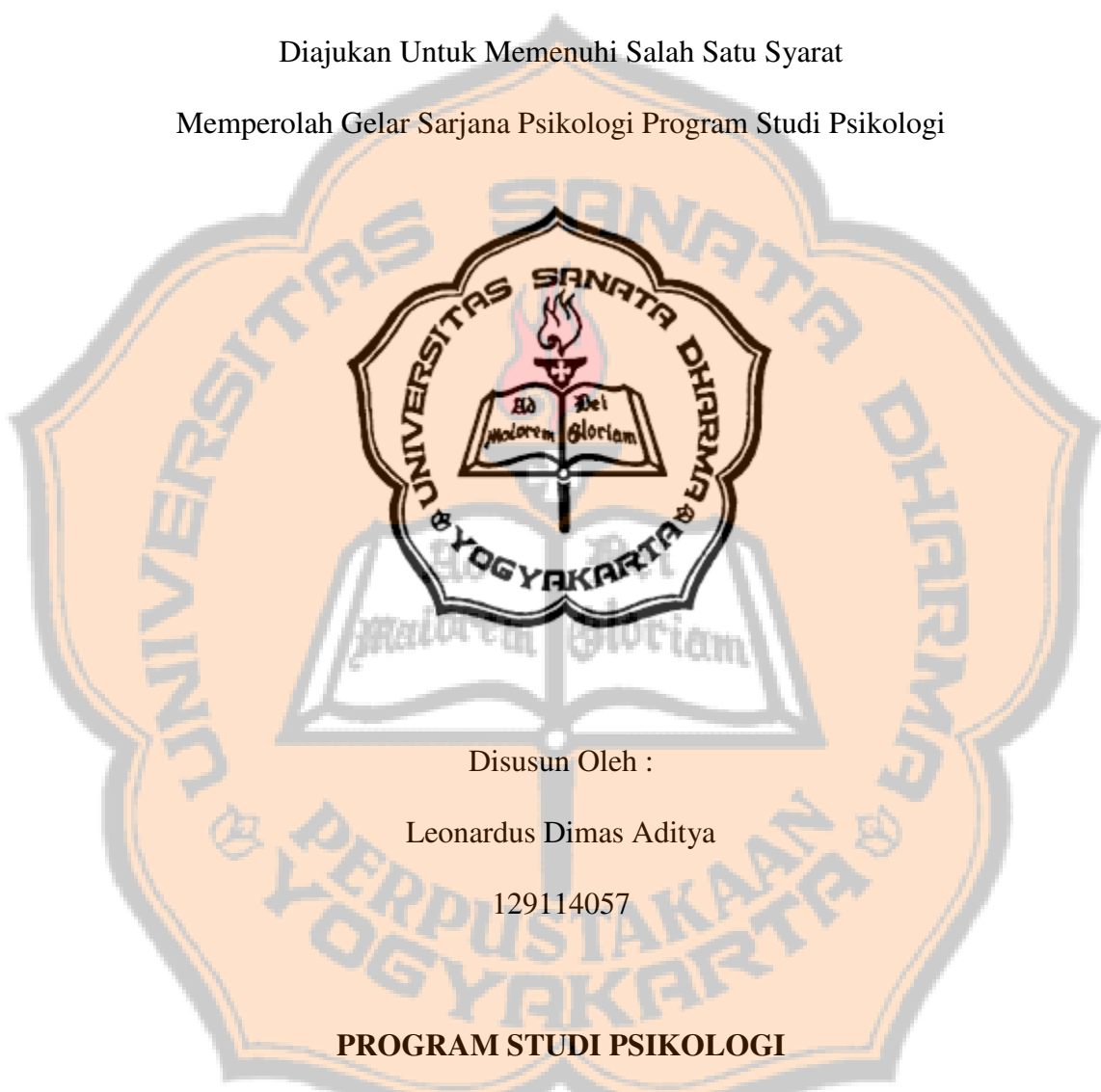


**HUBUNGAN TUJUAN HIDUP DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA
MAHASISWA DEWASA AWAL**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi



Disusun Oleh :

Leonardus Dimas Aditya

129114057

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SANATA DHARMA

YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

SKRIPSI

**HUBUNGAN TUJUAN HIDUP DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA
MAHASISWA DEWASA AWAL**

Disusun oleh :

Leonardus Dimas Aditya

NIM : 129114057

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Ratri Sunar Astuti, M.Si.

Tanggal : 24 OCT 2017

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN TUJUAN HIDUP DAN SUBJECTIVE WELL-BEING
PADA MAHASISWA DEWASA AWAL

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Leonardus Dimas Aditya

NIM : 129114057

Telah dipertahankan di depan panitia penguji

Pada tanggal **11.09.2017**

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan panitia penguji

Nama Penguji :

1. Penguji 1 : Ratri Sunar Astuti, M.Si.
2. Penguji 2 : Dr. YB Cahya Widiyanto, M.Si.
3. Penguji 3 : C. Siswa Widyatmoko, M.Psi., Psi.

Tanda tangan :




Yogyakarta **26 OCT 2017**

Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma



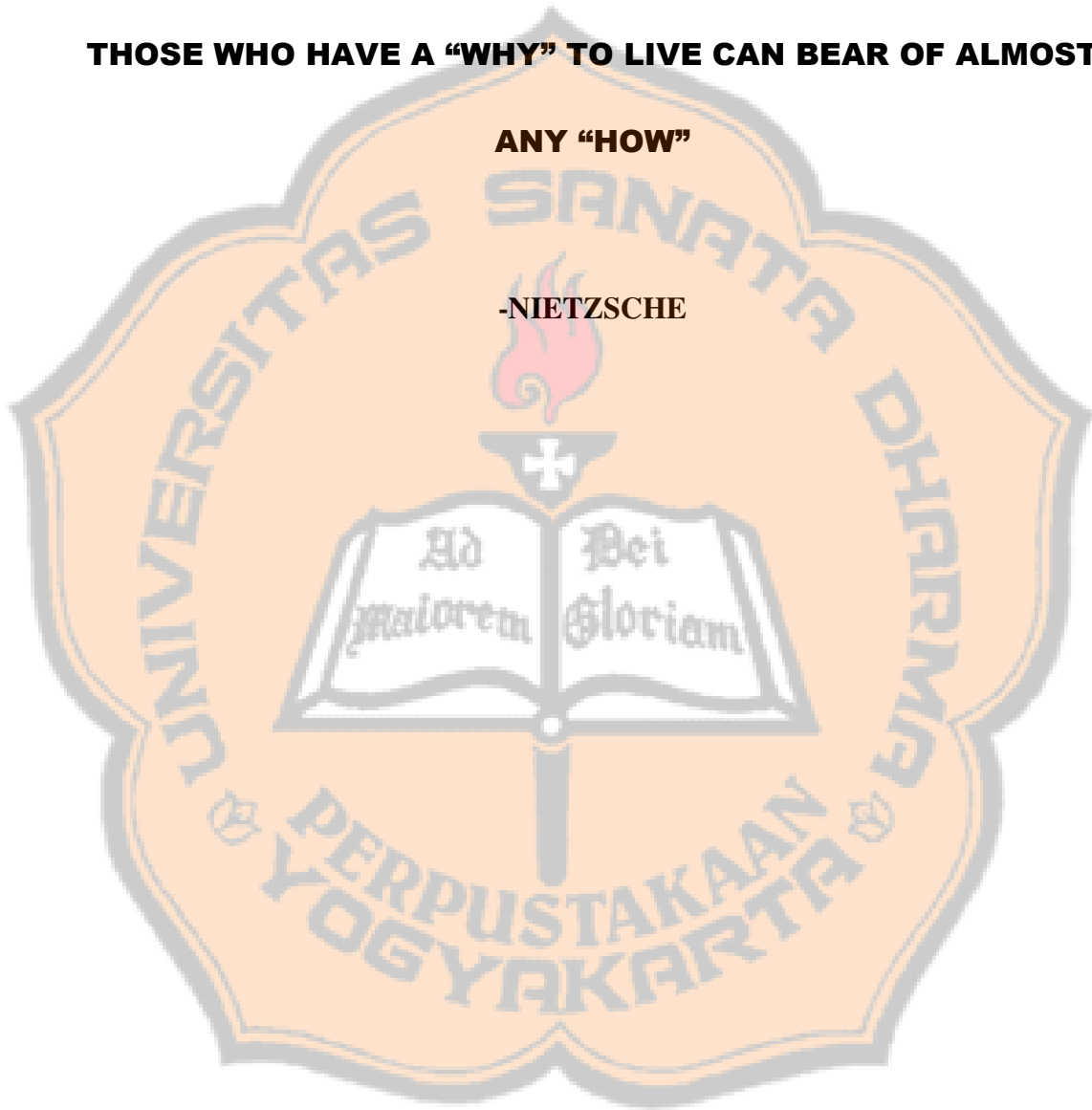

Dr. Tarsisius Priyo Widiyanto, M. Si.

HALAMAN MOTTO

THOSE WHO HAVE A “WHY” TO LIVE CAN BEAR OF ALMOST

ANY “HOW”

-NIETZSCHE



HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk Tuhan Alam Semesta yang telah memberiku kesempatan untuk belajar dan berkembang melalui perjuangan menyelesaikan skripsi selama 11 semester.

Kupersembahkan skripsi ini untuk Papah dan Mamah yang selalu belajar untuk lebih baik dalam mencintai anak-anaknya. Terimakasih karena cinta kalian telah membawa berkah dan penyembuhan bagi setiap luka dan goresan di dalam hati.

Kupersembahkan skripsi ini untuk sahabat dan pasangan yang hadir selalu di sisi. Sahabat dan pasangan yang selalu membuka tangan untuk membantu kapanpun aku membutuhkan.

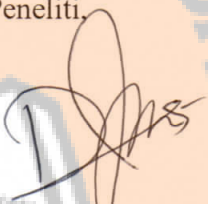
Kupersembahkan skripsi ini untuk kampus, adik angkatan dan setiap orang yang menjadi murid abadi bagi kehidupan ini. Semoga skripsi ini menjadi jembatan bagimu untuk berkembang ke tahap yang engkau harapkan.

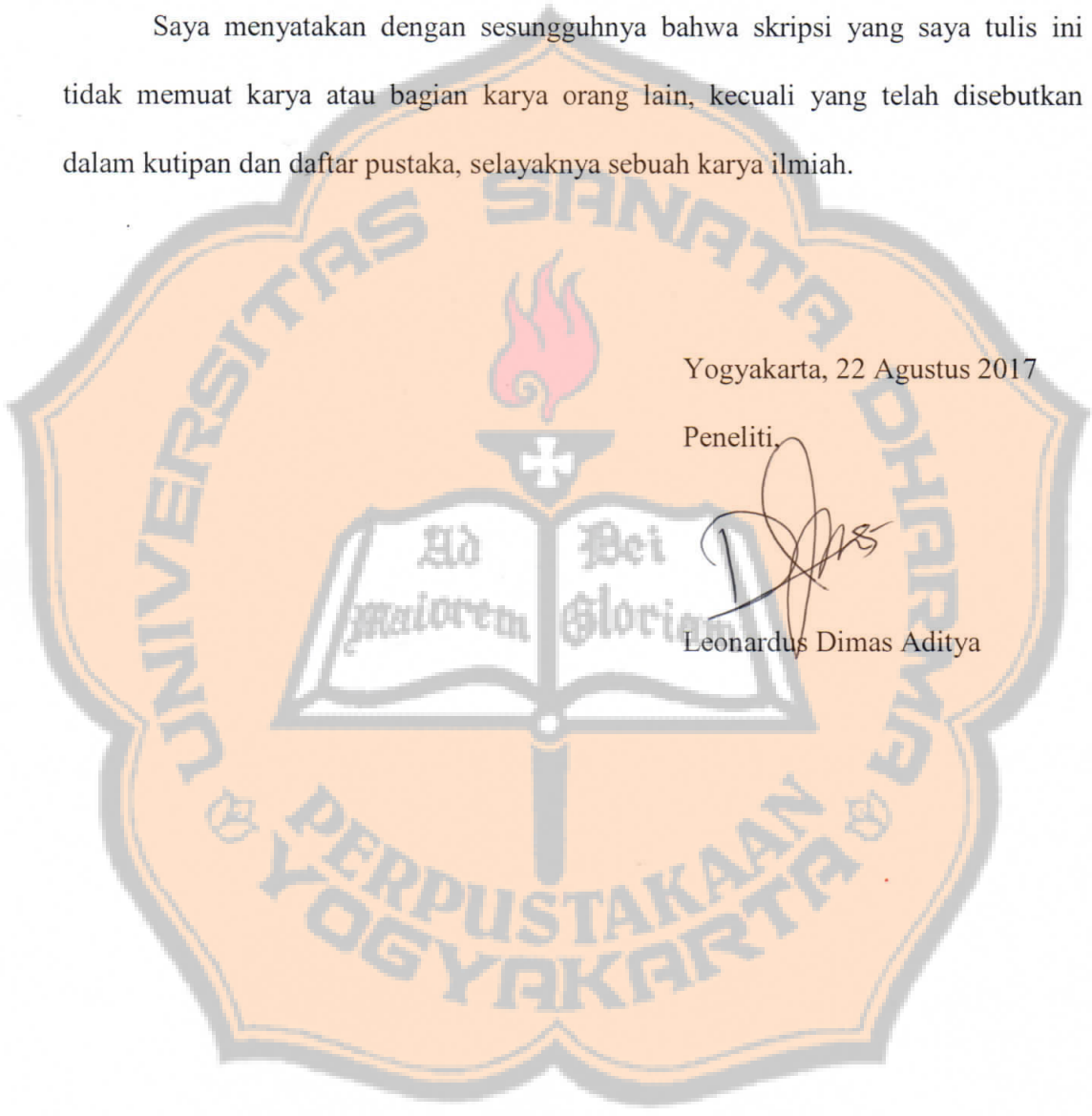
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, selayaknya sebuah karya ilmiah.

Yogyakarta, 22 Agustus 2017

Peneliti,


Leonardus Dimas Aditya



HUBUNGAN TUJUAN HIDUP DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA DEWASA AWAL

Leonardus Dimas Aditya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tujuan hidup dan *subjective well-being* (SWB). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Ada satu hipotesis mayor dan tiga hipotesis minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah tujuan hidup dan SWB memiliki hubungan positif. Hipotesis minor pertama yaitu tujuan hidup dan kepuasan hidup memiliki hubungan positif, kedua, tujuan hidup dan emosi positif memiliki hubungan positif, ketiga, tujuan hidup dan emosi negatif memiliki hubungan negatif. Variabel tujuan hidup akan diukur menggunakan skala tujuan hidup yang disusun oleh peneliti dengan reliabilitas sebesar 0.894. Kepuasan hidup akan diukur menggunakan skala adaptasi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dengan reliabilitas sebesar 0.740. Emosi positif dan emosi negatif akan diukur menggunakan skala adaptasi *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Emosi positif memiliki reliabilitas sebesar 0.816, sedangkan emosi negatif memiliki reliabilitas sebesar 0.766. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tujuan hidup dan kepuasan hidup dengan koefisien korelasi sebesar 0.399. Terdapat hubungan positif juga antara tujuan hidup dan emosi positif dengan koefisien korelasi sebesar 0.511. Sedangkan tujuan hidup dan emosi negatif memiliki hubungan negatif dengan koefisien korelasi sebesar -0.401. Ketiga hipotesis diterima, kesimpulan dari penelitian ini adalah tujuan hidup dan SWB memiliki hubungan positif.

Kata kunci : tujuan hidup, *subjective well-being*, kesejahteraan subjektif mahasiswa, dewasa awal

CORRELATION BETWEEN PURPOSE IN LIFE AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG EMERGING ADULT UNIVERSITY STUDENT

Leonardus Dimas Aditya

ABSTRACT

This research aimed to describe the correlation between purpose in life and subjective well-being among emerging adult college student. The subject in this study were emerging adult college students between 18-25 years old. There were one major hypothesis and three minor hypotheses. The main hypothesis was purpose in life and subjective well-being had positive correlation. The minor hypotheses were, first, purpose in life and life satisfaction had positive correlation, second, purpose in life and positive emotion had positive correlation and third, purpose in life and negative emotion had negative correlation. The purpose in life construct was measured by self-made purpose in life scale with the reliability of 0.894. Life satisfaction was measured with an adapted Satisfaction with Life Scale with the reliability of 0.740. Positive emotion and negative emotion were measured with adapted Scale of Positive and Negative Experience. Positive emotion had the reliability of 0.816, and negative emotion had the reliability of 0.766. The result shows that purpose in life and life satisfaction had a positive correlation with the coefficient of 0.399. The purpose in life and positive emotion also had a positive correlation with the coefficient of 0.511. Whereas purpose in life and negative emotion had a negative correlation with coefficient of -0.401. The conclusion of the study showed that purpose in life and subjective well-being had a positive and significant correlation, the hypotheses were all accepted.

Key word : purpose in life, subjective well-being, university student, emerging adult

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma :

Nama : Leonardus Dimas Aditya
NIM : 129114057

Demi pengembangan pengetahuan, saya memberikan Kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah yang berjudul :

**“HUBUNGAN TUJUAN HIDUP DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA
MAHASISWA DEWASA AWAL”**

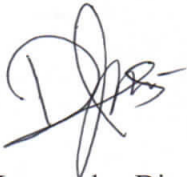
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Demikian saya memberikan Kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya di internet atau media lain demi kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti Kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya :

Dibuat di Yogyakarta

Pada tanggal : 22 Agustus 2017

Yang menyatakan



(Leonardus Dimas Aditya)

KATA PENGANTAR

Terimakasih pada Tuhan alam semesta, Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan setiap tantangan dan pembelajaran yang saya perlukan dalam melewati satu lagi tahap penting dalam hidup saya. Skripsi yang sekian lama telah dikerjakan pada akhirnya membawa perubahan besar dalam hidup saya di akhir penyelesaiannya.

Proses yang sungguh hebat ini tentu saja tidak dapat saya jalani tanpa bantuan setiap orang yang berdiri di skitar saya. Saya berterimakasih sebesar-besarnya karena telah menjadi bagian dari proses yang sungguh hebat ini.

Saya khususnya berterimakasih pada :

1. Bapak T. Priyo Widiyanto, M.Si. selaku dekan Universitas Sanata Dharma.
Tanpa jasa beliau dalam perannya di USD, penulis tidak dapat menjalani setiap proses hebat selama perkuliahan.
2. Bapak Paulus Eddy Suhartanto, M.Si. selaku Kepala Program Studi Psikologi Sanata Dharma.
3. Ibu Ratri Sunar Astuti, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah menjadi sosok seorang ibu yang bersedia selalu menemani setiap proses dalam pengerjaan skripsi
4. Bapak YB. Cahya Widiyanto, Ph.D sebagai “Ayah” selama penulis menjadi asisten di P2TKP. Bapak Cahya telah banyak membantu dalam proses pengerjaan maupun proses pembimbingan karakter. Anda akan selalu penulis kenang dalam hati.

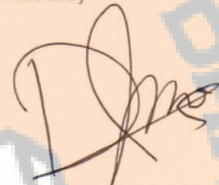
5. Penulis berterimakasih pula kepada segenap dosen Universitas Sanata Dharma, setiap kehadiran anda membantu penulis mengembangkan karakter yang penulis butuhkan untuk terus melanjutkan studi.
6. Penulis berterimakasih pula kepada setiap karyawan di Universitas Sanata Dharma. Bagian lab, sekretariat, rumah tangga, gudang, parker dan keryawan lain yang selalu menyambut mahasiswa dengan senyum, menjadi teladan bagi penulis untuk selalu bekerja dengan hati.
7. Penulis berterimakasih kepada orang tua. Terimakasih yang rasanya tidak pernah cukup untuk Bapak Antonius Suhartoyo dan Ibu Eming Mariska. Tidak dapat diungkapkan seberapa besar kebaikan dan dukungan yang telah mereka berikan kepada penulis. Cinta yang mereka berikan, mengalahkan segala keindahan yang telah penulis rasakan di dunia.
8. Kepada Jessica Christy Wihadhi, yang selalu dinanti-nantikan. Mahasiswa yang paling menyebalkan sekaligus paling diharapkan. Cicik-cicik yang dikirimkan kepada penulis untuk belajar mencintai dengan sepenuh hati. Terimakasih.
9. Kepada Om Gideon dan Tante Metty yang menjadi teladan *unconditional love* dan memperlihatkan bahwa orang tua juga memiliki jiwa dan semangat muda.
10. Kepada penghuni *home*, yang pada akhirnya sepi juga, tapi terimakasih telah menjadi rumah kedua bagi jiwa yang tersesat ini, terimakasih atas bantuan dan kehadiran kalian. Semoga kalian tenang di alam kalian masing-masing.

11. Kepada setiap anggota P2TKP, tiga angkatan yang selalu mendukung dari awal hingga akhir. Setiap orang yang selalu memiliki hasrat besar untuk berkembang dan mengembangkan.
12. Terimakasih untuk Mb. Thia, yang mengajarkan banyak hal, yang menerima apa adanya, yang mengajarkan soal mendengarkan dan cinta tanpa syarat, terimakasih dari dasar lubuk hati.
13. Untuk teman-teman terdekat (Jejes, Banya, Edo, Kelek, Bayu, Ivi, Reski, Ape, Cia, Lenny, Mb. Galuh, Mb. Pudar, Retha, Lito, Panca, Koleta, Age, Andre, Chopi, Wira, Rini, Chika, Doni, Dian dan semua temen-teman yang belum sempat disebutkan) keberterimakasih sebesar-besarnya telah memberi makna dalam hidupku.
14. Kepada komunitas hidup sadar, Mbak Erna, Mbak Sasa, Arya, Mbak Ratih, Vani, dan teman-teman yang sudah berbagi pelajaran kehidupan selama berlatih bersama. Semesta telah mempertemukan ku dengan komunitas ini untuk suatu alasan tertentu. Terimakasih telah memberikan jalan menuju “pemberian terbaik alam semesta”.
15. Kepada seluruh mahasiswa, teman, dan anggota fakultas psikologi 2012, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap pengalaman dan pembelajaran yang sudah diberikan, sukses untuk kita semua.
16. Untuk semesta, semoga kita diberkati dengan kedamaian hati yang tidak pernah sirna

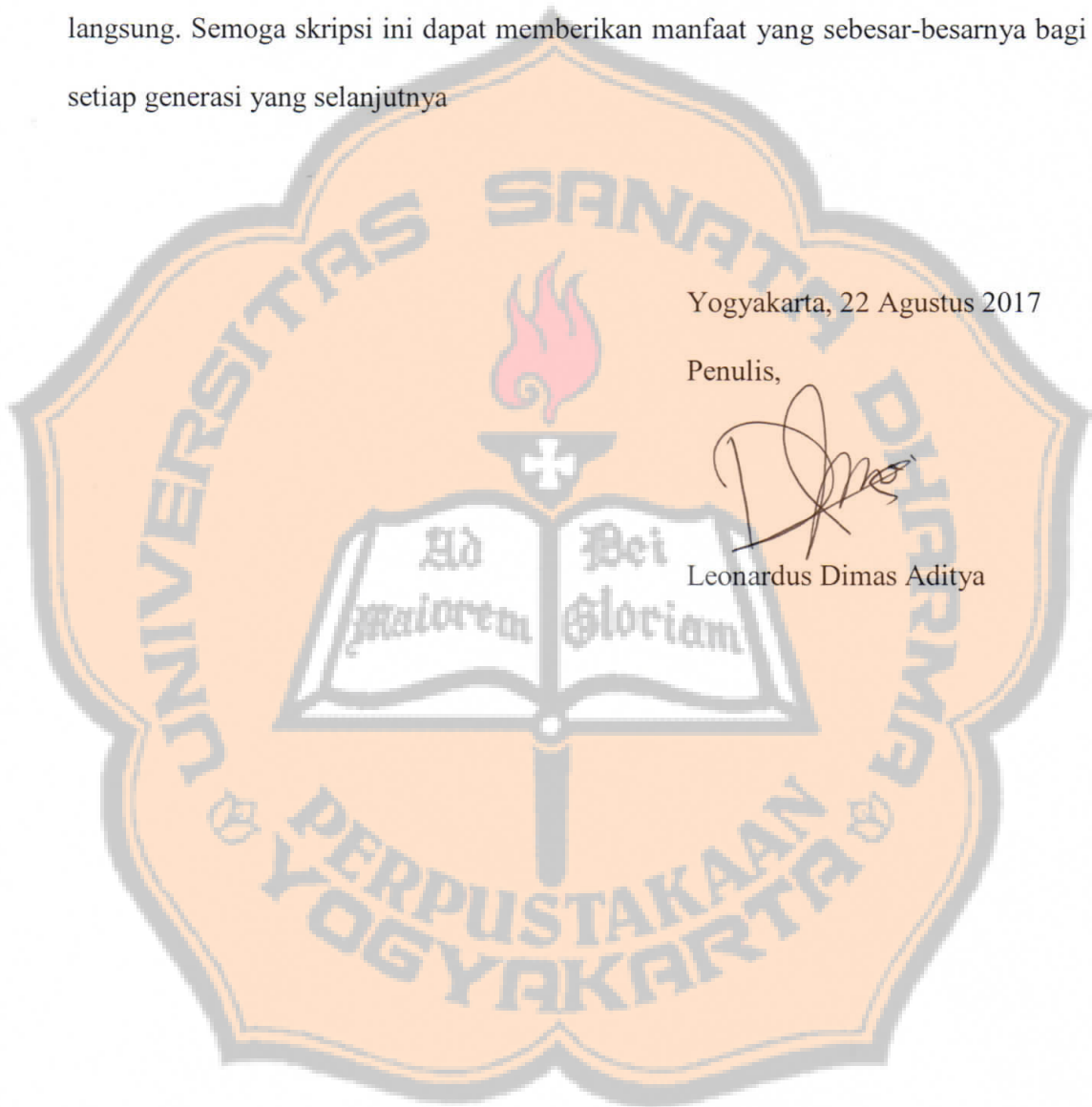
Terimakasih untuk setiap nyawa yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini, terimakasih atas setiap pelajaran berharga yang secara langsung maupun tidak langsung. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi setiap generasi yang selanjutnya

Yogyakarta, 22 Agustus 2017

Penulis,



Leonardus Dimas Aditya



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10

2. Manfaat Praktis	10
BAB II. LANDASAN TEORI	11
A. Tujuan Hidup	11
1. Definisi Tujuan Hidup	11
2. Aspek Tujuan Hidup	12
3. Perkembangan Tujuan Hidup	16
4. Hal yang Mempengaruhi Perkembangan Tujuan Hidup	19
5. Manfaat Memiliki Tujuan Hidup	26
B. <i>Subjective Well-Being</i>	27
1. Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	27
2. Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	28
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	32
C. Mahasiswa Dewasa Awal	36
1. Mahasiswa	36
2. Tahap Dewasa Awal	36
3. Perkembangan Kognitif Dewasa Awal	38
4. Perkembangan Temperamen dan Kelekatan	39
D. Tujuan Hidup, <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa	41
E. Skema Penelitian	44
F. Hipotesis Penelitian	45
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Jenis dan Desain Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel	47
C. Definisi Operasional	47
1. Tujuan Hidup	47
2. <i>Subjective Well-Being</i>	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49

E. Metode Pengumpulan Data	50
1. Alat Pengumpul Data	51
a. Skala Tujuan Hidup	51
b. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	53
F. Validitas Pengukuran	56
G. Reliabilitas Pengukuran	56
1. Daya Diskriminasi	57
2. Reliabilitas	59
a. Skala Tujuan Hidup	59
b. Skala Kepuasan Hidup	60
c. SPANE	60
H. Metode Pengolahan Data	61
1. Uji Asumsi	61
a. Uji Normalitas	61
b. Uji Linearitas	62
2. Uji Hipotesis	62
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Pelaksanaan Penelitian	64
B. Deskripsi Penelitian	64
1. Deskripsi Subjek Penelitian	64
2. Deskripsi Data Penelitian	66
C. Analisis Data Penelitian	68
1. Uji Asumsi	68
a. Uji Normalitas	68
b. Uji Linearitas	70
2. Uji Hipotesis	71
D. Pembahasan	74

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Keterbatasan Penelitian	78
C. Saran.....	79
1. Bagi Subjek	79
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	86

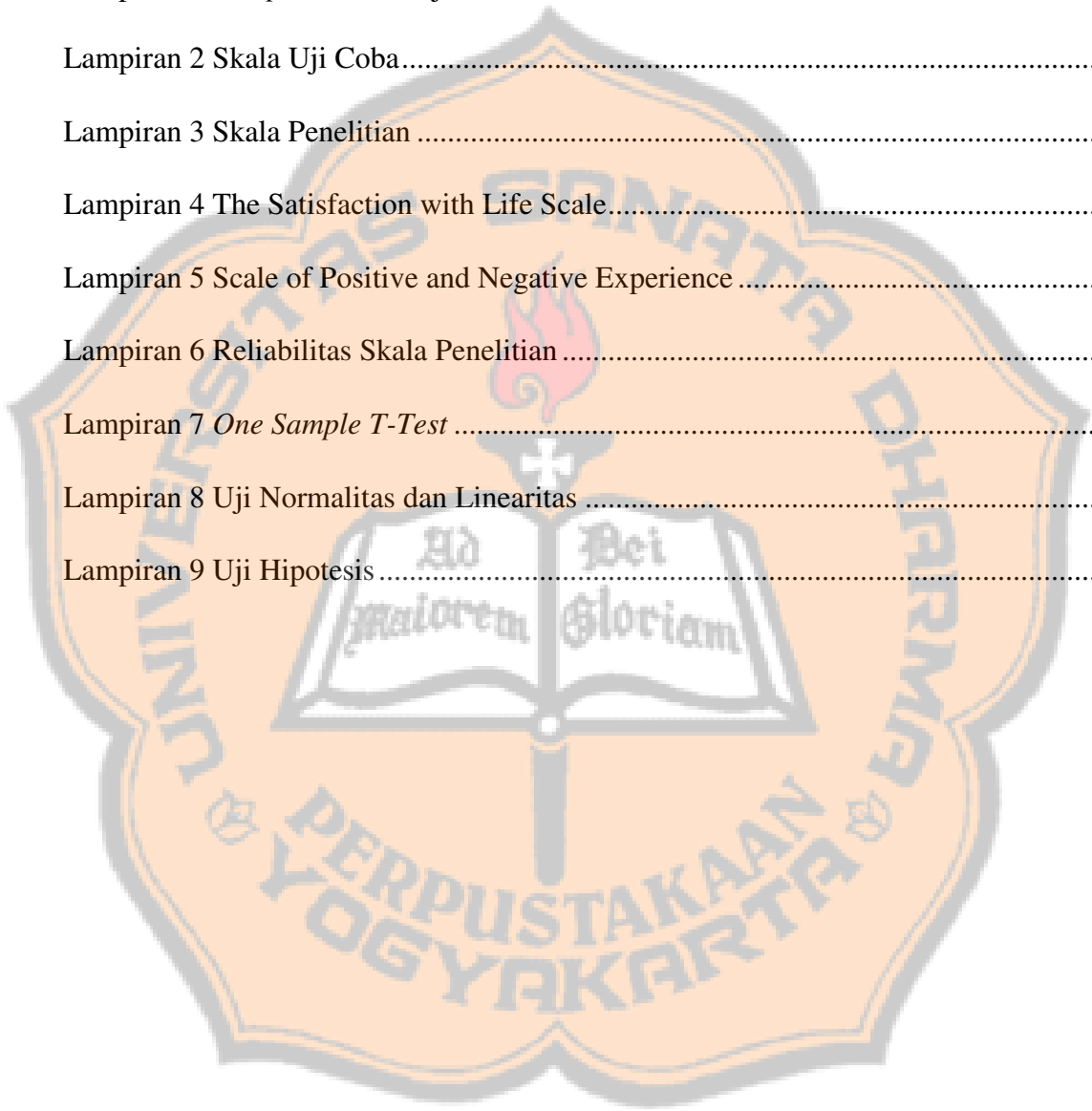


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penskoran Skala Likert	52
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> tujuan hidup	53
Tabel 3.3 Penskoran skala kepuasan hidup.....	54
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> kepuasan hidup	54
Tabel 3.5 Penskoran skala perasaan positif dan negatif.....	55
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> perasaan positif dan negatif	56
Tabel 3.7 Seleksi <i>item</i> tujuan hidup	58
Tabel 3.8 Daftar item setelah seleksi	59
Tabel 3.9 <i>Cronbach alpha</i> skala tujuan hidup	60
Tabel 3.10 <i>Cronbach alpha</i> skala kepuasan hidup	60
Tabel 3.11 <i>Cronbach alpha</i> skala emosi positif.....	61
Tabel 3.12 <i>Cronbach alpha</i> skala emosi negatif.....	61
Tabel 4.1 Deskripsi berdasarkan jenis kelamin subjek	65
Tabel 4.2 Deskripsi berdasarkan usia subjek	65
Tabel 4.3 Deskripsi berdasarkan semester subjek.....	66
Tabel 4.4 Perbandingan rerata (mean)	67
Tabel 4.5 One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	69
Tabel 4.6 Hasil uji linearitas	70
Tabel 4.7 Kategori koefisien korelasi	72
Tabel 4.8 Korelasi tujuan hidup dan kepuasan hidup	72
Tabel 4.9 Korelasi tujuan hidup dan emosi positif	73
Tabel 4.10 Korelasi tujuan hidup dan emosi negatif.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Skala Uji Coba	89
Lampiran 2 Skala Uji Coba.....	93
Lampiran 3 Skala Penelitian	105
Lampiran 4 The Satisfaction with Life Scale.....	115
Lampiran 5 Scale of Positive and Negative Experience	116
Lampiran 6 Reliabilitas Skala Penelitian.....	117
Lampiran 7 <i>One Sample T-Test</i>	121
Lampiran 8 Uji Normalitas dan Linearitas	122
Lampiran 9 Uji Hipotesis.....	124



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Penelitian45



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan masa eksplorasi pilihan hidup, terjadi pada usia 18-25 tahun, banyak perubahan-perubahan penting terjadi pada masa ini. Sebagian besar remaja memilih untuk tidak menikah di awal usia 20 tahun dan melanjutkan pendidikan sebagai mahasiswa atau bekerja dan hidup mandiri. Remaja yang tidak menikah, memiliki masa eksplorasi pilihan hidup yang lebih panjang. Pada masa ini remaja dapat mempertimbangkan pilihan pekerjaan, karir, cinta dan membentuk pandangan terhadap dunia serta nilai-nilai hidup. Pada masa ini pula terjadi banyak perubahan keputusan dan eksperimen peran. Masa dewasa awal merupakan kesempatan remaja mempertimbangkan setiap pilihannya sebelum remaja memasuki tahap yang lebih stabil di masa yang akan datang (Arnett, 2000; 2015).

Pada masa dewasa awal, remaja mengeksplorasi pilihan pada pekerjaan, relasi percintaan dan yang tidak kalah penting pandangan terhadap dunia (*worldviews*). Seseorang mulai membangun *worldviews* pada masa kanak-kanak namun perkembangannya semakin intensif saat masuk pada masa dewasa awal. Hal ini terjadi karena membangun *worldviews* merupakan bagian dari perkembangan identitas. Proses perkembangan *worldviews* ditandai dengan dua hal, yaitu pertanyaan-pertanyaan religius dan nilai-nilai

moral. Pertanyaan religius merupakan pertanyaan eksistensial, pertanyaan mengenai keberadaan sang pencipta, dan mengenai tujuan manusia hidup di dunia. Sedangkan nilai moral merupakan proses saat remaja mulai memilih nilai-nilai yang akan menjadi pedoman bertindak sehari-hari. Kedua hal inilah yang membangun sebuah *worldview*. Remaja melakukan hal tersebut demi memahami dunia sekitarnya, memahami dirinya, dan mengapa ia hidup di dunia ini. Perkembangan *worldviews* pada akhirnya berujung pada proses menemukan tujuan hidup (Arnett, 2000; 2015).

Menurut Damon, Menon & Bronk (2003) tujuan hidup didefinisikan sebagai keinginan yang stabil (berjangka panjang) dan bersifat luas (mempengaruhi banyak aspek kehidupan) untuk mencapai sesuatu yang bermakna secara personal dan mendorong seseorang untuk terlibat secara produktif dengan dunia luar (Damon, Menon & Bronk, 2003; Bronk, Finch & Talib, 2010). Definisi ini menekankan bahwa tujuan harus bermakna secara personal, dan ditujukan untuk membuat perubahan positif pada dunia luar. Aspek inilah yang membedakan antara makna hidup dan tujuan hidup. Sebuah makna hanya demi kepentingan diri sendiri, sedangkan tujuan hidup selalu ditujukan demi kepentingan dunia luar. (Damon, Menon & Bronk, 2003; Bronk, 2014).

Tahap menemukan tujuan hidup merupakan tahap yang penting bagi seorang individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tujuan hidup membantu individu melewati krisis identitas (Damon, Menon & Bronk,

2003). Bronk (2011) mengungkapkan bahwa tujuan hidup membantu individu membangun identitas yang utuh. Menemukan tujuan hidup membantu individu menentukan arah untuk mendedikasikan fokus dan energinya. Erickson (dalam Bronk, 2011) mengatakan bahwa perkembangan tujuan hidup mendahului perkembangan identitas, dengan menemukan tujuan hidup, individu memiliki pedoman untuk membangun identitas yang lebih utuh. Namun, berdasarkan penelitian, hanya 20% individu yang benar-benar mengembangkan tujuan hidupnya (Bronk, 2011).

Tujuan hidup mendukung perkembangan identitas yang utuh selama masa dewasa awal (Bronk, 2011). Tujuan hidup mendukung perkembangan identitas sosial dan identitas diri (ego) pada individu. Identitas sosial berkembang saat seseorang memahami perannya dalam dunia yang lebih luas. Hal ini dapat terjadi saat seseorang berkomitmen pada tujuan tertentu. Sebagai contoh, seseorang mulai melihat perannya dalam kehidupan saat ia berkomitmen sebagai pekerja di bidang kesehatan. Sedangkan identitas diri (ego) merupakan pemahaman tentang siapakah diri individu yang sebenarnya, termasuk kepribadian, kepercayaan dan pandangan seseorang terhadap diri. Sebagai contoh, seseorang mengatakan bahwa dirinya seorang kristen karena ia berkomitmen untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai kristiani. Saat seseorang mendedikasikan dirinya untuk sebuah tujuan hidup (sesuai dengan nilai-nilai kristiani) pada saat yang sama ia mengembangkan identitas bahwa ia adalah seorang kristen. Dengan cara inilah tujuan hidup mendukung perkembangan

identitas, baik identitas sosial maupun identitas diri (ego) (Bronk, 2011; 2014).

Tujuan hidup tidak hanya penting untuk mendukung perkembangan identitas namun juga mengembangkan karakter positif pada mahasiswa (Damon, Menon & Bronk, 2003). Mahasiswa yang telah menemukan tujuan hidupnya cenderung memiliki perilaku pro-sosial, komitmen pada nilai moral, prestasi akademik dan kepercayaan diri yang tinggi (Damon, Menon & Bronk, 2003; Bronk, Finch & Talib, 2010). Frankl (1984) mengatakan bahwa barang siapa mengetahui “alasan” hidupnya, ia dapat bertahan menghadapi situasi apapun yang mungkin terjadi. Dengan kata lain, tujuan hidup membantu mahasiswa mengembangkan ketangguhan (*toughness*) dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan (Bronk, 2014).

Penelitian Bronk & Finch (2010) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tujuan hidup memiliki nilai kepuasan hidup yang tinggi. Mahasiswa ini juga cenderung berkarakter ekstrovert dan terbuka (Bronk & Finch, 2010). Setiap individu dapat menemukan tujuan hidup tidak terbatas pada apapun. Namun, individu yang memiliki tujuan hidup memang cenderung memiliki nilai akademik yang baik dan cenderung mengembangkan karakteristik kepribadian yang positif (Bronk & Finch, 2010).

Hasil penelitian lain mengenai tujuan hidup mengkaitkan tujuan dengan kepuasan hidup pada tiga tahap perkembangan yang berbeda (Bronk, Hill, Lapsley, Finch & Talib, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa

individu yang memiliki tujuan hidup, cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, baik pada masa remaja, dewasa awal maupun dewasa. Namun, individu pada masa dewasa yang masih mencari tujuan hidup justru akan menurunkan tingkat kepuasan hidupnya (Bronk, Hill, Lapsley, Finch & Talib, 2009).

Proses membangun *worldviews* dan menemukan tujuan hidup merupakan proses yang cukup penting bagi masa perkembangan dewasa awal, namun tidak semua orang dapat melewati proses tersebut dengan cukup baik (Arnett, 2015). Sejak abad ke-20 tujuan dan makna hidup dalam kehidupan seseorang telah menjadi masalah yang seringkali ditemui. Frankl (1968) menyebutnya dengan *existential vacuum*. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa remaja menuju dewasa juga mengalami permasalahan tersebut, bahkan tidak sedikit individu yang masuk usia 30 tahun tanpa tujuan yang pasti (Arnett, 2000; 2015). Damon (2008) menambahkan bahwa remaja jaman sekarang kesulitan mengekspresikan tujuan jangka panjangnya, dibandingkan dengan remaja pada jaman sebelumnya. Bronk (2011) mengatakan bahwa hanya 20% remaja yang benar-benar mengalami perkembangan tujuan hidup.

Menurut Damon, Menon & Bronk (2003) seseorang yang tidak memiliki tujuan hidup cenderung kesulitan menemukan motivasi di tahap perkembangan yang selanjutnya. Pada akhirnya, seseorang dapat merasa terombang-ambing dan mengarah pada patologi personal maupun sosial seperti depresi, adiksi, kurang produktif dsb. Kesulitan menemukan motivasi

juga berhubungan dengan perilaku prokrastinasi, dan seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk (Howell & Watson, 2007). Bahkan Frankl (1984) mengatakan bahwa *existential vacuum* beresiko mengarah pada tindakan bunuh diri.

Mempertimbangkan pentingnya menemukan tujuan hidup, peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkan antara tujuan hidup dan kualitas hidup mahasiswa. Sejauh yang peneliti temukan, tujuan hidup dikaitkan dengan kepuasan hidup, namun variabel kepuasan hidup saja tidak dapat digunakan sebagai indikator kualitas hidup remaja. Kualitas hidup dapat diukur menggunakan variabel *Subjective Well-Being* (SWB) (Daly & Wilson, 2009; Diener & Suh, 2000).

Subjective well-being (selanjutnya disingkat SWB) atau diterjemahkan kesejahteraan subjektif biasa disebut juga dengan istilah kebahagiaan. Menurut Diener, Lucas & Oishi (2002) SWB adalah evaluasi afektif (perasaan) dan kognitif (pikiran) seseorang terhadap kehidupannya. Konsep SWB menekankan pada tiga poin penting, pertama, evaluasi afektif merupakan evaluasi perasaan (positif-negatif) sedangkan evaluasi kognitif (pikiran) merupakan evaluasi kepuasan hidup. Kedua, evaluasi dilakukan secara subjektif, sehingga tingkat SWB sangat tergantung pada orang yang mengevaluasi. Ketiga, SWB tidak dinilai hanya dari absennya afek (perasaan) negatif, namun juga hadirnya afek positif. Sehingga dibutuhkan pengukuran kedua afek (positif-negatif). Dalam mengukur SWB, subjek diminta

mengevaluasi bukan hanya sebagian hidupnya saja, melainkan evaluasi kehidupannya secara keseluruhan (Diener, 1984).

Subjective Well-Being menekankan pada tingginya emosi positif (perasaan senang, puas, positif... dsb) diikuti dengan kepuasan terhadap kehidupannya, seseorang yang mengalami ini disebut sebagai orang yang bahagia (Diener, 1984). Seseorang yang bahagia memiliki relasi sosial yang lebih baik, mereka juga lebih produktif dibandingkan orang yang tidak bahagia. Orang bahagia cenderung ekstrovert serta aktif membangun sumber daya demi mengatasi permasalahan di kemudian hari. Kebahagiaan membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Peneliti akan menghubungkan tujuan hidup dan aspek dari SWB. Hubungan antara tujuan hidup dan SWB akan menunjukkan bagaimana tujuan hidup berkaitan dengan kualitas hidup pada mahasiswa. Tujuan hidup telah dikaitkan dengan berbagai hal positif pada mahasiswa, seperti prestasi akademik, pembentukan identitas, sumber motivasi dan kepuasan hidup. Namun peneliti belum menemukan hubungan tujuan hidup dan SWB sebagai indikator kualitas hidup dewasa awal. Hubungan tujuan hidup dan SWB akan diuji dengan menghubungkan antara tujuan hidup dan aspek-aspek SWB (emosi dan kepuasan hidup).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, tujuan hidup membantu mahasiswa mengembangkan identitas (sosial dan ego) (Arnett, 2000; 2015). Seseorang yang tidak memiliki identitas mudah terombang-ambing (Damon,

Menon & Bronk, 2003) dengan begitu mengalami banyaknya emosi negatif. Dengan menemukan tujuan hidup dan mengembangkan identitas, mahasiswa mulai memahami perannya di dunia (Arnett, 2015). Mahasiswa juga dengan mudah mendedikasikan dirinya untuk suatu peran tertentu. Dengan begitu, membantu mahasiswa mengembangkan kepuasan hidup dan mendorong munculnya emosi-emosi positif. Tujuan hidup dapat berhubungan dengan SWB melalui perkembangan identitas mahasiswa.

Penelitian terdahulu telah mencoba mendeskripsikan hubungan antara makna hidup menurut Frankl (1984) dan SWB (Santos, Oguan, Magramo, Paat & Barnachea, 2012). Sedangkan penelitian ini menggunakan konsep yang diusulkan oleh Damon, Menon & Bronk (2003). Tujuan hidup menurut Damon berfokus pada subjek dewasa awal dan pengaruhnya terhadap perkembangan pada masa tersebut. Konsep tujuan hidup menurut Damon dan makna hidup menurut Frankl dapat dibedakan berdasarkan aspeknya. Tujuan hidup menurut Damon terdiri dari aspek demi kepentingan dunia luar, sedangkan Frankl tidak menekankan pada aspek tersebut. Peneliti ingin menguji hubungan antara tujuan hidup menurut Damon, Menon & Bronk (2003) dan *subjective well-being* menurut Diener (1984).

Bundick dkk (2006) menyusun sebuah skala untuk mengukur tujuan hidup berdasarkan konsep Damon, Menon & Bronk (2003). Beberapa contoh pernyataan dalam skala tersebut seperti “Saya telah menemukan tujuan hidup”, “Saya memahami makna hidup saya” atau “Saya memiliki tujuan

hidup yang mencerminkan diri saya”. Sehingga validitas alat ukur tersebut bergantung pada kesesuaian konsep tujuan hidup antara peneliti dan subjek yang akan diukur (Bundick dkk, 2006). Sedangkan subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini memahami tujuan hidup hanya sebagai cita-cita atau tujuan jangka panjang (Wawancara personal, 2017). Sehingga jika menggunakan alat ukur dari Bundick dkk (2006), hanya akan mengungkap cita-cita atau tujuan jangka panjang. Sedangkan tujuan hidup yang dimaksudkan oleh Damon berbicara mengenai konsep yang berbeda dengan sekedar cita-cita atau tujuan jangka panjang. Berdasarkan validitas alat ukur sebelumnya (Bundick dkk, 2006), peneliti merasa perlu untuk menyusun sebuah alat ukur baru, dengan batasan aspek yang lebih jelas, sesuai dengan aspek yang telah diungkapkan oleh Bronk (2014).

B. Rumusan Permasalahan

Permasalahan utama dalam penelitian ini diungkapkan dalam pertanyaan berikut : “Apakah terdapat hubungan antara tujuan hidup dan *subjective well-being* pada mahasiswa dewasa awal?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian adalah mendeskripsikan hubungan antara tujuan hidup dan *subjective well-being*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambahkan data empiris tentang hubungan antara tujuan hidup dan SWB sebagai indikator kualitas hidup mahasiswa dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca tentang manfaat memiliki tujuan hidup dan bagaimana dampaknya secara psikologis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya tujuan hidup bagi kehidupan dan perkembangan mahasiswa. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mendorong mahasiswa menemukan tujuan hidupnya. Dosen dapat menyelipkan topik mengenai tujuan hidup dalam perkuliahannya, teman sebaya dapat membantu sesama mahasiswa untuk aktif mencari tujuan hidupnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. TUJUAN HIDUP

1. Definisi Tujuan Hidup

Definisi tujuan hidup bervariasi (Damon, Menon & Bronk, 2003; Bronk, 2014; Parks & Schueller, 2014). Maddi (1998, dalam Bronk, 2014) mendefinisikan tujuan hidup sebagai kunci dari pengambilan keputusan. Korotkov (1998, dalam Bronk, 2014) mendefinisikan tujuan hidup sebagai sebuah cara untuk memahami sebuah masalah/kekacauan. Mcknight & Kashdan (2009b) mendefinisikan tujuan hidup sebagai tujuan yang sentral dan menjadi kerangka kerja sehari-hari. Frankl secara tidak langsung mendefinisikan tujuan hidup sebagai “kekuatan dari dalam diri” sebagai “prinsip moral dan spiritual” juga sebagai “tanggung jawab yang dimiliki seseorang dalam kehidupan” serta “alasan” seseorang hidup (Damon, Menon & Bronk, 2003; Bronk, 2014). Berdasarkan asumsi Frankl tentang tujuan hidup, Craumbaugh & Maholick (1964) menyimpulkan tujuan hidup sebagai alasan pentingnya keberadaan individu dari sudut pandang individu yang mengalami.

Peneliti menggunakan definisi dari Damon, Menon & Bronk (2003) yang mendefinisikan tujuan hidup sebagai keinginan jangka panjang yang stabil dan mempengaruhi banyak aspek kehidupan, untuk

mencapai sesuatu yang bermakna secara personal dan mendorong seseorang untuk terlibat secara produktif dengan dunia luar. Definisi ini menekankan pada tiga poin penting, *pertama* tujuan hidup merupakan tujuan jangka panjang dan stabil, bukan sekedar tujuan tingkat rendah seperti memperoleh pekerjaan idaman atau nilai baik dalam ujian. *Kedua*, tujuan hidup bermakna bagi individu dan memberikan makna pada kehidupan individu. *Ketiga*, tujuan selalu ditujukan pada sebuah pencapaian, berupa kontribusi positif terhadap dunia luar, bukan hanya demi kepentingan diri sendiri, sehingga individu dapat berprogres menuju tujuan tersebut.

Peneliti menggunakan definisi dari Damon, Menon & Bronk (2003) karena definisi ini mengandung 4 aspek penting tujuan hidup (Bronk, 2014). Aspek tersebut meliputi adanya komitmen, memiliki arah dan tujuan, bermakna secara personal dan berdampak pada dunia di luar diri atau tidak sekedar demi kepentingan diri sendiri (Bronk, 2014; Damon, Menon & Bronk, 2003).

2. Aspek Tujuan Hidup

Bronk (2014) mengusulkan empat aspek penting dalam tujuan hidup. Sebuah tujuan tidak dapat dikatakan sebagai tujuan hidup jika tidak memiliki keempat aspek dibawah ini.

a. *Komitmen*

Bronk (2014) menyebutkan bahwa komitmen merupakan aspek penting tujuan hidup. Seseorang mulai mengembangkan tujuan hidup saat mereka mulai berkomitmen terhadap kepercayaan, prinsip atau nilai tertentu (Bronk, 2014). Menurut Arnett (2015) pada suatu masa, seseorang akan mengembangkan sebuah ideologi, cara pandang (*worldview*) sebagai cara untuk memahami dunianya. Seseorang akan mulai mempertanyakan hal apa yang paling penting bagi dirinya, atau biasa disebut *ultimate concern*. Proses inilah yang mendasari berkembangnya sebuah tujuan hidup.

Individu yang berkomitmen secara aktif mewujudkan tujuan hidupnya dengan melakukan berbagai aktifitas yang berhubungan dengan tujuan hidupnya (Bronk, 2014). Selain itu, seseorang yang berkomitmen terhadap tujuan dapat mengatasi permasalahan dengan lebih baik (McKnight & Kashdan, 2013). Karena seseorang yang berfokus pada tujuan dapat melihat permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari tujuan yang lebih besar, sehingga individu dapat menghadapi permasalahan dengan lebih baik.

Bronk (2014) mengatakan bahwa individu tidak dapat mewujudkan tujuannya jika ia tidak berkomitmen terhadap tujuan tersebut. Tanpa komitmen, tujuan hidup hanyalah mimpi (Bronk,

2012; Damon, 2008; Damon, Menon & Bronk 2003, dalam Bronk, 2014).

b. Arah dan tujuan (goal directedness)

Para ahli setuju bahwa seseorang yang memiliki tujuan selalu memiliki arah, dalam hal ini tujuan hidup berperan sebagai kompas kehidupan (Bronk, 2014). Seseorang yang memiliki tujuan hidup, akan mengembangkan *sense of direction*. Seseorang yang memiliki *sense of direction* mengetahui dengan jelas apa yang ingin mereka lakukan, dan apa yang ingin mereka capai. Seseorang yang memiliki tujuan hidup mengetahui kemana mereka akan pergi, tujuan akhir mereka dalam kehidupan. Seseorang yang memiliki tujuan hidup mendasari setiap tindakan mereka berdasarkan tujuan hidupnya (McKnight & Kashdan, 2009a). Dalam hal ini tujuan hidup membantu memunculkan tujuan-tujuan jangka pendek untuk dipenuhi.

Seseorang yang memiliki tujuan hidup menunjukkan dorongan dan motivasi yang kuat, sehingga segala usaha, perilaku dan sumber daya yang ada digunakan demi memenuhi tujuan tersebut. Pada dasarnya, aspek kedua ini ditandai dengan motivasi yang tinggi dan *sense of direction* dalam kehidupan sehari-hari (Bronk, 2014).

c. Bermakna secara personal (personal meaningfulness)

Tujuan hidup, di sisi lain harus bermakna secara personal (sentral) dan membuat hidup kita bermakna (McKnight & Kashdan,

2009a). Bermakna secara personal berarti tujuan hidup sangat penting bagi kehidupan seseorang, dan mempengaruhi pikiran dan perilaku dalam banyak situasi (Bronk, 2014). Sedangkan seseorang seringkali memiliki tujuan yang bermakna baginya namun kurang memberikan makna bagi kehidupannya. Sebagai contoh, seseorang mungkin termotivasi untuk mengurangi berat badannya, namun keinginannya tersebut tidak memberikan makna yang signifikan terhadap kehidupannya. Di sisi lain, tujuan hidup yang bermakna, membuat seseorang merasa bahwa ia memiliki tugas penting yang harus ia selesaikan dalam kehidupan ini. Hal inilah yang memberikan rasa bahwa kehidupannya bermakna (Bronk, 2014; Yeager & Bundick, 2009).

d. *Keinginan untuk berkontribusi pada dunia luar*

Damon, Menon & Bronk (2003) menyebut aspek ini dengan istilah *beyond-the-self*. Aspek ini berfokus pada kontribusi demi kepentingan dunia luar dan bukan kepentingan diri sendiri (Bronk, 2014; Damon, Menon & Bronk, 2003). Baker, Cahalin, Gerst & Burr (2005) menyebut aspek ini dengan aktivitas produktif, yaitu aktifitas yang dilakukan demi kepentingan orang lain, mengandung komponen sosial, tidak sepenuhnya konsumtif, dan bermakna bagi orang yang melakukannya. Dengan melakukan aktifitas demi kepentingan orang lain, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraannya. Karena dengan

melakukan aktifitas tersebut, seseorang terlibat dengan dunianya dan lingkungannya, membuatnya memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapat dukungan sosial dari lingkungannya (Baker, Cahalin, Gerst & Burr, 2005).

Aspek inilah yang membedakan antara konsep makna hidup dan tujuan hidup. Damon menjelaskan bahwa makna hidup merupakan alasan apapun yang membuat kehidupan seseorang lebih bermakna, sedangkan tujuan hidup merupakan makna yang lebih spesifik ditujukan untuk memberikan kontribusi positif terhadap dunia (Bronk, 2014; Damon, Menon & Bronk, 2003).

Dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup memiliki empat aspek yang harus dipenuhi untuk dapat disebut sebagai tujuan hidup (*purpose in life*). Aspek *pertama* adalah komitmen sebagai dasar dari terbentuknya tujuan hidup, seseorang harus memiliki komitmen terhadap nilai dan tujuan tertentu. *Kedua* adalah arah dan tujuan sebagai pedoman dalam berperilaku dan motivasi untuk memenuhi tujuannya. *Ketiga*, tujuan hidup harus bermakna bagi individu dan memberikan makna bagi kehidupan individu. *Keempat*, tujuan hidup diikuti dengan keinginan untuk memberikan kontribusi positif terhadap dunia luar.

3. Perkembangan Tujuan Hidup

McKnight & Kashdan (2009a) mengusulkan tiga proses pembentukan tujuan hidup, yaitu perkembangan proaktif (*proactive development*), perkembangan reaktif (*reactive development*) dan pembelajaran sosial (*social learning*). Menurut McKnight & Kashdan perkembangan tujuan hidup tidak dapat ditempuh hanya dengan salah satu proses, namun gabungan diantaranya. *Pertama*, perkembangan proaktif adalah perkembangan secara aktif, individu sadar akan pencarian tujuan hidup. Individu mencari secara aktif, mempertimbangkan banyak kemungkinan dan terus memperbarui apa yang sudah individu dapatkan. McKnight & Kashdan menekankan bahwa rasa keingintahuan yang besar adalah sifat yang perlu dimiliki seseorang untuk melewati proses proaktif. Sifat ini diperlukan dalam proses seseorang mengeksplorasi berbagai perilaku yang bermakna dan menyenangkan bagi seseorang.

Kedua, perkembangan reaktif, perkembangan ini mengandalkan situasi tak terkontrol di luar ataupun di dalam diri untuk memicu perkembangan tujuan hidup. Situasi yang dimaksud dapat berupa pengalaman transformatif secara langsung maupun tak langsung. Pengalaman langsung dapat berupa pengalaman yang membawa seseorang mendekati kematian. Sedangkan pengalaman tak langsung dapat berupa meninggalnya orang-orang tercinta. McKnight & Kashdan (2009a) mengungkapkan bahwa dengan mengalami pengalaman traumatis-

transformatif seperti dicontohkan, dapat memicu seseorang untuk memikirkan tujuan hidupnya (McKnight & Kashdan, 2009a; Frankl, 1984).

Proses *ketiga* adalah pembelajaran sosial (*social learning*), proses ini mengadaptasi teori pembelajaran sosial Bandura (1977 dalam McKnight & Kashdan, 2009a). Proses dimulai dengan seseorang mengamati perilaku orang lain, memperhatikan bagaimana hasil dari perilaku yang diamati dan menyadari reaksi emosional dari hasil pengamatan tersebut. Saat reaksi emosional dari perilaku yang diamati cukup menyenangkan, pengamat akan mencoba mengikuti perilaku tersebut, demi mendapatkan hasil yang sama. Dalam proses ini McKnight & Kashdan mengusulkan bahwa tujuan hidup dapat berasal dari orang lain, dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain, ataupun mendengarkan dan mengadaptasi tujuan orang lain.

Sebagai kesimpulan, terdapat tiga proses yang dapat ditempuh seseorang dalam menemukan atau mengembangkan tujuan hidup. *Pertama*, proses proaktif yang ditempuh dengan aktif mencari dan memperbarui pengetahuannya tentang tujuan hidup yang seseorang miliki. *Kedua*, proses reaktif saat seseorang mengalami pengalaman transformatif, yang dapat memicu seseorang mencari atau mengembangkan tujuan. *Ketiga*, proses pembelajaran sosial yang diadaptasi dari Bandura. Proses ini menggambarkan proses pengembangan

tujuan melalui proses pengamatan dunia sekitarnya. Seseorang dapat mengadaptasi tujuan dari orang lain, atau media lain. Namun, seperti telah disebutkan di awal, seseorang dapat menemukan tujuan hidup melalui beberapa proses. Sebagai contoh, seseorang dapat dengan aktif mencari tujuan, kemudian mengalami pengalaman transformatif yang mendorongnya lebih lanjut menemukan tujuan, atau seseorang mengawalinya dengan pembelajaran sosial, kemudian masuk dalam proses proaktif atau reaktif (McKnight & Kashdan, 2009a).

4. Hal Yang Mempengaruhi Perkembangan Tujuan Hidup

Bronk (2014) mengungkapkan bahwa pengalaman sewaktu anak-anak berpengaruh terhadap perkembangan tujuan hidup di kemudian hari. Seorang individu yang mengalami lebih banyak pengalaman positif sewaktu anak-anak, memiliki kemungkinan lebih besar menemukan tujuan hidup. Penelitian juga menemukan bahwa adanya kesempatan dan kegiatan ekstrakurikuler sewaktu kecil memperbesar kemungkinan seseorang menemukan tujuan hidup. Sebagai contoh, seorang pemusik yang tidak memiliki akses kepada alat musik akan lebih sulit mengeksplorasi ketertarikannya dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesempatan untuk mempraktekan alat musik.

Hal lain yang dapat mempengaruhi perkembangan tujuan hidup adalah lingkungan. Situasi yang dialami seseorang di lingkungannya dapat

mempengaruhi tujuan apa yang sekiranya akan dikembangkan. Sebagai contoh, seseorang yang hidup dalam lingkungan yang penuh kerusuhan, perampokan dan penembakan, kemungkinan akan mengembangkan tujuan hidup seputar menjaga perdamaian dan mencegah kerusuhan. Contoh lain, individu yang berkomitmen untuk menyalurkan air bersih bagi negara-negara yang membutuhkan, berawal dari pengalaman guru sekolah dasar yang mengungkapkan betapa menderitanya negara tertentu karena kekurangan air bersih. Contoh lain, seseorang yang berkomitmen untuk hidup religious mengabdikan kepada penciptanya berawal dari pengalaman pertamanya diundang untuk ikut serta dalam suatu ibadah keagamaan sewaktu kecil (Bronk, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa pengalaman masa kanak-kanak berperan penting dalam perkembangan tujuan hidup di masa selanjutnya. Hal ini menjadi catatan penting bagi orang tua, guru dan orang dewasa lain yang ingin mendukung perkembangan tujuan (Damon, 2008, dalam Bronk, 2014). Orang dewasa dapat membantu anak dengan memperkenalkan mereka pada berbagai macam aktifitas yang berpotensi mengembangkan tujuan, sehingga anak dapat menemukan tujuan yang bermakna secara personal.

Pengalaman sewaktu anak-anak dapat mempengaruhi perkembangan tujuan hidup, namun anak-anak tidak dengan sengaja mencari dan berkomitmen terhadap sebuah tujuan hingga mereka masuk

tahap remaja atau dewasa awal. Komitmen menjadi aspek penting karena, hanya menemukan saja tidak cukup, individu harus berkomitmen pada tujuan tersebut. Dengan demikian, tujuan hidup merupakan asset perkembangan penting bagi remaja (Benson, 2006; Damon, 2008, dalam Bronk, 2014) serta komponen penting bagi kesejahteraan remaja (Zika & Chamberlain, 1992, dalam Bronk, 2014). Bronk juga menyimpulkan bahwa perkembangan tujuan sewaktu remaja dan dewasa awal berkaitan erat dengan perkembangan identitas yang sehat.

Menurut Erikson (1968) saat remaja dan dewasa awal mengembangkan identitas, mereka bereksperimen dengan berbagai peran dan keperibadian untuk melihat posisi mereka dalam dunia yang lebih besar. Sedangkan menurut Bronk (2014) Individu yang tidak berhasil mengatasi tahap perkembangan identitas memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengadopsi identitas yang negatif. Erikson (1968) mengatakan bahwa individu yang gagal dalam mengembangkan identitas akan berkomitmen pada identitas yang dipaksakan oleh lingkungannya. Sedangkan individu yang berhasil ditandai dengan adanya kesetiaan dan komitmen terhadap beberapa pasang nilai dan keyakinan, bahkan sebuah tujuan.

Erickson (1968, dalam Bronk, 2014) juga mengatakan bahwa dalam keadaan yang ideal tujuan hidup dan identitas akan tumbuh bersamaan. Bronk (2011) mendukung pernyataan Erickson, bahwa tidak

hanya identitas dan tujuan hidup berkembang pada saat yang hampir bersamaan, namun keduanya memiliki aspek penting yang serupa, yaitu berfokus pada tujuan dan nilai yang bermakna secara personal. Walaupun begitu, keduanya tetaplah dua konstruk yang berbeda, *identitas* mengacu pada kepercayaan tentang *siapakah* seseorang dalam dunianya, sedangkan *tujuan* mengacu pada hal *apa* yang ingin seseorang capai (Bronk, 2011; 2014).

Bronk (2011) mengatakan mungkin kedua konstruk ini tumbuh bersamaan karena pertumbuhan pada tujuan hidup akan mendorong pertumbuhan pada identitas, dan juga sebaliknya. Penelitian longitudinal membuktikan bahwa seseorang yang terlibat langsung dalam dunia yang lebih luas (dalam kegiatan sukarela, melakukan kesenian, melayani Tuhan dan lain-lain) akan memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kemampuan khusus, dan melalui kemampuan khusus tersebut, individu sadar mereka dapat memberikan kontribusi yang berguna bagi dunia. Kesempatan berkontribusi ini kemudian menjadi sesuatu yang bermakna secara personal, dan menggunakan kemampuan khusus untuk menyelesaikan masalah sosial yang bermakna secara personal merupakan akar dari sebuah tujuan hidup (Damon, 2008, dalam Bronk, 2014). Pada akhirnya individu melihat dirinya melalui lensa tujuan hidup yang telah ia rumuskan, sehingga terbentuklah identitas melalui proses menemukan tujuan hidup (Bronk, 2011). Hal ini berlaku pula

sebaliknya, seseorang yang telah menemukan identitasnya, terlibat dalam berbagai aktifitas yang menunjukkan identitasnya, dan semakin individu terlibat dalam aktifitas tersebut, akan semakin mudah bagi individu untuk mengembangkan tujuan hidupnya.

Jelas bahwa tujuan hidup berkorelasi dengan perkembangan identitas, dan *well-being*, namun, hanya sebagian kecil individu yang menemukan bahkan berkomitmen pada tujuan hidup (Bronk 2011; 2014). Sehingga, peneliti berusaha menemukan faktor lain (eksternal) yang dapat mempengaruhi perkembangan tujuan hidup.

- a. *Social Support*. Dukungan sosial adalah salah satu prediktor penting tujuan hidup. Penelitian membuktikan bahwa individu yang memiliki kepedulian terhadap hal melampaui-diri (lebih besar dari diri), cenderung memiliki orang tua yang autoritatif dan terlibat aktif dalam kegiatan dalam komunitasnya. Penelitian lain mengungkapkan bahwa dukungan dari seseorang di luar keluarga juga mempengaruhi perkembangan tujuan. Sebuah studi mengungkapkan, individu dengan tujuan hidup memiliki hubungan dekat terhadap mentornya yang membantunya menemukan dan berkomitmen terhadap tujuan. Beberapa studi lain juga mengatakan dukungan orang tua, keluarga, teman, sekolah dan komunitas mendukung perkembangan tujuan (Kim & Kang, 2003; Bronk, 2012, dalam Bronk, 2014).

- b. *Education*. Pendidikan. Sebuah studi menggunakan instrumen *Purpose in Life (PIL) Test*, menunjukkan bahwa pendidikan yang lebih tinggi tidak sama dengan tingkat tujuan hidup yang lebih tinggi pula (Craumbaugh & Maholick, 1964). Namun, penelitian lain menunjukkan data berbeda, walaupun pendidikan tidak diasosiasikan dengan tingginya tujuan, lembaga pendidikan (sekolah, kampus) dapat memberikan kesempatan lebih bagi individu untuk terlibat dalam kegiatan yang berpotensi mengembangkan tujuan (Bronk, 2014). Penelitian dengan instrumen tes lain juga mengungkapkan bahwa, individu dalam sekolah menengah atas menunjukkan nilai tujuan hidup lebih tinggi dibandingkan sekolah menengah pertama, dan strata dibawahnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan beberapa pengecualian, pendidikan dapat berperan sebagai penjaga gerbang menuju tujuan hidup, yang menyediakan berbagai kesempatan bagi individu untuk terlibat (Bronk, 2014).
- c. *Extracurricular and Faith-Based Activities*. Kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan berbasis iman/keyakinan. Beberapa penelitian mengatakan bahwa terlibat dalam komunitas pelayanan ataupun kegiatan ekstrakurikuler berhubungan positif dengan penemuan tujuan (Bronk, 2012; Maton, 1990; Francis & Evan, 1996, dalam Bronk, 2014). Bronk (2014) menambahkan bahwa dengan terlibat dalam aktifitas ekstrakurikuler, akan membuka kesempatan individu untuk mempelajari berbagai permasalahan yang mungkin menarik, dan memicu perkembangan tujuan.

- d. *Emotions*. Tujuan hidup berkorelasi dengan emosi tertentu (Bronk, 2014). Sebagai contoh, individu yang memiliki tujuan hidup cenderung merasakan tingkat harapan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak memiliki tujuan (Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch, 2009; Bronk, 2014). Sedangkan individu yang tidak memiliki tujuan, cenderung merasakan depresi (Bigler dkk, 2001, dalam Bronk, 2014), kecemasan sosial (Ho, Cheung & Cheung, 2010) dan kebosanan (Frankl, 1984) dibandingkan dengan individu yang memiliki tujuan hidup.
- e. *Conception of Purpose*. Melihat bahwa tujuan hidup memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan individu maka penting untuk mengetahui bagaimana konsep tujuan hidup menurut remaja dan dewasa awal (Bronk, 2014). Menurut penelitian, remaja mendefinisikan tujuan hidup berbeda dengan seseorang pada tahap dewasa. Beberapa sampel remaja dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa tujuan hidup memberikan dasar yang kuat dan arah yang jelas untuk pertumbuhan (Hill, Burrow, O'Dell & Thornton, 2010). Sebagian besar juga mengatakan bahwa tujuan cenderung mengarah kepada kebahagiaan. Sedangkan seorang dewasa cenderung menambahkan aspek hal melampaui-diri (*beyond the self*) (Wong, 1998, dalam Bronk, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup dapat dipengaruhi tidak hanya oleh faktor didalam diri, namun juga lingkungannya. Lingkungan

menyediakan berbagai kesempatan dan permasalahan yang dapat individu jelajahi. Kemudian peran keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar membuka jalan bagi individu untuk mengeksplor berbagai kesempatan dan permasalahan' yang ada didunia.

5. Manfaat Memiliki Tujuan Hidup

Hidup berdasarkan tujuan, memberikan berbagai dampak positif, baik secara fisik maupun psikologis. McKnight & Kashdan (2009b) mengungkapkan bahwa memiliki tujuan hidup membawa dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan (*well-being*). Tujuan hidup berdampak pada kesehatan fisik karena dorongan yang diberikan pada seseorang untuk terlibat lebih aktif dalam pencapaian tujuan. Secara psikologis, tujuan hidup membantu seseorang bertahan menghadapi tantangan kehidupan yang dapat mengarahkan seseorang pada psikopatologi (Frankl, 1959; McKnight & Kashdan, 2009b).

Oishi & Diener (2001) mengatakan bahwa mengejar tujuan dapat meningkatkan kebahagiaan. Terutama tujuan yang merefleksikan keinginan, kebutuhan dan nilai-nilai personal maupun sosial. Peneliti lain yang menggunakan tes PIL (*Purpose In Life Test*) mengungkapkan tujuan hidup berhubungan positif dengan *well-being* secara keseluruhan. Reker (1977, dalam Bronk, 2014) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki nilai yang tinggi dalam PIL menunjukkan konsep diri yang

positif, kepercayaan diri yang tinggi, memiliki dorongan dan kontrol internal serta perencanaan yang baik. Remaja yang memiliki tujuan hidup juga lebih sehat secara psikologis dibandingkan dengan teman sebayanya (Shek, 1993, dalam Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch, 2009) hal ini berlaku pula bagi dewasa (Craumbaugh & Maholick, 1967; Kish Moody, 1980, dalam Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch, 2009). Tujuan hidup juga berhubungan secara positif dengan kepuasan hidup pada remaja, dewasa awal dan dewasa (Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch, 2009).

B. SUBJECTIVE WELL-BEING

1. Definisi *Subjective Well-being*

Awal mulanya, para ahli membagi definisi kesejahteraan (*well-being*) menjadi tiga jenis. *Pertama*, kesejahteraan dicapai apabila seseorang memiliki suatu kualitas tertentu, seperti berwatak baik atau setia pada nilai-nilai moral. *Kedua*, kesejahteraan dicapai apabila subjek menilai kehidupannya memuaskan, definisi ini menekankan pada penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya. *Ketiga*, kebahagiaan dicapai apabila seseorang lebih banyak merasakan perasaan positif (senang, bahagia, puas) dibandingkan negatif (sedih, marah, kecewa). Dari ketiga definisi yang ada, Diener (1984) merumuskan bahwa *Subjective Well-Being* merepresentasikan definisi kedua dan ketiga.

Subjective Well-Being (selanjutnya disingkat SWB) seringkali disebut juga dengan kebahagiaan. Kebahagiaan, menurut konsep SWB, dicapai apabila seseorang menilai kehidupannya memuaskan dan sering merasakan perasaan-perasaan positif. Sehingga SWB dapat dinilai berdasarkan dua aspek, yaitu penilaian secara kognitif dan afektif. Saat individu merasa puas dengan hidupnya, maka ia sedang menilai hidupnya secara kognitif (kepuasan hidup). Sedangkan saat individu sering merasakan emosi-emosi positif, ia sedang menilai kehidupannya berdasarkan afektif (perasaan). Setiap penilaian dilakukan berdasarkan ideal/standart subjektif individu, karena itulah disebut dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Diener, 1984).

2. Aspek *Subjective Well-being*

Para peneliti membagi aspek *Subjective Well-being* (SWB) menjadi dua, aspek kognitif (*cognitive*) dan aspek afektif (*affective*) (Diener 1984, Diener dkk, 1999, dalam Eid & Larsen, 2008).

a. Aspek Kognitif

Seseorang dikatakan sejahtera apabila ia puas dengan kehidupannya, karena itulah penilaian kognitif dikatakan juga sebagai penilaian kepuasan hidup. Penilaian kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan keadaan seseorang saat ini, dengan standar yang baik menurut orang tersebut. Penilaian dapat dilakukan global/keseluruhan

maupun spesifik (keuangan, percintaan, pertemanan dsb), namun Diener mengatakan bahwa SWB, menggunakan penilaian secara keseluruhan (Diener, 1984; Diener dkk, 1999).

Diener, Scollon & Lucas (2003) mengatakan bahwa sulit bagi seseorang untuk menilai kepuasan hidup secara global. Seseorang harus menimbang setiap aspek dalam kehidupan untuk dapat menilai kepuasan hidup secara keseluruhan. Sebagai hasilnya, orang menggunakan “jalan pintas” dalam menilai kepuasan hidup mereka. Jalan pintas ditempuh dengan menggunakan informasi yang dominan pada saat orang tersebut diminta menilai kepuasan hidupnya. Sebagai contoh, saat seseorang sedang didominasi oleh informasi tentang nilai ujiannya yang kurang baik, secara tidak sadar hal ini dapat digunakan sebagai penilaian secara keseluruhan. Schwarz & Clore (1983, dalam Diener, Scollon & Lucas, 2003) juga mengungkapkan bahwa mood dapat mempengaruhi evaluasi kepuasan hidup.

Walaupun orang cenderung menggunakan “jalan pintas”, namun Diener, Scollon & Lucas (2003) menegaskan bahwa penilaian kepuasan hidup cenderung stabil. Seseorang menggunakan informasi yang relevan pada saat mereka diminta mengevaluasi kepuasan hidupnya, namun sebagian informasi ini cenderung stabil dan tidak berubah. Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek kognitif dari SWB merupakan penilaian kepuasan hidup seseorang secara global, bukan

hanya penilaian berdasarkan aspek tertentu dalam hidup. Walaupun seseorang cenderung menggunakan hanya informasi-informasi tertentu untuk menilai kepuasan hidup, Diener mengatakan bahwa pengukuran kepuasan hidup tetaplah valid karena informasi yang digunakan seseorang cenderung stabil dan tidak berubah (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Dapat disimpulkan bahwa penilaian kognitif disebut juga dengan kepuasan hidup. Penilaian kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan keadaan seseorang saat ini, dengan standart yang baik menurut orang tersebut. Diener (1984) mengungkapkan bahwa penilaian ini dilakukan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Walaupun secara tidak sadar, subjek seringkali menggunakan standar spesifik (keluarga, pernikahan, perkuliahan) untuk menilai secara keseluruhan, namun Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) mengatakan bahwa penilaian ini cenderung stabil dan dapat digunakan sebagai informasi kepuasan hidup yang valid.

b. Aspek Afektif

Selain penilaian kognitif, adapula penilaian secara afektif (perasaan). Kesejahteraan seseorang juga diukur berdasarkan frekuensi emosi positif (senang, gembira, puas) dan negatif (marah, sedih, takut) yang seseorang rasakan. Diener (1984) mengatakan bahwa emosi positif dan negatif diperoleh dari respon seseorang terhadap suatu

kejadian (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Semakin sering seseorang merespon kejadian dengan emosi positif, maka semakin sejahtera orang tersebut. Namun menurut penelitian terdahulu, emosi positif dan negatif tidak saling mempengaruhi (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Artinya, kedua emosi tidak saling berkaitan, emosi positif yang tinggi, bukan berarti emosi negatif yang rendah. Sehingga Diener mengatakan bahwa keduanya emosi harus diukur (positif-negatif).

Sebagian besar penelitian tentang afeksi berfokus pada kategori, dimensi dan hubungan antar emosi (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Penelitian tentang emosi mengkategorikan emosi sebagai emosi yang menyenangkan (senang, gembira, puas dsb) dan tidak menyenangkan (sedih, marah, khawatir, stres, dsb). Sedangkan penelitian tentang dimensi membagi dimensi afeksi menjadi intensitas (*intensity*) atau kekuatan, dan frekuensi (*frequency*) yang menunjukkan seberapa sering sebuah emosi muncul (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Kedua dimensi ini adalah hal yang berbeda dan memiliki implikasi yang berbeda pula pada *subjective well-being*.

Diener dkk (1991, dalam Diener, Scollon & Lucas 2003) membuktikan bahwa frekuensi memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan intensitas. Menurut Diener, ada beberapa alasan mengapa peneliti seharusnya lebih berfokus pada

informasi tentang frekuensi. *Pertama*, karena afeksi positif yang sangat intens cenderung diikuti dengan afeksi negatif yang intens pula. *Kedua*, afeksi yang sangat intens jarangkali terjadi, karena itu intensitas cenderung tidak mempengaruhi *well-being*. *Ketiga*, alat ukur yang mengukur frekuensi cenderung memiliki nilai psikometris yang lebih baik, dibandingkan yang mengukur intensitasnya. Karena lebih mudah untuk menentukan apakah seseorang sedang mengalami afeksi positif atau negatif dalam suatu waktu, dibandingkan dengan menentukan seberapa intens suatu perasaan yang sedang dirasakan.

Dapat disimpulkan bahwa aspek kedua dari SWB adalah perasaan dan emosi. Diener (1984) membaginya menjadi perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Kedua perasaan harus diukur sebagai konstruk yang berbeda. Diener, Scollon & Lucas (2003) mengatakan bahwa SWB ditentukan berdasarkan seberapa sering (frekuensi) seseorang merasakan suatu emosi, bukan seberapa kuatnya emosi tersebut. SWB dikatakan tinggi jika seseorang sering mengalami perasaan positif dan jarang mengalami perasaan negatif.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-being*

a. Kepribadian

Hasil penelitian Costa & McRae (1980 dalam Larsen & Eid, 2008) selaras dengan hasil penelitian Diener. Salah satu faktor yang

dapat mempengaruhi SWB adalah kepribadian, terutama kepribadian ekstrovert dan neurotis. Ekstrovert lebih memungkinkan mempengaruhi SWB karena kepribadian ini berhubungan erat dengan perasaan yang lebih positif, dan memiliki ambang batas lebih rendah untuk mengaktifkan afek positif. Sedangkan kepribadian neurotis, berhubungan erat dengan perasaan negatif, dan memiliki ambang batas lebih rendah untuk mengaktifkan afek negatif. Sebagai contoh, berdasarkan penelitian Diener dan Seligman (2002, dalam Eid & Larsen, 2008) 10% siswa paling bahagia, menunjukkan bahwa subjek memiliki sifat-sifat kepribadian ekstrovert, mereka cenderung lebih ramah dan menyenangkan, kurang neurotik dan memiliki skor rendah pada tes psikopatologi MMPI. Selain itu, subjek yang paling bahagia ini cenderung terlibat dalam hal-hal spiritual, dan kegiatan-kegiatan bersifat positif. Dari hasil penelitian ini, Diener dan Seligman (2002, dalam Eid & Larsen, 2008) menyimpulkan bahwa faktor lain yang juga penting dalam mempengaruhi SWB adalah relasi sosial yang positif.

b. Pendapatan dan Kekayaan

Pendapatan dan kekayaan memiliki peran tersendiri dalam mempengaruhi SWB. Hubungan antara pendapatan dan SWB berbeda pada negara maju dan berkembang. Hubungan yang rendah antara pendapatan dan SWB ditemukan pada Negara maju. Sedangkan pada

negara berkembang, hubungan pendapatan dan SWB ditemukan lebih tinggi (Diener, 2002). Individu yang melaporkan ketidakpuasan terhadap hidup lebih banyak pada mereka yang tergolong miskin. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa pendapatan memberikan dampak lebih signifikan pada negara berkembang. Dampak pendapatan terhadap SWB semakin menurun saat kebutuhan dasar individu telah terpenuhi.

c. Budaya

Lu & Gilmour (2004) mengungkapkan bahwa budaya memiliki dampak signifikan terhadap konsep kebahagiaan/SWB. Konsep kebahagiaan pada budaya timur menekankan pada keadaan spiritual dan transendensi. Sedangkan budaya barat memandang kebahagiaan sebagai keadaan seseorang menikmati kehidupan dan memiliki kontrol penuh terhadap kehidupannya.

d. Modernisasi

Larsen & Eid (2008) mengatakan bahwa modernisasi cenderung mengubah masyarakat agraris (sosial) menjadi masyarakat industrial (individual). Perubahan ini menyebabkan berkurangnya interaksi sosial dalam masyarakat. Sehingga ilmuwan sosiologi memandang perubahan ini sebagai perubahan yang buruk, karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial. Namun Sanderson (1995, dalam Larsen & Eid, 2008) mengkritik pandangan tersebut

dengan mengatakan bahwa kecenderungan sosial hanyalah karakteristik masyarakat agraris. Beberapa budaya justru menilai modernisasi sebagai perubahan yang baik dan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

e. Tujuan Personal

Faktor lain yang mempengaruhi SWB adalah adanya tujuan personal, dan berprogres mewujudkannya (Diener, 2002). Cantor dan Sanderson (dalam Diener dkk, 1999) mengungkapkan bahwa komitmen pada tujuan dapat memberikan rasa bermakna dan meningkatkan kesejahteraan personal maupun sosial. Cantor dan Sanderson menambahkan bahwa tujuan yang sesuai dengan kemampuan dan nilai-nilai pribadi dapat meningkatkan SWB secara keseluruhan.

Sehingga dapat disimpulkan adanya berbagai faktor yang dapat mempengaruhi SWB, termasuk kepribadian, kekayaan, budaya dan hal-hal demografis yang mungkin belum disebutkan dalam subbab ini. Termasuk diantaranya adalah bagaimana seseorang memiliki sebuah tujuan, dan bergrogres memenuhi tujuan tersebut. Setiap dari faktor ini dapat mempengaruhi *well-being* dengan cara yang berbeda-beda.

Diener (dalam Larsen & Eid, 2008) mengatakan bahwa tidak ada determinan tunggal untuk *subjective well-being*. SWB yang tinggi, tidak dipengaruhi oleh satu faktor saja. Penelitian Diener telah

mengidentifikasi beberapa faktor yang dibutuhkan sebagai syarat kebahagiaan, dan terbukti adanya hubungan dengan kebahagiaan, namun tidak ada kondisi atau faktor tunggal yang dapat menimbulkan kebahagiaan.

C. MAHASISWA DEWASA AWAL

1. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang menimba ilmu sebagai salah satu bagian civitas akademika pada perguruan tinggi (Kholidah, 2012). Mahasiswa pada umumnya berusia 18-25 tahun dan berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Arnett, 2006; 2007; dalam Santrock, 2010; Arnett, 2000).

2. Tahap Dewasa Awal

Tahap dewasa awal adalah tahap peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada tahap ini individu berusia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2006, 2007; dalam Santrock, 2010). Beres eksperimen dan mengeksplorasi menjadi penanda penting tahap dewasa awal. Dalam tahap ini seorang individu mengeksplorasi karir yang mereka inginkan, identitas seperti apa yang ingin mereka hidupi dan gaya hidup seperti apa yang ingin mereka jalani. Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan pernyataan Arnett bahwa pada tahap menuju dewasa/dewasa awal, seorang individu masih dalam tahap mencari dan menentukan.

Arnett (2000) lebih lanjut menyimpulkan beberapa karakteristik individu dalam tahap menuju dewasa. *Pertama*, adalah eksplorasi identitas, terutama dalam pekerjaan, cinta dan pandangan terhadap dunia. Banyak individu mengalami perubahan identitas semasa dewasa awal (Cote, 2009; Kroger, Martinussen & Marcia, 2010, dalam Santrock, 2010). *Kedua*, adalah ketidakstabilan. Tahap ini ditandai pula oleh perubahan kependudukan, seringkali bersamaan dengan ketidakstabilan dalam hal cinta, pekerjaan dan pendidikan.

Ketiga, adalah berfokus pada diri. Menurut Arnett (2006 dalam Santrock, 2010) tahap menuju dewasa adalah tahap individu mendapatkan otonomi dan kebebasan untuk menjalani kehidupan mereka sendiri. Individu belum mendapatkan banyak kewajiban sosial, ataupun komitmen dan tugas pada orang lain. *Keempat*, adalah *perasaan diantara*. Banyak individu dalam tahap ini tidak melihat dirinya sebagai remaja ataupun seorang dewasa. *Kelima*, adalah masa penuh peluang, masa dimana seseorang memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya. Arnett menjelaskan dalam dua hal: (1) masa menuju dewasa adalah masa dimana individu merasa optimis terhadap masa depannya (2) bagi individu yang mengalami kesulitan semasa pertumbuhannya, melihat tahap ini sebagai kesempatan untuk mengubah hidupnya (Arnett, 2006; dalam Santrock, 2010).

3. Perkembangan Kognitif Dewasa Awal

Dewasa awal berada dalam perkembangan kognitif tahap formal operasional. Tahap ini serupa dengan tahap perkembangan sewaktu remaja, karena tahap formal operational adalah tahap final dalam perkembangan kognitif (Piaget, dalam Santrock, 2010). Secara kualitatif, tahap kognitif dewasa awal tidak menunjukkan perbedaan dengan tahap kognitif sewaktu remaja. Secara kuantitatif, dewasa awal menunjukkan pemikiran yang lebih maju, karena seorang dewasa awal dipercaya telah mendapatkan jumlah pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan sewaktu remaja. Pengetahuan yang ditambahkan pada tahap dewasa awal juga semakin spesifik pada suatu area tertentu.

Beberapa ahli mengatakan pada tahap ini cara berpikir individu berubah menjadi lebih realistis dan praktis. Individu mulai mengurangi idealisme mereka saat mereka dihadapkan pada kenyataan pada pekerjaan dan batasan-batasannya (Labouvie-Vief, 1986, dalam Santrock, 2010). Schaie & Willis (2000, dalam Santrock, 2010) juga menambahkan bahwa dewasa awal mulai mengubah pemikirannya dari *menambah* pengetahuan menjadi *menerapkan* apa yang telah didapatkan.

Dewasa awal juga memiliki cara berpikir reflektif relativistik. William Perry (1999, dalam Santrock, 2010) menjelaskan bahwa terdapat

perubahan cara berpikir saat individu masuk masa dewasa awal. Sewaktu remaja, pemikiran individu cenderung bersifat polaritas (*polarity*) yang digambarkan dengan pemikiran absolutis tentang benar/salah, kita/mereka, baik/buruk. Pemikiran ini berubah pada tahap dewasa awal, individu cenderung lebih memahami bahwa terdapat pendapat dan cara pandang yang berbeda selain dirinya. Labouvie-Vief (2006, dalam Santrock, 2010) mengungkapkan bahwa aspek kunci perkembangan dewasa awal adalah saat individu menetapkan pandangannya terhadap dunia (*worldview*), menyadari bahwa pandangan tersebut subjektif dan memahami bahwa terdapat perbedaan pandangan oleh orang lain.

4. Perkembangan Temperamen dan Kelekatan (*Attachment*)

Temperamen dan kelekatan termasuk dalam perkembangan sosioemosional dewasa awal. Perkembangan ini memandang bahwa perkembangan hingga usia 20 tahun bukanlah perkembangan yang sia-sia. Perkembangan sebelum usia 20 tahun dapat digunakan sebagai prediksi saat seseorang memasuki tahap dewasa awal atau tahap selanjutnya. Santrock (2010) mengungkapkan bahwa untuk memahami perkembangan sosioemosional seseorang, tidak cukup jika hanya melihat yang ada saat ini. Data pada usia sebelumnya memberikan banyak informasi.

Perkembangan temperamen dan kelekatan berhubungan erat dengan perilaku, respon emosional dan sikap seseorang terhadap

duniaya. Saat seseorang memasuki tahap dewasa awal, ia akan menghadapi dunia kerja, relasi, pencarian identitas dan tujuan. Seseorang dapat menemukan tujuan atau tidak, ditentukan salah satunya oleh sikap proaktif mengeksplor duniaya (McKnight & Kashdan, 2009a) dan dukungan dari lingkungan eksternalnya (Bronk, 2014).

Temperamen adalah gaya perilaku dan respon emosional khas individu (Santrock, 2010). Pertanyaan utama dalam konsep ini adalah seberapa stabil temperamen seseorang? Menurut Caspi (1998, dalam Santrock, 2010) seseorang menjadi lebih stabil saat masuk pada tahap dewasa awal, mereka mengalami lebih sedikit perubahan *mood* dibandingkan saat mereka remaja. Peneliti juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara temperamen semasa anak-anak dan temperamen saat dewasa. Sebagai contoh, seseorang yang bersikap ramah (*outgoing*) saat dewasa, kemungkinan memiliki perilaku yang sangat aktif saat anak-anak.

Serupa dengan temperamen, kelekatan muncul saat kanak-kanak dan memerankan peran penting dalam perkembangan sosioemosional seseorang. Secara garis besar, kelekatan berbicara mengenai relasi individu dengan individu lainnya. Kelekatan dibagi menjadi kelekatan aman (*secure attachment*) dan tidak aman (*insecure attachment*). Seseorang yang memiliki kelekatan aman adalah mereka yang memiliki rasa aman untuk mengeksplor lingkungannya (dalam Santrock, 2010).

Menurut Mikulincer & Shaver (2007 dalam, Santrock, 2010) seseorang yang memiliki kelekatan aman, cenderung memiliki rasa penerimaan diri, keyakinan diri dan kemampuan lebih baik untuk menghadapi stress. Mereka optimis dan memiliki control terhadap emosi dan coping yang baik.

Dapat disimpulkan bahwa temperamen dan kelekatan memainkan peran penting dalam perkembangan sosioemosional dewasa awal. Temperamen dan kelekatan menentukan sikap individu dalam menghadapi dunianya. Marcia (1993, dalam Papalia 2009) mengatakan bahwa seseorang harus melewati krisis dan mempertimbangkan setiap pilihan untuk dapat menemukan komitmen. Dengan memiliki kelekatan aman, seseorang memiliki dasar untuk mengeksplorasi dunianya, melewati krisis dan menemukan komitmen.

D. Hubungan Tujuan Hidup dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada usia ini mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2010). Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa mulai mengembangkan ideologi dan membentuk pandangan terhadap dunia. Mahasiswa mulai mempertanyakan hal apa yang paling penting bagi dirinya, mereka mulai berkomitmen terhadap suatu nilai atau prinsip tertentu. Nilai atau prinsip ini yang akan menjadi dasar berkembangnya sebuah tujuan hidup (Arnett, 2015).

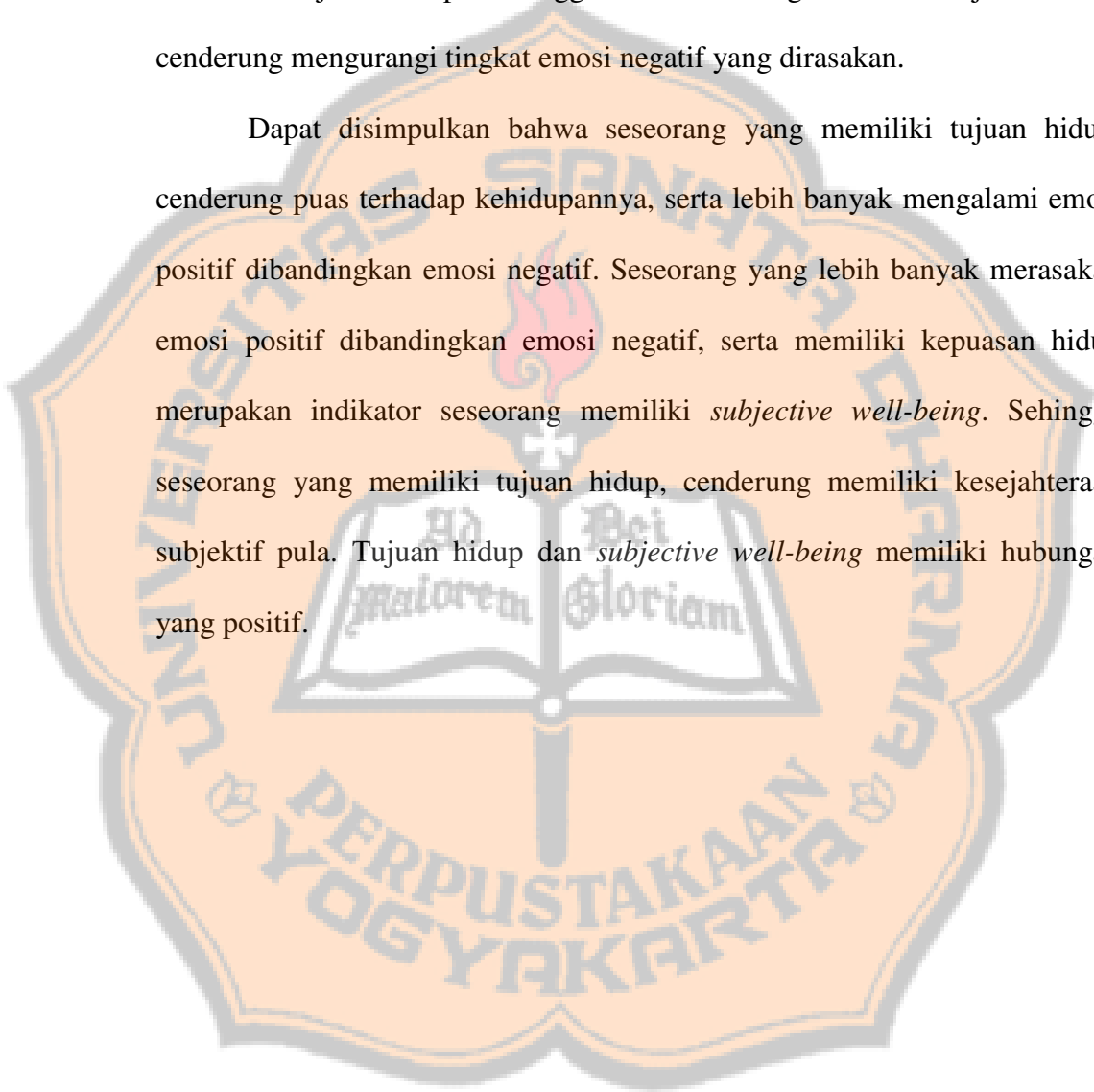
Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup, cenderung puas akan hidupnya. Adanya tujuan hidup akan memberi motivasi dalam mencapai aspirasi atau keinginan yang dikehendaki. Tujuan hidup juga membantu mahasiswa berkomitmen untuk terus berusaha mewujudkan tujuan, bagaimanapun tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Dengan aktif mewujudkan tujuan, jarak antara *real self* dan *ideal self* akan terus dipersempit. Sehingga saat seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya, ia akan merasa puas, mengetahui bahwa ia telah menggunakan seluruh usahanya untuk melakukan suatu hal yang produktif.

Tujuan hidup juga berhubungan dengan munculnya emosi-emosi positif. Dengan menemukan tujuan hidup, individu mengembangkan suatu identitas sosial tertentu. Identitas sosial akan memberikan rasa bahwa ia memiliki suatu peran di dalam kehidupan ini. Dengan memiliki suatu peran, individu merasa bahwa kehidupannya bermakna dan berarti. Individu merasa bahwa kehidupannya penting bagi dunia di sekitarnya. Sehingga individu cenderung merasakan banyaknya emosi-emosi positif.

Subjective well-being juga ditandai dengan sedikitnya emosi-emosi negatif yang dirasakan seseorang. Kehadiran tujuan hidup memberikan makna bagi kehidupan seseorang, sedangkan absennya menimbulkan fenomena *drifting* atau kebingungan akan perannya di dunia. Frankl menyebutnya dengan *existential vacuum*, seseorang yang tidak memahami alasan ia berada dalam kehidupannya. *Drifting* dan *existential vacuum* tentu saja menimbulkan

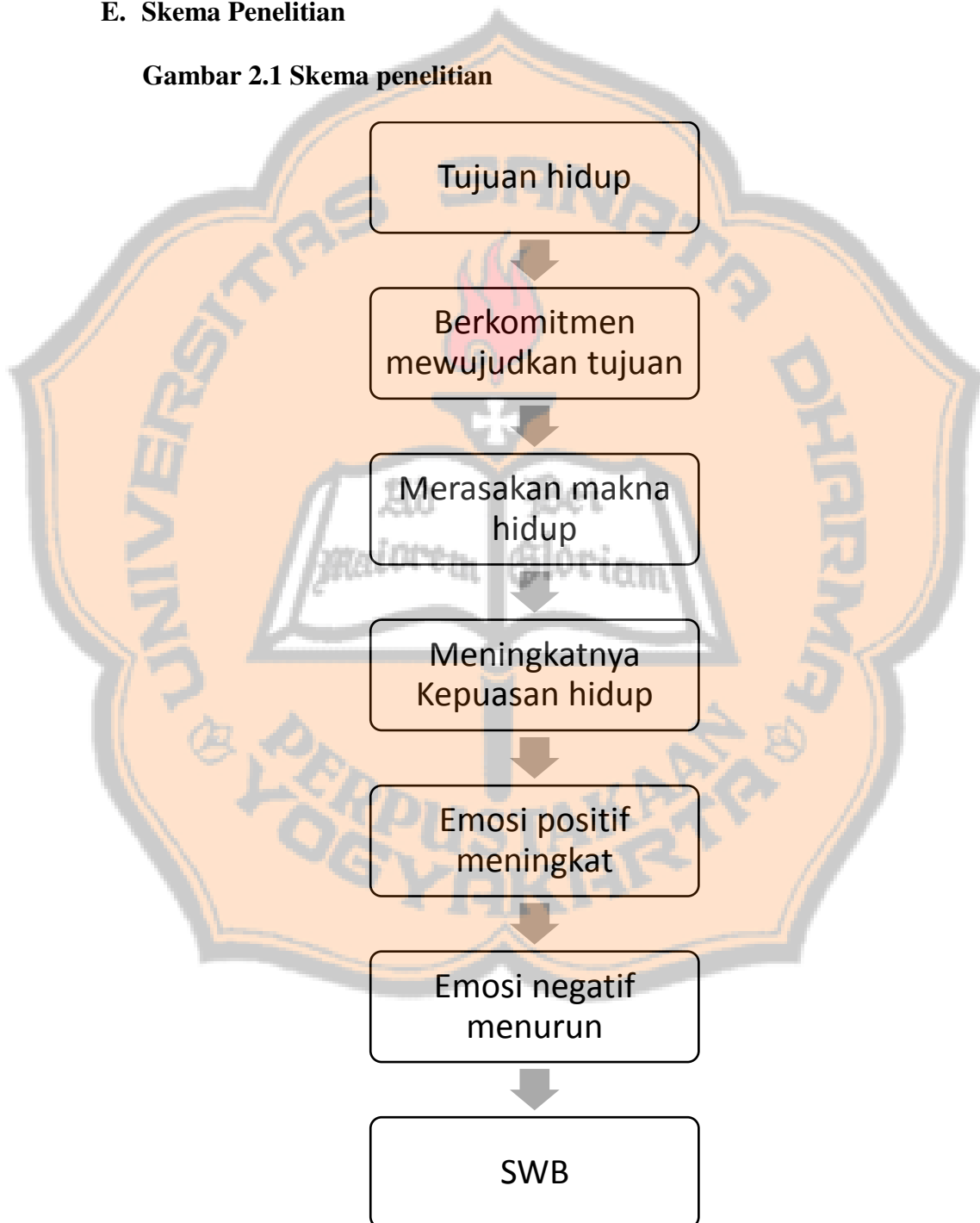
banyaknya emosi-emosi negatif yang mungkin dirasakan oleh seseorang. Salah satu jalan untuk mengurangi emosi-emosi tersebut adalah dengan kehadiran tujuan hidup. Sehingga saat seseorang memiliki tujuan hidup, cenderung mengurangi tingkat emosi negatif yang dirasakan.

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tujuan hidup, cenderung puas terhadap kehidupannya, serta lebih banyak mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif. Seseorang yang lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif, serta memiliki kepuasan hidup merupakan indikator seseorang memiliki *subjective well-being*. Sehingga seseorang yang memiliki tujuan hidup, cenderung memiliki kesejahteraan subjektif pula. Tujuan hidup dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif.



E. Skema Penelitian

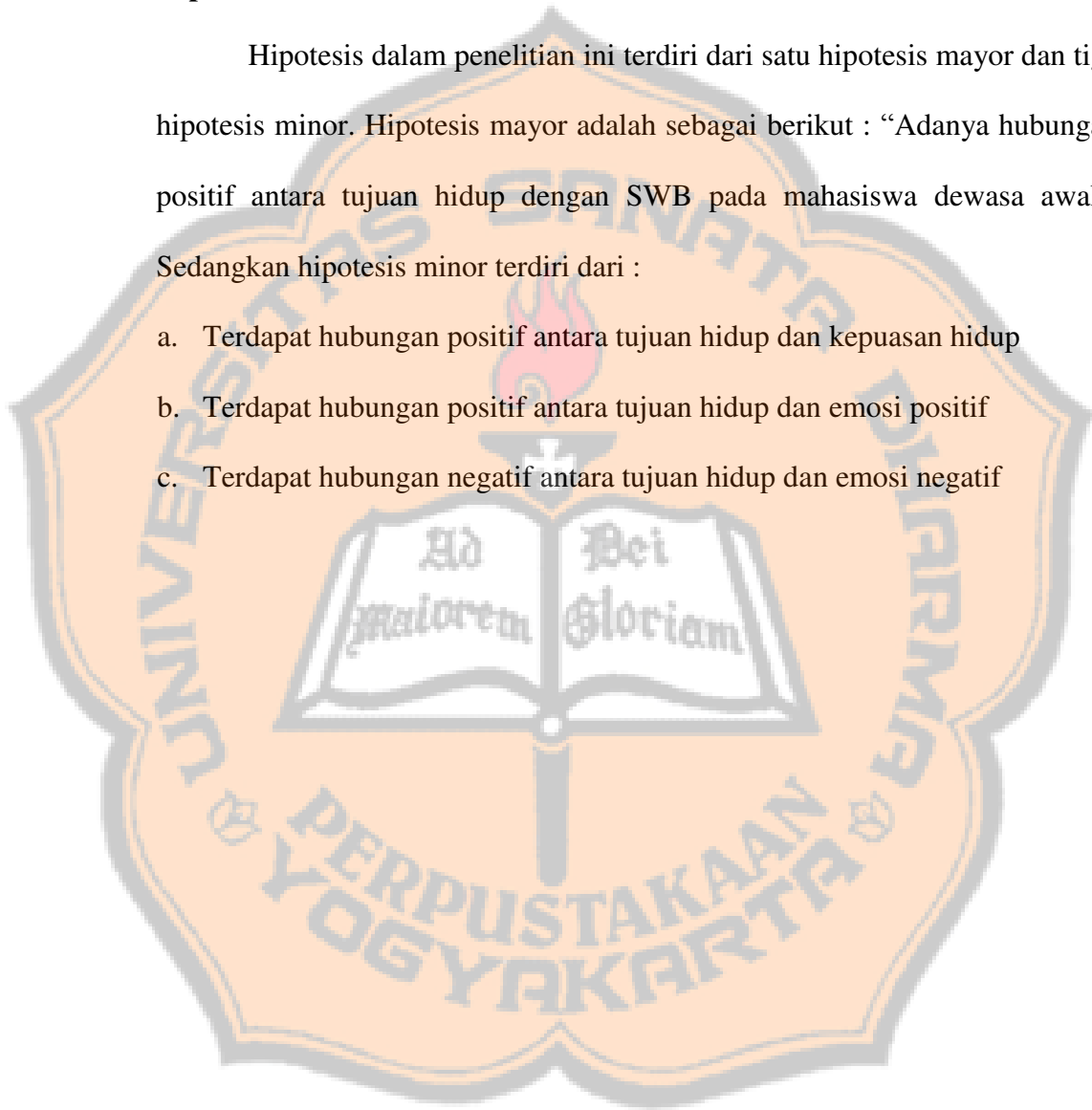
Gambar 2.1 Skema penelitian



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari satu hipotesis mayor dan tiga hipotesis minor. Hipotesis mayor adalah sebagai berikut : “Adanya hubungan positif antara tujuan hidup dengan SWB pada mahasiswa dewasa awal”. Sedangkan hipotesis minor terdiri dari :

- a. Terdapat hubungan positif antara tujuan hidup dan kepuasan hidup
- b. Terdapat hubungan positif antara tujuan hidup dan emosi positif
- c. Terdapat hubungan negatif antara tujuan hidup dan emosi negatif



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis & Desain Penelitian

Peneliti memilih menggunakan jenis kuantitatif. Jenis ini bertujuan untuk menguji teori secara objektif menggunakan teknik statistik untuk memeriksa dan mengukur hubungan antar variabel yang hendak diteliti (Cresswell, 2014; Supratiknya, 2015). Kedua variabel yang hendak diteliti akan disajikan di sub-bab berikutnya. Variabel disajikan dalam bentuk variabel independen, sebagai variabel yang memiliki kemungkinan untuk mempengaruhi dan dependen, sebagai variabel yang dapat bervariasi tergantung pada variabel dependen (Supratiknya, 2015).

Selain jenis, adapula desain penelitian, yang terdiri dari desain survey, *ex post facto*, eksperimen, deskriptif, hubungan dan lain-lain (Siregar, 2013). Peneliti menggunakan desain survey korelasional. Penelitian survey adalah penelitian yang tidak melakukan perubahan apapun terhadap variabel dan populasi yang diteliti. Sedangkan penelitian hubungan/korelasional adalah penelitian yang bertujuan meneliti hubungan antara dua variabel atau lebih (Siregar, 2013).

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel independen : Tujuan hidup (*purpose in life*)
2. Variabel dependen : Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*)

C. Definisi Operasional

1. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup adalah keinginan jangka panjang yang stabil, bersifat abstrak, mempengaruhi segala bentuk perilaku dan pengambilan keputusan, memberikan rasa bermakna dan ditujukan bagi kepentingan dunia luar. Aspek tujuan hidup terdiri dari komitmen, arah dan tujuan, bermakna secara personal dan demi kepentingan dunia luar. Aspek komitmen dapat didefinisikan sebagai komitmen seseorang terhadap nilai atau prinsip tertentu. Selain itu, seseorang harus terlibat aktif dalam aktifitas yang sesuai dengan nilai dan tujuannya. Seseorang yang berkomitmen juga dapat bertahan dalam tekanan dan godaan selama berproses mencapai tujuan. Aspek kedua adalah aspek arah dan tujuan, berarti tujuan hidup menjadi pedoman bertindak dalam kehidupan sehari-hari, dan mendorong seseorang untuk termotivasi mencapai tujuan. Aspek ketiga, tujuan hidup harus bermakna dan memberikan rasa bermakna, aspek ini ditandai dengan perasaan bahwa tujuan dan kehidupan seseorang penting dan tidak tergantikan. Aspek terakhir adalah aspek demi kepentingan dunia luar atau tujuan selalu berorientasi untuk memberikan

kontribusi positif pada dunia luar. Alat ukur yang akan digunakan adalah alat ukur yang disusun berdasarkan empat aspek yang telah disebutkan. Peneliti merasa perlu menyusun alat ukur dengan batasan aspek yang jelas, sebagai ganti dari alat ukur terdahulu. Skor yang tinggi pada alat ukur ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki tujuan hidup, sedangkan skor rendah menunjukkan seseorang tidak memenuhi aspek yang menunjukkan adanya tujuan hidup.

2. *Subjective Well-Being* (SWB)

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya. Penilaian subjektif dilakukan dengan membandingkan keadaan diri saat ini dan diri ideal, selain itu ada pula penilaian afektif berupa respon emosi (positif atau negatif) terhadap suatu kejadian tertentu. Penilaian kepuasan hidup akan diukur menggunakan SWLS (*satisfaction with life scale*) yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Skor dalam pengukuran ini menunjukkan seberapa puas individu terhadap kehidupannya. Sedangkan penilaian perasaan/emosi menggunakan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) yang disusun oleh Diener & Diener (2009). Pengukuran aspek perasaan/emosi akan diukur dengan melaporkan frekuensi emosional individu terhadap berbagai pengalaman yang ia alami selama kurun waktu tertentu. Individu akan melaporkan

frekuensi beberapa emosi positif dan negatif selama kurang lebih 4 minggu terakhir. Skor dalam pengukuran ini menunjukkan seberapa sering individu merasakan perasaan positif/negatif.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa pada tahap dewasa awal. Mahasiswa pada tahap ini umumnya berusia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Kriteria subjek dalam penelitian ini dapat berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, mahasiswa strata satu dalam rentang usia yang telah ditentukan. Peneliti membatasi hanya subjek yang berstatus mahasiswa untuk mengontrol variabel jenjang pendidikan. Peneliti memilih mahasiswa pada tahap dewasa awal karena tahap ini adalah tahap seseorang mulai memikirkan pilihan-pilihannya dalam pekerjaan, relasi dan pandangan terhadap dunia. Seseorang mulai mengeksplor dan berkomitmen terhadap suatu identitas dan tujuan (Arnett, 2000; Santrock, 2010).

Setelah menentukan populasi, peneliti harus menentukan bagaimana ia akan memilih sampel yang akan diteliti. Peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*, setiap subjek yang termasuk dalam populasi tidak memiliki kemungkinan yang sama untuk terpilih sebagai sampel, bahkan probabilitasnya tidak diketahui (Siregar, 2013). Peneliti menggunakan jenis non-probabilitas *convenience sampling*, yaitu peneliti menentukan sampel berdasarkan kemudahan mengakses sampel atau berdasarkan kebetulan saja.

Peneliti memilih subjek yang kebetulan dapat ditemui/diakses dan bersedia menjadi sampel penelitian (Siregar, 2013).

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses yang sangat penting, melalui data yang telah terkumpul, peneliti dapat memecahkan masalah dan menguji hipotesis. Peneliti mengumpulkan data menggunakan skala psikologis. Skala psikologis adalah serangkaian item yang digunakan untuk mengungkap suatu atribut psikologis tertentu (Supratiknya, 2015; Periantalo, 2015). Ada berbagai macam jenis skala, peneliti menggunakan skala jenis *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap atau perilaku seseorang terhadap suatu konsep atau pandangan tertentu (Siregar, 2013). Skala likert disajikan menggunakan sejumlah pernyataan, kemudian subjek diminta menilai masing-masing pernyataan tersebut. Subjek menilai pernyataan berdasarkan kesesuaiannya dengan dirinya sendiri. Dalam skala *likert* terdapat pernyataan favorable yaitu pernyataan yang mendukung hadirnya suatu variabel dalam diri subjek, dan pernyataan unfavorable, yang menunjukkan subjek tidak memiliki suatu variabel. Subjek akan menilai masing-masing pernyataan dengan menggunakan pilihan jawaban “sangat sesuai”, “sesuai”, “netral”, “tidak sesuai”, “sangat tidak sesuai” (Siregar, 2013; Supratiknya, 2015).

1. Alat Pengumpul Data

Peneliti menggunakan tiga skala pengumpulan data untuk mengukur dua variabel berbeda. Skala *pertama* adalah skala untuk mengukur variabel tujuan hidup, skala ini peneliti susun berdasarkan aspek tujuan hidup yang diungkapkan dalam Bronk (2014). Variabel kedua yang hendak diukur adalah *Subjective Well-Being* (SWB), variabel ini terdiri dari dua aspek, yaitu kepuasan hidup dan emosi positif & negatif. Sehingga untuk mengukur SWB, peneliti menggunakan dua skala, yaitu skala *Satisfaction with Life Scale* (skala kepuasan hidup) diadaptasi dari Diener, Larsen, Emmons & Griffin (1985) dan skala afek positif dan negatif (Scale of Positive and Negative Experience) diadaptasi dari Diener & Biswas-Diener (2009).

a. Skala Tujuan Hidup

Skala ini terdiri dari serangkaian pernyataan yang digunakan untuk mengukur apakah subjek memiliki tujuan hidup atau tidak. Peneliti menyusun skala pengukuran tujuan hidup berdasarkan empat aspek yang diungkapkan dalam Bronk (2014). Aspek tersebut adalah *komitmen, arah dan tujuan, bermakna secara personal dan kontribusi terhadap dunia luar*. Peneliti kemudian menemukan indikator perilaku untuk tiap aspek tersebut, dan melakukan eskplikasi konstruk. Eskplikasi konstruk adalah tahap yang dilakukan untuk menuliskan

setiap *item* pernyataan. Daftar aspek, indikator perilaku dan pernyataan di sertakan dalam *blueprint* skala tujuan hidup dalam bagian lampiran.

Skala tujuan hidup disusun menggunakan desain *likert*. Dalam skala tujuan hidup, terdapat pernyataan *favorable*, yaitu pernyataan yang menyatakan kehadiran konstruk yang diukur dalam diri subjek. Selain itu adapula pernyataan *unfavorable* yang menunjukkan bahwa subjek tidak memiliki konstruk yang hendak diukur (Anderson, 1990b dalam Supratiknya, 2014). Secara rinci, terdapat 32 pernyataan (item) *favorable* dan 32 pernyataan (item) *unfavorable*. Dalam skala ini, terdapat 5 (lima) pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) “Tidak Sesuai” (TS) “Netral” (N) “Sesuai” (S) dan “Sangat Sesuai” (SS).

Berikut tabel penskoran skala tujuan hidup :

Tabel 3.1 Penskoran Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
“Sangat Sesuai”	Skor 5	Skor 1
“Sesuai”	Skor 4	Skor 2
“Netral”	Skor 3	Skor 3
“Tidak Sesuai”	Skor 2	Skor 4
“Sangat Tidak Sesuai”	Skor 1	Skor 5

Sebaran item skala tujuan hidup disajikan dalam tabel di halaman selanjutnya :

Tabel 3.2 *Blueprint* tujuan hidup

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Komitmen	23, 24, 25, 39, 40, 45, 46	5, 6, 7, 12, 13, 55, 56	14
Arah dan tujuan	1, 2, 3, 4, 59, 60, 61, 62	19, 20, 21, 22, 41, 42, 43, 44	16
Bermakna secara personal	8, 9, 10, 11, 26, 27, 28, 29	35, 36, 37, 38, 47, 48, 49, 50	16
Kontribusi terhadap dunia luar	14, 15, 16, 17, 18, 51, 52, 53, 54	30, 31, 32, 33, 34, 63, 64, 57, 58	18

b. *Subjective Well-Being*

Dalam variabel *Subjective Well-Being* (SWB), terdapat dua aspek yang hendak diukur, yaitu kepuasan hidup (*satisfaction of life*) serta perasaan positif dan negatif (*positive and negative experience*).

1. *Satisfaction with Life Scale* (Skala Kepuasan Hidup)

Peneliti mengukur aspek ini menggunakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh Diener, Larsen, Emmons & Griffin (1985). Pengukuran kepuasan hidup dibagi menjadi penilaian spesifik (kepuasan tentang hubungan, pendidikan, ekonomi, dan lain-lain) dan kepuasan keseluruhan. Skala ini mengukur kepuasan

hidup secara keseluruhan. Secara singkat skala ini mengukur seberapa jauh kehidupan seseorang sesuai dengan standart idealnya.

Skala ini merupakan skala likert yang menuntun subjek untuk memberikan respon pada lima pernyataan. Beberapa contoh pernyataan adalah “dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal” atau “saya puas dengan hidup saya”. Pilihan jawaban terbentang dari angka “1” yang menunjukkan sikap “sangat tidak setuju” hingga angka “7” menunjukkan “sangat setuju”. Berikut adalah tabel penskoran dan *blueprint* skala kepuasan hidup disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3.3 Penskoran skala kepuasan hidup

Pilihan jawaban	Skor
“Sangat tidak setuju”	Skor 1
“Tidak setuju”	Skor 2
“Agak tidak setuju”	Skor 3
“Netral”	Skor 4
“Agak setuju”	Skor 5
“Setuju”	Skor 6
“Sangat setuju”	Skor 7

Tabel 3.4 *Blueprint* kepuasan hidup

No.	Aspek	Nomor	Jumlah
-----	-------	-------	--------

1.	Kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5	5
----	----------------	---------------	---

2. SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Peneliti mengukur aspek ini menggunakan SPANE, yaitu adaptasi skala dari Diener dkk. (2009). Skala ini mengukur frekuensi seseorang mengalami emosi positif atau negatif selama kurang lebih 4 minggu terakhir. Skala ini terdiri dari dua pengukuran yang disajikan bersamaan, yaitu skala emosi positif dan skala emosi negatif, sehingga skala ini menghasilkan dua hasil pula. Skala ini merupakan skala likert yang menyajikan 6 daftar emosi positif, 6 daftar emosi negatif menggunakan lima rentang pilihan jawaban. Subjek diminta memberikan responnya terhadap total 12 daftar perasaan dengan angka “1” menunjukkan “sangat jarang atau tidak pernah” mengalami perasaan tersebut, hingga angka “5” menunjukkan “sangat sering” atau selalu merasakan. Berikut adalah tabel penskoran dan *blueprint* skala SPANE:

Tabel 3.5 Penskoran skala perasaan positif dan negatif

Pilihan jawaban	Skor
“Sangat jarang atau tidak pernah”	Skor 1
“Jarang”	Skor 2
“Kadang-kadang”	Skor 3
“Sering”	Skor 4
“Sangat sering”	Skor 5

Tabel 3.6 *Blueprint* perasaan positif dan negatif

No.	Aspek	Nomor	Jumlah
1.	Perasaan positif	1, 3, 5, 7, 10, 12	6
2.	Perasaan negatif	2, 4, 6, 8, 9, 11	6

F. Validitas Pengukuran

Validitas adalah kualitas yang menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen psikologis sungguh-sungguh mengukur atribut yang hendak diukurnya (Supratiknya, 2014). Menurut Supratiknya (2014) validitas dapat dibagi menjadi tiga, validitas terkait isi, validitas yang mengacu pada kriteria dan validitas konstruk. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan validitas isi, yang menilai kesesuaian antara isi tes dan atribut yang akan diukurnya. Penilaian validitas dapat dilakukan dengan cara meminta pakar atau ahli untuk melakukan penilaian terhadap alat ukur yang akan digunakan (Supratiknya, 2014). Dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh dosen pembimbing untuk melakukan penilaian validitas isi.

G. Reliabilitas Pengukuran

Setelah kumpulan item dituangkan menjadi sebuah skala, peneliti melakukan uji coba skala untuk mengetahui seberapa baik item secara kuantitatif (Periantalo, 2015). Uji coba skala perlu dilakukan karena item yang

baik secara kualitatif belum tentu baik secara kuantitatif. Uji coba dilakukan pada tanggal 15 Juni 2017, dengan menyebarkan 60 skala pada mahasiswa yang berusia 18-25 tahun di Universitas Sanata Dharma. Setelah uji coba dilakukan, tahap selanjutnya adalah analisis reliabilitas dan daya diskriminasi item, menggunakan program statistika (SPSS).

1. Daya Diskriminasi

Daya diskriminasi atau daya beda item adalah kemampuan item untuk dapat memisahkan antara individu yang benar-benar memiliki skor tinggi dan yang memiliki skor rendah. Dengan kata lain, daya diskriminasi bertujuan untuk melihat apakah item dapat membedakan antara individu yang memiliki atribut dan yang tidak memiliki atribut (Periantalo, 2015). Model yang sering digunakan dalam melihat daya diskriminasi adalah dengan korelasi item dengan skor total. Korelasi item dengan skor total menunjukkan skor antara 0,00 – 1. Semakin skor mendekati angka 1, maka item semakin mendukung fungsi skala secara keseluruhan. Item dikatakan memiliki skor korelasi item-total yang baik jika $> 0,30$. Item dapat dipertimbangkan jika memiliki skor antara 0,250 – 0,299. Sedangkan item dengan skor korelasi item-total $< 0,249$ – minus, akan digugurkan/dihilangkan.

a. Seleksi Item Tujuan Hidup

Setelah dilakukan analisis daya diskriminasi, skala tujuan hidup menunjukkan skor korelasi item-total berkisar antara -0,437 –

0,532. Peneliti menggunakan standar skor korelasi item-total 0,25. Peneliti menemukan 23 item yang memiliki skor korelasi item-total < 0,25, sehingga peneliti memilih untuk menggugurkan item-item tersebut. Peneliti juga menggugurkan 7 item lagi demi mendapatkan jumlah item yang seimbang antara favorable dan unfavorabel pada setiap aspeknya. Berikut adalah blueprint skala dengan item yang telah digugurkan, item yang telah digugurkan diberi tanda (*).

Tabel 3.7 Seleksi *item* tujuan hidup

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Komitmen	23, 24, 25, 39, 40*, 45*, 46	5, 6, 7, 12, 13*, 55*, 56	10
Arah dan tujuan	1, 2*, 3, 4*, 59*, 60, 61, 62	19, 20*, 21, 22, 41*, 42, 43*, 44	10
Bermakna secara personal	8*, 9, 10, 11*, 26, 27, 28, 29	35*, 36, 37, 38*, 47, 48, 49, 50	12
Kontribusi terhadap dunia luar	14*, 15*, 16, 17, 18, 51*, 52*, 53, 54	30, 31, 32, 33, 34*, 63*, 64*, 57*, 58	10
Total (setelah digugurkan)			42

Berikut adalah *blueprint* skala tujuan hidup setelah beberapa item digugurkan dan disusun dalam nomor yang baru (disajikan di halaman selanjutnya) :

Tabel 3.8 Daftar item setelah seleksi

Aspek	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Komitmen	5, 6, 18, 23, 36	9, 14, 16, 25, 40	10
Arah dan tujuan	4, 7, 22, 33, 41	1, 8, 12, 24, 28	10
Bermakna secara personal	15, 26, 27, 29, 32, 35	2, 13, 10, 21, 30, 39	12
Kontribusi terhadap dunia luar	11, 19, 31, 34, 37	3, 17, 20, 38, 42	10
Total (setelah digugurkan)			42

2. Reliabilitas

Syarat tes yang baik selanjutnya adalah bila tes tersebut reliabel. Reliabilitas tes mengacu pada konsistensi atau keakuratan hasil tes jika tes dilakukan berulang kali pada sampel atau populasi yang sama (Periantalo, 2015; AERA, APA & NCME, dalam Supratiknya, 2014). Peneliti memperoleh reliabilitas skala melalui komputasi program statistika menggunakan model *Cronbach alpha*. Dalam model tersebut, skor membentang antara 0,00 – 1,00. Semakin skor mendekati 1,00 maka akan semakin baik reliabilitas skala.

a. Skala Tujuan Hidup

Setelah diuji cobakan pada 60 mahasiswa Sanata Dharma, skala tujuan hidup memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,894. Hal ini menunjukkan bahwa skala tujuan hidup, setelah diseleksi, tetap memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik.

Tabel 3.9 *Cronbach's alpha* skala tujuan hidup

Cronbach's Alpha	N of Item
0.898	42

b. Skala Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Skala kepuasan hidup diadaptasi dari Diener, Larsen, Emmons & Griffin (1985). Nilai *Cronbach alpha* berdasarkan hasil analisis menurut Diener dkk (1985) sebesar 0.87. Setelah diuji cobakan pada 60 mahasiswa di Sanata Dharma, nilai *Cronbach alpha* skala kepuasan hidup sebesar 0,740. Hal ini berarti skala kepuasan hidup memiliki reliabilitas yang cukup baik untuk dapat menghasilkan skor yang konsisten.

Tabel 3.10 *Cronbach alpha* skala kepuasan hidup

Cronbach's Alpha	N of Item
0.796	5

c. Skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Peneliti mengadaptasi skala SPANE oleh Diener dkk. (2009). SPANE merupakan pengukuran emosi positif dan negatif, keduanya disajikan bersamaan, namun dilakukan analisis reliabilitas secara terpisah. Berdasarkan penelitian sebelumnya, nilai reliabilitas *Cronbach alpha* pada skala emosi positif sebesar 0.84 (Diener dkk, 2009). Setelah diuji cobakan pada 60 mahasiswa Universitas Sanata Dharma, skala emosi positif menunjukkan *Cronbach alpha* sebesar 0,816.

Tabel 3.11 *Cronbach alpha* skala emosi positif

Cronbach's Alpha	N of Item
0.879	6

Sedangkan nilai *Cronbach alpha* untuk skala emosi negatif berdasarkan penelitian sebelumnya sebesar 0,80 (Diener dkk, 2009). Setelah dilakukan uji coba pada 60 mahasiswa Universitas Sanata Dharma, nilai reliabilitas *Cronbach alpha* skala emosi negatif sebesar 0,766. Hal ini menunjukkan bahwa skala emosi negatif menunjukkan nilai reliabilitas yang cukup baik.

Tabel 3.12 *Cronbach alpha* skala emosi negatif

Cronbach's Alpha	N of Item
0.790	6

H. METODE PENGOLAHAN DATA

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah uji yang harus dilakukan sebelum melakukan uji statistik yang lebih lanjut. Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data yang peneliti dapatkan, berasal dari populasi yang memiliki sebaran normal. Hal ini perlu dilakukan karena uji statistik lebih lanjut, mengasumsikan persebaran data yang normal. Sebuah data dikatakan normal bila $p > 0,05$ (Santoso, 2010). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, peneliti dapat membandingkan frekuensi distribusi teoretik dan frekuensi distribusi empiric (Siregar, 2013).

b. Uji Linearitas

Uji linear dilakukan untuk mengetahui apakah data dari dua variabel yang diteliti mengikuti garis lurus (linear). Hubungan yang linear berarti peningkatan atau penurunan pada salah satu variabel, diikuti secara linear (sama) dengan peningkatan atau penurunan pada variabel lainnya (Santoso, 2010; Siregar, 2013). Hubungan kedua

variabel dikatakan linear apabila hasil $p < 0,05$. Uji linearitas dilakukan menggunakan spss *test for linearity*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Terdapat dua metode uji hipotesis dalam spss, yaitu menggunakan *pearson* atau *spearman*. Jika uji asumsi menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan linear, maka peneliti menggunakan metode *Pearson*. Namun apabila data tidak terdistribusi normal atau tidak linear, atau tidak kedua-duanya, maka peneliti menggunakan metode *Spearman* (Trihendradi, 2004).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 10 Juli 2017 dan berakhir pada tanggal 19 Juli 2017. Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan skala yang telah diujicobakan sebelumnya. Skala tersebut kemudian diunggah ke dalam sebuah situs survei *online*, sehingga peneliti dapat menyebarkan skala melalui media sosial dengan bantuan beberapa rekan peneliti. Setiap subjek yang berusia 18-25 tahun dan berstatus mahasiswa dapat mengisi skala tersebut. Peneliti tidak membatasi subjek hanya dari daerah tertentu saja, sehingga subjek yang peneliti dapatkan berasal dari universitas dan daerah yang berbeda-beda. Total respon yang peneliti dapatkan adalah 295 respon, namun peneliti menggururkan 12 respon karena responden tidak sesuai dengan kriteria. Sehingga total data yang digunakan adalah sebanyak 284.

B. DESKRIPSI PENELITIAN

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Peneliti berhasil mendapatkan subjek penelitian sebanyak 295 orang, peneliti menggururkan 12 orang subjek karena tidak sesuai dengan kriteria. Total subjek yang peneliti gunakan dalam penelitian

ini berjumlah 285 orang. Subjek dalam penelitian ini merupakan dewasa awal berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Dalam penelitian ini, subjek didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan total 177 subjek (62%), sedangkan laki-laki berjumlah 107 subjek (38%). Data deskripsi jenis kelamin subjek dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi berdasarkan jenis kelamin subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	107	38
Perempuan	177	62
Total	284	100

Selain itu, subjek haruslah berusia antara 18-25 tahun. Penelitian ini didominasi oleh subjek yang berusia 22 tahun, dengan jumlah total 74 orang (26%). Deskripsi data usia subjek dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.2 Deskripsi berdasarkan usia subjek

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18 tahun	19	7
19 tahun	45	16
20 tahun	51	18
21 tahun	63	22
22 tahun	74	26
23 tahun	24	8
24 tahun	5	2
25 tahun	3	1

Total	284	100
-------	-----	-----

Selain berusia 18-25 tahun, kriteria lain adalah subjek harus berstatus mahasiswa. Peneliti menambahkan kolom semester pada skala untuk memastikan bahwa subjek berstatus mahasiswa. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini membentang dari mahasiswa semester 1 hingga semester 12. Subjek paling banyak merupakan mahasiswa semester 8 dengan total 77 orang (27%). Berikut gambaran semester subjek :

Tabel 4.3 Deskripsi berdasarkan semester subjek

Semester	Frekuensi	Presentase (%)
1	4	1
2	19	7
3	38	13
4	22	8
5	23	8,3
6	29	10
7	38	13
8	77	27
9	8	3
10	21	7
11	3	1
12	2	0.7
Total	284	100

2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data penelitian akan dilakukan perbandingan rata-rata (*mean*) teoritis dan rata-rata (*mean*) empiris. *Mean* teoritis adalah rerata dari nilai yang diperoleh oleh subjek dalam skala penelitian. Sedangkan *mean* empiris merupakan rata-rata nilai seluruh subjek penelitian. Perbandingan ini peneliti lakukan demi memberikan deskripsi variabel yang terdapat dalam sampel. Dengan melakukan perbandingan, peneliti dapat melihat tingkat kepemilikan setiap variabel dalam sampel yang sedang diteliti. Berikut adalah tabel berisikan informasi mengenai *mean* teoritis dan empiris :

Tabel 4.4 Perbandingan rerata (mean)

Variabel	N	Teoritis			Empiris	
		Min	Max	Mean	Mean	Sig.
Tujuan hidup	284	42	210	126	141,19	0.000
Kepuasan hidup	284	5	35	20	21,02	0.001
Emosi positif	284	6	30	18	22,19	0.000
Emosi negatif	284	6	30	18	17,01	0.000

Berdasarkan data dalam tabel diatas, *mean* teoritis tujuan hidup adalah 126, sedangkan berdasarkan data penelitian, didapatkan *mean* empiris sebesar 141,19. Berdasarkan uji *mean*, terdapat perbedaan yang signifikan ($0.000 < 0.005$) sebesar 15,194 antara *mean* teoritis dan empiris. *Mean* empiris yang lebih besar dibandingkan dengan

mean teoritis menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini cenderung berkomitmen terhadap suatu tujuan hidup.

Selanjutnya, *mean* teoritis kepuasan hidup sebesar 20, sedangkan data menghasilkan *mean* empiris sebesar 21,02. Hasil uji *mean* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ($0.001 < 0.005$) sebesar 1,018 antara *mean* teoritis dan empiris. *Mean* empiris lebih tinggi dibandingkan *mean* teoritis, hal ini berarti sebagian besar subjek penelitian cenderung memiliki kepuasan hidup yang cukup tinggi.

Berdasarkan data selanjutnya, *mean* teoritis emosi positif dan emosi negatif adalah sebesar 18. Sedangkan data menunjukkan *mean* empiris emosi positif sebesar 22,19 dan *mean* empiris emosi negatif adalah sebesar 17,01. Berdasarkan uji *mean*, terdapat perbedaan signifikan ($0.000 < 0.005$) pada kedua variabel. Perbedaan *mean* pada emosi positif sebesar 4,194 sedangkan perbedaan *mean* emosi negatif sebesar -0.989. *Mean* empiris emosi positif lebih besar dibandingkan *mean* teoritisnya, sedangkan emosi negatif lebih rendah. Hal ini berarti sebagian besar subjek penelitian cenderung lebih sering mengalami emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif.

C. ANALISIS DATA PENELITIAN

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal, selanjutnya akan dianalisis menggunakan statistik parametrik, bila tidak normal menggunakan statistik non-parametrik. Normalitas data dapat dilihat dalam tabel dibawah ini, terdapat empat variabel yang akan diuji, normalitas data dapat dilihat pada nilai *Asymp Sig. (2-tailed)*.

Berikut adalah tabel berisikan hasil uji normalitas data :

Tabel 4.5 One Sample Kolmogorov-Smirnov

	Test
	<i>Asymp Sig. (2-tailed)</i>
Tujuan Hidup	0.200
Kepuasan Hidup	0.007
Emosi Positif	0.000
Emosi Negatif	0.000

Data dikatakan berasal dari populasi yang normal apabila nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* $> \alpha$ (0.05). Variabel tujuan hidup memiliki nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0.200 > \alpha$ (0.05), hal ini berarti variabel tujuan hidup memiliki data yang berdistribusi normal. Kepuasan hidup menunjukkan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0.007 < \alpha$ (0.05), sehingga dapat disimpulkan variabel kepuasan hidup memiliki distribusi data yang tidak normal. Emosi

positif dan negatif memiliki nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$, sehingga kedua variabel ini juga memiliki distribusi data yang tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antar variabel memenuhi asumsi linear. Asumsi linear adalah asumsi bila terjadi perubahan pada satu variabel, akan diikuti perubahan pada variabel lainnya. Uji linearitas dilakukan menggunakan program SPSS 22 dengan cara *test for linearity*. Nilai uji linearitas dapat dilihat pada tabel dibawah, pada baris *Linearity* dan pada kolom *Sig.* Suatu variabel dikatakan linear apabila $p < 0.05$. Jika sebuah variabel terbukti memiliki hubungan yang linear, maka analisis dapat dilanjutkan pada uji hipotesis.

Pada penelitian ini terdapat satu variabel independen (bebas) yaitu tujuan hidup, dan tiga variabel dependen (tergantung) yaitu kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif. Variabel tujuan hidup akan diuji dengan masing-masing variabel dependennya. Berikut data hasil uji linearitas :

Tabel 4.6 Hasil uji linearitas

	Sig.
Tujuan hidup – Kepuasan hidup	0.000
Tujuan hidup – Emosi positif	0.000

Tujuan hidup – Emosi negatif	0.000
------------------------------	-------

Tabel diatas menunjukkan koefisien uji linearitas antara tujuan hidup dan kepuasan hidup sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan hidup dan kepuasan hidup memiliki hubungan yang linear.

Sedangkan antara tujuan hidup dan emosi positif sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan hidup dan emosi positif memiliki hubungan yang linear, dan antara tujuan hidup dan emosi negatif sebesar $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan hidup dan emosi negatif memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya, variabel dalam penelitian ini bersifat linear, sehingga peneliti dapat melanjutkan untuk melakukan uji hipotesis. Terdapat dua metode uji hipotesis, yaitu metode *Komolgorov-Smirnov* jika data berdistribusi normal atau *Spearman-Rho* jika data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas, diketahui bahwa sebagian besar dari variabel tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti akan menggunakan metode *spearman-rho* untuk menguji hipotesis.

Uji hipotesis akan dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat bernilai negatif maupun positif. Koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila nilai Sig. 2 tailed < 0.05. Koefisien uji hipotesis akan membentang dari 0 hingga 1, semakin mendekati angka 1 maka korelasi semakin kuat. Berikut adalah pembagian kategori koefisien korelasi :

Tabel 4.7 Kategori koefisien korelasi

<i>Koefisien Korelasi</i>	<i>Kategori</i>
0.00	Tidak berkorelasi
0.00 – 0.25	Korelasi lemah
0.25 – 0.50	Korelasi cukup
0.50 – 0.75	Korelasi kuat
0.75 – 0.99	Korelasi sangat kuat
1	Korelasi sempurna

Pada uji hipotesis ini peneliti akan menguji tiga hipotesis yang telah diungkapkan pada bab sebelumnya. Peneliti akan menguji hubungan antara tujuan hidup dan kepuasan hidup, tujuan hidup dan emosi positif serta emosi negatif.

Tabel 4.8 Korelasi tujuan hidup dan kepuasan hidup

Tujuan hidup – Kepuasan hidup	
<i>Correlation Coefficient</i>	0.399
Sig. (2-tailed)	0.000

Tabel diatas menunjukkan korelasi antara tujuan hidup dan kepuasan hidup. Korelasi antara tujuan hidup dan kepuasan hidup merupakan korelasi yang positif dan signifikan (Sig. 2 tailed = 0.000). Koefisien korelasi antara kedua variabel adalah sebesar 0.399, sehingga tujuan hidup dan kepuasan hidup dapat dikatakan cukup berkorelasi.

Tabel 4.9 Korelasi tujuan hidup dan emosi positif

Tujuan hidup – Emosi positif	
<i>Correlation Coefficient</i>	0.511
Sig. (2-tailed)	0.000

Tabel diatas menunjukkan korelasi antara tujuan hidup dan emosi positif. Korelasi antar kedua variabel merupakan korelasi positif dan signifikan (Sig. 2 tailed = 0.000). Koefisien korelasi antara tujuan hidup dan emosi positif sebesar 0.511, sehingga dikategorikan memiliki korelasi yang kuat.

Tabel 4.10 Korelasi tujuan hidup dan emosi negatif

Tujuan hidup – Emosi positif	
<i>Correlation Coefficient</i>	-0.401
Sig. (2-tailed)	0.000

Tabel diatas menunjukkan korelasi antara tujuan hidup dan emosi negatif. Korelasi antar kedua variabel merupakan korelasi yang negatif dan signifikan (Sig. 2 tailed = 0.000). Koefisien korelasi antara tujuan

hidup dan emosi negatif adalah -0.401, sehingga tujuan hidup dan emosi negatif dapat dikatakan cukup berkorelasi.

D. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan antara tujuan hidup dan *subjective well-being* (SWB). Aspek dari SWB meliputi kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif, sehingga peneliti menguji tiga hipotesis dengan menghubungkan antara tujuan hidup dan ketiga aspek SWB. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ketiga hipotesis diterima. Tujuan hidup dan kepuasan hidup memiliki hubungan positif. Tujuan hidup dan emosi positif memiliki hubungan positif. Tujuan hidup dan emosi negatif memiliki hubungan negatif. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian bahwa tujuan hidup dan SWB memiliki hubungan positif.

Subjek dalam penelitian ini sebagian besar merupakan mahasiswa berusia 21 tahun (22%) dan 22 tahun (26%). Pada umumnya mahasiswa berusia 21 dan 22 tahun sedang menempuh perkuliahan antara semester 6 hingga 9. Pada masa tersebut mahasiswa dihadapkan pada berbagai mata perkuliahan pilihan, yang harus ditentukan berdasarkan pilihan mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa yang telah lulus dihadapkan oleh pilihan pekerjaan

yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Menurut Arnett (2000; 2015) masa dewasa awal (mahasiswa) merupakan masa dimana mahasiswa dihadapkan pada berbagai pilihan terutama dalam bidang pekerjaan, cinta dan keyakinan.

Mahasiswa yang tidak memiliki pedoman dalam menentukan pilihan-pilihan hidup akan mengalami *drifting* (Damon, Menon & Bronk, 2003). *Drifting* akan menimbulkan berbagai emosi-emosi negatif dan berdampak buruk terhadap kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa yang belum menemukan tujuan pada masa ini, mengalami kebingungan dan cenderung kesulitan menemukan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Tujuan hidup berhubungan dengan SWB pada mahasiswa karena tujuan hidup membantu mahasiswa dalam menentukan pilihan-pilihan hidupnya. Tujuan hidup membantu mahasiswa mengembangkan identitas sosial, mengetahui perannya dalam dunia yang lebih luas (Arnett, 2015). Hal ini dapat membantu mahasiswa menentukan pilihan perkuliahannya, sesuai dengan makna hidupnya. Begitu pula dalam memilih pekerjaan, tujuan hidup membantu mahasiswa memilih pekerjaan yang sesuai dengan peran yang bermakna baginya. Identitas sosial akan membantu mahasiswa untuk mengembangkan rasa bahwa kehidupannya bermakna bagi orang-orang disekitarnya.

Tujuan hidup juga membantu mahasiswa untuk bertahan menghadapi tantangan dan kesulitan sewaktu kuliah (Bronk, 2014). Mahasiswa menerima berbagai macam tugas sewaktu kuliah. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada tahap pengerjaan tugas akhir. Tujuan hidup membantu mahasiswa berkomitmen dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang berkomitmen tidak menunda pekerjaan, mereka tidak mudah menyerah dalam menghadapi tugas dan kesulitan, dengan begitu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian ini, mendukung temuan-temuan sebelumnya mengenai tujuan hidup. Berdasarkan Bronk, Hill, Lapsley, Finch & Talib (2009) mencari tujuan hidup dapat meningkatkan kepuasan hidup bila dilakukan semasa dewasa awal. Hal tersebut dapat terjadi karena masa dewasa awal merupakan masa persiapan menuju kedewasaan (Arnett, 2015). Mahasiswa perlu menentukan pilihan mengenai cinta, pekerjaan dan *worldview* sebelum mereka masuk pada masa dewasa. Mahasiswa yang telah menemukan tujuan hidupnya semasa dewasa awal, akan memiliki pedoman hidup pada tahap perkembangan selanjutnya, sehingga tidak terjadi *drifting* ataupun *existential vacuum* (Damon, Menon & Bronk, 2003; Frankl, 1984).

Seseorang yang telah menemukan tujuan hidup, memiliki pedoman dalam bertindak. Mereka selalu berfokus mewujudkan tujuan yang bermakna bagi mereka dan tidak menghabiskan waktu melakukan hal

yang tidak penting bagi kehidupan mereka. Menurut Diener (1984) melakukan aktifitas yang bermakna bagi diri seseorang, dapat meningkatkan kebahagiaan. Sehingga seseorang yang memiliki tujuan cenderung memiliki kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi.

Menurut Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) seseorang yang berprogres menuju sebuah tujuan terbukti mengalami lebih banyak emosi positif dan kebahagiaan. Dogan dkk (2012) membuktikan bahwa setiap orang yang memiliki makna hidup cenderung memiliki SWB yang tinggi. Santos dkk. (2012) juga menemukan bahwa makna hidup SWB memiliki korelasi positif, terutama bagi mahasiswa.

Tujuan hidup juga menghindarkan seseorang dari *existential vacuum* dan *drifting* (Damon, Menon & Bronk, 2003; Frankl, 1984). Seseorang yang mengalami *drifting* dan *existential vacuum* cenderung merasakan banyaknya emosi-emosi negatif, termasuk mengalami depresi dan kecenderungan bunuh diri. Menemukan tujuan hidup dapat menghindarkan seseorang dari kondisi tersebut, sehingga mengurangi emosi-emosi negatif yang mungkin dirasakan seseorang.

Kesimpulan dari pembahasan ini adalah tujuan hidup dan SWB memiliki hubungan yang positif. Tujuan hidup membantu mahasiswa mengembangkan identitas sosial, sehingga mahasiswa merasa bahwa kehidupannya bermakna. Tujuan hidup juga membantu memberikan pedoman bagi mahasiswa dalam menentukan pilihan mata perkuliahan

dan pekerjaan, sehingga mahasiswa tidak mengalami *drifting*. Tujuan hidup membantu mahasiswa untuk berkomitmen dalam menghadapi kesulitan, sehingga mahasiswa dapat melakukan aktifitas produktif dan meningkatkan kepuasan hidupnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tujuan hidup dan *Subjective Well-Being* (SWB) memiliki hubungan positif. Hal ini dapat dijelaskan melalui hasil analisis korelasi antara tujuan hidup dan aspek-aspek SWB. Berdasarkan hasil analisis korelasi, tujuan hidup dan kepuasan hidup memiliki korelasi positif ($r = 0,399$) begitu pula antara tujuan hidup dan emosi positif ($r = 0,511$), sedangkan tujuan hidup dan emosi negatif memiliki korelasi negatif ($r = -0,401$). Hal ini menunjukkan seseorang yang memiliki tujuan hidup cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup dan SWB memiliki korelasi positif.

B. KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti menyadari adanya keterbatasan penelitian yang harus disampaikan. Keterbatasan tersebut meliputi skala pengukuran yang belum sepenuhnya memenuhi syarat-syarat *item* yang baik. Beberapa *item* masih memiliki *social desirability* yang cukup tinggi. Seperti *item* nomer 9 pada

skala tujuan hidup yang berbunyi “Tujuan hidup saya untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik”.

Selanjutnya, Arnett (2015) mengatakan bahwa tahap dewasa awal adalah tahap peralihan dari remaja menuju dewasa. Arnett mengatakan bahwa pengalaman seseorang beralih dari remaja menuju dewasa merupakan pengalaman yang berbeda-beda. Berdasarkan penelitian Arnett, seseorang mulai mempertimbangkan tujuan hidup pada rentang usia 18-25 tahun, namun hal ini dapat dipengaruhi budaya masing-masing daerah. Sehingga tahap dewasa awal dapat berbeda-beda pada masing-masing daerah. Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti tidak mempertimbangkan pengaruh budaya Indonesia terhadap perkembangan tahap dewasa awal di Indonesia.

C. SARAN

1. Bagi Subjek

Tahap dewasa awal merupakan tahap yang tepat untuk mencari tujuan hidup, namun hanya sedikit individu yang berhasil melewati tahap dewasa awal dengan tujuan yang jelas. Beberapa individu bahkan tidak berusaha mencari tujuan hidupnya. Banyak dari mereka yang masih terombang-ambing tanpa tujuan yang jelas. Karena itu penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sebuah tujuan, dan mendorong remaja untuk mulai mencari tujuan hidupnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Keterbatasan penelitian telah diungkapkan pada bagian sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti selanjutnya dapat menyusun *item* penelitian dengan lebih baik (sesuai dengan standart *item* yang baik). Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan analisis pengaruh daerah asal maupun universitas subjek. Peneliti dapat mencoba membandingkan apakah subjek dari daerah atau universitas tertentu memiliki perbedaan yang signifikan dalam konstruk tujuan hidup.

Peneliti selanjutnya dapat mencari tahu pada rentang usia berapa subjek di Indonesia mulai memikirkan tujuan hidupnya. Sehingga peneliti mendapat gambaran lebih jelas mengenai tahap dewasa awal di Indonesia. Walaupun tujuan hidup tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya indikator seorang remaja telah memasuki tahap dewasa awal, namun hal ini dapat digunakan untuk mendapat gambaran dewasa awal di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood : a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist Association Vol. 55 No. 5*, 469-480.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood : the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Baker, L. A., Cahalin, L. P., Gerst, K., & Burr, J. A. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults : the influence of number of activities and time. *Social Indicators Research*, DOI: 10.1007/s11205-005-0805-6.
- Bronk, K. C. (2011). Portraits of purpose : the role of purpose in healthy identity formation. *New Direction for Youth Development*, 31-44.
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life : a critical component of optimal youth development*. New York: Springer.
- Bronk, K. C., & Finch, W. H. (2010). Adolescents characteristic by type of long-term aim in life. *Applied Developmental Science*, 14(1), 35-44.
- Bronk, K. C., Finch, W. H., & Talib, T. L. (2010). Purpose in life among high ability adolescents. *High Ability Studies Vol. 21, No. 2*, 133-145.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology Vol. 4, No. 6*, 500-510.
- Bundick, M., Andrews, M., Jones, A., Mariano, J. M., Bronk, K. C., & Damon, W. (2006). Revised youth purpose survey. Stanford, CA : Stanford Center on Adolescents.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2012). Two concepts of two approaches? a bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10 1007/sl0902-012-9367-x, Springer.
- Craumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism : the psychometric approach to frankl's concept of noogenic neurosis. *The Bradley Center*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design : quantitative, qualitative and mixed method*. London: SAGE Publication.

- Daly, M. C., & Wilson, D. J. (2009). Happiness, unhappiness and suicide : an empirical assessment. *Journal of the European Economic Association*, 539-549.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose : how young people find their calling in life*. New York: A Division of Simon & Schuster.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, Vol. 7 No. 3, 119-128.
- De Neve, J.-E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *Centre For Economic Performance*. London: London School of Economic & Political Science.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* Vol. 95 No. 3, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Findings on subjective well-being and their implications on empowerment.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer : subjective well-being contributes to health & longevity. *Applied Psychology : Health & Well-Being* 3 (1), 1-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being : the science of happiness and life satisfaction. 63-73.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being : the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology* Vol. 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : three decades of progress. *Psychological Bulletin* Vol. 125, Bo. 2, 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being : Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity : youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning : an introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Frederickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotion broaden the scope of attention and thought-action repertoire. *Cognitive Emotional* 1, 19(3), 313-332.
- Hasanah, Neneng U. (2017, 8 Agustus). Mahasiswa UB meninggal diduga menghirup freon, ternyata freon sangat reaktif. *www.jatim.tribunnews.com*. diunduh dari <http://jatim.tribunnews.com/2017/08/08/mahasiswa-ub-yang-meninggal-diduga-menghirup-freon-ternyata-freon-sangat-reaktif>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). *World happiness report 2016, update (Vol. 1)*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Thornton, M. A. (2010). Classifying adolescents conception of purpose in life. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 5, No. 6, 466-473.
- Ho, M. Y., Cheung, S. F., & Cheung, F. M. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life : an antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion* Vol. 13 No. 6, 1150-1159.
- Howell, Andrew J., Watson, David C. (2007). Procrastination : association with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43 (2007) 167-178.
- Kholidah, E. N. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi* Vol. 39 No. 1, 67-75.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness : individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 269-291.
- Lyubomirsky, S., Diener, E., & King, L. (2005). Benefits of frequent positive affect : does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* Vol. 131 No. 6, 803-855.

- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009a). Origins of purpose in life : refining our understanding of a life well lived. *Psychological Topics* 18, 2, 303-316.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009b). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being : an integrative, testable theory. *Review of General Psychology* Vol. 13, No. 3, 242-251.
- Musliadi, Rivaldi A. (2017, 9 April). Mahasiswa ini gantung diri karena kuliah tak kunjung selesai. Suhendi Adi (ed). *www.tribunnews.com*. diunduh dari <http://www.tribunnews.com/regional/2017/04/09/mahasiswa-ini-gantung-diri-karena-kuliah-tak-kunjung-selesai>
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture and subjective well-being. *PSPB* Vol. 27, No. 12, 1674-1682.
- Parks, A. C., & Schueller, S. M. (2014). *The wiley blackwell handbook of positive psychological intervention*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala psikologi : asyik, mudah & bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2010). Very happy youth : benefits of very high life satisfaction among adolescence. *Soc Indic Res* 98, 519-532.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69, No. 4, 719-727.
- Santos, M. C., Oguan, F., Magramo, C., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being : is a satisfying life meaningful ? *Journal of Arts, Science & Commerce* Vol. III Issue 4.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development 13th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Siregar, S. (2013). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry* 23, 381-385.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Trihendradi, C. (2004). *Memecahkan kasus statistik : deskriptif, parametrik dan non-parametrik*. Yogyakarta: ANDI.





LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
BLUEPRINT SKALA UJI COBA

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Komitmen	Untuk dapat mengembangkan sebuah tujuan hidup, seseorang harus memiliki prinsip atau nilai tertentu	Saya berusaha mempertahankan pendapat dalam sebuah diskusi	Saya mudah mengikuti pendapat orang lain
		Saya memiliki pedoman pribadi dalam bertindak	Saya bertanya kepada orang lain tentang apa yang harus saya lakukan
	Seseorang yang berkomitmen, secara aktif terlibat/melakukan kegiatan sesuai dengan tujuan hidupnya.	Saya mengikuti kegiatan yang bermanfaat bagi masa depan saya	Saya menghabiskan waktu saya menganggur di rumah/kost
		Saya menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepada saya	Saya bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas
	Seseorang yang berkomitmen, memiliki kekuatan untuk tetap bertahan menghadapi kesulitan atau godaan selama berproses mewujudkan tujuan hidupnya	Saya mampu bertahan mengerjakan tugas dalam waktu yang cukup lama	Saat tugas yang saya kerjakan terasa sulit, saya berhenti mengerjakan
		Saya mampu mengalahkan rasa malas saya dalam mengerjakan tugas	Saya mudah bosan dalam melakukan suatu kegiatan
		Walaupun lelah, saya tetap mengerjakan tugas-tugas saya A7	Saya mudah meninggalkan pekerjaan yang belum selesai A14

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Arah dan	Seseorang yang	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan kepada saya	Saya menunda-nunda pekerjaan

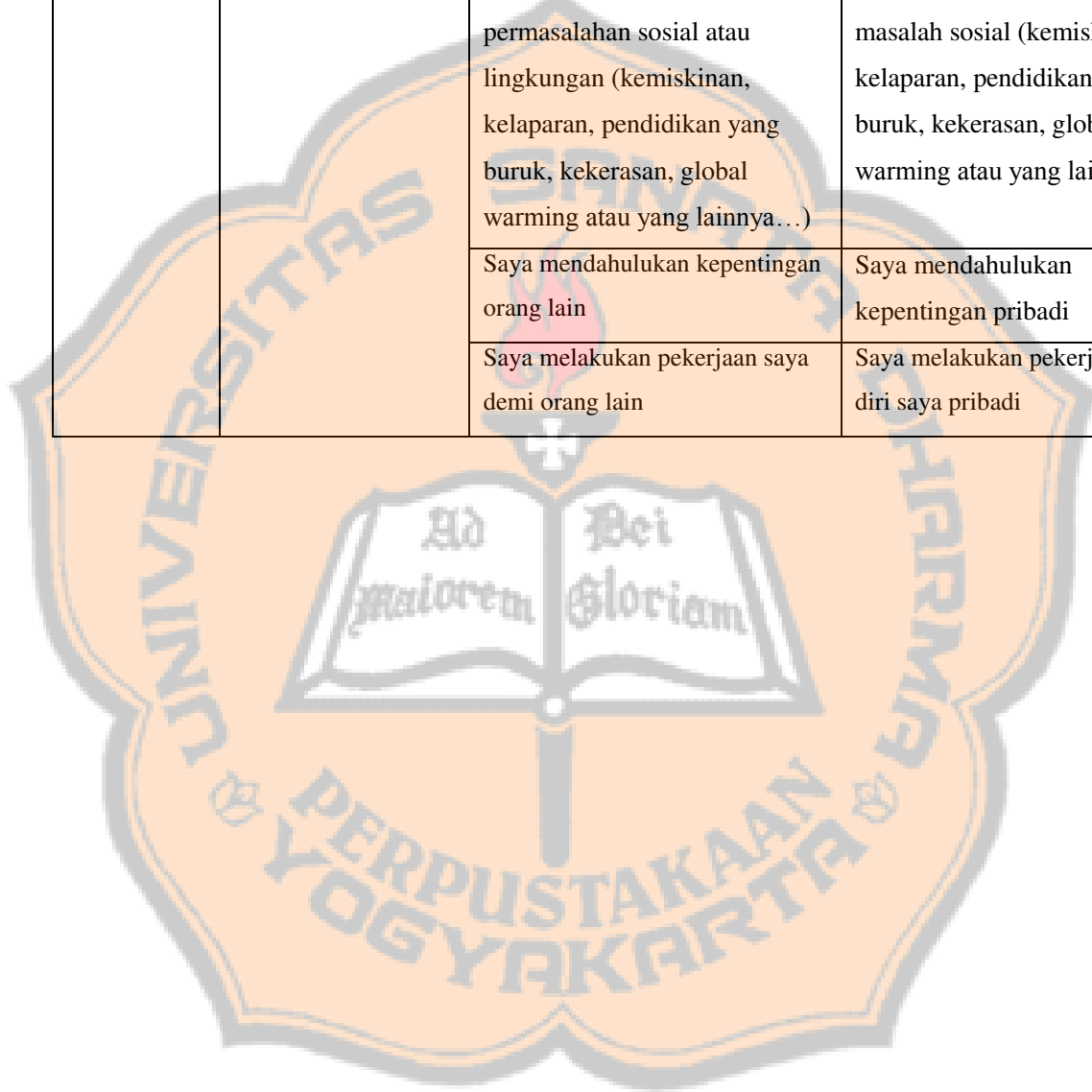
Tujuan	memiliki tujuan hidup, ditandai dengan adanya motivasi yang kuat dalam menghadapi tugas-tugasnya dan mencapai tujuannya	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun harus mengulang dari awal	Saya kehilangan semangat saat menemui kegagalan dalam mengerjakan tugas
		Saya selalu memberikan yang terbaik dalam mengerjakan tugas	Saya mengerjakan tugas seadanya, yang penting selesai
		Saya yakin terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas	Saya meragukan kemampuan saya untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik
	Seseorang yang memiliki tujuan hidup, memiliki <i>sense of direction</i> . Individu mengetahui dengan jelas kemana dia mau pergi, apa yang mau dia lakukan dan apa yang mau dia capai.	<i>Saya handal dalam memberikan saran kepada orang lain</i>	Saya bingung saat orang lain meminta saran pada saya
		Saya memiliki rencana yang jelas setelah lulus kuliah	Saya bingung mengenai rencana saya setelah lulus
		Saya tahu apa yang harus saya lakukan setiap saat	Saya bingung dengan keinginan saya sendiri
		Saya mengetahui cita-cita saya dengan jelas	Saya bingung terhadap cita-cita saya

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Tujuan hidup yang bermakna dan memberikan rasa bermakna	Tujuan hidup yang bermakna bagi individu adalah tujuan yang sangat penting bagi individu, sehingga tujuan tersebut mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan individu	Saya memilih jurusan kuliah yang berhubungan dengan pekerjaan saya di masa depan	Saya memilih jurusan kuliah ini karena saya bingung memilih jurusan kuliah yang lainnya
		Saya memiliki tujuan yang sangat ingin saya capai	Saya belum menemukan tujuan yang pasti dalam kehidupan
		Saya selalu mengingat tujuan saya sebelum melakukan sesuatu	Saya melakukan sesuatu tanpa alasan yang jelas
		Setiap kegiatan yang saya lakukan memiliki dampak penting bagi masa depan saya	Saya hanya melakukan sesuatu yang membuat saya senang

Individu dengan tujuan hidup ditandai dengan adanya <i>sense of meaning</i> . Individu mengetahui siapa dirinya, mengapa ia dilahirkan di dunia., dan apa makna kehidupan baginya.	Saya telah menemukan arti hidup saya	Saya masih mencari arti hidup saya
	Saya dilahirkan untuk suatu tujuan di dunia ini	Saya bertanya-tanya untuk apa saya hidup di dunia ini
	Bagi saya hidup ini selalu menarik	Saya merasa setiap hari monoton dan membosankan
	Pekerjaan sehari-hari terasa menyenangkan bagi saya	Tugas sehari-hari adalah beban bagi saya

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Demi kepentingan dunia luar	Tujuan hidup ditandai dengan adanya keinginan untuk membuat perubahan positif pada dunia luar. Dengan kata lain, tujuan hidup tidak hanya ditujukan untuk diri sendiri, namun mendorong seseorang untuk terlibat aktif dalam dunia sekitarnya	Saya ingin membantu orang-orang yang kurang beruntung secara ekonomi	Saya ingin mengumpulkan uang dan mulai menikmati kehidupan pribadi
		Saya membagikan barang-barang saya pada orang yang membutuhkan	Saya merasa keberatan jika harus menyumbangkan barang kepada orang lain
		Saya memiliki keinginan besar untuk membantu kaum yang membutuhkan	Saya memiliki keinginan besar untuk menikmati kehidupan pribadi
		Saya ingin mengembangkan orang lain	Lebih baik mengembangkan diri sendiri dibandingkan orang lain
		Tujuan hidup saya untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik	Tujuan hidup saya untuk meraih kesuksesan dan bersenang-senang
		Saya melakukan aksi sosial dalam 3 bulan terakhir (membantu orang yang membutuhkan, volunteer, membagi-bagi barang-barang	Saya tidak melakukan aksi sosial dalam 3 bulan terakhir (membantu orang yang membutuhkan, volunteer, membagi-bagi barang-barang

		bekas, merawat lingkungan atau kegiatan yang lainnya...)	bekas, merawat lingkungan atau kegiatan yang lainnya...)
		Saya mendedikasikan diri saya untuk memecahkan permasalahan sosial atau lingkungan (kemiskinan, kelaparan, pendidikan yang buruk, kekerasan, global warming atau yang lainnya...)	Panggilan hidup saya tidak berhubungan dengan masalah-masalah sosial (kemiskinan, kelaparan, pendidikan yang buruk, kekerasan, global warming atau yang lainnya...)
		Saya mendahulukan kepentingan orang lain	Saya mendahulukan kepentingan pribadi
		Saya melakukan pekerjaan saya demi orang lain	Saya melakukan pekerjaan demi diri saya pribadi





LAMPIRAN 2
SKALA UJI COBA

SKALA PENELITIAN



Oleh :

Leonardus Dimas Aditya

129114057

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SANATA DHARMA

YOGYAKARTA

2017

Dengan hormat,

Perkenalkan, saya:

Nama : Leonardus Dimas Aditya

Program Studi : Psikologi

Universitas : Sanata Dharma

Terimakasih telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Silahkan ikuti instruksi yang tersedia pada setiap bagian

Segala bentuk informasi yang anda berikan dalam skala ini **tidak akan disebarluaskan**. Karena itu saya mohon menjawab setiap pertanyaan/ Pernyataan dalam skala ini dengan **jujur sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya**.

Dalam skala ini tidak ada jawaban **benar/salah** maupun **baik/buruk**. Setiap jawaban bersifat netral dan hendaknya dapat menggambarkan diri anda sesuai keadaan sebenarnya.

Akhir kata saya mengucapkan terimakasih atas partisipasi anda.

Hormat saya,

Leonardus Dimas Aditya

PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi dalam pengisian skala secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya bersedia memberikan jawaban dengan jujur sesuai dengan keadaan diri saya yang sebenarnya, dan bukan berdasarkan apa yang dianggap baik oleh masyarakat.

Saya dapat menghentikan partisipasi saya kapanpun saya inginkan, tanpa perlu merasa bertanggungjawab terhadap siapapun.

Menyetujui,



IDENTITAS DIRI

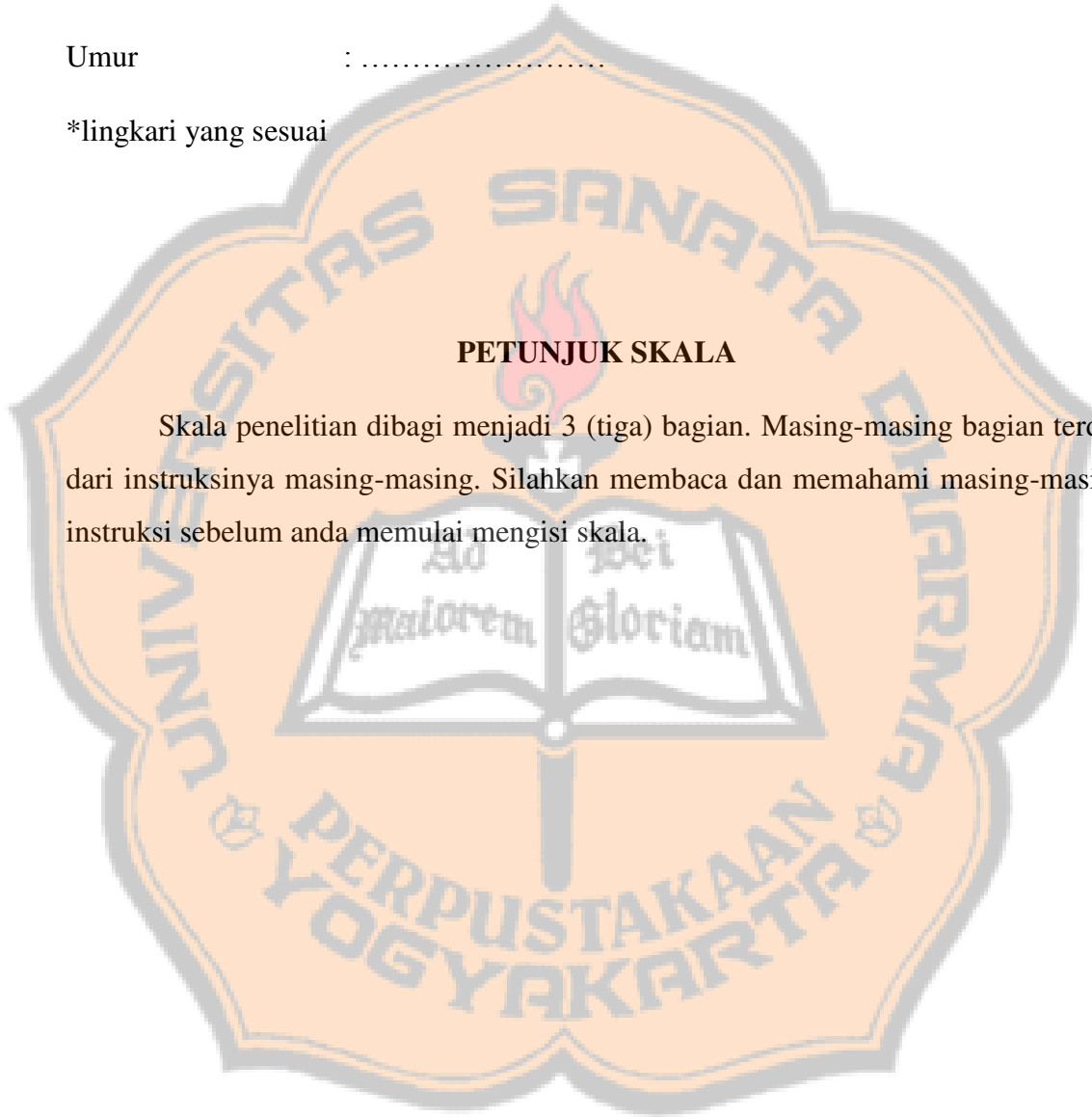
Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan *

Umur :

*lingkari yang sesuai

PETUNJUK SKALA

Skala penelitian dibagi menjadi 3 (tiga) bagian. Masing-masing bagian terdiri dari instruksinya masing-masing. Silahkan membaca dan memahami masing-masing instruksi sebelum anda memulai mengisi skala.



SKALA 1

Di bawah ini terdapat pernyataan yang mungkin sesuai atau tidak sesuai dengan diri anda. Tugas anda adalah menilai masing-masing pernyataan berdasarkan kesesuaiannya dengan diri anda. Tuliskan jawaban anda dengan memberikan tanda (X) menggunakan skala berikut :

- STS : Sangat tidak sesuai
- TS : Tidak sesuai
- N : Netral
- S : Sesuai
- SS : Sangat sesuai

Penting : Tidak ada jawaban **benar/salah** atau **baik/buruk**. Tuliskan jawaban anda **dengan jujur sesuai dengan kenyataan pada diri anda**.

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan kepada saya					
2.	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun harus mengulang dari awal					
3.	Saya selalu memberikan yang terbaik dalam mengerjakan tugas					
4.	Saya yakin terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas					
5.	Saat tugas yang saya kerjakan terasa sulit, saya berhenti mengerjakan					
6.	Saya mudah bosan dalam melakukan suatu kegiatan					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
7.	Saya mudah meninggalkan pekerjaan yang belum selesai					
8.	Saya memilih jurusan kuliah yang berhubungan dengan pekerjaan saya di masa depan					
9.	Saya memiliki tujuan yang sangat ingin saya capai					
10.	Saya selalu mengingat tujuan saya sebelum melakukan sesuatu					
11.	Setiap kegiatan yang saya lakukan memiliki dampak penting bagi masa depan saya					
12.	Saya menghabiskan waktu saya menganggur di rumah/kost					
13.	Saya bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas					
14.	Saya ingin membantu orang-orang yang kurang beruntung secara ekonomi					
15.	Saya membagikan barang-barang saya pada orang yang membutuhkan					
16.	Saya memiliki keinginan besar untuk membantu kaum yang membutuhkan					
17.	Saya ingin mengembangkan orang lain					
18.	Tujuan hidup saya untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik					
19.	Saya bingung saat orang lain meminta saran pada saya					
20.	Saya bingung mengenai rencana saya setelah lulus					
21.	Saya bingung dengan keinginan saya sendiri					
22.	Saya bingung terhadap cita-cita saya					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
23.	Saya mampu bertahan mengerjakan tugas dalam waktu yang cukup lama					
24.	Saya mampu mengalahkan rasa malas saya dalam mengerjakan tugas					
25.	Walaupun lelah, saya tetap mengerjakan tugas-tugas saya					
26.	Saya telah menemukan arti hidup saya					
27.	Saya dilahirkan untuk suatu tujuan di dunia ini					
28.	Bagi saya hidup ini selalu menarik					
29.	Pekerjaan sehari-hari terasa menyenangkan bagi saya					
30.	Saya ingin mengumpulkan uang dan mulai menikmati kehidupan pribadi					
31.	Saya merasa keberatan jika harus menyumbangkan barang kepada orang lain					
32.	Saya memiliki keinginan besar untuk menikmati kehidupan pribadi					
33.	Lebih baik mengembangkan diri sendiri dibandingkan orang lain					
34.	Tujuan hidup saya untuk meraih kesuksesan dan bersenang-senang					
35.	Saya memilih jurusan kuliah ini karena saya bingung memilih jurusan kuliah yang lainnya					
36.	Saya belum menemukan tujuan yang pasti dalam kehidupan					
37.	Saya melakukan sesuatu tanpa alasan yang jelas					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
38.	Saya hanya melakukan sesuatu yang membuat saya senang					
39.	Saya mengikuti kegiatan yang bermanfaat bagi masa depan saya					
40.	Saya menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepada saya					
41.	Saya menunda-nunda pekerjaan					
42.	Saya kehilangan semangat saat menemui kegagalan dalam mengerjakan tugas					
43.	Saya mengerjakan tugas seadanya, yang penting selesai					
44.	Saya meragukan kemampuan saya untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik					
45.	Saya berusaha mempertahankan pendapat dalam sebuah diskusi					
46.	Saya memiliki pedoman pribadi dalam bertindak					
47.	Saya masih mencari arti hidup saya					
48.	Saya bertanya-tanya untuk apa saya hidup di dunia ini					
49.	Saya merasa setiap hari monoton dan membosankan					
50.	Tugas sehari-hari adalah beban bagi saya					
51.	Saya melakukan aksi sosial dalam 3 bulan terakhir (membantu orang yang membutuhkan, volunteer, membagi-bagi barang-barang bekas, merawat lingkungan atau kegiatan yang lainnya...)					
52.	Saya mendedikasikan diri saya untuk memecahkan permasalahan sosial atau lingkungan (kemiskinan,					

	kelaparan, pendidikan yang buruk, kekerasan, global warming atau yang lainnya...)					
53.	Saya mendahulukan kepentingan orang lain					
54.	Saya melakukan pekerjaan saya demi orang lain					
55.	Saya mudah mengikuti pendapat orang lain					
56.	Saya bertanya kepada orang lain tentang apa yang harus saya lakukan					
57.	Saya mendahulukan kepentingan pribadi					
58.	Saya melakukan pekerjaan demi diri saya pribadi					
59.	Saya handal dalam memberikan saran kepada orang lain					
60.	Saya memiliki rencana yang jelas setelah lulus kuliah					
61.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan setiap saat					
62.	Saya mengetahui cita-cita saya dengan jelas					
63.	Saya tidak melakukan aksi sosial dalam 3 bulan terakhir (membantu orang yang membutuhkan, volunteer, membagi-bagi barang-barang bekas, merawat lingkungan atau kegiatan yang lainnya...)					
64.	Panggilan hidup saya tidak berhubungan dengan masalah-masalah sosial (kemiskinan, kelaparan, pendidikan yang buruk, kekerasan, global warming atau yang lainnya...)					

SKALA 2

Petunjuk :

Di bawah ini terdapat 5 pernyataan yang mungkin anda setuju atau tidak setuju. Menggunakan skala 1 hingga 7 dibawah ini, tuliskan angka yang menunjukkan seberapa besar kesetujuan anda terhadap setiap pernyataan. Tuliskan jawaban anda secara jujur dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

- 1 – Sangat tidak setuju
- 2 – Tidak setuju
- 3 – Agak tidak setuju
- 4 – Netral
- 5 – Agak setuju
- 6 – Setuju
- 7 – Sangat setuju

Skala 2 :

- ___ Dalam banyak hal, hidup saya telah mendekati ideal saya.
- ___ Kondisi hidup saya sangat baik.
- ___ Saya puas dengan hidup saya.
- ___ Sampai saat ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini.
- ___ Jika saya dapat mengulang kembali hidup ini, hampir tidak ada yang ingin saya ubah dalam hidup saya.

SKALA 3

Petunjuk :

Pikirkan apa yang telah anda lakukan dan rasakan selama 4 minggu ini. Lalu ungkapkan seberapa SERING anda mengalami perasaan-perasaan dibawah ini, menggunakan skala 1 hingga 5.

- 1 – Sangat jarang atau tidak pernah
- 2 – Jarang
- 3 – Kadang-kadang
- 4 – Sering
- 5 – Sangat sering atau selalu

Perasaan :

Positif	_____	Bahagia	_____
Negatif	_____	Sedih	_____
Baik	_____	Takut	_____
Buruk	_____	Gembira	_____
Senang	_____	Marah	_____
Tidak Senang	_____	Puas	_____

~ SELESAI ~

TERIMAKASIH



LAMPIRAN 3
SKALA PENELITIAN

SKALA PENELITIAN



Oleh :

Leonardus Dimas Aditya

129114057

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SANATA DHARMA

YOGYAKARTA

2017

Dengan hormat,

Perkenalkan, saya:

Nama : Leonardus Dimas Aditya

Program Studi : Psikologi

Universitas : Sanata Dharma

Terimakasih telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Silahkan ikuti instruksi yang tersedia pada setiap bagian

Segala bentuk informasi yang anda berikan dalam skala ini **tidak akan disebarluaskan**. Karena itu saya mohon menjawab setiap pertanyaan/ Pernyataan dalam skala ini dengan **jujur sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya**.

Dalam skala ini tidak ada jawaban **benar/salah** maupun **baik/buruk**. Setiap jawaban bersifat netral dan hendaknya dapat menggambarkan diri anda sesuai keadaan sebenarnya.

Akhir kata saya mengucapkan terimakasih atas partisipasi anda.

Hormat saya,

Leonardus Dimas Aditya

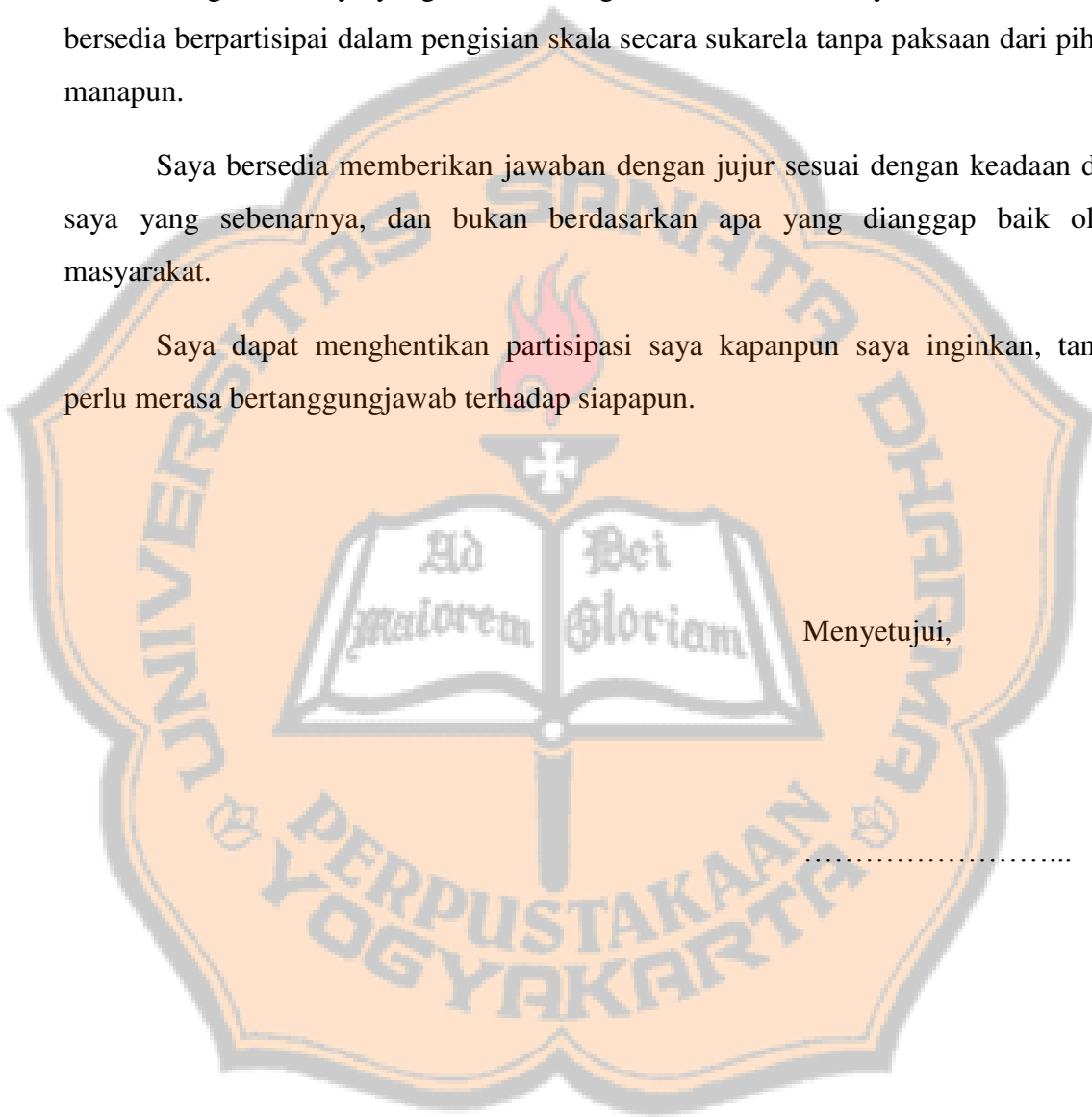
PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi dalam pengisian skala secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya bersedia memberikan jawaban dengan jujur sesuai dengan keadaan diri saya yang sebenarnya, dan bukan berdasarkan apa yang dianggap baik oleh masyarakat.

Saya dapat menghentikan partisipasi saya kapanpun saya inginkan, tanpa perlu merasa bertanggungjawab terhadap siapapun.

Menyetujui,



IDENTITAS DIRI

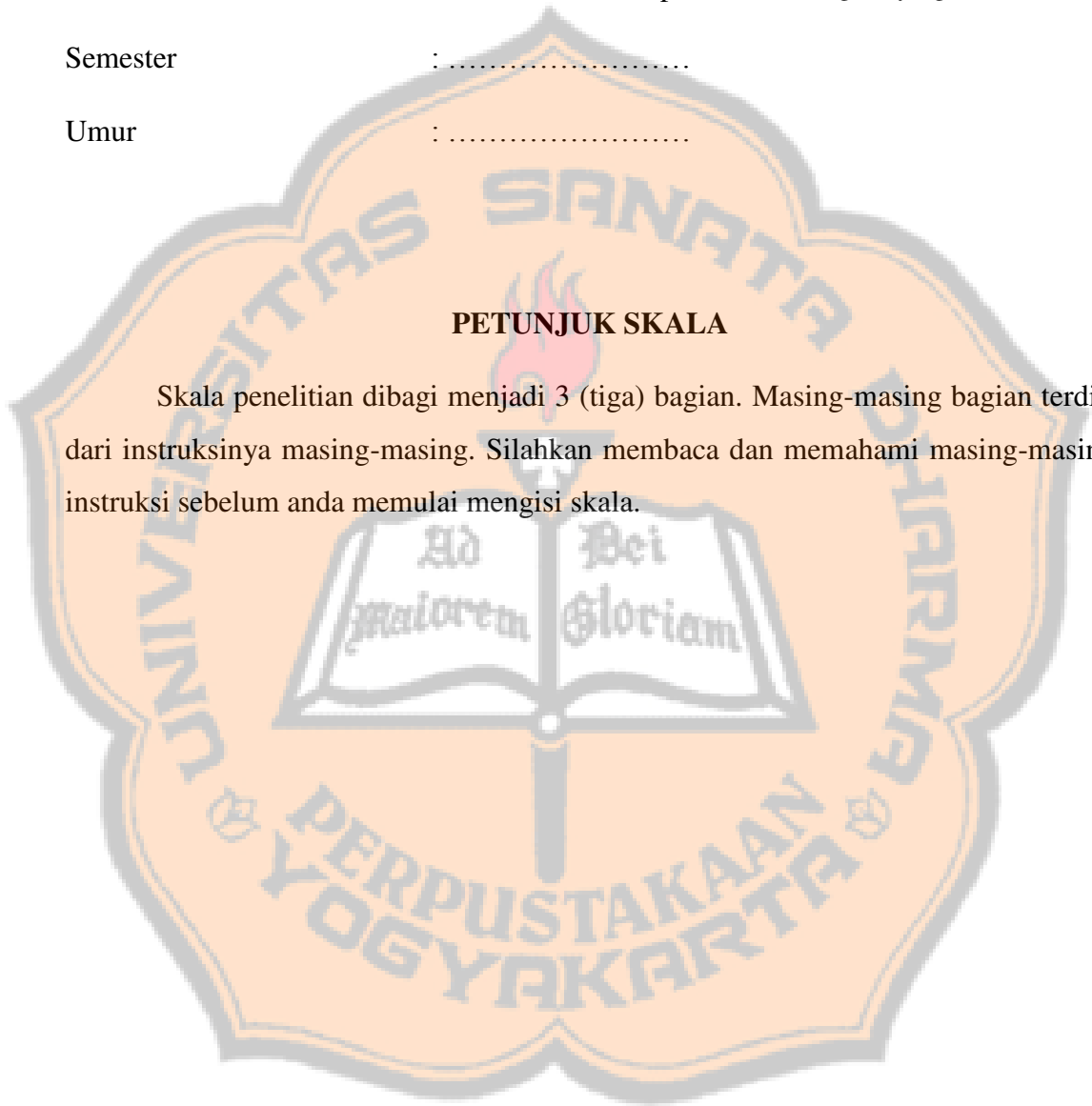
Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan *lingkari yang sesuai

Semester :

Umur :

PETUNJUK SKALA

Skala penelitian dibagi menjadi 3 (tiga) bagian. Masing-masing bagian terdiri dari instruksinya masing-masing. Silahkan membaca dan memahami masing-masing instruksi sebelum anda memulai mengisi skala.



SKALA 1

Di bawah ini terdapat pernyataan yang mungkin sesuai atau tidak sesuai dengan diri anda. Tugas anda adalah menilai masing-masing pernyataan berdasarkan kesesuaiannya dengan diri anda. Tuliskan jawaban anda dengan memberikan tanda (X) menggunakan skala berikut :

- STS : Sangat tidak sesuai
- TS : Tidak sesuai
- N : Netral
- S : Sesuai
- SS : Sangat sesuai

Penting : Tidak ada jawaban **benar/salah** atau **baik/buruk**. Tuliskan jawaban anda **dengan jujur sesuai dengan kenyataan pada diri anda**.

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya bingung saat orang lain meminta saran pada saya					
2.	Saya bertanya-tanya untuk apa saya hidup di dunia ini					
3.	Saya melakukan pekerjaan demi diri saya pribadi					
4.	Saya mengetahui cita-cita saya dengan jelas					
5.	Walaupun lelah, saya tetap mengerjakan tugas-tugas saya					
6.	Saya mampu bertahan mengerjakan tugas dalam waktu yang cukup lama					
7.	Saya selalu memberikan yang terbaik dalam mengerjakan tugas					
8.	Saya bingung terhadap cita-cita saya					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
9.	Saya mudah bosan dalam melakukan suatu kegiatan					
10.	Saya masih mencari arti hidup saya					
11.	Saya mendahulukan kepentingan orang lain					
12.	Saya meragukan kemampuan saya untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik					
13.	Saya belum menemukan tujuan yang pasti dalam kehidupan					
14.	Saya bertanya kepada orang lain tentang apa yang harus saya lakukan					
15.	Saya telah menemukan arti hidup saya					
16.	Saya menghabiskan waktu saya menganggur di rumah/kost					
17.	Lebih baik mengembangkan diri sendiri dibandingkan orang lain					
18.	Saya mampu mengalahkan rasa malas saya dalam mengerjakan tugas					
19.	Tujuan hidup saya untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik					
20.	Saya ingin mengumpulkan uang dan mulai menikmati kehidupan pribadi					
21.	Saya merasa setiap hari monoton dan membosankan					
22.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan setiap saat					
23.	Saya mengikuti kegiatan yang bermanfaat bagi masa depan saya					
24.	Saya bingung dengan keinginan saya sendiri					
25.	Saat tugas yang saya kerjakan terasa sulit, saya berhenti mengerjakan					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
26.	Pekerjaan sehari-hari terasa menyenangkan bagi saya					
27.	Saya dilahirkan untuk suatu tujuan di dunia ini					
28.	Saya kehilangan semangat saat menemui kegagalan dalam mengerjakan tugas					
29.	Saya memiliki tujuan yang sangat ingin saya capai					
30.	Tugas sehari-hari adalah beban bagi saya					
31.	Saya ingin mengembangkan orang lain					
32.	Bagi saya hidup ini selalu menarik					
33.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan kepada saya					
34.	Saya memiliki keinginan besar untuk membantu kaum yang membutuhkan					
35.	Saya selalu mengingat tujuan saya sebelum melakukan sesuatu					
36.	Saya memiliki pedoman pribadi dalam bertindak					
37.	Saya melakukan pekerjaan saya demi orang lain					
38.	Saya merasa keberatan jika harus menyumbangkan barang kepada orang lain					
39.	Saya melakukan sesuatu tanpa alasan yang jelas					
40.	Saya mudah meninggalkan pekerjaan yang belum selesai					
41.	Saya memiliki rencana yang jelas setelah lulus kuliah					
42.	Saya memiliki keinginan besar untuk menikmati kehidupan pribadi					

SKALA 2

Petunjuk :

Di bawah ini terdapat 5 pernyataan yang mungkin anda setuju atau tidak setuju. Menggunakan skala 1 hingga 7 dibawah ini, tuliskan angka yang menunjukkan seberapa besar kesetujuan anda terhadap setiap pernyataan. Tuliskan jawaban anda secara jujur dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

- 1 – Sangat tidak setuju
- 2 – Tidak setuju
- 3 – Agak tidak setuju
- 4 – Netral
- 5 – Agak setuju
- 6 – Setuju
- 7 – Sangat setuju

Skala 2 :

- ___ Dalam banyak hal, hidup saya telah mendekati ideal saya.
- ___ Kondisi hidup saya sangat baik.
- ___ Saya puas dengan hidup saya.
- ___ Sampai saat ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini.
- ___ Jika saya dapat mengulang kembali hidup ini, hampir tidak ada yang ingin saya ubah dalam hidup saya.

SKALA 3

Petunjuk :

Pikirkan apa yang telah anda lakukan dan rasakan selama 4 minggu ini. Lalu ungkapkan seberapa SERING anda mengalami perasaan-perasaan dibawah ini, menggunakan skala 1 hingga 5.

- 1 – Sangat jarang atau tidak pernah
- 2 – Jarang
- 3 – Kadang-kadang
- 4 – Sering
- 5 – Sangat sering atau selalu

Perasaan :

Positif	_____	Bahagia	_____
Negatif	_____	Sedih	_____
Baik	_____	Takut	_____
Buruk	_____	Gembira	_____
Senang	_____	Marah	_____
Tidak Senang	_____	Puas	_____

~ SELESAI ~

TERIMAKASIH

LAMPIRAN 4

The Satisfaction with Life Scale

By Ed Diener, Ph.D.

DIRECTIONS: Below are five statements with which you may agree or disagree. Using the 1-7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number in the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 1 = Strongly Disagree
- 2 = Disagree
- 3 = Slightly Disagree
- 4 = Neither Agree or Disagree
- 5 = Slightly Agree
- 6 = Agree
- 7 = Strongly Agree

- _____ 1. In most ways my life is close to my ideal.
- _____ 2. The conditions of my life are excellent.
- _____ 3. I am satisfied with life.
- _____ 4. So far I have gotten the important things I want in life.
- _____ 5. If I could live my life over, I would change almost nothing.

LAMPIRAN 5

SCALE OF POSITIVE AND NEGATIVE EXPERIENCE (SPANE)

© Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009.

Please think about what you have been doing and experiencing during the past four weeks. Then report how much you experienced each of the following feelings, using the scale below. For each item, select a number from 1 to 5, and indicate that number on your response sheet.

1. Very Rarely or Never
2. Rarely
3. Sometimes
4. Often
5. Very Often or Always

Positive
 Negative
 Good
 Bad
 Pleasant
 Unpleasant
 Happy
 Sad
 Afraid
 Joyful
 Angry
 Contented

Scoring:

The measure can be used to derive an overall affect balance score, but can also be divided into positive and negative feelings scales.

Positive Feelings (SPANE-P): Add the scores, varying from 1 to 5, for the six

items: positive, good, pleasant, happy, joyful, and contented. The score can vary from 6 (lowest possible) to 30 (highest positive feelings score).

Negative Feelings (SPANE-N): Add the scores, varying from 1 to 5, for the six items: negative, bad, unpleasant, sad, afraid, and angry. The score can vary from 6 (lowest possible) to 30 (highest negative feelings score).

Affect Balance (SPANE-B): The negative feelings score is subtracted from the

positive feelings score, and the resultant difference score can vary from -24 (unhappiest possible) to 24 (highest affect balance possible). A respondent with a very high score of 24 reports that she or he rarely or never experiences any of the negative feelings, and very often or always has all of the positive feelings.

LAMPIRAN 6
RELIABILITAS SKALA PENELITIAN

1. Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Skala Tujuan Hidup

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.898	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
T1	137.75	342.225	.397	.895
T2	137.94	334.403	.452	.895
T3	137.86	342.753	.291	.897
T4	137.88	336.431	.509	.894
T5	137.42	346.187	.279	.897
T6	137.74	347.372	.218	.898
T7	137.29	340.165	.483	.894
T8	137.98	332.710	.544	.893
T9	138.45	342.919	.341	.896
T10	138.52	331.240	.542	.893
T11	137.79	355.988	.020	.900
T12	137.87	337.085	.481	.894
T13	137.99	331.233	.592	.892
T14	138.18	344.586	.305	.897
T15	138.14	333.907	.586	.893
T16	137.93	336.487	.440	.895
T17	138.54	351.832	.131	.899
T18	138.19	343.808	.339	.896
T19	137.39	344.387	.349	.896

T20	138.99	348.593	.200	.898
T21	137.93	332.013	.528	.893
T22	138.05	339.464	.504	.894
T23	137.40	338.106	.573	.893
T24	137.96	330.970	.624	.892
T25	138.00	341.360	.364	.896
T26	137.80	342.696	.468	.895
T27	137.05	344.580	.349	.896
T28	138.02	339.339	.444	.895
T29	137.06	344.989	.358	.896
T30	137.42	340.647	.499	.894
T31	137.51	345.763	.327	.896
T32	137.27	338.871	.506	.894
T33	138.16	343.366	.336	.896
T34	137.01	344.763	.383	.896
T35	137.44	341.787	.457	.895
T36	137.29	342.072	.472	.895
T37	138.01	352.615	.109	.899
T38	137.30	347.583	.251	.897
T39	137.63	337.612	.492	.894
T40	137.88	339.430	.426	.895
T41	137.72	337.037	.477	.894
T42	139.20	353.704	.080	.899

2. Reliabilitas dan Daya Diskriminasi *Satisfaction with Life Scale*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	16.75	21.178	.546	.770
K2	16.39	19.730	.620	.747
K3	16.62	17.941	.698	.718
K4	16.57	19.440	.595	.752
K5	17.74	17.831	.490	.802

3. Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Skala Emosi Positif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EP1	18.45	12.750	.607	.870
EP3	18.40	12.652	.696	.858
EP5	18.33	11.543	.786	.841
EP7	18.33	11.261	.808	.836
EP10	18.37	11.422	.804	.838
EP12	19.08	12.492	.475	.899

4. Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Skala Emosi Negatif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.790	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EN2	14.02	15.498	.484	.772
EN4	14.33	14.067	.679	.729
EN6	14.30	13.929	.686	.727
EN8	14.10	13.675	.590	.746
EN9	14.02	14.392	.451	.783
EN11	14.28	14.576	.425	.790

LAMPIRAN 7
ONE SAMPLE T-TEST

1. Uji *One Sample T-Test* Tujuan hidup, Kepuasan hidup, Emosi positif dan Emosi negatif

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
TujuanHidup	125.850	283	.000	141.194	138.99	143.40
Kepuasan	66.251	283	.000	21.018	20.39	21.64
EmosiPositif	90.983	283	.000	22.194	21.71	22.67
EmosiNegatif	64.357	283	.000	17.011	16.49	17.53

LAMPIRAN 8
UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS

1. Uji Normalitas Tujuan hidup, Kepuasan hidup, Emosi positif dan Emosi Negatif

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TujuanHidup	Kepuasan	EmosiPositif	EmosiNegatif
N		284	284	284	284
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	141.19	21.02	22.19	17.01
	Std. Deviation	18.907	5.346	4.111	4.454
Most Extreme Differences	Absolute	.048	.064	.127	.076
	Positive	.028	.047	.054	.076
	Negative	-.048	-.064	-.127	-.067
Test Statistic		.048	.064	.127	.076
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.007 ^c	.000 ^c	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linearitas Tujuan hidup dan Kepuasan hidup, Emosi positif dan Emosi negatif

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan * TujuanHidup	Between (Combined) Groups	2791.144	80	34.889	1.337	.054
	Linearity	1166.043	1	1166.043	44.680	.000
	Deviation from Linearity	1625.100	79	20.571	.788	.888
Within Groups		5297.768	203	26.097		
Total		8088.912	283			

LAMPIRAN 9
UJI HIPOTESIS

1. Uji Hipotesis

		Correlations			
		TujuanHidup	Kepuasan	EmosiPositif	EmosiNegatif
TujuanHidup	Correlation Coefficient	1.000	.399**	.511**	-.401**
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
	N	284	284	284	284
Kepuasan	Correlation Coefficient	.399**	1.000	.450**	-.225**
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000
	N	284	284	284	284
EmosiPositif	Correlation Coefficient	.511**	.450**	1.000	-.228**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
	N	284	284	284	284
EmosiNegatif	Correlation Coefficient	-.401**	-.225**	-.228**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.
	N	284	284	284	284

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