

**HUBUNGAN MAKNA HIDUP TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS JAMAAH MAIYAH**

PROPOSAL SKRIPSI



Prayogo Agus Kuncoro
19.0801.0038

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2023**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis saat ini merupakan isu dunia, terutama dalam bidang kesehatan jiwa. Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 20-30% dari populasi global memiliki gangguan kesejahteraan psikologis setidaknya sekali dalam hidup mereka. Gangguan kesejahteraan psikologis dapat meliputi berbagai masalah, seperti depresi, anxiety, dan stress yang berkepanjangan. Gangguan kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan sosial-ekonomi. Meskipun demikian, banyak orang yang mengalami gangguan kesejahteraan psikologis masih merasa malu atau takut untuk meminta bantuan dan menerima perawatan. WHO juga mencatat bahwa hanya sekitar 10% dari orang yang mengalami gangguan menerima perawatan yang mereka butuhkan. Hal ini dapat disebabkan oleh stigma dan diskriminasi yang masih melekat pada masalah kesehatan mental, serta kurangnya akses dan sumber daya untuk perawatan.

Kondisi kesejahteraan psikologis di Indonesia menurut data dari *WHO* pada tahun 2021, Indonesia memiliki populasi sebesar 270 juta jiwa dan merupakan negara dengan populasi terbesar ke-4 di dunia. Indonesia sedang menghadapi masalah kesejahteraan psikologis yang serius. Hampir separuh dari populasi Indonesia mengalami masalah kesehatan psikologis. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018, dari Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia, sekitar 15,8% dari seluruh penduduk Indonesia mengalami masalah kesejahteraan psikologis.

Stigma terhadap masalah kesehatan mental terutama kesejahteraan psikologis masih tersebar luas di masyarakat Indonesia. Banyak orang yang merasa malu atau tidak ingin diketahui oleh orang lain. Hal ini menyebabkan banyak orang yang terlambat untuk mencari perawatan dan memperburuk kondisi mereka. Kurangnya akses dan sumber daya juga merupakan masalah besar dalam mengatasi masalah kesejahteraan psikologis di Indonesia. Beberapa daerah belum memiliki fasilitas kesehatan mental yang memadai dan banyak profesional kesehatan mental yang belum memiliki pelatihan yang tepat.

Hasil preliminary riset terhadap 5 jamaah maiyah menemukan bahwa orang-orang yang awalnya bergabung dengan Jamaah Maiyah adalah mereka yang sedang mengalami berbagai masalah hidup seperti gangguan suasana hati, kesulitan dalam menemukan makna atau tujuan hidup, masalah keuangan seperti hutang, serta kegelisahan dalam menjalani hidup.

Peneliti membuat asumsi bahwa permasalahan orang-orang yang mengikuti jamaah maiyah disebabkan oleh mencari pemaknaan hidup mereka. Hasil wawancara yang diperoleh juga terungkap bahwa orang-orang yang mengikuti kajian jamaah maiyah, mereka merasakan kenyamanan, kebahagiaan, ketenangan dalam jiwa, memiliki pemikiran positif dalam menjalankan hidup, lebih semangat dalam bersosial, lebih percaya diri, merasa memiliki keseimbangan emosi, menemukan makna dan tujuan dalam hidup, serta memiliki kendali diri. Hal tersebut di buktikan oleh subjek dengan cerita

masalalu dan setelah mengikuti kajian mayyah. Hasil preliminary mengindikaikan bahwa terjadi permasalahan dalam kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai suatu kondisi di mana individu merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan makna dalam hidup mereka, serta memiliki keterhubungan sosial yang positif dengan orang lain psikologi (Trudel-Fitzgerald, VonHippel, Howe, Tomasso, Wagner dan Vanderweele, 2019).Kesejahteraan psikologis juga dapat dianggap sebagai suatu proses di mana individu dapat mengatasi tantangan dan mengembangkan potensi mereka.

Kesejahteraan psikologis yang baik menurut dokumen "*WHOQOL: Measuring Quality of Life*" yang diterbitkan oleh WHO, kesejahteraan psikologis yang baik diartikan sebagai persepsi individu tentang posisinya dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka anut, serta hubungan mereka dengan tujuan, harapan, standar, dan keprihatinan mereka. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan mereka dengan lingkungan sekitar (WHO, 2012).

Sedangkan kesejahteraan psikologis yang baik menurut WHO adalah keadaan di mana seseorang mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, merasa optimis tentang masa depan, dapat membangun dan menjaga hubungan sosial yang sehat, serta dapat mengekspresikan emosi dengan sehat. Kesejahteraan psikologis yang baik juga mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, dan mengejar tujuan yang dianggap penting.

Penelitian yang dilakukan Ryff (2014) kesejahteraan psikologis yang baik merujuk pada kondisi subjektif seseorang yang merasa bahagia, memiliki perasaan positif, memiliki hubungan sosial yang baik, mampu mengatasi tantangan hidup dengan baik, merasa memiliki otonomi atau kontrol atas hidupnya, dan merasa hidupnya memiliki makna dan tujuan yang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan atau penyakit mental, tetapi juga melibatkan kebahagiaan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis yang baik menurut Kemenkes RI (2018) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi dimana seseorang mampu memahami potensi dan keterbatasan dirinya, mampu menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, mampu mengontrol emosi dan perilaku yang tidak sehat, memiliki hubungan sosial yang positif, dan mampu menikmati hidup dengan seimbang. kesejahteraan psikologis dilihat sebagai kondisi yang meliputi kemampuan mengenali diri sendiri, mengelola emosi, berinteraksi sosial dengan baik, dan menemukan makna serta tujuan hidup.

WHO menyatakan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang tidak baik ditandai dengan gejala-gejala seperti perasaan sedih yang berkelanjutan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, kelelahan yang tidak wajar, perubahan nafsu makan dan tidur, perasaan putus asa, serta kesulitan berkonsentrasi. Sedangkan menurut Pandey (2019) kesejahteraan psikologis yang tidak baik ditandai oleh adanya tanda-tanda seperti perasaan sedih yang berkelanjutan, kecemasan yang berlebihan, penurunan minat atau kesenangan

dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam pola tidur, kurangnya nafsu makan dan sulit berkonsentrasi.

Terdapat banyak perilaku yang dapat memunculkan keterkaitan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang baik. Beberapa contoh dari perilaku telah di jelaskan oleh peneliti sebelumnya dan dapat disimpulkan diantaranya adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup, hubungan sosial yang baik, perasaan positif, mampu beradaptasi dan perilaku optimis.

Jamaah maiyah, menurut Dewi (2022), maiyah memiliki makna kebersamaan atau "ma'a" dalam bahasa arab, yang menjadi dasar dari keberadaannya. Jamaah maiyah menekankan nilai kebersamaan dalam menjalankan aktivitas pengajiannya, serta memiliki komitmen dalam mempertahankan nilai-nilai tersebut. Lebih dari sekadar bentuk, jamaah maiyah merupakan sebuah komunitas yang didasarkan pada nilai-nilai Islam dan pendekatan budaya dalam menyampaikan pesan-pesan keislaman. Sedangkan menurut Akmaliah (2017) jamaah maiyah merupakan sebuah sebutan bagi orang-orang yang mengaji bersama dengan Emha Ainun Nadjib atau yang kerap disapa Mbah Nun oleh kalangan para jamaah maiyah.

Jamaah maiyah memiliki keunikan dalam menjaga semangat kesadaran bersama bahwa setiap orang yang hadir berhak untuk berbicara, bertanya, dan mengemukakan pendapatnya. Seorang individu jamaah maiyah diberi kebebasan untuk menyampaikan kebenaran menurut sudut pandangnya sendiri tanpa ada paksaan untuk menyetujui atau menolak pendapat tersebut. Semua orang di

Maiyah memiliki kebebasan yang sama untuk menentukan apakah setuju atau tidak setuju terhadap pendapat yang disampaikan.

Makna hidup adalah salah satu kebutuhan psikologis dasar yang sangat penting bagi kesejahteraan mental dan emosional manusia. Sebagai makhluk sosial dan rasional, manusia cenderung selalu mencari makna dan tujuan hidup untuk memberikan arti pada keberadaannya di dunia. Kebutuhan akan makna hidup dapat menjadi faktor yang menentukan kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu dapat mengalami stres dan bahkan gangguan mental. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami dan mencari makna hidup mereka agar dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang berarti bagi diri mereka sendiri.

Makna hidup merupakan kebutuhan psikologis dasar manusia yang sangat mendasar, dan jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, dapat menimbulkan gangguan mental (Kushner, 2017). Sedangkan menurut Li et al., (2019) makna hidup adalah konstruk multidimensional yang mencakup aspek kognitif dan afektif, yang terdiri dari kepercayaan, nilai-nilai, tujuan, dan harapan individu tentang keberadaannya dalam dunia. Aspek kognitif mencakup pemahaman individu tentang tujuan hidup dan pentingnya hidup bagi mereka, sementara aspek afektif mencakup perasaan positif dan negatif yang muncul saat individu merenungkan tentang makna hidupnya.

Makna hidup dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental, kualitas hidup, perilaku, dan tujuan hidup. Menurut Martela dan Steger (2016), menunjukkan bahwa makna hidup terkait dengan

hasil positif pada kesehatan mental, kepuasan hidup yang lebih tinggi, ketahanan yang lebih besar, dan risiko bunuh diri yang lebih rendah. Martela dan Steger menyoroiti tiga aspek makna hidup, yaitu koherensi, tujuan, dan signifikansi, yang dapat berkontribusi pada keberhasilan seseorang dalam mencapai makna hidupnya.

Menurut Debats (1999) Makna hidup terkait dengan hasil positif pada kesehatan fisik dan mental, kesejahteraan subjektif, dan adaptasi yang sukses terhadap tantangan hidup. Sedangkan menurut George dan Park (2017) Menemukan bahwa makna hidup memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis, peningkatan kebahagiaan, rasa pemenuhan, dan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian Debats (1999) Memiliki tujuan hidup dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara positif. Para responden yang memiliki tujuan hidup lebih baik dalam hal mood, stress, dan mengatasi masalah hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tujuan hidup. Oleh karena itu, memiliki tujuan hidup merupakan faktor penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis

Makna hidup dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki makna hidup yang kuat memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki makna hidup yang kuat (Park et al., 2005; Seligman et al., 2005). Dua penelitian yang telah menjelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa makna hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Peneliti

menyimpulkan bahwa orang yang memiliki makna hidup yang kuat dan stabil cenderung lebih memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki makna hidup yang lemah atau tidak stabil. Beberapa penjelasan yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya terdapat faktor yang memperkuat makna hidup. Beberapa faktor tersebut diantaranya optimisme, keterlibatan dalam kegiatan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas yang memiliki makna.

Menurut George dan Park (2017), makna hidup yang terkait dengan tujuan hidup yang jelas, nilai-nilai yang dihargai, dan pengalaman yang memuaskan dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna hidup yang lebih tinggi terkait dengan peningkatan kebahagiaan, rasa pemenuhan, dan kualitas hidup yang lebih baik. Selain itu, makna hidup yang kuat dan positif juga dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu, membantu mereka dalam menghadapi stres dan tantangan hidup, dan membuat mereka merasa lebih bermakna dalam hidup mereka.

Dari hasil penelusuran literatur data yang diperoleh oleh peneliti, terlihat bahwa penelitian tentang makna hidup dan kesejahteraan psikologis belum banyak dilakukan terutama dengan menggunakan sampel dari suatu perkumpulan atau jamaah. Meskipun ada banyak peneliti yang sudah meneliti makna hidup, namun belum banyak yang mengkorelasikannya dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga penelitian ini dilakukan karena dianggap

penting untuk dilaksanakan, terutama pada jamaah maiyah karena lingkungan jamaah sangat luas dan tersebar di berbagai kota di seluruh Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara makna hidup dengan kesejahteraan psikologis jamaah maiyah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi pada jamaah maiyah.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan mampu menambah suatu wawasan dan pengetahuan dalam bidang psikologi terutama pada bidang psikologi sosial tentang hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi pada jamaah maiyah.

2. Praktis

a. Bagi para jamaah maiyah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan pertimbangan yang berguna terhadap makna hidup para jamaah maiyah, sehingga mampu merepresentasikan kebermaknaan hidup mereka guna mencapai kesejahteraan psikologis para jamaah.

b. Bagi Peneliti lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian lain sebagai bahan referensi untuk memperbaharui ataupun memperdalam teori mengenai makna hidup dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, data empiris yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan juga dapat digunakan oleh para peneliti atau akademisi lainnya dalam mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya di bidang psikologi.

c. Bagi Masyarakat/sosial

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai informasi dan pengetahuan tentang pentingnya mengetahui makna hidup guna mencapai kesejahteraan psikologis dan sebagai pedoman dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang meneliti hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis seperti penelitian yang dilakukan oleh Monyca Mulyani Dewi yaitu penelitian hubungan makna hidup dengan kesejahteraan psikologis pada pelayan gereja yang dilakukan di gereja sidang jemaat allah kristus raja di kota Salatiga. Penelitian ini membahas apakah ada korelasi positif dan signifikan antara makna hidup dengan kesejahteraan psikologis pada pelayan gereja di GSJA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan total subjek 61 orang. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif signifikan antara makna hidup

dengan kesejahteraan psikologis pada pelayan gereja di Gereja Sidang Jemaat Allah (GSJA) Kristus Raja, Salatiga. (Dewi, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Izzati dan Nuryanto (2020), yang berjudul Peran Keterikatan Dalam Hubungan Antara Makna Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara makna hidup, keterikatan, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia dan bertujuan untuk mengetahui apakah keterikatan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang mencakup sampel sebanyak 274 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Menunjukkan bahwa makna hidup, kesejahteraan psikologi dan keterikatan terdapat hubungan yang positif dan signifikan yaitu antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis, ataupun antara keterikatan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterikatan memediasi hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Penelitian yang di lakukan oleh Rahmawati (2019) dengan judul penelitian Makna Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Panti Wredha. Pada penelitian tersebut bertujuan untuk menguji hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal di panti wredha. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan melibatkan 103 lansia yang berusia antara 60-90 tahun. Dari penelitian yang di lakukan tersebut mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat makna hidup yang dirasakan

oleh lansia, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka, hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang tinggal di panti wredha.

Hubungan Antara Makna Hidup dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi merupakan penelitian hubungan makna hidup dengan kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Lailatul Muniroh dan Widodo. Pada penelitian yang dilakukan lailatul dan Widodo menekankan pada hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Penelitian ini melibatkan 100 pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta. Dari penelitian yang berhasil dilakukan oleh lailatul dan Widodo menunjukkan bahwa Pasien kanker yang memiliki makna hidup yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi juga. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Muniroh & Widodo, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Syahidah, 2019) dengan judul Makna Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme. Pada penelitian ini membahas apakah ada hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada orang tua anak dengan gangguan spektrum autism. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 60 orang tua anak dengan gangguan spektrum autisme yang berusia antara 25-50 tahun. Dari

penelitian yang berhasil dilakukan membuat kesimpulan bahwa orang tua yang memiliki makna hidup yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi juga yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada orang tua anak dengan gangguan spektrum autisme.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, terdapat persamaan peneliti dengan judul hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada jamaah mayyah yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Sedangkan perbedaan yang membedakan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu perbedaan signifikan terdapat pada subjek atau sampel yang akan dilakukan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian

Seseorang menjalani kehidupan guna mencapai kenyamanan, kebahagiaan, dan kesejahteraan. Seperti dalam hal kesejahteraan sosial, kesejahteraan ekonomi, dan kesejahteraan psikologis. kesejahteraan psikologis menurut Sagita et al., (2017) adalah kondisi di mana seseorang merasa puas dan bahagia dengan hidupnya secara keseluruhan yang mencakup perasaan positif seperti kebahagiaan, kepuasan, optimisme, dan kepercayaan diri, serta kemampuan untuk mengatasi stres, tantangan, dan kesulitan dalam hidup.

Pendapat tersebut di perkuat oleh pendapat Trudel-Fitzgerald et al., (2019) Menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis diartikan sebagai suatu kondisi di mana individu merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan makna dalam hidup mereka, serta memiliki keterhubungan sosial yang positif dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis juga dapat dianggap sebagai suatu proses di mana individu dapat mengatasi tantangan dan mengembangkan potensi mereka.

Kedua pendapat di atas di perkuat dan dilengkapi oleh pendapat yang di kemukakan Ryff. Menurut Ryff (2014) Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan positif dan memuaskan di mana individu merasakan adanya tujuan dan makna dalam hidup, serta perasaan otonomi, kompetensi,

dan keterkaitan dengan orang lain. Konsep ini mencakup keseimbangan dan harmoni antara berbagai aspek pengalaman internal dan lingkungan individu.

Hasil penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi positif dan memuaskan di mana individu merasa bahagia, puas, memiliki tujuan dan makna dalam hidup, serta memiliki keterhubungan sosial yang positif dengan orang lain. Hal ini juga mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres, tantangan, dan mengembangkan potensi mereka. Kesejahteraan psikologis menekankan keseimbangan dan harmoni antara berbagai aspek pengalaman internal dan lingkungan individu.

2. Aspek

Terdapat aspek aspek kesejahteraan psikologi menurut Trudel-Fitzgerald et al., (2019) aspek-aspek kesejahteraan psikologis terbagi menjadi 4 yaitu:

- a. Kebahagiaan (*happiness*): Merupakan perasaan positif dan kepuasan yang dihasilkan dari pengalaman positif seperti kegembiraan, kepuasan, dan kenikmatan dalam hidup.
- b. Kepuasan hidup (*life satisfaction*): Merupakan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Ini mencakup kepuasan terhadap berbagai aspek hidup, seperti hubungan interpersonal, pekerjaan, dan lingkungan.

- c. Makna hidup (*meaning in life*): Merupakan persepsi individu tentang tujuan dan arti hidup mereka, serta kepentingan dalam mencapai tujuan dan merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.
- d. Keterhubungan sosial (*social connectedness*): Merupakan kualitas hubungan interpersonal dan dukungan sosial yang dirasakan oleh individu, termasuk dukungan emosional dan praktis yang diberikan oleh keluarga, teman, dan masyarakat.

Keempat aspek tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

3. Indikator

Menurut Trudel-Fitzgerald et al., (2019) kesejahteraan psikologi memiliki beberapa indikator diantaranya:

- a. Kepuasan hidup (*life satisfaction*): Indikator ini mencerminkan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan, termasuk penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, dan lingkungan.
- b. Kebahagiaan (*happiness*): Indikator ini mencakup perasaan positif dan kepuasan yang dihasilkan dari pengalaman positif seperti kegembiraan, kepuasan, dan kenikmatan dalam hidup.
- c. Optimisme (*optimism*): Indikator ini mencerminkan harapan positif dan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan.

- d. Kepercayaan diri (*self-esteem*): Indikator ini mencerminkan keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan.
- e. Keterlibatan sosial (*social involvement*): Indikator ini mencerminkan kualitas hubungan interpersonal dan dukungan sosial yang dirasakan oleh individu, termasuk dukungan emosional dan praktis yang diberikan oleh keluarga, teman, dan masyarakat.
- f. Dukungan sosial (*social support*): Indikator ini mencerminkan keberadaan dan kualitas dukungan sosial yang diterima oleh individu dari keluarga, teman, dan masyarakat.
- g. Kualitas hubungan interpersonal (*quality of interpersonal relationships*): Indikator ini mencerminkan kualitas hubungan interpersonal yang dirasakan oleh individu, termasuk keintiman, dukungan, dan pengertian.
- h. Pemahaman diri (*self-understanding*): Indikator ini mencerminkan pemahaman individu tentang diri mereka sendiri, termasuk nilai-nilai, kepercayaan, dan harapan mereka.
- i. Kemampuan untuk mengatasi tantangan (*resilience*): Indikator ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan mengatasi tantangan hidup.

4. Faktor

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang sangat berfaedah. Menurut Trudel-Fitzgerald et al., (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya:

- a. Faktor personal, faktor personal meliputi genetik, temperamen, kepribadian, dan sejarah hidup individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.
- b. Faktor lingkungan, faktor lingkungan meliputi faktor sosial seperti dukungan sosial, keterlibatan sosial, dan kualitas hubungan interpersonal. Lingkungan fisik seperti rumah, lingkungan kerja, dan akses ke fasilitas publik.
- c. Faktor budaya, faktor budaya meliputi norma dan nilai yang dianut oleh masyarakat, serta pandangan masyarakat tentang kesejahteraan psikologis dan stigma terhadap masalah kesehatan mental.
- d. Faktor ekonomi, faktor ekonomi meliputi status sosial-ekonomi, akses kesumber daya, dan kesenjangan sosial ekonomi.
- e. Faktor biologis, faktor biologis meliputi kondisi kesehatan fisik, gangguan neurologis, dan gangguan hormonal.
- f. Faktor psikologis, faktor psikologis meliputi tingkat stress, persepsi diri, pengalaman hidup, dan pola pikir.

Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan. Oleh karena itu,

upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis harus mempertimbangkan semua faktor yang mempengaruhinya.

B. Makna Hidup

1. Pengertian

Makna hidup adalah inti dari keberadaan manusia. Tanpa memiliki tujuan hidup yang jelas, kehidupan akan terasa hampa dan tidak bermakna. Ketika seseorang berhasil menemukan makna hidupnya, ia akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam. Makna hidup memberikan arah dan tujuan dalam hidup, memberikan motivasi untuk tumbuh dan berkembang, dan membantu kita menjalani hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk terus mencari dan mengejar makna hidupnya, karena itu adalah kunci kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup. Teori makna hidup yang sering di gunakan sebagai acuan penelitian oleh para peneliti yaitu teori dari Victor Frankl. Menurut (Kushner, 2017) makna hidup merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk kesehatan mental dan kebahagiaan. Menurut Frankl manusia harus mencari dan menemukan makna dalam hidup mereka melalui pekerjaan, hubungan, ataupun penderitaan.

Menurut Glaw et al., (2017) makna hidup merupakan persepsi individu tentang nilai, tujuan, dan makna dari hidup mereka yang mempengaruhi pengalaman subjektif dan memberikan kontribusi penting pada kesejahteraan psikologis mereka. Makna hidup ini membantu individu untuk memberikan arti dan tujuan pada hidup mereka. Selain itu, makna

hidup juga dapat mengarahkan individu dalam mengatasi tantangan hidup dan menjalani kehidupan dengan lebih baik. Selain pendapat diatas pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Laura King and Joshua Hicks.

Menurut King dan Hicks (2021) makna hidup merupakan suatu penilaian yang melibatkan unsur kognitif dan emosional terhadap kepuasan, pemenuhan, dan koherensi dalam hidup seseorang. Dalam konteks ini, makna hidup muncul dari keyakinan bahwa hidup seseorang memiliki signifikansi dan penting, serta dari upaya seseorang dalam mencapai tujuan atau memenuhi rasa tujuan hidup. Pendapat tersebut di perkuat oleh Izzati dan Nuryanto (2020) yang menyatakan bahwa makna hidup merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan tujuan, kepercayaan, dan nilai yang dirasakan individu dalam hidupnya. Makna hidup juga dapat diartikan sebagai suatu hal yang memberikan arah pada kehidupan individu, membantu individu untuk menentukan tujuan hidup yang lebih jelas, serta memberikan arti pada pengalaman hidup.

Merujuk pada pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa makna hidup adalah inti dari keberadaan manusia yang memberikan arah dan tujuan dalam hidup, memberikan motivasi untuk tumbuh dan berkembang, serta membantu menjalani hidup dengan lebih baik. Makna hidup juga dianggap sebagai kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk kesehatan mental dan kebahagiaan. Individu mencari dan menemukan makna hidupnya melalui pekerjaan, hubungan, ataupun penderitaan. Makna

hidup juga merupakan persepsi individu tentang nilai, tujuan, dan makna dari hidup mereka yang mempengaruhi pengalaman subjektif dan memberikan kontribusi penting pada kesejahteraan psikologis mereka. Makna hidup juga berkaitan dengan tujuan, kepercayaan, dan nilai yang dirasakan individu dalam hidupnya serta memberikan arti pada pengalaman hidup.

2. Aspek

Adapun aspek-aspek makna hidup yang di kemukakan oleh Glaw. menurut Glaw et al., (2017) aspek makna hidup meliputi:

- a. Tujuan hidup: Makna hidup merupakan konsep yang berkaitan dengan tujuan hidup seseorang. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung memiliki makna hidup yang lebih kuat.
- b. Pemahaman diri: Pemahaman diri atau *self-awareness* juga merupakan faktor yang penting dalam menemukan makna hidup. Individu yang memiliki pemahaman diri yang kuat cenderung lebih mudah menemukan makna hidup dalam hidup mereka.
- c. Hubungan sosial: Makna hidup juga berkaitan dengan hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain. Individu yang merasa terhubung dengan orang lain cenderung memiliki makna hidup yang lebih kuat.
- d. Spiritualitas dan kepercayaan: Kepercayaan dan spiritualitas dapat menjadi sumber makna hidup bagi individu. Hal ini juga mencakup keyakinan terhadap adanya kekuatan yang lebih besar yang mengatur hidup seseorang.

- e. Keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna: Individu yang terlibat dalam aktivitas yang bermakna dan memberikan pengalaman positif cenderung memiliki makna hidup yang lebih kuat.

Dari kelima aspek makna hidup yang dikemukakan oleh Glaw, yaitu tujuan hidup, pemahaman diri, hubungan sosial, spiritualitas dan kepercayaan, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek tersebut saling berhubungan dan saling mempengaruhi dalam membentuk makna hidup seseorang. Tujuan hidup dapat membantu seseorang menemukan makna dalam kehidupannya, sedangkan pemahaman diri membantu seseorang untuk mengenali dirinya sendiri dan nilai-nilai yang penting bagi dirinya. Hubungan sosial membantu seseorang merasa terhubung dengan orang lain dan merasa penting dalam kehidupannya, sementara spiritualitas dan kepercayaan membantu seseorang menemukan arti yang lebih dalam dalam hidup. Keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna juga membantu seseorang merasa produktif dan merasa terlibat dalam hal-hal yang penting bagi dirinya.

3. Indikator

Terdapat beberapa indikator dalam makna hidup menurut Glaw et al., (2017) menyatakan terdapat tujuh indikator dari makna hidup di antaranya:

- a. Kebermaknaan hidup: Persepsi seseorang terhadap apakah hidupnya memiliki makna atau tidak.

- b. Tujuan hidup: Keberadaan tujuan hidup yang jelas dan terdefinisi dengan baik.
- c. Hubungan sosial: Keterhubungan dengan orang lain dan perasaan memiliki arti bagi mereka.
- d. Keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna: Terlibat dalam aktivitas yang mengekspresikan nilai-nilai penting dan memberikan rasa pencapaian atau kepuasan.
- e. Pengalaman transendensi: Pengalaman spiritual atau kepercayaan pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.
- f. Orientasi terhadap pertumbuhan: Orientasi pada pengembangan pribadi, termasuk pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan nilai-nilai yang penting.
- g. Penerimaan hidup: Penerimaan atas keadaan hidup, baik yang positif maupun yang negatif, dan kesiapan untuk belajar dari pengalaman hidup.

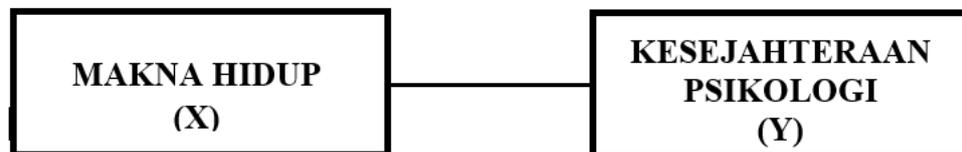
4. Faktor

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi makna hidup. Menurut Glaw et al., (2017) faktor yang mempengaruhi makna hidup seseorang antara lain:

- a. Kondisi kesehatan mental, kesehatan mental yang buruk seperti depresi atau gangguan kecemasan dapat mengurangi persepsi seseorang terhadap makna hidup mereka.

- b. Dukungan sosial, dukungan dari orang lain dapat membantu individu merasa terhubung dan memiliki arti dalam kehidupan mereka.
- c. Persepsi tentang control, persepsi individu tentang sejauh mana mereka memiliki kendali atas hidup mereka dapat memengaruhi makna hidup mereka.
- d. Pengalaman hidup, pengalaman hidup seperti kehilangan, trauma, atau perubahan hidup dapat memengaruhi persepsi seseorang tentang makna hidup.
- e. Keyakinan dan nilai, keyakinan dan nilai individu, termasuk agama atau spiritualitas, dapat memengaruhi makna hidup mereka.
- f. Lingkungan sosial dan budaya, lingkungan sosial dan budaya dapat memengaruhi persepsi seseorang tentang makna hidup, seperti nilai-nilai yang dihargai oleh kelompok sosial atau budaya mereka.

C. Kerangka Pikir Penelitian



Gambar 1. Kerangka berpikir

Makna hidup memiliki hubungan terhadap terjadinya kesejahteraan psikologis pada seseorang, hal tersebut terjadi dari aspek makna hidup yang memiliki korelasi dengan aspek kesejahteraan psikologis. Menurut Bigdeloo dan Bozorgi (2016), menyatakan bahwa aspek makna hidup spiritualitas, tujuan hidup dan pemahaman diri memiliki

korelasi atau hubungan positif dengan aspek kesejahteraan psikologis yang mempengaruhi terhadap munculnya kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa menurut (Dewi, 2016) terdapat faktor yang menghubungkan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi diantaranya terdiri dari penghayatan individu terhadap hidupnya, pemenuhan kepuasan hidup dan sikap positif dalam hidup. Dengan demikian makna hidup berperan terhadap munculnya kesejahteraan psikologis. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada jamaah mayyah.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil uraian kerangka berpikir penelitian yang telah dikemukakan di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah; Terdapat hubungan positif antara makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis jamaah mayyah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat makna hidup seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan orang tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel

- a. Variabel bebas (X): Makna hidup
- b. Variabel tergantung (Y): Kesejahteraan psikologis

2. Devinisi Operasional Variabel

- a. Makna Hidup

Makna hidup merupakan tingkat sejauh mana seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk kesehatan mental dan merupakan fungsi yang memberikan manusia arah dan tujuan dalam hidup, memberikan motivasi untuk tumbuh dan berkembang, serta membantu menjalani hidup dengan lebih baik. Aspek makna hidup yaitu:

- 1) Tujuan hidup adalah tujuan atau arah hidup yang diinginkan seseorang untuk dicapai atau dikejar selama hidupnya.
- 2) Pemahaman diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengenali dirinya sendiri secara lebih mendalam, termasuk potensi, kekuatan, kelemahan, nilai, minat, dan motivasi yang dimilikinya.
- 3) Spiritualitas adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan kehidupan rohani seseorang yang melampaui aspek fisik atau material.

4) Keterlibatan atau (*engagement*) adalah konsep yang merujuk pada tingkat keterikatan, keterhubungan, atau keterikatan emosional seseorang terhadap pekerjaan, aktivitas, atau tujuan tertentu.

b. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan tingkat sejauh mana seseorang mengalami suatu kondisi positif dan memuaskan di mana individu merasa bahagia, puas, memiliki tujuan dan makna dalam hidup, serta memiliki keterhubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Aspek kesejahteraan psikologis yaitu:

- 1) Kebahagiaan adalah keadaan emosional positif yang dirasakan seseorang ketika merasa puas dengan hidupnya secara keseluruhan.
- 2) Kepuasan hidup adalah keadaan subjektif di mana seseorang merasa puas dengan keadaan hidupnya secara keseluruhan.
- 3) Keterhubungan sosial (*social connectedness*) adalah keadaan di mana seseorang merasa terhubung dan terikat dengan orang lain dalam lingkup sosialnya. Keterhubungan sosial melibatkan interaksi sosial, hubungan interpersonal, dan perasaan bahwa seseorang diakui dan diterima oleh orang lain.

B. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini diawali pada bulan Januari 2023 dengan merumuskan desain penelitian yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Persiapan awal penelitian, peneliti terlebih dahulu mencari data dan menentukan tempat atau kancah penelitian dengan tujuan mendapat gambaran secara singkat

kesesuaian karakteristik kondisi penelitian dan segala persiapan yang memiliki hubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil yang di dapat tersebut kemudian peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap beberapa subjek guna dapat menggali data lebih dalam.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei sebagai pendekatan utama. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang telah di susun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari variabel yang digunakan. Kuesioner yang digunakan telah melalui tahap uji terhadap 3 panel ahli (*expert judgement*). Kemudian dilakukannya uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan akurasi dan konsistensi data. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan Juli 2023 melalui penyebaran kuesioner secara *online* dan akan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS for windows 23.0*.

C. Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di suatu kelompok sosial yaitu kelompok jamaah mayyah yang berada di Indonesia. Adapun waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 - Juni 2023 dengan rencana pengambilan data yang akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

2. Subjek Penelitian

a. Populasi Penelitian

Populasi adalah kumpulan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan atau sesuai dengan topik penelitian dan terletak pada suatu wilayah atau area tertentu serta sesuai dengan kriteria penelitian (Marwa, 2021). Populasi bukan hanya sekedar jumlah pada objek atau subjek yang dipelajari, melainkan meliputi karakteristik keseluruhan yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi pada penelitian ini adalah orang yang mengikuti kajian jamaah maiyah.

b. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian atau anggota dari populasi yang telah di pilih dengan menggunakan prosedur sampling tertentu sehingga diharapkan mampu mewakili populasi (Martono, 2016). Ukuran besar pada sampel bersifat relative, Menurut (Azwar, 2017b). Sampel dengan berukuran $n > 30$ dan $n < 500$ cukup layak untuk digunakan sebagai riset pada umumnya. Sebagian ahli mengatakan sample dengan ukuran $n = 100$ sudah cukup untuk mewakili populasi (Azwar, 2017b). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini akan menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan dan dilakukan secara sengaja dengan mengambil sampel tertentu yang mempunyai karakteristik, kriteria, ciri, atau sifat tertentu (Fauzy, 2019).

Maka untuk mendapatkan sampel yang representatif peneliti akan mengambil sampel dengan jumlah $n = 100$. Hal ini didasarkan dalam pertimbangan bahwasannya jumlah populasi relative besar dan tidak dapat teridentifikasi secara pasti, sehingga tidak memungkinkan dilakukannya penelitian dengan melibatkan seluruh elemen dikarenakan adanya keterbatasan sumberdaya manusia, waktu dan biaya dalam pelaksanaan penelitian. Adapun karakteristik sampel yang diambil, diantaranya:

- 1) Orang laki-laki maupun perempuan yang mengikuti kajian jamaah mayyah aktif.
- 2) Mengikuti lebih dari 5 kali dalam 1 tahun.
- 3) Mengikuti kajian jamaah mayyah secara offline dan langsung dengan M.H Ainun Najib.
- 4) Bersedia menjadi subjek penelitian

D. Desain Penelitian

Desain penelitian atau yang sering disebut juga rancangan penelitian adalah merupakan sebuah penjelasan mengenai berbagai aktivitas yang akan dilakukan peneliti serta berbagai komponen yang akan digunakan peneliti selama proses penelitian berlangsung Martino dan Freda (2016). Desain pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis jamaah mayyah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala makna hidup dan skala kesejahteraan psikologis.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode yang dipakai untuk mengambil informasi yang diperlukan dalam suatu studi untuk menjawab pertanyaan penelitian disebut sebagai metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah Angket. Angket atau yang sering disebut Kuesioner adalah suatu bentuk instrument tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden tentang topik yang dituju, seperti laporan tentang diri mereka sendiri atau hal lain. Angket adalah salahsatu metode pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk di jawab. Hasil angket dakam penelitian ini berfungsi guna memberikan informasi kepada pembaca terkait dengan jawaban dari responden, dan peneliti guna mendapat data tentang makna hidup jamaah maiyah. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah yang berhubungan dengan hubungan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis jamaah maiyah.

Dalam penelitian ini, jenis angket yang akan digunakan adalah angket online, dengan desain berbentuk *skala likert*. *Skala likert* adalah alat skala yang dipergunakan untuk mengukur suatu persepsi, sikap dan pendapat seseorang atau kelompok terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial (Pranatawijaya et al., 2019). *Skala likert* akan menggunakan pertanyaan yang bersifat tertutup yaitu dengan memberikan pilihan atau opsi jawaban yang telah tersedia. Dalam hal ini, terdapat beberapa pilihan alternatif jawaban atas pertanyaan yang di berikan oleh peneliti kepada responden, selanjutnya responden memilih salahsatu alternatif jawaban yang sesuai dengan kondisi responden, dengan mengklik

pilihan. Item dalam skala yang digunakan berupa pernyataan dengan pilihan lima jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (SR), Tidak Sesuai (TS) Sangat Tidak Sesuai (STS). Rentan skor dalam skala yang di terapkan yaitu dari 1-5, berikut rincian dalam pemberian skor:

Tabel 1. Rentang skor dalam skala

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian seorang peneliti memerlukan alat ukur yang baik. Alat ukur dalam sebuah penelitian dinamakan instrument penelitian. Instrument penelitian adalah sebuah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau melakukan pengukuran terhadap objek dari suatu variabel dalam sebuah penelitian (Yusup, 2018). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala makna hidup dan skala kesejahteraan psikologis.

1. Skala Makna Hidup

Skala makna hidup merupakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek aspek makna hidup yang di kemukakan oleh (Glaw et al., 2017). Skala makna hidup diberikan terhadap responden secara online melalui Google Form. Uraian pada rancangan skala makna hidup dapat dilihat pada blueprint dalam tabel berikut:

Tabel 2. Blueprint skala makna hidup

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item	
			Fav	Unfav	Yang Disusun	Yang Diharapkan

1.	Spiritualitas	Kepercayaan dan keyakinan	2	2	4	2
		Empati dan kasih sayang	2	2	4	2
2.	Keterlibatan	Ketrlibatan pada aktivitas	2	2	4	2
		Keterlibatan dalam mencapai tujuan	2	2	4	2
3.	Tujuan hidup	Klasifikasi tujuan hidup	2	2	4	2
		Pencapaian tujuan hidup	2	2	4	2
4.	Pemahaman diri	Penerimaan diri	2	2	4	2
		Kesadaran diri	2	2	4	2
Total			16	16	32	16

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala makna hidup merupakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh (Trudel-Fitzgerald et al., 2019). Skala kesejahteraan psikologis diberikan terhadap responden secara online melalui Google Form. Uraian pada rancangan skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada blueprint dalam tabel berikut:

Tabel 3. Blueprint skala kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item	
			Fav	Unfav	Yang Disusun	Yang Diharapkan
1.	Kebahagiaan	Pengalaman yang bermakna	2	2	4	2
		Keseimbangan emosi	2	2	4	2
		Kepuasan hidup	2	2	4	2
2.	Kepuasan hidup	Kesehatan fisik dan kesejahteraan	2	2	4	2
		Keseimbangan pekerjaan-hidup	2	2	4	2

	Hubungan interpersonal positif	2	2	4	2
3.	Keterhubungan sosial	2	2	4	2
	Dukungan sosial	2	2	4	2
	Keterlibatan sosial	2	2	4	2
	Kualitas hubungan interpersonal	2	2	4	2
Total		18	18	36	18

G. Teknik Pengujian Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu dilakukannya pengujian instrument penelitian. Pengujian instrument dalam penelitian merupakan pengkajian serta penyarianan item instrument yang telah dibuat oleh peneliti guna mengetahui tingkat Validitas (ketepatan) dan reliabilitas (kehandalan) instrument yang akan digunakan.

1. Uji Validitas Isi

Validitas adalah cara guna mengukur atau mengkaji validitas alat ukur sejauh mana alat ukur tersebut mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur Martino dan Freda (2016). Dalam penelitian ini validitas yang akan digunakan yaitu validitas isi. Validitas isi adalah jenis validitas yang memfokuskan pada elemen-elemen yang terkandung dalam instrumen pengukuran, sehingga analisis rasional menjadi proses utama dalam menguji validitas isi (Yusup, 2018). Penilaian pada validitas isi akan menggunakan koefisien validitas isi *Aiken's V*. Perhitungan validitas isi didasarkan pada penilaian panel ahli (*expert judgement*) yang menilai sejauh mana item-item dalam instrument pengukuran relevan dan dapat mempresentasikan konsep yang ingin di ukur. Dalam penilaian dilakukan

dengan memberikan nilai 1-5. Validitas isi akan menggunakan rumus *Aiken's V* sebagai berikut (Azwar, 2017b):

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan :

V = indeks kesepakatan mengenai validitas butir

s = angka yang diberikan peneliti dikurangi angka penelitian validitas terendah (hal ini = 1)

n = jumlah panel ahli (*expert judgement*)

c = angka penilaian validitas tertinggi (hal ini = 5)

Rentang koefisien 0 – 1,00 sehingga suatu item dikatakan relevan jika nilai $V > 0,6$. Sebaliknya, item dikatakan buruk jika nilai $V < 0,6$ (Azwar, 2017b).

a. Skala Makna Hidup

Skala makna hidup ini di dimulai dengan *blue print* awal yang terdiri dari 32 item untuk mengukur konstruk yang diinginkan. Namun, setelah melalui proses validitas isi dengan melibatkan 3 ahli di antaranya dosen UNIMMA Ibu Aftina Nurul Husna M.A, 2 jamaah mayyah yaitu Hendy Purwo Prabowo sebagai Head of Fin & HR Operation Dpartement dan Imam Munaja kementrian agama Sleman. *blue print* tersebut mengalami perubahan, Sebanyak 4 item dianggap tidak memenuhi kriteria validitas isi dan akhirnya digantikan dengan item baru yang lebih relevan dikarenakan nilainya kurang dari $v < 0,6$. 4 item yang gugur yaitu 2 item favorable dan 2 item unfavorable. Selain itu, terdapat 2 item lainnya yang perlu direvisi agar sesuai dengan

konteks penelitian dan tujuan pengukuran. Setelah proses validitas isi diselesaikan, sebanyak 26 item di antara 32 item skala akhir dianggap telah mencapai validitas isi yang baik dan dapat dipercaya dalam mengukur makna hidup. Berikut adalah tabel blueprint item yang lolos uji validitas:

Tabel 4. Blueprint skala makna hidup setelah uji validitas

Skala	Favorable		Unfavorable	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Makna	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8,	3, 9	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9,	3, 15
Hidup	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16		10, 11, 12, 13, 14, 16	

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis ini dimulai dengan *blue print* awal yang terdiri dari 36 item. Namun, dalam upaya meningkatkan validitas isi dari skala tersebut melalui penilaian para ahli, *blue print* mengalami beberapa perubahan. Sebanyak 5 item dianggap tidak memenuhi kriteria validitas isi dan akhirnya digantikan dengan item-item baru yang lebih sesuai dan relevan. Selain itu, terdapat 31 item lainnya yang dinilai telah mencapai tingkat validitas isi yang baik dan tetap dipertahankan dalam *blue print* akhir. Berikut adalah tabel blueprint item yang lolos uji validitas:

Tabel 5. Blueprint skala kesejahteraan psikologis setelah uji validitas

Skala	Favorable		Unfavorable	
	valid	Gugur	Valid	Gugur
Kesejahteraan Psikologis	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	18	2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	1, 5, 9, 10

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas diambil dari kata reliability yang memiliki arti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil dari pengukuran yang dapat dipercaya yaitu apabila dalam pelaksanaan beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, memperoleh hasil relative yang sama dalam pengukuran tersebut, selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. Dalam penelitian ini Teknik yang digunakan peneliti untuk mengukur reliabilitas adalah menggunakan Teknik *alpha Cronbach*. Teknik pengukuran tersebut juga dapat digunakan untuk menentukan apakah suatu instrument penelitian reliabel atau tidak, apabila jawaban yang diperoleh dari responden berbentuk skala yang meninterpretasikan penilaian sikap ataupun perilaku (Siregar, 2012) Penghitungan reliabilitas akan menggunakan rumus sebagai berikut (Siregar, 2012).

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum a_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas alpha

k = jumlah item pertanyaan

$\sum \sigma^2 b$ = jumlah varian butir

$\sigma^2 t$ = varians total.

Instrumen penelitian akan dikatakan reliabl apabila nilai koefisien reliabilitas lebih dari atau sama dengan 0,80 (Azwar, 2019). pengukuran

reliabilitas yang digunakan dalam penelitian kali ini di bantu dengan software computer yaitu program IBM SPSS. Seleksi aitem diperlukan guna menentukan aitem yang di anggap sesuai, layak dan baik bila digunakan dalam sebuah penelitian.

Tabel 6. Hasil uji reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
Makna Hidup	0,808
Kesejahteraan Psikologis	0,889

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel “Makna Hidup” sebesar 0,808, yang menandakan tingkat reliabilitas yang baik. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur makna hidup pada penelitian ini memiliki konsistensi yang cukup tinggi dalam mengumpulkan data dari responden. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dapat dianggap handal dan dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang konsisten dan valid dalam pengukuran makna hidup pada populasi yang diteliti. Sementara itu, untuk skala Kesejahteraan Psikologis, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,889 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi juga. Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut, berikut adalah tabel *blueprint* item yang lolos seleksi:

Tabel 7. Blueprint setelah seleksi item

Skala	Nomor item	
	Favorable	Unfavorable
Makna Hidup	10, 11, 14	4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.
Kesejahteraan Psikologis	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13	2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13

H. Analisis Data Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menegaskan asumsi dari sebuah data dari setiap variabel penelitian yang dianalisis membentuk distribusi normal. Pada penelitian ini uji normalitas yang dilakukan menggunakan *Test of Normality* metode *kolmogorov smirnov*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika $(sig) > 0,05$, dan apabila nilai $(sig) < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS statistic*.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan agar peneliti dapat mengetahui tingkat linieritas data apakah variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas ini menggunakan tes for linearity pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai $Sig. Linearity < 0,05$ maka terdapat hubungan linier antar variabel bebas dan tergantung. Apabila nilai $Sig. Linearity > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan linear antar variabel bebas dan variabel tergantung (Siregar, 2012). Uji linieritas pada penelitian yang akan dilakukan peneliti akan memanfaatkan *software computer* yaitu *IBM SPSS statistic*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini akan menggunakan uji korelasi dengan model pearson dengan menggunakan Teknik komputerisasi yaitu *software IBM SPSS statistic* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan maknahidup terhadap kesejahteraan psikologis jamaah maiyah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan makna hidup dengan kesejahteraan psikologis jamaah Maiyah, ditemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel makna hidup dengan variabel kesejahteraan psikologis. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rentang usia dominan 20-30 tahun, berasal dari wilayah Jogja dan Magelang, serta telah bergabung dalam jamaah Maiyah selama lebih dari 3 tahun. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa makna hidup memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks jamaah Maiyah, makna hidup terkait erat dengan tujuan hidup dan spiritualitas, karena mereka memiliki tujuan hidup yang terdefinisi oleh ajaran dan panduan agama yang dianut. Spiritualitas juga memberikan arti dan dukungan mendalam dalam menghadapi tantangan hidup. Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting dalam pembinaan jamaah Maiyah secara komprehensif, dengan meningkatkan pemahaman dan pengalaman makna hidup yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anggotanya.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan sampel

- a. Penelitian ini terbatas pada sampel jamaah Maiyah di wilayah tertentu dan tidak mencakup variasi yang lebih luas dari berbagai wilayah. Hal ini dapat membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian ke populasi jamaah Maiyah secara keseluruhan.
- b. Teknik sampling yang digunakan menyebabkan sampel yang diambil mungkin tidak mewakili karakteristik yang lebih luas dari jamaah Maiyah secara keseluruhan

C. Saran

1. Subjek penelitian

- a. Untuk subjek penelitian, disarankan agar jamaah Maiyah lebih diberdayakan dan terlibat aktif dalam program-program pembinaan yang dapat meningkatkan pemahaman dan pengalaman makna hidup yang positif.
- b. Selain itu, menjaga keseimbangan antara aspek keagamaan dan aspek kehidupan sehari-hari juga penting agar kesejahteraan psikologis dapat terjaga dengan baik.

2. Peneliti selanjutnya

- a. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel penelitian agar dapat mencakup jamaah Maiyah dari berbagai wilayah dan latar belakang sosial yang berbeda secara merata.
- b. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk lebih mendalam memahami makna hidup dan kesejahteraan psikologis dari sudut pandang partisipan.

- c. Selain itu, faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis juga dapat diteliti, seperti dukungan sosial, keyakinan religius, dan strategi koping.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmaliyah, N. (2017). *Dampak Ajaran Spiritual Emha Ainun Nadjib Dalam Jamaah Maiyah*.
- Azwar, S. (2017a). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi III). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017b). *Metode Penelitian Psikologi Edisi 2*.
- Bigdeloo, M., & Bozorgi, Z. D. (2016). Relationship between the Spiritual Intelligence, Self-Control, and Life Satisfaction in High School Teachers of Mahshahr City. *Review of European Studies*, 8(2), 210.
<https://doi.org/10.5539/res.v8n2p210>
- Debats, D. L. H. . (1999). Sources of meaning an investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57.
- Dewi, I. R. (2022). Konsep Tasawuf Dalam Perspektif Maiyah (Studi Terhadap Implementasi Tasawuf Pada Jama'ah Maiyah Sanggar Kediri). In *etheses.iainkediri.ac.id* (Issue 8). IAIN Kediri.
- Dewi, M. M. (2016). *Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Pelayan Gereja Di Gereja Sidang Jemaat Allah (Gsja) Kristus Raja, Salatiga*.
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Molecules* (Vol. 9, Issue 1).
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613–627.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243–252.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>

- Izzati, U. ., & Nuryanto, N. (2020). Peran keterikatan dalam hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal of Indigenous Psychology*, 7(1), 51–63.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kemendagri Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Krok, D. (2015). The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292–2308. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>
- Kushner, H. S. (2017). *Man's search for meaning (Indonesian Edition)*. Noura Books (PT Mizan Publika).
- Li, J. Bin, Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272(December 2018), 122–129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martino, M. L., & Freda, M. F. (2016). Post-traumatic growth in cancer survivors: Narrative markers and functions of the experience's transformation author note. *Qualitative Report*, 21(4), 765–780.
- Martono, N. (2016). *Metode penelitian kuantitatif: analisis isi dan analisis data sekunder*.
- Marwa, M. H. M. (2021). Pengaturan Batas Usia Perkawinan Perspektif Keluarga Sakinah Muhammadiyah. *Justisi*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.33506/js.v7i1.1170>
- Muniroh, L., & Widodo. (2020). Hubungan Antara Makna Hidup dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*.
- Pandey, R. K. (2019). Psychological distress, emotional dysregulation, and maladaptive coping strategies as predictors of mental health outcomes: Gender differences among Indian adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1299–1313.
- Park, C. L., Mills-Baxter, M. A., & Fenster, J. R. (2005). Post-traumatic growth from life's most traumatic event: Influences on elders' current coping and adjustment. *Traumatology*, 11(4), 297–306.

<https://doi.org/10.1177/153476560501100408>

- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Rahmawati, N. (2019). Makna Hidup Pada Lansia Di Panti Wreda Budhi Dharma. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 192–204. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/psikologi/article/view/16274%0A>
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/16274/15750>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Siregar, S. (2012). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Rajawali Press.
- Syahidah, H. (2019). Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 9(1), 1–11. http://eprints.ums.ac.id/77086/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & Vanderweele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Wasesa, N. A., & Purwaningsih, I. E. (2019). Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis Pada Abdi Dalem Punokawan Ngayogyakarta Hadiningrat. *Jurnal Spirits*, 9(1), 56. <https://doi.org/10.30738/spirits.v9i1.6343>
- WHO. (2012). *Programme On Mental Health: WHOQOL User Manual (Vol. 3)*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262833>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>