

## Program Refleksi Kebermaknaan Hidup dari Pendekatan Psikologi dan Islam Bagi Mahasiswa

Karimulloh<sup>1\*</sup>, Zulfa Febriani<sup>2</sup>, Sunu Bagaskara<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Psikologi, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

e-mail: karimulloh@yarsi.ac.id<sup>1</sup>, zulfa.febriani@yarsi.ac.id<sup>2</sup>, sunu.bagaskara@yarsi.ac.id<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: E-mail: karimulloh@yarsi.ac.id

### Abstract

*This meaningful life reflection activity program aims to encourage students to understand the meaning of their lives, through self-reflection. The target of this program is youth, especially university students, both men and women who are currently undergoing undergraduate programs. Student time is an important period to recognize the meaning of life in order to continue the struggle of the nation, state and religion. This program was an online webinar implemented through the ZOOM Meeting on May 27 2023. The results of the pre-test and post-test were processed through the JASP sample t-test and the results show that there is an increase in participants' knowledge in understanding the meaning of life from a psychological and Islamic point of view. Besides, the participants also already have good knowledge about their present meaning of life and in future.*

*Keywords: Islam; Meaning of life; Psychology*

### Abstrak

Program kegiatan refleksi kebermaknaan hidup ini bertujuan untuk mendorong mahasiswa dalam upaya memahami makna hidupnya, melalui refleksi diri. Target Program ini adalah remaja, terkhususnya mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan yang sedang menjalani program sarjana. Waktu mahasiswa adalah masa yang penting untuk mengenali kebermaknaan hidup agar dapat meneruskan perjuangan bangsa, negara dan juga agama. Program ini dilaksanakan melalui webinar daring Zoom Meeting pada 27 Mei 2023. Hasil *pre-test* dan *post-test* diolah melalui JASP uji *sample t-test* dan hasilnya menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta dalam memahami makna hidup dari sudut pandang psikologi dan Islam. Sedangkan hasil refleksi juga menunjukkan bahwa peserta telah menyadari makna hidup yang mereka miliki dan terus berupaya menemukan dan menggali makna hidup mereka yang akan datang.

**Kata kunci:** Islam; Kebermaknaan Hidup; Psikologi

### PENDAHULUAN

Kebermaknaan hidup merupakan salah satu konsep psikologis yang telah menarik perhatian para peneliti dalam beberapa dekade terakhir. Konsep ini mencakup persepsi individu tentang tujuan, makna, dan tujuan hidupnya, serta bagaimana individu tersebut mengekspresikan makna tersebut dalam kehidupannya sehari-hari (Glaw dkk., 2017). Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berperan penting dalam kesejahteraan psikologis individu, termasuk tingkat kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan adaptasi terhadap stres (Arslan & Allen, 2022; García-Alandete, 2015; Vos & Vitaly, 2018).

Salah satu kelompok yang secara khusus menarik perhatian dalam penelitian kebermaknaan hidup adalah mahasiswa. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan dan tekanan psikologis selama masa perkuliahan mereka, termasuk tekanan akademik, sosial, dan emosional (Julika & Setiyawati, 2019; Sagita dkk., 2017). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kebermaknaan hidup berhubungan dengan berbagai aspek psikologis mahasiswa, termasuk kesejahteraan mental, motivasi, dan kualitas hidup.

Penelitian terbaru telah menyoroti kaitan yang kompleks antara kebermaknaan hidup dan aspek-aspek psikologis pada mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Khatira dan Aviani (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi cenderung memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dan persepsi yang lebih positif terhadap pengalaman akademik mereka. Selain itu, penelitian oleh Steger dkk. (2015) menemukan hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, bahkan ketika mengontrol faktor-faktor seperti tingkat stres dan dukungan sosial.

Bila ditinjau dari sudut pandang Islam, Manusia hanya hidup satu kali di dunia. Kematian merupakan salah satu proses yang akan dilalui oleh manusia. Dan tidak ada manusia yang tahu kapan datangnya kematian. Akan tetapi, ajal (waktu kematian) adalah suatu kepastian yang sudah tercatat di Lauhul Mahfudz. Dengan demikian, ketika telah tiba ajal seseorang, hal sedemikian itu pun tidak ada yang bisa diajukan ataupun diundurkan (Setiadi, 2017). Allah SWT berfirman:

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ

Artinya: *"Dan setiap umat mempunyai ajal (batas waktu). Apabila ajalnya tiba, mereka tidak dapat meminta penundaan atau percepatan sesaat pun."* (QS. Al-A'raf: 34)

Di samping manusia mempunyai ajal, manusia pun mempunyai sifat jasmani dan rohani. Rohani manusia membutuhkan spiritualitas, sedangkan jasmani memiliki nafsu untuk mencukupi sandang, pangan dan papan (Hamid, 2017). Adapun di antara kedua sifat tersebut, manusia memiliki potensi di dalam kehidupannya untuk berbuat baik atau buruk. Dalam hal ini, akal pun menjadi sebuah bekal yang akan membedakan kedua potensi tersebut (Burga, 2019). Akan tetapi, meskipun akal manusia memang dapat melakukan hal tersebut, tetapi nafsu manusia sering kali cenderung memerintahkan seorang individu kepada suatu keburukan. Oleh sebab itu, tidak heran jika fenomena kenakalan dan kemudharatan tidak jarang dijumpai dalam kehidupan.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terlibat dalam perilaku-perilaku berisiko. Hal tersebut sendiri terjadi sebab remaja tengah berada pada masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana perubahan fisik, kognitif, hingga psikososial akan dialami oleh remaja (Papalia & Feldman, 2014). Dan pada akhirnya, proses peralihan dan perubahan tersebut pun mendorong remaja untuk mencari jati dirinya sehingga cenderung melakukan perilaku berisiko (Andayani, dkk, 2021). Oleh sebab itu, tidak jarang terdapat adanya fenomena di mana tidak sedikit remaja atau mahasiswa melakukan keburukan seperti mengonsumsi narkoba, melakukan *cyberbullying*, kecanduan *game online*, dan hal-hal negatif lainnya (Asyiah, dkk, 2021; Muzdalifah & Deasyanti, 2020).

Jika melihat lebih jauh fenomena tersebut, munculnya perilaku-perilaku tersebut sendiri dapat dikatakan tidak menggambarkan kebermaknaan hidup bagi kaum remaja dan belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, sehingga terkesan mereka abai dan lalai dari permasalahan hidupnya. Padahal masa remaja sendiri merupakan masa yang sangat penting bagi seorang individu, khususnya mahasiswa untuk belajar dan mengenali kebermaknaan hidupnya agar ke depan dapat meneruskan perjuangan bangsa, negara, dan agama (Wardani, 2012). Bahkan dalam Islam dijelaskan pula bahwa setiap manusia akan dimintai pertanggungjawabannya oleh Allah SWT sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an:

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

Artinya: *"Setiap jiwa bertanggung jawab terhadap apa yang telah dilakukan"*. (QS. Al-Muddasir: 38).

Sejalan dengan hal tersebut, terdapat pula Hadits Riwayat At-Tirmidzi (2013) bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda:

لَا تَرُولُ قَدَمَا عِنْدَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَقْنَاهُ ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ .

Artinya: “Tidak akan beranjak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai dia ditanya tentang umurnya, bagaimana dia mengisi kehidupannya? Lalu ilmunya, apakah yang dia lakukan dengan ilmu tersebut? Kemudian hartanya, dari mana dia dapatkan dan bagaimana dia membelanjakannya? Serta tubuhnya, bagaimana dia menggunakannya? (HR. At-Tirmidzi).

Mengingat pentingnya pengetahuan akan makna kebermaknaan hidup seorang remaja, baik dari sisi Psikologi dan Islam, maka tujuan dari program ini yaitu: meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kebermaknaan hidup dari sisi psikologi dan Islam serta merefleksikan atau meningkatkan kesadaran anggota peserta akan jati dirinya sebagai seorang *khalifah* yang rahmat bagi seluruh alam, dan *da'i* akan keilmuan mereka masing-masing. Adapun manfaat dalam program ini, yaitu dapat membangun rasa tanggung jawab peserta dalam menjalani kehidupan di bidang mereka dengan penuh semangat dan manfaat akan kehidupan yang mereka jalani.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja Islam perlu memiliki pengetahuan tentang apa itu makna hidup bagi dirinya atau yang bisa dikenal dengan tujuan hidup. Kegiatan ini penting untuk diketahui oleh para mahasiswa karena dengan mengetahui makna hidup pribadi, mahasiswa dapat lebih mengetahui arah yang akan mereka tempuh ke depannya dalam bersikap dan bertindak pada setiap situasi yang mungkin dihadapi. Berdasarkan latar belakang tersebut, program refleksi kebermaknaan hidup dari pendekatan psikologi dan Islam perlu dilakukan dalam upaya mendorong peserta untuk memiliki kebermaknaan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan akan menjadi *da'i* dalam keilmuan mereka masing-masing.

#### METODE PELAKSANAAN

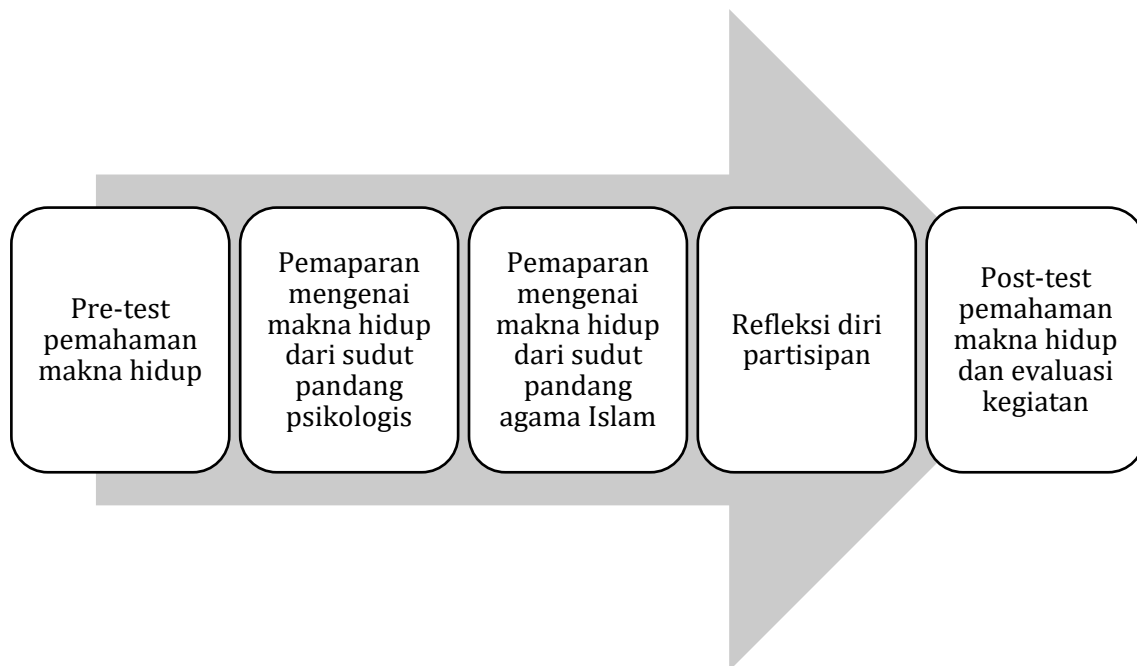
Penelitian ini melibatkan sejumlah 39 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, yang mencakup mahasiswa dari semester IV hingga semester VIII. Peneliti menggunakan metode kuantitatif untuk menguji efektivitas dari kegiatan materi penyuluhan terhadap kebermaknaan hidup partisipan.

Kegiatan penelitian ini meliputi penyuluhan yang dilakukan selama satu hari yang diselenggarakan secara daring melalui *Zoom Meeting*. Penyuluhan terdiri dari dua sesi materi, di mana pemaparan materi pertama dilakukan dengan mengangkat tema mengenai makna hidup dari sudut pandang psikologi dan pemaparan materi kedua mengangkat tema mengenai makna hidup dari sudut pandang Islam.

Efektivitas kegiatan penyuluhan dinilai berdasarkan selisih antara skor *pre-test* atau tes awal sebagai *baseline* (yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal partisipan) dengan skor *post-test*. Pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner makna hidup *The Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) yang dikembangkan oleh Steger, dkk. (2006). Kuesioner ini berisi 10 pertanyaan mengenai makna hidup yang terbagi menjadi dua subskala *the present of meaning* dan *the search for meaning*. MLQ memiliki respon jawaban berupa skala *likert* 1 (sepenuhnya sangat tidak sesuai) sampai 7 (sangat sesuai) sehingga skala ini memiliki nilai minimal hipotetik sebesar 5 dan nilai maksimal hipotetik sebesar 35 serta rata-rata hipotetik 20 untuk masing-masing sub skala.

Pada bagian akhir kuesioner, partisipan diminta untuk mengisi lembar evaluasi mengenai pelaksanaan kegiatan. Di samping itu dibagikan pula lembar refleksi mengenai

kebermaknaan hidup yang dialami oleh pribadi masing-masing berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai peristiwa terpenting yang diingat dan perasaan yang berkaitan dengan peristiwa tersebut; apa hikmah yang diperoleh dari pengalaman tersebut, bagaimana pengalaman dan hikmah tersebut berkontribusi terhadap tujuan hidup yang ingin dicapai jangka panjang; serta mengingat hal-hal yang dianggap penting dan rela diperjuangkan dengan segala upaya tanpa menyalahi norma dan agama. Seluruh pengukuran *pre-test*, *post-test*, evaluasi serta refleksi diberikan menggunakan *Google Form*. Alur kegiatan program kerja secara ringkas ditampilkan pada Gambar 1.

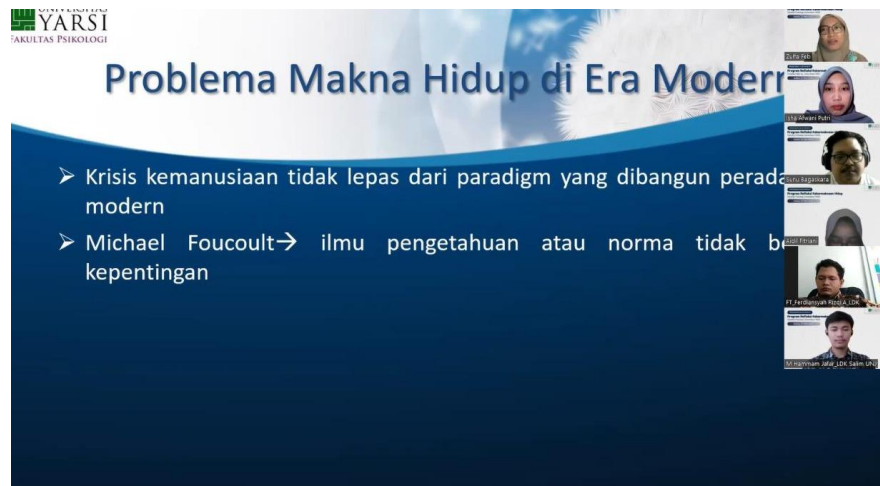


Gambar 1. Diagram Alur Metode Program Kerja

Analisis efektivitas penyuluhan pun dilakukan dengan menggunakan uji beda Wilcoxon yang menguji signifikansi perbedaan skor total pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan. Di samping itu, efektivitas juga dilihat dari perolehan rata-rata skor kuesioner MLQ *the present of meaning* dan *the search for meaning*, serta analisis kualitatif hasil pertanyaan reflektif.

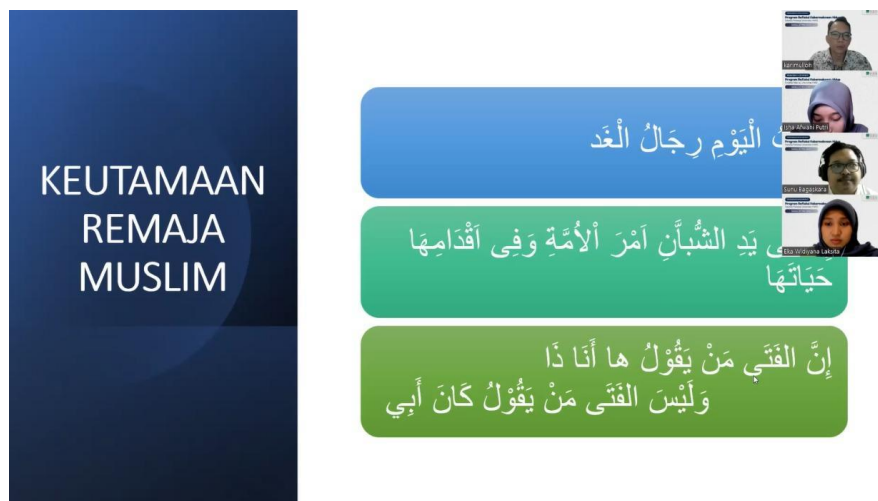
## HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang bertajuk “*Refleksi Kebermaknaan Hidup dari Sudut Pandang Psikologi dan Islam*” telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Mei 2023 secara *online* melalui *ZOOM Meeting*. Penyuluhan dilakukan dengan menyasar mahasiswa sebagai peserta dalam penyuluhan. Kegiatan ini sendiri dibuka dengan pembacaan Al-Qur’an serta sambutan dari pihak Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI dan salah satu perwakilan mitra kerja sama, yakni ketua LDK Salim Universitas Negeri Jakarta.



Gambar 2. Pemaparan Materi Pertama terkait Makna Hidup dari Sudut Pandang Psikologi (Sumber: PkM Fakultas Psikologi Universitas YARSI)

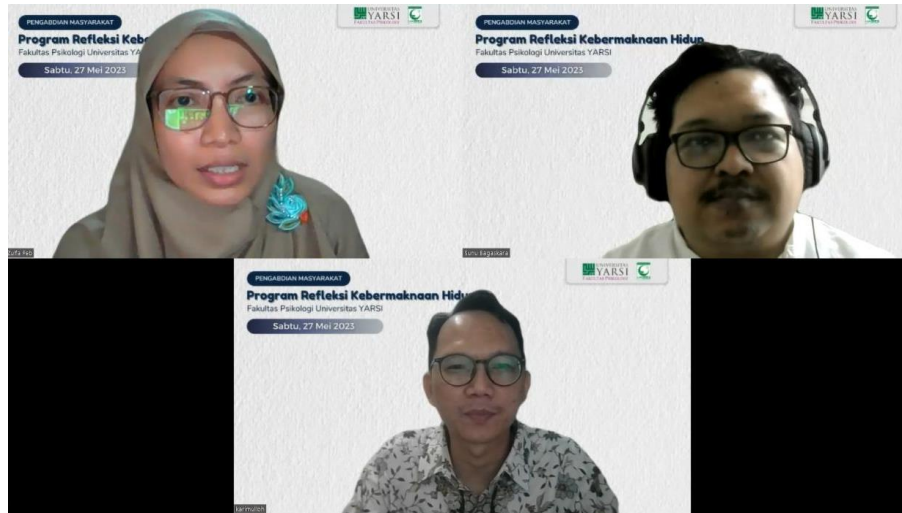
Adapun kegiatan ini yang ditunjukkan pada Gambar 2. terbagi dalam dua sesi materi yang dimoderatori oleh Bapak Dr. Sunu Bagaskara, M.Si, di mana sebelum pemaparan materi pertama dilakukan telah dibagikan *link pre-test* kepada para peserta dalam rangka mengetahui pengetahuan awal para peserta sebelum diberikannya penyuluhan. Kemudian pemaparan materi pertama dibawakan oleh Ibu Zulfa Febriani, M.Psi., Psikolog dengan mengangkat tema mengenai makna hidup dari sudut pandang psikologi. Sebelum pemaparan materi kedua diberikan, dilakukan terlebih dahulu *ice breaking* dalam rangka mengembalikan fokus peserta terhadap jalannya kegiatan yang sedang berlangsung. Setelah itu, pemaparan materi kedua pun dibawakan oleh Bapak Karimulloh, M.A., Ph.D yang mengangkat tema mengenai makna hidup bagi seorang remaja dari sudut pandang Islam.



Gambar 3. Pemaparan Materi Pertama terkait Makna Hidup dari Sudut Pandang Islam (Sumber: PkM Fakultas Psikologi Universitas YARSI)

Setelah pemaparan materi diberikan, kegiatan pun dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang ditunjukkan pada Gambar 3. dan 4. Penyuluhan pun ditutup dengan pengisian *link* berisikan refleksi mengenai kebermaknaan hidup yang dialami oleh pribadi masing-

masing peserta. *Form* refleksi diberikan untuk mengetahui sejauh mana para peserta telah memahami dan memiliki makna hidup bagi dirinya, baik dalam segi psikologis maupun Islami. Di samping itu, dibagikan pula *link* evaluasi serta *post-test* yang ditujukan untuk mengukur tingkat pencapaian dan dampak yang terjadi pada peserta setelah menghadiri kegiatan penyuluhan ini.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab  
(Sumber: PkM Fakultas Psikologi Universitas YARSI)

Selanjutnya, hasil pengelolaan data *pre-test* dan *post-test* penyuluhan kebermaknaan hidup dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang ditunjukkan pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa skor total terendah *pre-test* adalah 20 dan skor total tertinggi adalah 100, sedangkan skor total terendah *post-test* adalah 20 dan skor total tertinggi adalah 100. Adapun nilai rata-rata dan standar deviasi yang dihasilkan pada setiap skor total, di antaranya adalah *pre-test* ( $M=63,571$ ;  $SD=19,105$ ) dan *post-test* ( $M=65,952$ ;  $SD=18,878$ ). Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa nilai skor total dari *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test* serta rentang sebaran data *post-test* pun menjadi semakin sempit.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Total *Post-Test* dan *Pre-Test*

Skor Total	Mean	SD	Min.	Max.
<i>Pre-test</i>	63.571	19.105	20	100
<i>Post-test</i>	65.952	18.878	20	100

Selain itu, pengujian data menggunakan uji beda Wilcoxon pada JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) pun dilakukan untuk mengkaji keefektifan penyuluhan yang dilihat dari perbedaan skor total sebelum dan skor total sesudah diberikannya penyuluhan. Berdasarkan hasil pengujian, diketahui bahwa skor total sebelum (*pre-test*) dan skor total sesudah (*post-test*) tidak mengalami perubahan yang signifikan ( $p>0,05$ ). Hal tersebut dapat dilihat lebih jelas pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon Skor Total *Post-Test* dan *Pre-Test*

Skor Total	Mean	W	p
<i>Pre-test</i>	63.571	200.500	0.508
<i>Post-test</i>	63.571		

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* di atas, dapat diketahui bahwa terdapat adanya peningkatan kognitif atau pengetahuan yang diketahui oleh peserta penyuluhan. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan peningkatan skor rata-rata (*mean*) dari data yang didapatkan. Akan tetapi, meskipun terdapat adanya peningkatan skor rata-rata (*mean*) dari data yang didapatkan, uji beda Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak adanya perubahan yang signifikan dalam nilai pengetahuan peserta penyuluhan ( $W=200,500$ ;  $p>0,05$ ). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa hasil dari penyuluhan ini telah memenuhi tujuan penelitian, yakni meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kebermaknaan hidup dari sisi psikologi serta Islam, meskipun tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan dari peningkatan tersebut.

Di samping itu, para peserta juga diberikan kegiatan refleksi untuk mengukur makna hidup masing-masing dengan kuesioner MQL dan pertanyaan reflektif. Hasil pengukuran MQL menunjukkan nilai rata-rata peserta berada di atas rata-rata hipotetik skala ( $M_{present} = 26$ , dan  $M_{search} = 28$ ). Hal ini menunjukkan bahwa para peserta berada dalam fase bertumbuh yang baik karena mereka telah menyadari makna hidupnya saat ini tetapi terus berupaya untuk menggali dan memaknai kehidupannya yang akan datang.

Tidak hanya itu, refleksi makna hidup juga melihat pandangan peserta terhadap suatu peristiwa yang pernah dialaminya, baik itu peristiwa baik ataupun buruk. Dari hasil pertanyaan reflektif disimpulkan bahwa peserta dapat mengingat peristiwa yang bernilai penting bagi mereka. Kebanyakan mereka menilai peristiwa penting adalah lulus ujian masuk sekolah atau perguruan tinggi, dapat membantu atau memenuhi harapan orang tua, mendapatkan pertolongan dari Allah Ta'ala atau orang lain, memiliki teman-teman yang suportif, mengikuti kegiatan non akademik yang positif, melakukan kesalahan karena tidak patuh pada orang tua.

Peserta memaknai pengalaman tersebut sebagai hal yang membuat mereka menyadari bahwa mereka selalu perlu berusaha, pantang menyerah dan bertawakal kepada Allah, serta perlunya saling tolong menolong, menyadari perubahan diri yang mereka lakukan, seperti lebih bertanggung jawab, bersabar, terus belajar, dan pentingnya restu doa orang tua, dsb.

Pemaknaan tersebut membuat peserta merasa lebih terarah dalam hidup, mengetahui apa yang perlu mereka lakukan, menumbuhkan nilai-nilai keyakinan, harapan, kebaikan dalam diri mereka, lebih bersemangat, membuat mereka bahagia dan bersyukur. Dari pengalaman tersebut, peserta juga menyadari hal yang penting dan rela mereka perjuangkan tanpa melanggar norma dan keyakinan agama yang mereka anut, antara lain: keluarga, orang tua, diri sendiri, nilai kebaikan-kejujuran-keadilan, pendidikan, kesejahteraan fisik dan mental, waktu, serta saling tolong-menolong.

## KESIMPULAN

Program refleksi kebermaknaan hidup dari sudut pandang psikologi dan Islam telah berhasil dilakukan dan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa terhadap makna hidup dari sisi psikologi dan Islam, meskipun hasil tersebut tidak terdapat

adanya perbedaan yang signifikan dari peningkatan tersebut. Selain itu, hasil refleksi juga menunjukkan bahwa para peserta saat ini sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai makna hidupnya dan terus berusaha untuk mencari makna hidup kedepannya. Sedangkan peristiwa penting yang dialami oleh para peserta membuat mereka menyadari untuk terus berusaha melakukan yang terbaik sehingga membuat pemaknaan hidupnya menjadi lebih terarah dan bersyukur. Salah satu keterbatasan dari kegiatan ini adalah metode penyampaian yang dilakukan secara daring. Situasi daring ini memungkinkan berkurangnya fokus peserta terhadap jalannya kegiatan karena munculnya berbagai distraksi. Selain itu, metode daring dinilai kurang dapat mengoptimalkan interaksi antara peserta dan pembicara karena minimnya kontak mata langsung. Hal ini terlihat dari rendahnya antusiasme peserta untuk turut aktif dalam bertanya atau menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh pembicara. Kegiatan selanjutnya dapat mempertimbangkan metode penyampaian secara luring untuk dapat mencapai hasil yang lebih optimal. Selain itu, materi yang disampaikan masih sangat terbatas pada kajian mengenai pemahaman diri, tanpa banyak menjelaskan relevansinya dengan variabel-variabel psikologis lain yang dirasa penting untuk disampaikan kepada peserta kegiatan. Oleh karena itu, ke depan diharapkan terdapat tema berkelanjutan seperti sadar dan mencintai diri sendiri, regulasi emosi anak muda, dan lain sebagainya.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Proses pelaksanaan pengabdian tidak akan terlaksana dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ketua Pengurus Yayasan YARSI, dr. Shanti Jurnal, Sp.A., M.Kes., Rektor Universitas YARSI, Prof. dr. H. Fasli Jalal, Ph.D, Wakil Rektor Bidang III, Dr. Octaviani I.Ranakusuma, MSi., beserta jajarannya yang telah mendorong dan memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini, tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, mahasiswa yang turut membantu kegiatan, serta Lembaga Dakwah Kampus Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin sekaligus mitra bagi penulis dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, semoga menjadi amal ibadah dan diberi balasan yang terbaik oleh Allah SWT.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, S. A. Maghfiroh, N. F., & Anggraini, N. R. (2021). Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2), 1-16. <https://doi.org/10.33650/jkp.v9i2.2765>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. [10.1080/13548506.2021.1876892](https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892)
- Asyiah, A. K., Sundari, R.S., Maftuh, A., & Herdiana, H. (2021). Narkoba Di Kalangan Pelajar Kota 'Santri' Tasikmalaya. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 10(1), 138-146. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v10i1.28933>
- At-Tirmidzi, M. (2013). *Ensklopedia Hadits: Jami' At-Tirmidzi*. Jakarta: Almahira.
- Burga, M. A. (2019). Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Pedagogik. *Al-Musannif*, 1(1), 19-31. <https://doi.org/10.56324/al-musannif.v1i1.16>
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>



- 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>
- Hamid, A. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1-84. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/8714/6926>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Khatira, D. A., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Makna Hidup Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(4), 1-12. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/12260/4752>
- Muzdalifah, F., & Deasyanti. (2020). Negative Emotional State Dan Cyberbullying Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 41-49. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.07>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/BIKOTETIK.V1N2.P43-52>
- Setiadi, O. (2017). Kematian Dalam Prespektif Al-Quran. *Al-Ashriyyah*, 3(2), 69-93. <https://doi.org/10.53038/alashriyyah.v3i2.27>
- 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), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2015). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Vos, J., & Vitali, D. (2018). The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A metaanalysis. *Palliative & supportive care*, 16(5), 608-632. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000931>
- Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan Cita Rasa Humor (Sense Of Humor) Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(3), 78-88. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/view/88/80>