasi tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 178 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *meaning in life* dan resiliensi, yang selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Uraian berikut menyajikan gambaran hasil penelitian berdasarkan kategori tersebut.

1. Gambaran Umum *Meaning in Life* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 Berdasarkan Dimensi

Gambaran umum *meaning in life* berdasarkan dimensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 dari hasil penyebaran instrumen didapatkan hasil sebagai berikut:

a) Dimensi *presence of meaning*

Berikut merupakan gambaran umum dari dimensi *presence of meaning* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022.

Tabel 1.
Profil *Meaning in Life* Berdasarkan Dimensi *Presence of meaning*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|-----------|------------|
| Tinggi | ≥ 28 | 79 | 44,38% |
| Sedang | 21-27 | 87 | 48,88% |
| Rendah | ≤ 20 | 12 | 6,74% |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada dimensi *presence of meaning* terdapat sebanyak 87 mahasiswa atau 48,88% berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki tingkat kebermakaan hidup yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat yang sepenuhnya optimal. Mahasiswa pada kategori ini umumnya telah memahami nilai keberadaan dirinya, namun masih dalam tahap penguatan terhadap tujuan hidup jangka panjang. Selanjutnya, terdapat 79 mahasiswa dengan persentase 44,38% yang berada pada kategori tinggi. Menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah memiliki pemaknaan hidup yang kuat dan relatif stabil. Mereka cenderung mampu menafsirkan pengalaman hidup secara positif memiliki arah hidup yang jelas, serta mampu menghayati tujuan hidupnya dengan mendalam.

Lalu 12 mahasiswa (6,74%) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam menemukan makna dan tujuan hidup.

b) Dimensi *search for meaning*

Berikut merupakan gambaran dari dimensi *search for meaning* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022.

Tabel 2.

Profil Meaning in Life Berdasarkan Dimensi *Search for meaning*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Rendah |
|----------|-----------|-----------|--------|
| Tinggi | ≥ 35 | 103 | 57,87% |
| Sedang | 26-34 | 73 | 41,01% |
| Rendah | ≤ 25 | 2 | 1,12% |

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa kategori sedang merupakan kategori dengan frekuensi tertinggi, yaitu sebanyak 103 mahasiswa atau 57,87%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi kuat untuk mencari, mengeksplorasi, dan menemukan makna hidup. Individu pada ketegori ini cenderung memiliki dorongan internal yang tinggi untuk memahami keberadaa nilai pada dirinya, dan berupaya menemukan arah hidup yang dianggap bermakna.

Selanjutnya, sebanyak 73 mahasiswa atau 41,01% berada pada kategori sedang, hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tahap pencarian makna dalam hidupnya. Mereka pada umumnya menunjukkan usaha untuk memahami tujuan hidup, mengeksplorasi nilai atau arah kehidupan, meskipun proses pencarian tersebut belum bersifat mendalam.

Adapun hanya 2 mahasiswa yang berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin merasa telah memiliki cukup makna dalam hidupnya sehingga tidak merasa perlu melakukan eksplorasi lebih lanjut, atau justru belum menyadari pentingnya proses pencarian makna tersebut.

2. Gambaran Umum Resiliensi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 Berdasarkan Aspek

Gambaran umum resiliesi berdasarkan aspek pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 dari hasil penyebaran instrumen didapatkan hasil sebagai berikut.

- a) Aspek Personal Competence, high standards, and tenacity

Tabel 3.

Profil Resiliensi Berdasarkan Aspek *Personal Competence, high standards, and tenacity*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|-----------|------------|
| Tinggi | ≥ 49 | 136 | 76,40% |
| Sedang | 36-48 | 42 | 23,60% |
| Rendah | ≤ 35 | 0 | 0 |

Sebanyak 136 mahasiswa atau 76,40% menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kompetensi pribadi yang kuat, termasuk kemampuan untuk menetapkan standar tinggi bagi diri sendiri serta ketekunan dalam berupaya mencapai tujuan, serta menunjukkan kegigihan dalam menyelesaikan permasalahan meskipun dihadapkan pada hambatan. Tingginya personal competence dann tenacity mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berusaha ketika menghadapi berbagai tekanan, mampu memandang tantangan sebagai

sesuatu yang dapat dihadapi melalui kegigihan

Selanjutnya, sebanyak 42 mahasiswa atau 23,60% tergolong dalam kategori sedang. Mahasiswa dengan kategori sedang pada aspek ini umumnya memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, namun masih ada kondisi tertentu yang membuat mereka ragu atau kurang percaya diri, terutama ketika berhadapan dengan situasi baru atau tekanan yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kategori sedang memiliki dasar kemampuan personal competence yang cukup baik, standar diri yang positif, serta kemauan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, namun masih membutuhkan penguatan.

b) Aspek *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*

Tabel 4.

Profil Resiliensi Berdasarkan Aspek *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------|-----------|------------|
| Tinggi | ≥32 | 71 | 40% |
| Sedang | 23-31 | 107 | 60% |
| Rendah | ≤ 22 | 0 | 0 |

Sebanyak 107 mahasiswa atau 60% berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mempercayai intuisi pribadi, mengelola emosi negatif, serta memaknai tekanan sebagai pengalaman yang dapat meningkatkan kekuatan diri. Mahasiswa dalam kategori sedang umumnya dapat menggunakan intuisi sebagai dasar pengambilan keputusan. Dalam hal toleransi terhadap emosi negatif cenderung mampu menghadapi perasaan stress, cemas, atau kecewa namun belum sepenuhnya dapat mengelolanya dengan stabil. Mereka tidak selalu menghindari emosi negatif, namun terkadang memerlukan waktu lebih lama untuk menenangkan diri atau kembali fokus ketika menghadapi tekanan.

Selanjutnya, sebanyak 71 mahasiswa atau 40% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang kuat dalam mempercayai insting, mentoleransi emosi negatif, dan menjadikan pengalaman stres sebagai sumber pembelajaran serta penguatan diri. Individu dalam kategori ini cenderung mampu berpikir jernih dalam situasi tertekan, tidak mudah terganggu oleh emosi negatif, serta mampu merespon stress dengan baik.

c) Aspek *Positive acceptance of change and secure relationships*

Tabel 5. Profil Resiliensi Berdasarkan Aspek *Positive acceptance of change and secure relationships*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------|-----------|------------|
| Tinggi | ≥21 | 113 | 63,44% |
| Sedang | 16-20 | 64 | 36% |
| Rendah | ≤15 | 1 | 0,56 |

Sebanyak 113 mahasiswa atau 63,44% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kapasitas kuat dalam menerima perubahan dengan sikap positif serta menjaga hubungan interpersonal yang aman dan penuh kepercayaan. Mahasiswa pada kategori ini cenderung lebih mudah beradaptasi ketika menghadapi situasi baru, dan tetap tenang dalam kondisi tidak pasti.

Sebanyak 64 mahasiswa atau 36% berada pada kategori sedang hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima perubahan secara positif serta membangun hubungan interpersonal yang aman dan suportif meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya kuat atau stabil. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru dan tidak sepenuhnya menolak perubahan, namun masih bergantung pada tingkat tekanan yang mereka hadapi. Pada situasi yang lebih menantang, mereka dapat merasa kurang mampu atau memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi.

Lalu hanya 1 mahasiswa yang tergolong dalam kategori rendah. Mahasiswa dalam kategori ini masih menunjukkan kesulitan dalam menerima perubahan dan membangun hubungan yang aman. Mereka mungkin lebih mudah merasa cemas atau terancam ketika menghadapi perubahan, serta mengalami hambatan dalam menjalin relasi interpersonal yang stabil dan suportif.

d) Aspek *Control and factor*

Tabel 5. Profil Resiliensi Berdasarkan Aspek *Control and factor*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------|-----------|------------|
| Tinggi | ≥14 | 107 | 60,11% |
| Sedang | 11-13 | 71 | 40% |
| Rendah | ≤10 | 0 | 0 |

Sebanyak 107 mahasiswa atau 60,11% berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kapasitas kontrol diri yang kuat, mampu mengelola emosi dan perilaku secara efektif, serta memiliki keyakinan bahwa mereka dapat memengaruhi hasil dari situasi yang dihadapi. Individu dalam kategori tinggi ini biasanya lebih mampu melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sehingga memperkuat ketangguhan mereka dalam menghadapi tekanan. Mereka juga cenderung memiliki sikap problem-focused, percaya pada kemampuan diri, serta tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada kesulitan.

Selanjutnya, sebanyak 71 mahasiswa atau 40% mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengontrol diri dan memandang faktor-faktor eksternal secara adaptif ketika menghadapi situasi yang menantang. Mahasiswa pada kategori ini mampu menjaga kontrol diri dalam batas yang wajar, serta memiliki persepsi bahwa sebagian kondisi dapat dikelola melalui usaha pribadi. Namun, kemampuan kontrol tersebut belum sepenuhnya stabil, sehingga pada situasi stres yang lebih tinggi, mereka masih dapat mengalami kesulitan dalam mempertahankannya.

e) Aspek *Spiritual*

Tabel 6. Profil Resiliensi Berdasarkan Aspek *Spiritual*

| Kategori | Rentang | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------|-----------|------------|
| Tinggi | ≥ 8 | 116 | 65,16% |
| Sedang | 5-7 | 62 | 34,83% |
| Rendah | ≤ 4 | 0 | 0 |

Sebanyak 116 mahasiswa atau 65,16% berada pada kategori tinggi. Mahasiswa dalam kategori ini menunjukkan kemampuan spiritual yang sangat baik dan berfungsi secara signifikan dalam mendukung ketangguhan mereka. Individu dengan spiritualitas yang tinggi biasanya mampu memperoleh ketenangan, harapan, serta optimisme melalui keyakinan religius yang lebih dalam. Mereka lebih mampu melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bersandar pada nilai-nilai spiritual ketika menghadapi tekanan, serta menggunakan spiritualitas sebagai sumber kekuatan psikologis untuk bangkit dari kondisi sulit.

Sebanyak 62 mahasiswa atau 34,83% berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat spiritualitas yang cukup baik sebagai sumber kekuatan internal dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa pada kategori ini cenderung memiliki keyakinan spiritual yang stabil, menjadikan nilai-nilai religius sebagai panduan dalam mengatasi tekanan, serta memanfaatkan aspek spiritual sebagai dukungan emosional.

3. Hubungan *Meaning in Life* Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman rho antara *meaning in life* dengan resiliensi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022 dengan menggunakan bantuan software *IBM SPSS Statistict* versi 26 menghasilkan nilai sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Uji Korelasi Spearman
Correlations

| | | | MEANING IN LIFE | RESILIENSI |
|----------------|-----------------|-------------------------|-----------------|------------|
| Spearman's rho | MEANING IN LIFE | Correlation Coefficient | 1,000 | ,753** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | ,000 |
| | | N | 178 | 178 |
| | RESILIENSI | Correlation Coefficient | ,753** | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,000 | . |
| | | N | 178 | 178 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan table 4.10, diperoleh nilai koefisien korelasi (Spearman's rho) sebesar 0,753 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Karena nilai Sig.000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 maka diputuskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *meaning in life* dan resiliensi pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,753 berada pada kategori kuat, mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *meaning in life* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi juga.

Tabel 8
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana
Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 53,664 | 4,468 | | 12,011 | ,000 |
| | MEANING IN LIFE | 1,218 | ,066 | ,811 | 18,376 | ,000 |

a. Dependent Variable: RESILIENSI

$$Y = a + bX$$

$$Y = 14,128 + -0,118X$$

$$\text{Meaning in life} = 53,664 + 1,218 \text{ Resiliensi}$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Konstanta a sebesar 53,664 angka tersebut merupakan angka konstan yang mempunyai arti jika tidak ada resiliensi maka nilai meaning in life sebesar 53,664
- b. Konstanta b merupakan angka koefisien regresi yang nilainya sebesar 1,218 maka angka tersebut mengandung arti bahwa setiap 1 penambahan meaning in life maka resiliensi akan meningkat sebesar 1,218.

Tabel 9

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,811 ^a | ,657 | ,655 | 10,361 |

a. Predictors: (Constant), MEANING IN LIFE

b. Dependent Variable: RESILIENSI

Berdasarkan tabel diatas, dihasilkan nilai R sebesar 0,811. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara meaning in life dengan resiliensi. Nilai R Square sebesar 0,657 mengindikasikan bahwa meaning in life mampu menjelaskan sebesar 65,7% variasi resiliensi, sedangkan sisanya sebesar 34,3% dipengaruhi oleh faktor lain diluar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,655 menunjukkan bahwa kontribusi meaning in life terhadap resiliensi tetap besar setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meaning in life mempunyai pengaruh yang kuat terhadap resiliensi

Tabel 10

Hasil Uji Hipotesis

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|---------|-------------------|
| 1 | Regression | 36248,178 | 1 | 36248,178 | 337,687 | ,000 ^b |
| | Residual | 18892,271 | 176 | 107,342 | | |
| | Total | 55140,449 | 177 | | | |

a. Dependent Variable: RESILIENSI

b. Predictors: (Constant), MEANING IN LIFE

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut kurang dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya variable meaning in life berpengaruh signifikan terhadap resiliensi.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran umum meaning in life pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 secara

keseluruhan berada pada kategori tinggi. yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu memaknai kehidupannya secara positif dan memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun personal. Mahasiswa dengan meaning in life yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik serta mampu menjalankan perannya secara optimal (Santos et al., 2012), sementara mahasiswa pada kategori sedang berada dalam proses pencarian dan penguatan makna hidup yang wajar pada fase dewasa awal (Arnett, 2014). Dominannya dimensi *search for meaning* menunjukkan bahwa mahasiswa masih aktif merefleksikan dan membangun makna hidup, yang merupakan proses perkembangan adaptif dan berkelanjutan (Victoriana et al., 2023), sedangkan dimensi *presence of meaning* yang berada pada kategori sedang menandakan bahwa pemaknaan hidup telah terbentuk namun belum sepenuhnya stabil (Steger et al., 2006). Di sisi lain, resiliensi mahasiswa yang umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi mencerminkan kemampuan mengelola stres dan bangkit dari kesulitan, dengan aspek *personal competence* sebagai fondasi utama resiliensi yang tetap memerlukan penguatan aspek regulasi emosi dan dukungan lingkungan agar berkembang optimal (Wagnild & Young, 1993) Temuan hubungan positif dan signifikan antara meaning in life dan resiliensi menguatkan pandangan logoterapi bahwa makna hidup merupakan sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan dan penderitaan (Frankl, 2006), serta berkontribusi besar terhadap kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan beradaptasi secara konstruktif (Al-Mahrouqi et al., 2023). Oleh karena itu, implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada penguatan kebermaknaan hidup sebagai strategi preventif dan pengembangan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang masih berada pada kategori sedang, melalui proses refleksi diri, dinamika kelompok, dan penguatan sikap adaptif (Prayitno, 2012; Widiyanti et al., 2024).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa meaning in life berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan tujuan, makna, dan arah hidup menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks perkembangan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik, social, serta ketidakpastian masa depan, keberadaan meaning in life menjadi faktor penting dalam memperkuat resiliensi mahasiswa. Mahasiswa yang mampu memaknai kehidupannya secara positif cenderung lebih mampu bangkit dengan cepat dari kesulitan, serta mampu menyesuaikan diri dengan perubahan. Dengan demikian, meaning in life dapat dipandang sebagai faktor yang mendukung ketahanan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahrouqi, T., Chan, M. F., Al-Mukhaini, M., AlShehi, M., Al-Huseini, S., Jahan, F., Al Balushi, N., Panchatcharam, S. M., & Al Alawi, M. (2023). The differential mediating roles of resilience in the relationship between meaningful living and stress among college students during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38975-0>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Effendi, F. A., & Haryati, E. (2022). Hubungan kebermaknaan hidup dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Bani Adam-As Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 814-819.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Simon and Schuster.

- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527.
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students*
- Prayitno, P. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Reivich, K., & Shatte A. (2002). *The Resilience Factor: Tujuh Key To Finding Your Inner Strength And Over Coming Life's Hurdles*. New York : Three Rivers Press
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : The unique challenges of life in your twenties*.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-Span Development* (11th ed.).
- Santrock, J.W. (2013). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful?. *Researchers World*, 3(4), 32.
- Santoso, L. Y., & Huwae, A. (2023). Resilience and meaningfulness of life in broken home adolescents. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 91-98.
- Saputro, I., Nashori, F., & Sulistyarini, R. I. (2021). Promoting resilience among family caregiver of cancer through Islamic religious coping. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 55-66.
- Sari, E. (2019). *Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Psychological Well- Being (PWB) Pada SMK Taruna Satria Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Steger, M, F. (2009). Meaning in life. In S.J. Lopez (Ed), *Oxford handbook of positive psychology* (2 nd Ed.) (pp.679-687). Oxford, UK: Oxford University Press
- 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.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabet.
- 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.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping Stress, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(2), 11- 17