

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang

Fakultas psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan secara umum yang berada di bawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu – ilmu keislaman. Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang mulai dibuka tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN MALIKI Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan studi tersebut berdasarkan SK dirjen Binbag Islam, No. E / 107 / 98 tentang penyelenggaraan Jurusan Tarbiyah di STAIN Malang program studi Psikologi bersama sembilan program studi lainnya. Surat keputusan tersebut diperkuat dengan SK dirjen Binbag Islam, No. E / 212 / 2001, ditambahlah dengan surat Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No.2846 / D / T / 2001, Tgl. 25 Juli 2011 tentang *Wider Mandate*.

Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang kemudian mengadakan kerjasama dengan Universitas Gajah Mada (UGM), sesuai dengan piagam kerjasama No. UGM/ PS/ 4214/ C/ 03/ 04 dan E. III/ H.M.01.1/1110/99. Kerja sama ini berjalan

selama kurun waktu lima tahun diantaranya meliputi program pencangkakan dosen pembina mata kuliah dan penyelenggaraan Laoratorium. Pada tahun 2002, jurusan psikologi berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana tertuang dalam SK Menteri Agama RI No. E / 353 / 2002 tanggal 17 juli 2002. Status Psikologi semakin jelas dengan ditandatanganinya surat keputusan bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI No. 1/ O/ SKB/ 2004 dan No. NB/ B.V/ I/ Hk. 00.1 / 058/ 04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang pada 23 Januari 2003, serta keputusan Presiden (Kepres) RI No. 50 / 2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan Stain (UIIS) menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Kemudian dikeluarkan surat Keputusan Direktur Jendral Kelembagaan agama Islam Nomor : DJ.II/ 233/ 2005 Tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan Program Studi Psikolgi Program Sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, serta SK BAN – PT No. 003 / BAN – PT/ AK – X/ S1/ II/ 2007, yang menyatakan Fakultas Psikologi UIN Malang terakreditasi B dengan nilai 334.<sup>1</sup>

Adapun yang menjabat dalam struktur kepemimpinan di Fakultas Psikologi mulai awal berdirinya dapat dilihat sebagai berikut :

Periode 1997-2000

Kajur : Drs. H. Djazuli, M.Pdi

Sekjur : Drs. H. Muh. Djakfar, M.Ag

Periode 2001-2003

Kajur : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi

---

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi UIN Malang, (2009/2010). *Buku Pedoman Akademik*, hal : 1

Sekjur	: Drs. Zainul Arifin, M.Ag
Periode 2003-2005	
Pj. Dekan	: Drs. H. Mulyadi, M.Pdi
Pj. Dekan I	: Dra. Siti Mahmudah, M.Si
Pj. Dekan II	: Endah Kurniawati, S.Psi
Pj. Dekan III	: Drs. Zainul Arifin, M.Ag
Periode 2005-2009	
Dekan	: Drs. H. Mulyadi, M.Pdi
Pem. Dekan Bid. Akademik	: Dra. Siti Mahmudah, M.Si
Pem. Dekan Bid. Admin & Keuangan	: Drs. A. Khudori Soleh, M.Ag
Pem. Dekan Bid. Kemahasiswaan	: Drs. H. Yahya, MA
Periode 2009-2013	
Dekan	: Dr. H. Mulyadi, M.Pdi
Pem. Dekan Bid. Akademik	: Dr. Rahmat Aziz, M.Si
Pem. Dekan Bid. Admin & Keuangan	: Dr. A. Khudori Soleh, M.Ag
Pem. Dekan Bid. Kemahasiswaan	: H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

## **2. Visi Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang**

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan

profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

### **3. Misi Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang**

1. Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.
2. Memeberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
3. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
4. Mengantarkan mahasiswa Psikologi yang menunjang tinggi Etika Moral.

### **4. Tujuan Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang**

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
2. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan profesional dalam menjalankan tugas.
3. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi – inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai – nilai islam
4. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai – nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

## 5. Saran Pendukung

Pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di Fakultas Psikologi didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai, di antaranya adalah :

1. Laboratorium Psikologi
2. Unit Psikologi Terapan
3. Unit Penelitian
4. Pengembangan Psikologi dan Keislaman
5. Perpustakaan

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Validitas

Uji validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat mengukur apa yang akan diukur. Suatu item dikatakan valid apabila indeks korelasi *product moment* Pearson  $\geq 0,3$ . Hasil pengujian pada masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1**

### **Variabel Makna Hidup**

### **Hasil Uji Validitas Tahap 1**

No item	r hitung	sig.	ket	No item	r hitung	sig.	ket
KH1	0,252	0,084	Tidak valid	KH14	0,619	0,000	valid
KH2	0,079	0,592	Tidak valid	KH15	0,495	0,000	valid
KH3	0,478	0,001	valid	KH16	0,550	0,000	valid
KH4	0,387	0,007	valid	KH17	0,657	0,000	valid
KH5	0,499	0,000	valid	KH18	0,445	0,002	valid
KH6	0,519	0,000	valid	KH19	0,704	0,000	valid
KH7	0,581	0,000	valid	KH20	0,648	0,000	valid
KH8	0,268	0,066	Tidak valid	KH21	0,681	0,000	valid

KH9	0,533	0,000	valid	KH22	0,668	0,000	valid
KH10	0,449	0,001	valid	KH23	0,636	0,000	valid
KH11	0,393	0,006	valid	KH24	0,707	0,000	valid
KH12	0,620	0,000	valid	KH25	0,199	0,175	Tidak valid
KH13	0,523	0,000	valid	KH26	0,573	0,000	valid

Pada table hasil uji validitas di atas diketahui bahwa terdapat 4 item pertanyaan yang tidak valid karena memiliki nilai  $r$  hitung yang lebih kecil dari 0,3 dengan nilai signifikansi yang lebih dari 0,05. Keempat item pertanyaan tersebut adalah item no 1, 2, 8 dan 25. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji validitas kembali tanpa ketiga item yang tidak valid. Hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Validitas Tahap 2**

No item	r hitung	sig.	ket	No item	r hitung	sig.	ket
KH3	0,461	0,001	valid	KH15	0,485	0,000	valid
KH4	0,406	0,004	valid	KH16	0,519	0,000	valid
KH5	0,488	0,000	valid	KH17	0,694	0,000	valid
KH6	0,508	0,000	valid	KH18	0,468	0,001	valid
KH7	0,589	0,000	valid	KH19	0,692	0,000	valid
KH9	0,523	0,000	valid	KH20	0,673	0,000	valid
KH10	0,461	0,001	valid	KH21	0,716	0,000	valid
KH11	0,332	0,021	valid	KH22	0,705	0,000	valid
KH12	0,631	0,000	valid	KH23	0,640	0,000	valid
KH13	0,512	0,000	valid	KH24	0,738	0,000	valid
KH14	0,630	0,000	valid	KH26	0,580	0,000	valid

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa semua item pertanyaan untuk variabel makna hidup memiliki nilai  $r_{hitung} \geq 0,3$  dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa item-item pertanyaan tersebut telah valid dan dapat dilakukan analisis selanjutnya.

**Tabel 4.3**  
**Variabel Dimensi Kognitif Subjective Well-Being**  
**Hasil Uji Validitas Tahap 1**

No item	r hitung	sig.	ket	No item	r hitung	sig.	ket
SWB1	0,635	0,000	valid	SWB19	0,405	0,004	valid
SWB2	0,698	0,000	valid	SWB20	0,587	0,000	valid
SWB3	0,332	0,021	valid	SWB21	0,361	0,012	valid
SWB4	0,609	0,000	valid	SWB22	0,222	0,129	tidak valid
SWB5	0,418	0,003	valid	SWB23	0,526	0,000	valid
SWB6	0,535	0,000	valid	SWB24	0,172	0,243	tidak valid
SWB7	0,182	0,216	tidak valid	SWB25	0,419	0,003	valid
SWB8	0,569	0,000	valid	SWB26	0,372	0,009	valid
SWB9	0,539	0,000	valid	SWB27	0,527	0,000	valid
SWB10	0,320	0,027	valid	SWB28	0,448	0,001	valid
SWB11	0,172	0,244	tidak valid	SWB29	0,605	0,000	valid
SWB12	0,548	0,000	valid	SWB30	0,705	0,000	valid
SWB13	0,564	0,000	valid	SWB31	0,566	0,000	valid
SWB14	0,387	0,007	valid	SWB32	0,639	0,000	valid
SWB15	0,496	0,000	valid	SWB33	0,624	0,000	valid
SWB16	0,599	0,000	valid	SWB34	0,547	0,000	valid
SWB17	0,509	0,000	valid	SWB35	0,482	0,001	valid
SWB18	-0,049	0,742	tidak valid				

Pada table hasil uji validitas di atas diketahui bahwa terdapat 5 item pertanyaan yang tidak valid karena memiliki nilai r hitung yang lebih kecil dari 0,3 dengan nilai signifikansi yang lebih dari 0,05. Kelima item pertanyaan tersebut adalah item no 7, 11, 18, 22 dan 24. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji validitas kembali tanpa kelima item yang tidak valid. Hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Validitas Tahap 2**

No item	r hitung	sig.	ket	No item	r hitung	sig.	ket
SWB1	0,666	0,000	valid	SWB19	0,449	0,001	valid
SWB2	0,726	0,000	valid	SWB20	0,573	0,000	valid
SWB3	0,337	0,019	valid	SWB21	0,344	0,017	valid
SWB4	0,605	0,000	valid	SWB23	0,543	0,000	valid
SWB5	0,460	0,001	valid	SWB25	0,397	0,005	valid
SWB6	0,576	0,000	valid	SWB26	0,351	0,014	valid
SWB8	0,591	0,000	valid	SWB27	0,549	0,000	valid
SWB9	0,550	0,000	valid	SWB28	0,464	0,001	valid
SWB10	0,357	0,013	valid	SWB29	0,610	0,000	valid
SWB12	0,522	0,000	valid	SWB30	0,709	0,000	valid
SWB13	0,580	0,000	valid	SWB31	0,570	0,000	valid
SWB14	0,358	0,013	valid	SWB32	0,660	0,000	valid
SWB15	0,483	0,001	valid	SWB33	0,634	0,000	valid
SWB16	0,578	0,000	valid	SWB34	0,547	0,000	valid
SWB17	0,546	0,000	valid	SWB35	0,458	0,001	valid

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa semua item pertanyaan untuk variabel dimensi kognitif *subjective well being* memiliki nilai  $r_{hitung} \geq 0,3$  sehingga dapat dikatakan bahwa item-item pertanyaan tersebut telah valid dan dapat dilakukan analisis selanjutnya.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indek yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Instrumen dapat dikatakan andal (reliabel bila memiliki koefisien keandalan reliabilitas sebesar 0,6 atau lebih. Uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan *Alpha Cronbach*. Bila alpha lebih kecil dari 0,6 maka dinyatakan tidak reliabel dan sebaliknya dinyatakan reliabel. Hasil pengujian reliabilitas terhadap semua variabel ditunjukkan tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Koefisien Alpha	Keterangan
Kebermaknaan Hidup (X)	0,897	Reliabel
Subjective Well-Being (Y)	0,902	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua variabel memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan instrumen pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini sudah reliabel atau dapat diandalkan sehingga dapat dilakukan analisis selanjutnya.

### 3. Pemaparan Data Hasil Penelitian

Gambaran umum data penelitian ini dapat dilihat pada table deskripsi data penelitian yang meliputi variabel makna hidup dan dimensi kognitif *subjective well being*.

**Tabel 4.6**  
**Statistik Deskriptif Data Penelitian**

Variabel		Hipotetik	Empirik
Makna Hidup	Nilai minimum	22	57
	Nilai maksimum	188	87
	Mean	55	70,4
	Standart deviasi	11	8,0
Dimensi kognitif <i>subjective well being</i>	Nilai minimum	30	75
	Nilai maksimum	120	117
	Mean	75	97,9
	Standart deviasi	15	10,0

Rumus Mean Hipotetik dan Standar Deviasi Hipotetik :

**a. Mean hipotetik**

$$\mu = 1/2(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

Keterangan :

$\mu$  : Mean (rata-rata) hipotetik

$i_{\max}$  : Skor maksimal item

$i_{\min}$  : Skor minimal item

$\sum k$  : jumlah item

**b. Standart deviasi hipotetik**

$$\sigma = 1/6(X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan :

$\sigma$  : Standar deviasi hipotetik

$X_{\max}$  : Skor maksimal Subjek

$X_{\min}$  : Skor minimal Subjek

**Tabel 4.7**

**Pengkategorian Variabel Makna Hidup**

No	Kategori	Kriteria	Skor skala
1	Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$X > (55+11)$
2	Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$(55-11) < X \leq (55+11)$
3	Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X \leq (55-11)$

Berdasarkan kategori tersebut, langkah selanjutnya akan dilakukan pengelompokan data hasil penelitian dalam kategori yang telah ditentukan diatas. Hasilnya adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.8**

**Hasil Deskriptif Variabel Makna Hidup**

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	29	60%
Sedang	19	40%
Rendah	0	0%
Total	48	100%

Dari table diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki Makna Hidup yang tinggi yaitu sebanyak 29 orang (60%) sedangkan 19 orang (40%) sisanya memiliki Makna Hidup yang sedang.

**Tabel 4.9**

**Pengkategorian variable Dimensi Kognitif *Subjective Well Being***

No	Kategori	Kriteria	Skor skala
1	Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$X > (75+15)$
2	Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$(75-15) < X < (75+15)$
3	Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X \leq (75-15)$

Berdasarkan kategori tersebut, langkah selanjutnya akan dilakukan pengelompokan data hasil penelitian dalam kategori yang telah ditentukan diatas. Hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1.1

**Hasil Deskriptif Variabel Dimensi Kognitif *Subjective Well Being***

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase</b>
Tinggi	38	79%
Sedang	10	21%
Rendah	0	0%
Total	48	100%

Dari table diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki dimensi kognitif *Subjective Well Being* yang tinggi yaitu sebanyak 38 orang (79%) sedangkan 10 orang (21%) sisanya memiliki dimensi kognitif *Subjective Well Being* yang sedang.

**4. Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Dimensi Kognitif *Subjective Well Being***

Untuk mengetahui ada tidaknya korelasi atau hubungan antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being* maka dilakukan analisis korelasi Pearson. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 20.00 for windows*. Hasil analisis korelasi Pearson adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1.2

**Hasil Analisis Korelasi Pearson**

$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Signifikansi	Keterangan
0,657	0,285	0,000	Ada hubungan signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson pada tabel di atas diketahui bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,657 > 0,285$ ) atau nilai signifikansi  $<$  taraf nyata 5%

( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Makna Hidup dengan Dimensi Kognitif *Subjective Well Being*. Koefisien korelasi yang terbentuk yaitu sebesar 0,657. Kategori korelasi ini berada pada kategori kuat. Karena koefisien korelasi positif, berarti semakin baik Makna Hidup seseorang maka Dimensi Kognitif *Subjective Well Being* juga akan semakin baik.<sup>2</sup>

**Tabel 4.1.3**  
**Pedoman Keeratan Dua Variabel**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,00	Sangat Kuat

## C. Pembahasan

### 1. Kebermaknaan Hidup

Hasil analisis pada tabel, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang Angkatan 2010 memiliki tingkat makna hidup yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari data yang di dapat bahwa 29 orang dengan prosentase 60% berada pada kategori tinggi, 19 orang dengan prosentase 40% berada pada kategori sedang, dari 48 mahasiswa yang menjadi subyek penelitian.

<sup>2</sup> Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Administrasi. Bandung : Alfabeta, hal : 184

Berdasarkan hasil analisa tersebut diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang angkatan 2010 memiliki makna hidup yang tinggi, seperti yang dikatakan oleh Bastaman bahwa ada enam komponen yang menentukan berhasilnya seseorang dalam melakukan perubahan diri penghayatan hidup tak bermakna menjadi bermakna yaitu *self insight, the meaning of life, changing attitude, self comitment, directed activites, sosial support*.

Ke enam komponen tersebut yang menjadi dasar dari keberhasilan seseorang dalam mencapai makna hidupnya. Apabila seseorang ingin mencari makna hidup maka orang tersebut harus berusaha memahami diri sendiri dan berpikir apa yang menjadi kekurangan dalm dirinya, setelah itu mencari apa yang harus dilakukan dalam kehidupan dan berusaha untuk memknainya dan berusaha merubah sikap kita agar menjadi lebih baik untuk diri kita sendiri dan orang lain, kemudian kita harus menjaga sikap agar sikap kita tidak berubah seperti dahulu dan untuk mengisi waktu luang sebaiknya kehidupan kita di isi dengan kegiatan – kegiatan yang berguna bagi kehidupan kita dan ini semua harus di dukung oleh orang – orang terdekat seperti sahabat, teman dan keluarga, agar kita berhasil untuk mencari makna hidup. Apabila hal itu berhasil dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia.

## 2. Dimensi Kognitif *Subjective Well Being*

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang angkatan 2010 memiliki dimensi kognitif *subjective well being* yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari data yang diketahui bahwa 38 orang dengan prosentase 79% memiliki dimensi kognitif *subjective well being* yang tinggi sedangkan yang berada pada kategori sedang sebesar 21% yaitu sebanyak 10 orang dari 48 mahasiswa yang menjadi subyek penelitian.

*Subjective well being* adalah bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi meningkatnya emosi positif, berkurangnya emosi negatif, adanya rasa puas terhadap hidupnya, dan domain dari kepuasan) atau seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti lebih bahagia dan lebih puas. Dan mengacu pada bagaimana menilai kehidupan mereka serta kurangnya depresi dan kegelisahan. Apabila seseorang dapat mengevaluasi hidupnya sendiri maka mereka akan merasakan kepuasan tersendiri dan merasa lebih bahagia.

## 3. Hubungan Makna Hidup Dengan Dimensi Kognitif *Subjective Well Being*

Hasil penelitian dari kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan positif antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang

angkatan 2010. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang angkatan 2010 memiliki tingkat makna hidup dan dimensi kognitif *subjective well being* yang tinggi.

Hipotesis dalam penelitian ini berarti diterima dengan hasil penelitian terdapat hubungan positif dan signifikan antara makna hidup dengan dimensi kognitif *subjective well being* pada mahasiswa, dengan demikian semakin baik makna hidup seseorang maka dimensi kognitif *subjective well being* seseorang juga akan semakin baik.

Dalam kondisi hidup tidak bermakna (*the meaningless life*) sehubungan dengan peristiwa tragis tertentu yang dialami (*the tragic event*) timbul kesadaran diri (*self insight*) untuk mengubah kondisi diri menjadi lebih baik lagi. Biasanya, munculnya kesadaran ini didorong oleh keanekaragaman sebab. Misalnya, karena perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil do'a dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain, atau mengalami peristiwa – peristiwa tertentu yang secara dramatis mengubah sikapnya selama ini. Bersamaan dengan itu disadari pula adanya nilai – nilai yang berharga atau hal – hal yang sangat penting dalam hidup (*the meaning of life*) yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup (*the purpose in life*). Hal – hal yang dianggap berhargaan penting itu mungkin saja berupa nilai – nilai kreatif (*creative values*) misalnya bekerja dan berkarya, nilai – nilai penghayatan (*experiential values*) seperti menghayati keindahan, keimanan, keyakinan, kebenaran dan cinta kasih, nilai – nilai bersikap (*attitudinal*

*values*) yakni menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi penderitaan dan pengalaman tragis yang tak dapat dielakkan lagi.

Atas dasar pemahaman diri dan penemuan makna hidup ini timbul perubahan sikap (*changing attitude*) dalam menghadapi masalah, yakni dari kecenderungan berontak (*fighting*), melarikan diri (*flighting*) atau serba bingung dan tak berdaya (*freezing*) berubah menjadi kesediaan untuk lebih berani dan realistis menghadapinya (*facing*). Setelah itu biasanya semangat hidup dan gairah hidup meningkat, kemudian secara sadar melakukan komitmen diri (*selft commitment*) untuk melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih terarah (*directed activities*) guna memenuhi makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang telah ditetapkan (*fulfilling meaning and purpose of life*). Kegiatan – kegiatan ini biasanya berupa pengembangan bakat, kemampuan, ketrampilan dan berbagai potensi positif lainnya yang sebelumnya terabaikan. Dan bila tahap ini pada akhirnya berhasil dilalui, dapat dipastikan akan menimbulkan perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan (*happines*).<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Bastaman, H.D.1996. “Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Dengan Pengalamn Tragis”. Jakarta : Paramedina. Hal : 134.