

**NAMA : AGNAS BAGUS SANCOKO**

**NIM : 212373201085**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Remaja pada periode ini mengalami perkembangan yang penuh dinamika dan berada pada fase pencarian jati diri yang seringkali diwarnai dengan kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan akademik maupun sosial.

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) menghadapi berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang seringkali menimbulkan kebingungan dalam mencari arah hidup. Pada tahap ini, remaja mulai memikirkan arah masa depan, tujuan hidup, serta berusaha menemukan nilai-nilai yang membuat kehidupannya terasa bermakna. Namun, tidak sedikit siswa SMA yang mengalami kebingungan eksistensial, stres akibat tuntutan sekolah, perbandingan sosial, hingga berkurangnya rasa percaya diri. Kondisi ini dapat memengaruhi kebermaknaan hidup, yaitu sejauh mana seseorang merasakan tujuan, nilai, dan arti dalam kehidupannya..

Menurut Erikson (Yusuf, 2007) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan identity versus role confusion, di mana mereka dituntut untuk membentuk identitas diri yang jelas serta menemukan makna dalam kehidupannya. Kegagalan dalam proses ini dapat menyebabkan kebingungan peran, perasaan hampa, hingga penurunan kesejahteraan psikologis. Salah satu aspek penting yang dapat membantu remaja dalam menemukan arah serta tujuan hidup adalah kebermaknaan hidup. Frankl (Bastaman, 2007) dalam teorinya tentang logotherapy menekankan bahwa manusia pada dasarnya terdorong oleh kebutuhan untuk menemukan makna hidup. Kebermaknaan hidup menjadi faktor protektif yang memungkinkan individu bertahan dalam tekanan, mengembangkan potensi diri, dan memiliki tujuan yang lebih jelas.

Pada siswa SMA, kebermaknaan hidup erat kaitannya dengan motivasi belajar, hubungan sosial yang sehat, serta kesiapan menghadapi masa depan. Namun pencarian makna hidup pada remaja seringkali tidak berjalan mulus. Perubahan lingkungan belajar, tekanan akademik, tuntutan sosial, hingga paparan media sosial dapat membuat mereka rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan krisis eksistensial. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang mampu memperkuat kebermaknaan hidup siswa. Salah satu variabel psikologis berperan adalah perasaan bersyukur. didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menyadari dan menghargai kebaikan yang diterimanya, baik dari orang lain maupun dari pengalaman hidup secara umum Emmons & McCullough, (2003). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, kebahagiaan,

serta resiliensi Wood, Froh, & Geraghty, (2010). Individu yang memiliki tingkat syukur tinggi cenderung lebih mampu memandang hidup secara positif, menerima keadaan dengan lapang, serta menemukan makna dari pengalaman yang dialami.

Bagi siswa SMA, perasaan bersyukur dapat menjadi landasan psikologis untuk memaknai proses belajar, menghargai dukungan keluarga maupun teman, serta menerima tantangan perkembangan sebagai bagian dari perjalanan hidup. Dengan demikian, rasa syukur tidak hanya meningkatkan emosi positif, tetapi juga berpotensi memperkuat kebermaknaan hidup.

Beberapa studi empiris mendukung hubungan tersebut. Penelitian Froh et al (2008) menemukan bahwa remaja yang dilatih untuk lebih banyak mengekspresikan rasa syukur menunjukkan peningkatan kebahagiaan dan orientasi tujuan. Demikian pula, studi lain menunjukkan bahwa perasaan bersyukur dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan pemahaman diri, yang keduanya merupakan komponen penting dari kebermaknaan hidup (Schnell, 2009).

Kebermaknaan hidup dapat diraih ketika seseorang mampu menghadapi dan menyelesaikan masa krisisnya. Penelitian Rahmelia, (2020) bahwa usia 20 tahun merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa muda, yang melibatkan penentuan tujuan hidup dan menentukan nilai-nilai penting. Pada usia dua puluh tahun, menetapkan tujuan hidup adalah masa sulit. Ketika hal itu tercapai, seseorang cenderung berperilaku positif dan mendapatkan rasa kepuasan. Ini berarti bahwa seseorang merasa hidupnya berarti dan melihat masa depan dengan optimis. Sebaliknya, jika tidak dipenuhi, akan mengalami kekacauan identitas karena selalu mencoba hal-hal negatif tanpa menyadari dan merasa bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan. Keadaan ini menyebabkan seseorang merasa hidupnya tidak bermakna, cemas, bosan, apatis, dan tidak tertarik pada apa pun..

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 8 siswa SMAS Mardi Utomo kabupaten Kediri pada Hari Sabtu Tanggal 19 April 2025 ada 3 siswa yang tidak dapat menemukan kebermaknaan hidupnya yaitu subyek yang pertama berinisial MH mengemukakan dalam kondisi tertekan oleh masalahnya akibatnya merasa terpukul dengan keadaan yang menimpa dirinya. Subjek merasa putus asa, gelisah, tidak tenang dalam menjalani hidupnya. Keadaan itu menimbulkan perasaan yang tidak karuan sehingga menyebabkan ketegangan, emosi tidak terkendali dan seringkali mengeluh. Kondisi tersebut menyebabkan kecemasan, pikiran negatif yang bermacam-macam dalam menjalani hidup. Dampak perasaan tersebut menyebabkan kebermaknaan hidup tidak tercapai.

Subjek yang kedua berinisial WS mengemukakan bahwa perjalanan hidupnya mengalami pasang surut. Pada saat kondisi senang WS mengalami rasa senang yang berlebihan sehingga lupa dengan keadaan di sekitarnya. Sifat tidak peduli sesama muncul dan merasa takabur. Pada saat kondisi seperti itu muncul WS kurang menyadari setiap kejadian apapun. Pada kondisi senang mengalami rasa

senang yang berlebihan sehingga tidak bisa mengambil hikmah dari setiap kejadian yang dialaminya. Dia menjalani hidupnya tanpa tujuan yang jelas, kesulitan menentukan tujuan hidup dan dapat menghambat kebermaknaan hidupnya.

Subjek yang ketiga berinisial AH mengemukakan bahwa menjalani hidup mengalir dan tanpa tujuan. Dampak negatif dari kondisi tersebut menyebabkan hal-hal yang negatif seperti pesta minuman keras, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, berjudi. Perilaku negatif tersebut dilakukan tanpa mempertimbangkan apakah perbuatan itu baik atau tidak, apapun yang dilakukan sesuai keinginannya dan tanpa memikirkan masa depannya. Perilaku negatif tersebut membuat terlena dengan keadaan sehingga mengalami kesulitan untuk menemukan hal yang berarti dalam hidupnya.

Orang yang kehilangan makna hidup ditunjukkan dengan perasaan yang hampa, merasa hidup tidak berarti, merasa tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, adanya kebosanan dan apatis. Sari & Damanik, (2023) mengemukakan faktor lain penyebab rendahnya kebermaknaan hidup yaitu kurang dapat memaknai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Seseorang belum dapat mengambil hikmah dibalik suatu peristiwa yang sedang dialaminya. Seseorang juga belum dapat mengubah sikap atas kondisi dan terhanyut secara negatif oleh keadaan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat alasan teoritis maupun empiris yang kuat untuk meneliti hubungan antara perasaan bersyukur dengan kebermaknaan hidup pada siswa SMA. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya mengenai faktor-faktor yang mendukung kesehatan mental dan keberfungsian adaptif remaja di masa transisi menuju kedewasaan.