E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hubungan Antara *Meaning in Life* dengan *Resilience* Pada Remaja Penyintas Bencana Galodo di Sumatera Barat

Anisa Putri Wulandari[1], Rida Yanna Primanita[2]

[1] Universitas Negeri Padang, anisaputriwulan26@gmail.com
[2] Universitas Negeri Padang, yannaprimanita@fip.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *meaning in life* dan *resilience* pada remaja penyintas bencana galodo di Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Bencana galodo sebagai banjir bandang tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis remaja, sehingga diperlukan faktor internal seperti *meaning in life* untuk membantu proses adaptasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 106 remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) dan Meaning in Life Questionnaire (MLQ), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *meaning in life* dan *resilience* ($\rho = 0{,}518$; $p < 0{,}001$). Secara parsial, dimensi *presence of meaning* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan seluruh dimensi *resilience*, sedangkan *search for meaning* memiliki hubungan signifikan dengan sebagian besar dimensi *resilience*, kecuali pada dimensi *spiritual influence* yang tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *meaning in life*, khususnya keberadaan makna hidup, berperan penting dalam meningkatkan *resilience* pada remaja penyintas bencana.

Kata Kunci: *meaning in life, resilience, remaja, bencana, galodo*

Abstract

This study aims to examine the relationship between *meaning in life* and resilience among adolescent survivors of the galodo disaster in Agam Regency, West Sumatra. Galodo, a type of flash flood, not only causes physical damage but also affects adolescents' psychological conditions, thus requiring internal factors such as *meaning in life* to support the adaptation process. This study employed a quantitative approach with a correlational design involving 106 adolescents selected using purposive sampling. Data were collected using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), and analyzed using Spearman's Rho correlation test due to non-normal data distribution. The results showed a significant positive relationship between *meaning in life* and resilience ($\rho = 0.518$; $p < 0.001$). Partially, the *presence of meaning* dimension had a positive and significant relationship with all dimensions of resilience, while *search for meaning* showed significant relationships with most dimensions of resilience, except for the *spiritual influence* dimension, which was not significant. These findings indicate that *meaning in life*, particularly the presence of meaning, plays an important role in enhancing resilience among adolescent disaster survivors.

Keywords: *meaning in life, resilience, adolescents, disastes, galodo*

Corresponding Author:
Anisa Putri Wulandari

Universitas Negeri Padang; anisaputriwulan26@gmail.com

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Galodo merupakan bencana hidrometodologi yang terjadi di Sumatera Barat berupa banjir bandang yang membawa material lumpur, batu, dan kayu dengan daya rusak tinggi. Peristiwa ini tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis masyarakat terdampak. Literature menunjukkan bahwa bencana alam berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, gangguan emosional, serta kesulitan adaptasi, terutama pada kelompok rentan seperti remaja (Goldmann & Galea, 2014; Masten & Narayan, 2012). Kabupaten Agam menjadi salah satu wilayah yang terdampak cukup parah oleh bencana ini, di mana kejadian galodo menyebabkan kerusakan lingkungan, kehilangan tempat tinggal, serta pengalaman traumatis bagi masyarakat, termasuk remaja.

Remaja merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan penting, yaitu pembentukan identitas dan orientasi masa depan (Erikson, 1968). Pada fase ini, individu mulai mengembangkan pemahaman tentang tujuan hidup, nilai, serta arah masa depan. Namun, paparan terhadap peristiwa traumatis seperti bencana galodo dapat mengganggu proses perkembangan tersebut. Kondisi ini dapat memunculkan ketakutan, kecemasan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan (Kar,2018). Meskipun demikian, tidak semua remaja menunjukkan respons yang sama terhadap pengalaman bencana. Sebagian remaja tetap mampu melanjutkan aktivitas akademik dan sosial, sementara yang lain mengalami kesulitan adaptasi. Perbedaan respons ini berkaitan dengan tingkat *resilience*, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif setelah mengahdapi situasi yang menekan (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2014). *Resilience* memiliki lima dimensi yaitu, *personal competence* (kemampuan diri dalam menghadapi tantangan), *trsust in one's instincts* (kepercayaan terhadap diri sendiri), *positive acceptance of change* (penerimaan positif terhadap perubahan), *self-control* (kemampuan mengendalikan diri), serta *spiritual influence* (pengaruh nilai spiritual dalam menghadapi kesulitan). *Resilience* pada remaja tercermin dalam kemampuan mengelola emosi, mempertahankan hubungan sosial, serta tetap menjalankan fungsi perkembangan meskipun berada dalam kondisi sulit.

Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam membentuk *resilience* adalah *meaning in life*. Konsep ini merujuk pada sejauh mana individu memandang hidupnya memiliki tujuan, arah, dan nilai (Steger, dkk., 2006). Konsep ini terdiri dari dua dimensi, yaitu *presence of meaning* (sejauh mana individu merasakan bahwa hidupnya sudah bermakna) dan *search for meaning* (upaya individu dalam mencari makna hidup) (Steger dkk., 2006). Individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih mampu memahami pengalman yang dialaminya, termasuk pengalaman yang bersifat traumatis, serta lebih mampu mempertahankan harapan dan motivasi dalam menjalani kehidupan (Frankl, 1963; Park, 2010). Dalam perspektif psikologi, *meaning in life* berfungsi sebagai kerangka interpretasi terhadap pengalaman, termasuk pengalaman traumatis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *meaning in life* berhubungan positif dengan *resilience* serta berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis (Arslan, 2021; Yıldırım dkk., 2021).

Dalam konteks bencana di Indonesia, penelitian mengenai *resilience* pada remaja masih lebih banyak berfokus pada faktor eksternal seperti dukungan sosial. Sementara itu, kajian mengenai faktor internal, khususnya *meaning in life*, masih relatif terbatas, terutama pada konteks bencana alam seperti galodo di Sumatera Barat. Padahal, pengalaman bencana berpotensi mendorong remaja untuk merefleksikan makna hidup dan tujuan masa depan yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan adaptasi mereka. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *meaning in life* dan *resilience* pada remaja penyintas bencana galodo di Sumatera Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

perkembangan dan psikologi bencana, khususnya terkait peran dan faktor internal dalam meningkatkan kemampuan adaptasi remaja setelah mengalami peristiwa traumatis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain krelasional untuk menguji hubungan antara *meaning in life* dan *resilience* pada remaja penyintas galodo di Sumatera Barat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *meaning in life*, sedangkan variabel dependen adalah *resilience.*

Populasi penelitian adalah remaja penyintas galodo di Sumatera Barat, dengan sampel penelitian sebanyak minimal 96 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling.* Kriteria partisipan meliputi: remaja berusia 12-18 tahun, berdomisili di Kabupaten Agam, dan pernah mengalami langsung peristiwa galodo. Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Cochran dengan tingkat kesalahan 10%.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berupa skala psikologi. Variabel *resilience* diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dengan skala *Likert* lima poin, sedangkan variabel *meaning in life* diukur menggunakan *meaning in life Questionnaire* (MLQ) yang terdiri dari dua aspek, yaitu *presence of meaning* dan *search of meaning*, dengan skala Likert tujuh poin. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment,* sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Teknik pengumpulan data menggunakan metode *try out* terpakai, dimana data yang diperoleh digunakan sekaligus untuk uji instrumen dan analisis penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan JASP versi 26. Analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji asumsi yaitu uji normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* sebagai teknik nonparametrik untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara *meaning in life* dan *resilience*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

	Meaning in Life	***Resilience***
Valid	106	106
Median	58.000	107.000
Mean	56.443	103.264
Std. Deviation	8.289	13.898
Variance	68.706	193.149
Range	48.000	75.000
Minimum	17.000	43.000
Maximum	65.000	118.00

Tabel 2. Kategorisasi *Meaning in Life*

Kategorisasi	**Interval**	**Subjek**	
		F (∑)	**%**
Rendah	X < 48	9	8,49%
Sedang	48 ≤ X < 64,72	91	85,84%
Tinggi	64,72 ≤ X	6	5,66%
Total		106	100%

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 106 responden, diperoleh gambaran umum mengenai variabel *meaning in life* dan *resilience.* Nilai rata-rata (*mean*) *meaning in life* sebesar 56,443 dengan standar deviasi 8,289, sedangkan *resilience* memiliki nilai rata-rata sebesar 103,264 dengan standar deviasi 13,898. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel *meaning in life*

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

(85,84%) maupun *resilience*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja peninyintas galodo secara umum memiliki tingkat kebermaknaan hidup dan kemampuan adaptasi yang cukup, meskipun belum berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi *Resilience*

RESILIENCE	**Kategorisasi**	**Subjek**	
		F(∑)	**%**
Personal Competence	Rendah	8	7,54%
	Sedang	95	89,62%
	Tinggi	3	2,83%
Total		106	100%
Trust in One's	Rendah	8	7,54%
	Sedang	93	87,73%
	Tinggi	5	4,71%
Total		106	100%
Positive Acceptance	Rendah	7	6,6%
	Sedang	99	93,39%
	Tinggi	0	0%
Total		106	100%
Self Control	Rendah	13	12,26%
	Sedang	86	81,13%
	Tinggi	7	6,6%
Total		106	100%
Spiritual Influence	Rendah	9	2,83%
	Sedang	103	97,16%
	Tinggi	0	0%
Total		106	100%

Jika ditinjau berdasarkan dimensi *resilience* seperti *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance, self-control, dan spiritual influence* juga didominasi oleh kategori sedang. Temuan ini mengindikasi bahwa remaja masih berada dalam proses adaptasi terhadap pengalaman bencana yang dialami. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *resilience* merupakan proses dinamis yang berkembang seiring waktu dan pengalaman (Masten, 2014).

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	**Statistik**	**P**	**Keterangan**
Meaning in Life	0,244	0,001	Tidak normal
Resilience	0,274	0,001	Tidak normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), sehingga analisis hubungan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *meaning in life* dan *resilience* ($\rho = 0,518$; $p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan pada kategori sedang, yang berarti semakin tinggi *meaning in life*, maka semakin tinggi pula *resilience* pada remaja penyintas galodo.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Meaning in Life dan Resilience

Variabel		Meaning in life	Resilience
Meaning in Life	Spearman's Rho	-	
	p-value	-	
Resilience	Spearman's Rho	0.518	-
Neuroticism	p-value	<.001	-

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara *meaning in life* dan *resilience* diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *meaning in life*, maka semakin tinggi pula *resilience* pada remaja.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Parsial antara Dimensi Meaning in Life dan Dimensi Resilience

		Spearman's	**P**	**keterangan**
Presence of meaning	*Personal competence*	0.368	<.001	Signifikan
	Trust in one's instincts	0.338	<.001	Signifikan
	Positive acceptance	0.315	.001	Signifikan
	Self-control	0.338	<.001	Signifikan
	Spiritual influence	0.247	.011	Signifikan
Search of meaning	*Personal competence*	0.242	.012	Signifikan
	Trust in one's instincts	0.267	006	Signifikan
	Positive acceptance	0.398	<.001	Signifikan
	Self-control	0.343	<.001	Signifikan
	Spiritual influence	-0.043	.659	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 6, pada dimensi *presence of meaning*, seluruh dimensi *resilience* menunjukkan hubungan positif dan signifikan, yaitu dengan *personal competence* (ρ = 0,368; p < 0,001), *trust in one's instincts* (ρ = 0,338; p < 0,001), *positive acceptance* (ρ = 0,315; p = 0,001), *self-control* (ρ = 0,338; p < 0,001), serta *spiritual influence* (ρ = 0,247; p = 0,011). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keberadaan makna hidup yang dimiliki individu, maka semakin baik kemampuan adaptasi pada berbagai aspek *resilience*.

Sementara itu, pada dimensi search for meaning, sebagian besar dimensi resilience menunjukkan hubungan positif dan signifikan, yaitu dengan personal competence (ρ = 0,242; p = 0,012), trust in one's instincts (ρ = 0,267; p = 0,006), positive acceptance (ρ = 0,398; p < 0,001), dan self-control (ρ = 0,343; p < 0,001). Namun, pada dimensi spiritual influence tidak ditemukan hubungan yang signifikan (ρ = -0,043; p = 0,659). Hal ini menunjukkan bahwa pencarian makna hidup tidak selalu berkaitan dengan aspek spiritual dalam *resilience*. Kondisi ini dapat terjadi karena individu yang masih berada dalam tahap pencarian makna cenderung belum memiliki kestabilan dalam aspek nilai atau keyakinan,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

sehingga belum mampu mengaitkan pengalaman yang dialami dengan aspek spiritual secara konsisten.Temuan ini menunjukkan bahwa *meaning in life* berperan sebagai faktor internal yang mendukung kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi pengalaman bencana. Remaja yang memiliki pemahaman terhadap tujuan hidup, nilai, dan arah masa depan cenderung lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan aktivitas, serta menyesuaikan diri dengan kondisi pascabencana. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa makna hidup membantu individu dalam menginterpretasikan pengalaman sulit sehingga dapat memperkuat ketahanan psikologis (Park, 2010).

Selain itu, hasil penelitian juga mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa *meaning in life* memiliki hubungan positif dengan *resilience* dan berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis (Arslan, 2021; Yıldırım dkk., 2021). Dalam konteks remaja penyintas bencana, keberadaan makna hidup dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mempertahankan harapan dan melanjutkan fungsi kehidupannya. Meskipun demikian, sebagian besar responden masih berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa proses adaptasi belum sepenuhnya optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, pengalaman traumatis, serta kondisi lingkungan pasca bencana. Oleh karena itu, *meaning in life* tidak menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi *resilience,* melainkan berinteraksi dengan faktor internal dan eksternal lainnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *meaning in life* memiliki peran penting dalam membentuk *resilience* pada remaja penyintas galodo. Dengan demikian, upaya intervensi psikososial yang berfokus pada penguatan makna hidup dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi remaja setelah mengalami bencana.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *meaning in life* dan *resilience* pada remaja penyintas bencana galodo di Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *meaning in life* dan *resilience*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat makna hidup yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam beradaptasi dan bertahan menghadapi situasi sulit akibat bencana. Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa dimensi *presence of meaning* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan seluruh dimensi *resilience*, sedangkan dimensi *search for meaning* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan sebagian besar dimensi *resilience*, kecuali pada dimensi *spiritual influence* yang tidak menunjukkan hubungan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan makna hidup yang telah dimiliki individu lebih berperan dalam meningkatkan *resilience* dibandingkan dengan proses pencarian makna hidup itu sendiri. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *meaning in life* merupakan faktor internal yang penting dalam membentuk *resilience* pada remaja penyintas bencana. Oleh karena itu, upaya intervensi psikologis dan pendampingan pascabencana perlu mempertimbangkan penguatan aspek kebermaknaan hidup sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi remaja.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

DAFTAR PUSTAKA

Arslan, G. (2021). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and meaning in life. *Child Abuse & Neglect, 113*, 104909. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104909

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.

Goldmann, E., & Galea, S. (2014). Mental health consequences of disasters. *Annual Review of Public Health, 35*, 169–183. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182435

Kar, N. (2018). Psychological impact of disasters on children: Review of assessment and interventions. *World Journal of Pediatrics, 14*(1), 5–11. https://doi.org/10.1007/s12519-018-0144-x

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.

Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology, 63*, 227–257. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2021). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among young adults. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8