

EKSPLORASI MAKNA HIDUP MAHASISWA RANTAU YOGYAKARTA

Dayu Ikrima Ilmi Sabila¹; Casmini²; Moh Khoerul Anwar³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses pembentukan makna hidup pada mahasiswa perantau di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan menggunakan kerangka logoterapi Viktor Frankl. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*) dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga mahasiswa rantau yang dipilih secara *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengaktualisasikan lima aspek utama logoterapi, yaitu kebebasan berkehendak, kehendak untuk hidup bermakna, makna hidup, adaptasi dan dukungan sosial, serta refleksi dan harapan. Secara empiris, kebebasan berkehendak tampak pada keputusan sadar partisipan dalam memilih studi dan mengelola tantangan hidup di perantauan. Kehendak untuk hidup bermakna terwujud melalui tujuan personal yang berorientasi pada kontribusi sosial, pengembangan diri, dan nilai kebermanfaatannya. Makna hidup terbentuk melalui pengalaman konkret seperti kemandirian, relasi sosial, serta pemaknaan atas peristiwa kehilangan dan kesulitan hidup. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis, sementara refleksi dan harapan menjadi sumber motivasi dalam memaknai masa depan secara positif. Temuan ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian logoterapi dalam konteks pendidikan tinggi serta menjadi dasar aplikatif bagi layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa perantau.

Kata Kunci: kebermaknaan hidup, logoterapi, mahasiswa, perantau.

EXPLORATION OF THE MEANING OF LIFE FOR STUDENTS FROM AWAY FROM YOGYAKARTA

Abstract

This study aims to explore the process of meaning-making in life among migrant students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta using Viktor Frankl's logotherapy framework. This study uses a qualitative approach with an interpretative phenomenological design (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA) with data collection techniques in the form of in-depth interviews, observation, and documentation of three purposively selected migrant students. The results showed that all participants actualized five main aspects of logotherapy: freedom of will, the will to live meaningfully, the meaning of life, adaptation and social support, and reflection and hope. Empirically, freedom of will is evident in the participants' conscious decisions in choosing studies and managing the challenges of life abroad. The desire for a meaningful life is realized through personal goals oriented towards social contribution, self-development, and beneficial values. Meaning in life is formed through concrete experiences such as independence, social relationships, and the interpretation of loss and hardship. Social support acts as a protective factor that strengthens psychological resilience, while reflection and hope serve as sources of motivation in interpreting the future positively. These findings provide an empirical contribution to the development of logotherapy studies in the context of higher education and serve as an applicable basis for guidance and counseling services to support the well-being of students living away from home.

Kata Kunci: *meaning of life, logotherapy, students, migrants.*

¹ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, ilmisabila123@gmail.com

PENDAHULUAN

Merantau untuk menempuh pendidikan tinggi merupakan fenomena sosial yang semakin umum, pengalaman yang kompleks dan multidimensional, terutama dari sisi psikologis dan sosial mahasiswa. Kota Yogyakarta, sebagai pusat pendidikan utama di Indonesia, menjadi tujuan utama bagi ribuan mahasiswa dari berbagai daerah setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik 2023 lebih dari 65% mahasiswa di Yogyakarta merupakan perantau yang menghadapi tantangan besar dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengelola tekanan akademik, dan menjaga kesejahteraan psikologis tanpa kehadiran keluarga secara langsung (Statistik, 2023). Keterpisahan emosional ini sering menimbulkan perasaan kesepian, kecemasan, serta rentan mengalami krisis identitas yang dapat mempengaruhi pemaknaan hidup mahasiswa (Fu & Law, 2023; Hanson & Woodruff, 2003; Assis, 2006).

Dalam perjalanan hidupnya, mahasiswa akan terus berupaya menemukan makna dalam perjalanan hidupnya. Ketika makna tersebut berhasil ditemukan, kehidupan akan terasa lebih berarti dan dapat menghadirkan kebahagiaan. Namun, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai permasalahan sehari-hari, seperti beban tugas yang menumpuk dan persoalan lainnya yang kompleks. Kondisi ini dapat menjadi hambatan dalam proses pencarian makna hidup. Hal ini sejalan dengan temuan Stegar, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz (Damarhadi et al., 2020), yang menyatakan bahwa individu yang merasa hidupnya kurang bermakna cenderung akan berusaha mencarinya, namun proses pencarian tersebut sering kali berjalan dengan sulit.

Urgensi penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk memahami bagaimana mahasiswa rantau di Yogyakarta membentuk dan memaknai kehidupannya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang kompleks. Makna hidup tidak

hanya menjadi indikator kesejahteraan psikologis, tetapi juga berperan penting dalam memotivasi belajar, mengelola stres, dan membangun ketahanan mental mahasiswa (Darmayanti, Nurhalimah, & Handayani, 2022; Lee, & Kim, 2023). Meskipun terdapat studi terkait strategi coping dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau maupun internasional, kajian mendalam yang fokus pada proses pembentukan makna hidup mahasiswa rantau di konteks Yogyakarta masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur sekaligus praktik bimbingan konseling di perguruan tinggi.

Kajian penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa makna hidup mahasiswa rantau dipengaruhi oleh berbagai aspek psikososial dan budaya. Keterpisahan dari keluarga dan status merantau dapat memicu krisis eksistensial dan kesepian, namun juga membuka ruang refleksi diri yang memperkuat makna hidup (Fu, & Law, 2023; Hanson, & Woodruff, 2003; Assis, 2006). Mahasiswa menunjukkan resiliensi melalui berbagai strategi coping, seperti keterlibatan dalam komunitas kampus dan aktivitas di asrama yang mendukung perkembangan sosial dan emosional (Pantao, 2024; Rosmaliya, 2020). Adaptasi budaya dan pemanfaatan media sosial juga berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup dan stabilitas psikologis, terutama selama masa sulit seperti pandemi COVID-19 (Zhang, & Wang, 2022; Susilo, & Hadi, 2020; González, & Castaño, 2022; Khalifah Akbar, & Abdullah, 2021).

Salah satu pendekatan yang relevan untuk memahami dinamika pencarian makna hidup adalah logoterapi, sebuah pendekatan psikolog eksistensial yang menekankan pentingnya makna sebagai pendorong utama kehidupan manusia. Menurut Viktor Frankl, makna hidup yang dimiliki oleh seseorang bersifat individual dan dapat berbeda antara satu orang dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut juga dapat berubah seiring waktu. Oleh karena itu, Frankl menyatakan bahwa makna hidup

tidak dapat dirumuskan secara universal. Meskipun demikian, ia meyakini bahwa setiap individu memiliki peluang untuk menemukan makna dalam kehidupannya, bahkan dalam situasi yang penuh penderitaan. Bagi Frankl, inti dari makna hidup terletak pada interpretasi pribadi yang dimiliki seseorang, yakni bagaimana ia bertanggung jawab atas tugas-tugas kemanusiaannya serta cara ia mewujudkan tujuan hidupnya (Frankl, 2022). Frankl dalam teori logoterapi menjelaskan bahwa makna hidup merupakan proses pencarian esensi kehidupan yang signifikan bagi individu. Frankl mengemukakan tiga aspek kebermaknaan hidup, yaitu: (1) kebebasan berkehendak, yaitu kemampuan individu untuk memilih dan bertindak secara bebas serta bertanggung jawab; (2) kehendak untuk hidup bermakna, yaitu dorongan batin untuk menjadikan kehidupan memiliki nilai; dan (3) makna hidup itu sendiri, yakni tujuan dan nilai yang memberi arah hidup. Ketiga aspek ini berkontribusi dalam membentuk jati diri dan ketangguhan individu dalam menghadapi tantangan (Yuniar, 2020).

Ketiga aspek tersebut sangat relevan dalam memahami dinamika mahasiswa rantau yang hidup jauh dari keluarga dan sistem dukungan asal. Kebebasan berkehendak memungkinkan mereka untuk menentukan sikap dan strategi dalam menghadapi tantangan biologis, psikologis, dan sosiokultural yang kompleks. Dorongan untuk hidup bermakna memotivasi mereka agar terus berkembang serta berkontribusi dalam lingkungan akademik dan sosial. Sementara itu, pencarian makna hidup menjadi proses reflektif yang membantu mahasiswa memahami nilai-nilai dan tujuan personal dalam hidup mereka. Dengan mengintegrasikan ketiga konsep tersebut, mahasiswa rantau memiliki potensi untuk membentuk kehidupan yang bermakna, menjalani proses adaptasi dengan lebih baik, serta meraih kepuasan dalam studi dan kehidupan sehari-hari

Meski demikian, terdapat gap riset signifikan terkait konteks lokal Yogyakarta, terutama dalam kajian kualitatif mengenai proses pembentukan makna hidup mahasiswa rantau. Studi fenomenologis mahasiswa Indonesia di Taiwan yang dilakukan (Susilo, & Hadi, 2020) menunjukkan besarnya tantangan adaptasi budaya dan emosional yang dialami mahasiswa perantau, sebagai acuan penting bagi konteks Yogyakarta. Namun, fokus yang mengintegrasikan dinamika coping, dukungan sosial, dan refleksi eksistensial dalam membentuk makna hidup di kalangan mahasiswa rantau di Yogyakarta masih sangat jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki posisi penting untuk mengisi kekosongan tersebut.

Penelitian Palupi (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi individu dalam memberikan kontribusi terhadap lingkungan, semakin besar pula perasaan bermakna yang ia rasakan. Penelitian Damarhadi et al. (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa perantau di Yogyakarta memaknai hidup melalui dimensi kebermanfaatannya, proses kehidupan, ibadah, rasa syukur, kebahagiaan, dan keikhlasan. Makna hidup mahasiswa rantau di Yogyakarta telah menjadi fokus berbagai penelitian terdahulu yang menyoroti aspek psikososial, adaptasi budaya, serta kesejahteraan psikologis individu yang hidup jauh dari keluarga. Situasi tinggal jauh dari keluarga juga dapat menimbulkan dinamika emosional yang kompleks, seperti kesepian dan krisis eksistensial, namun pada saat yang sama membuka ruang reflektif terhadap makna hidup (Fu, & Law, 2023; Hanson, & Woodruff, 2003; Assis, 2006).

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa menunjukkan resiliensi melalui strategi coping sosial dan personal, termasuk keterlibatan dalam komunitas kampus serta aktivitas di lingkungan asrama (Pantao, 2024; Rosmaliya, 2020). Studi-studi lainnya mengungkap bahwa

adaptasi budaya dan pemanfaatan media sosial secara positif berkorelasi dengan kepuasan hidup serta stabilitas psikologis mahasiswa rantau, termasuk mahasiswa internasional (Zhang, & Wang, 2022; Susilo, & Hadi, 2020; Khalifah Akbar, & Abdullah, 2021). Dalam ranah akademik, makna hidup terbukti berkaitan erat dengan motivasi belajar, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis (Darmayanti, Nurhalimah, & Handayani, 2022; Lee, & Kim, 2023). Kajian bibliometrik menegaskan bahwa tema ini merupakan bagian penting dari riset global dalam pendidikan tinggi, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan penyesuaian diri mahasiswa perantau. Analisis kritis terhadap berbagai studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Yogyakarta tidak hanya menghadapi tantangan adaptasi, tetapi juga memiliki potensi untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam melalui proses kemandirian, relasi sosial, dan pencarian tujuan personal.

Penelitian mengenai mahasiswa rantau umumnya menitikberatkan pada aspek adaptasi, kesejahteraan psikologis, strategi coping, dan kepuasan hidup, dengan dominasi pendekatan kuantitatif. Dalam kerangka tersebut, makna hidup lebih sering diposisikan sebagai variabel psikologis atau indikator kesejahteraan, bukan sebagai proses subjektif yang dibangun melalui pengalaman hidup sehari-hari. Kajian yang menelaah bagaimana mahasiswa rantau membentuk, menafsirkan, dan mengembangkan makna hidup melalui refleksi personal, relasi sosial, serta pengalaman eksistensial masih relatif terbatas. Selain itu, penggunaan logoterapi Viktor Frankl sebagai kerangka analisis fenomenologis untuk memahami dinamika makna hidup mahasiswa rantau di konteks lokal Yogyakarta belum banyak dikaji secara mendalam. Padahal, karakter Yogyakarta sebagai kota pendidikan dengan latar budaya dan religiusitas yang kuat berpotensi membentuk pengalaman eksistensial mahasiswa secara khas. Penelitian ini diarahkan untuk mengisi

celah tersebut dengan mengeksplorasi secara fenomenologis pengalaman subjektif mahasiswa rantau dalam membentuk makna hidup berdasarkan lima aspek logoterapi, sehingga memberikan kontribusi empiris yang kontekstual bagi pengembangan kajian makna hidup dan praktik bimbingan serta konseling di perguruan tinggi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenological Analysis/ IPA) untuk mengeksplorasi pengalaman psikososial mahasiswa rantau di Yogyakarta dalam membentuk makna hidup. Kebaruan penelitian terletak pada eksplorasi mendalam terhadap refleksi diri, dinamika interaksi sosial, serta pemanfaatan media sosial sebagai mekanisme coping yang dimaknai secara subjektif oleh mahasiswa dalam konteks lokal Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa rantau menafsirkan dan membangun makna hidup di tengah tekanan akademik dan sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam memperkuat ketahanan psikologis mereka. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris yang kontekstual serta implikasi aplikatif bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa rantau.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan menggali secara mendalam pemaknaan hidup mahasiswa rantau di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa studi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA), karena desain ini memungkinkan peneliti memahami secara mendalam bagaimana individu menafsirkan dan memberi makna

terhadap pengalaman hidupnya dalam konteks tertentu (Moleong, 2017; Fiantika, Arifin, & Wahyuni, 2020). Fokus penelitian terarah pada makna hidup yang dibentuk oleh mahasiswa melalui proses adaptasi, refleksi, dan interaksi sosial selama menempuh pendidikan jauh dari keluarga.

Subjek penelitian dalam penelitian itu terdapat tiga orang mahasiswa rantau. Dalam menentukan subjek menggunakan teknik purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria khusus, yaitu mahasiswa rantau yang bersedia menjelaskan secara terbuka pengalaman eksistensial mereka di lingkungan kampus (Ani, Purwanti, & Lestari, 2021). Jumlah partisipan yang terbatas dipilih untuk memungkinkan eksplorasi pengalaman secara mendalam dan reflektif, sesuai dengan karakteristik penelitian fenomenologi interpretatif.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan dokumentasi tambahan. Observasi digunakan untuk mengenali konteks keseharian mahasiswa, sedangkan wawancara dirancang agar mampu menggali narasi personal secara reflektif. Dokumentasi seperti catatan lapangan, transkrip, dan rekaman wawancara digunakan sebagai sumber pelengkap yang menguatkan validitas data (Sugiono, 2016 ; Miles & Huberman, 1994).

Analisis data mengikuti prosedur Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh (Smith, Flowers, & Larkin, 2009) yang menekankan pada pemaknaan subjektif dan dinamika refleksi individu. Proses analisis sebagaimana dikembangkan oleh (Smith, Flowers, & Larkin, 2009) yang menekankan pada pemaknaan subjektif dan dinamika refleksi individu. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap utama: reduksi data untuk memilah informasi relevan, penyajian data melalui narasi dan tema-tema kunci yang muncul dari hasil wawancara, serta penarikan kesimpulan

berbasis interpretasi mendalam yang divalidasi melalui triangulasi, konfirmasi partisipan (member checking), dan audit trail (Lincoln, & Guba, 1985). Setiap tahap analisis berupaya menjaga kesesuaian antara pengalaman partisipan dan hasil interpretasi peneliti secara etis dan metodologis.

Pendekatan fenomenologi interpretatif dipilih untuk memperoleh pemahaman yang autentik dan mendalam mengenai dinamika psikososial mahasiswa rantau serta proses mereka dalam menafsirkan dan membangun makna hidup di tengah tekanan akademik dan sosial. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya basis empiris kajian makna hidup serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam mendampingi mahasiswa yang menghadapi tantangan eksistensial selama masa studi.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa rantau dalam menemukan kebermaknaan hidup selama menjalani studi di Yogyakarta. Penelitian ini mengkaji bagaimana aspek-aspek dalam teori logoterapi Viktor Frankl, yaitu kebebasan berkehendak, kehendak untuk hidup bermakna, makna hidup, peran adaptasi dan dukungan sosial, serta refleksi dan harapan, hadir dalam dinamika kehidupan mereka. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini memfokuskan pada pengalaman tiga mahasiswa perantau dari berbagai daerah yang menetap di Yogyakarta dalam proses pencarian makna hidup.

Kebebasan Berkehendak: Kesadaran dalam Menentukan Arah Hidup Ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk mengambil keputusan hidup secara sadar ketika memilih merantau ke Yogyakarta.

Pilihan ini bukan hasil dari tekanan eksternal semata, melainkan lahir dari proses pemikiran dan perenungan pribadi yang matang. SL, RM, dan IA memilih jurusan, lokasi studi, dan gaya hidup berdasarkan pertimbangan pribadi yang mencerminkan aktualisasi kebebasan berkehendak. Keputusan ini menandakan bahwa mereka menyadari peran aktif mereka dalam mengarahkan jalan hidup masing-masing, bahkan di tengah berbagai keterbatasan dan risiko yang menyertai kehidupan rantau. Mereka tidak pasif dalam menghadapi tantangan, melainkan memilih untuk bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa mereka bukan hanya makhluk reaktif, tetapi juga proaktif dalam membentuk nasibnya, sesuai konsep *self-determining being* dalam logoterapi Frankl.

Dalam pandangan Frankl, manusia memiliki kebebasan batin untuk memilih respons terhadap situasi, dan dalam kebebasan tersebut terkandung potensi untuk menemukan makna. Kebebasan batin inilah yang menjadi inti dari eksistensi manusia menurut Frankl, yaitu kemampuan untuk tetap memilih bahkan ketika berada dalam kondisi terbatas. Oleh karena itu, keputusan yang diambil para subjek tidak hanya merepresentasikan kehendak bebas, tetapi juga menjadi cerminan dari keberanian untuk menjalani hidup secara autentik dan bertanggung jawab. Keberanian ini sekaligus menjadi langkah awal dalam perjalanan pencarian makna, karena melalui pilihan yang sadar dan penuh tanggung jawab, seseorang semakin dekat pada apa yang bagi dirinya bermakna dan layak diperjuangkan.

**Kehendak untuk Hidup Bermakna:
Tujuan Pribadi sebagai Sumber Daya Mental**

Subjek penelitian menunjukkan dorongan kuat untuk menghidupi kehidupan yang bermakna. Dorongan ini muncul bukan semata-mata dari pencapaian luar, tetapi dari kebutuhan batiniah untuk menjadikan hidup mereka bernilai dan

berguna, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. SL dimotivasi oleh harapan orang tua dan niat berkontribusi bagi masyarakat, RM berupaya mengembangkan diri melalui karya dan relasi sosial, IA mengaitkan makna hidup dengan kontribusi kecil seperti mengajar TPA. Ketiganya mengekspresikan makna melalui tindakan konkret yang selaras dengan nilai-nilai pribadi, memperlihatkan bahwa makna hidup dapat diwujudkan dalam bentuk tanggung jawab terhadap orang lain maupun peran sosial yang diambil secara sadar. Semua subjek memiliki tujuan personal yang menjadi fondasi semangat mereka bertahan dan berkembang.

Tujuan ini berfungsi sebagai penopang ketika menghadapi hambatan, sekaligus sebagai pemandu arah dalam menjalani proses hidup di perantauan. Ini mencerminkan posisi *will to meaning* sebagai kekuatan motivasional utama dalam kehidupan manusia menurut Frankl. Dorongan ini tidak bersifat egoistik, melainkan melibatkan keterbukaan terhadap dunia dan tanggung jawab terhadap sesama. Dalam kerangka logoterapi, kehendak untuk hidup bermakna merupakan dorongan terdalam manusia, yang mendorong individu untuk menembus penderitaan, melampaui keterbatasan, dan tetap mencari arah bahkan dalam ketidakpastian. Dengan demikian, makna menjadi pusat orientasi hidup yang menuntun seseorang untuk tetap bergerak maju, bukan karena hidup mudah, tetapi karena hidup layak untuk dijalani.

Makna Hidup: Transformasi Perspektif melalui Pengalaman Merantau.

Makna hidup para subjek mengalami transformasi melalui pengalaman adaptif dan reflektif sebagai mahasiswa perantau. Transformasi ini mencerminkan proses eksistensial yang kompleks, di mana setiap individu belajar mengenali kembali nilai-nilai hidupnya melalui tantangan yang dihadapi secara langsung. Dinamika

kehidupan di perantauan menempatkan mereka pada situasi yang menuntut keberanian untuk menghadapi perubahan, serta kepekaan dalam menafsirkan setiap pengalaman secara personal dan mendalam. Pengalaman tersebut tidak hanya menjadi sekadar peristiwa, tetapi menjadi materi reflektif yang membuka peluang bagi pendewasaan dan pergeseran cara pandang terhadap kehidupan. SL menjadi lebih mandiri, RM menemukan makna dalam relasi sosial, dan IA memaknai kehilangan ibunya sebagai titik balik kedewasaan. Ketiganya menunjukkan bahwa pencarian makna merupakan proses yang terus berkembang, bukan sesuatu yang bersifat instan atau statis. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian makna bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah perjalanan yang bergerak seiring pertumbuhan batin individu. Proses ini memperlihatkan bahwa makna tidak bersifat tetap, melainkan dibentuk secara dinamis melalui interaksi dengan tantangan, penderitaan, dan pengalaman interpersonal. Dalam konteks ini, subjek menjadi agen aktif yang membentuk makna berdasarkan interpretasi dan sikap mereka terhadap peristiwa hidup, bukan sebagai korban dari keadaan.

Transformasi makna ini sering kali muncul melalui proses refleksi mendalam atas pengalaman sulit yang kemudian diinterpretasi sebagai bagian dari perjalanan eksistensial. Pengalaman-pengalaman ini menjadi titik-titik penting yang memicu penemuan makna baru yang lebih matang dan kontekstual. Ini sejalan dengan gagasan Frankl bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam situasi sulit sekalipun, ketika individu mampu mengambil sikap yang positif dan bertanggung jawab terhadap realitas hidupnya. Dalam perspektif logoterapi, penderitaan justru dapat menjadi pintu masuk bagi pembentukan makna, selama individu memiliki kebebasan batin untuk memilih respons yang bermakna terhadap penderitaan tersebut. Oleh karena itu, proses pencarian makna pada subjek bukan

hanya menunjukkan ketahanan psikologis, tetapi juga refleksi dari spiritualitas eksistensial yang menjadi inti dari logoterapi Frankl.

Adaptasi dan Dukungan Sosial: Kunci Bertahan dan Bertumbuh.

Setiap subjek menghadapi tantangan adaptasi yang unik, mulai dari perbedaan budaya, makanan, hingga karakter teman. Namun, keberhasilan mereka dalam beradaptasi tidak terlepas dari dukungan sosial yang diterima, baik secara emosional maupun praktis. Proses adaptasi sebagai mahasiswa rantau tidak hanya mengandalkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, tetapi juga sangat ditentukan oleh kualitas interaksi sosial yang dimiliki. Dukungan sosial menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang memperkuat daya lenting (*resiliensi*) individu dalam menghadapi dinamika kehidupan baru yang kerap menimbulkan stres. SL cepat berbaur karena kesiapan personal, RM membangun relasi sosial melalui inisiatif, IA menemukan pijakan dari teman pertama di asrama. Setiap pengalaman mereka menunjukkan bahwa kehadiran orang lain yang peduli dan memahami menjadi aspek esensial dalam membentuk kenyamanan psikologis, sekaligus mempercepat proses internalisasi nilai-nilai baru di lingkungan sosial yang berbeda.

Dukungan sosial tidak hanya menjadi pelipur lara di tengah kesulitan, melainkan juga menciptakan ruang aman untuk berefleksi, berbagi makna, dan menumbuhkan optimisme. Dalam konteks pencarian makna hidup, dukungan sosial berperan sebagai *buffer* psikologis yang memungkinkan proses pencarian makna berjalan lebih sehat dan berkelanjutan, karena individu merasa dimengerti, diterima, dan tidak perlu memikul beban emosional sendirian.

Refleksi dan Harapan: Fondasi Nilai dan Masa Depan yang Bermakna.

Refleksi terhadap pengalaman hidup di perantauan membawa ketiga subjek pada

pemahaman diri yang lebih dalam dan peneguhan nilai-nilai hidup. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui pergulatan batin yang muncul dari dinamika keseharian, kesendirian, serta upaya untuk terus bertahan dan berkembang di lingkungan yang jauh dari keluarga. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi katalis bagi terbentuknya kesadaran baru tentang siapa diri mereka, apa yang penting dalam hidup, dan arah mana yang ingin mereka tuju. SL menumbuhkan rasa tanggung jawab, RM membangun visi hidup yang berdampak, dan IA menguatkan karakter melalui kesabaran dan empati. Masing-masing subjek tidak hanya belajar bertahan, tetapi juga mengintegrasikan pengalaman hidup sebagai bagian dari proses pertumbuhan eksistensial.

Harapan akan masa depan menjadi kompas yang mengarahkan mereka untuk terus bergerak maju. Harapan tersebut tidak sekadar angan kosong, tetapi dibangun di atas pengalaman nyata yang telah dilalui, serta tekad untuk menemukan makna di balik setiap tantangan. Dalam kerangka logoterapi, harapan berperan sebagai jembatan antara pengalaman sekarang dan makna masa depan yang sedang diperjuangkan. Ia menjadi sumber motivasi intrinsik yang memberi arah, memberi makna pada penderitaan, dan memperkuat keyakinan bahwa kehidupan memiliki nilai, bahkan di tengah situasi yang tidak pasti.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pencarian makna hidup mahasiswa perantau selaras dengan kerangka teoritik logoterapi Viktor Frankl. Pertama, mereka mengaktualisasikan kebebasan berkehendak dalam pengambilan keputusan dan respons terhadap tantangan. Kebebasan ini bukan tanpa batas, tetapi dilandasi oleh tanggung jawab moral dan kesadaran eksistensial, sebagaimana ditegaskan Frankl (Frankl, 2006).

Dalam konteks ini, kebebasan tidak dimaknai sebagai sekadar kebebasan memilih, melainkan sebagai kapasitas manusia untuk mengambil sikap yang bertanggung jawab terhadap kehidupannya, bahkan dalam situasi yang penuh keterbatasan. Pilihan subjek untuk merantau, menghadapi kesulitan, dan tetap mengejar tujuan hidup mereka mencerminkan kebebasan batin yang menjadi fondasi bagi pencarian makna. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak sekadar bertahan hidup, tetapi juga mengarahkan hidup mereka dengan penuh kesadaran, sebagaimana yang digambarkan Frankl sebagai inti dari keberadaan manusia yang autentik. Dengan demikian, kebebasan berkehendak bukan hanya menjadi hak, tetapi juga sebuah panggilan moral untuk menentukan sikap yang bermakna dalam setiap kondisi kehidupan.

Kedua, temuan mengenai kehendak untuk hidup bermakna memperkuat gagasan bahwa manusia pada dasarnya terdorong oleh makna, bukan sekadar kesenangan atau penghindaran derita. Para subjek menunjukkan bahwa motivasi terdalam mereka bukanlah sekadar untuk merasa nyaman atau menghindari kesulitan, melainkan untuk menemukan tujuan yang memberi nilai pada hidup mereka, baik melalui kontribusi sosial, tanggung jawab pribadi, maupun relasi yang bermakna. Ini menegaskan posisi Frankl yang mengkritik pendekatan psikoanalitik dan behavioristik yang cenderung mereduksi motivasi manusia pada insting atau stimulus respons semata. Dalam logoterapi, manusia dipandang sebagai makhluk spiritual yang memiliki *will to meaning* dorongan terdalam untuk mencari dan mewujudkan makna di tengah situasi hidup, termasuk yang penuh penderitaan sekalipun. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika individu mampu mengidentifikasi nilai-nilai personal yang penting bagi dirinya, maka dorongan untuk hidup bermakna akan menjadi sumber ketahanan psikologis dan arah hidup yang konsisten. Dengan

demikian, kehendak untuk hidup bermakna bukan hanya refleksi dari aspirasi idealistik, tetapi juga realitas motivasional yang aktif membentuk cara individu memahami, menanggapi, dan menjalani kehidupannya.

Ketiga, makna hidup yang mereka temukan bukanlah sesuatu yang statis atau abstrak, melainkan lahir dari pengalaman konkret baik dalam bentuk kesulitan maupun keberhasilan. Proses pencarian makna ini bersifat dinamis dan situasional, di mana makna muncul melalui cara individu menafsirkan dan merespons pengalaman hidup yang mereka jalani. Hal ini menguatkan konsep bahwa makna bersifat situasional, dan dapat ditemukan bahkan dalam penderitaan, selama individu mampu mengubah sikap terhadapnya (Frankl, 1985). Dalam logoterapi, sikap terhadap penderitaan menjadi titik kunci untuk menemukan makna; penderitaan yang tak terhindarkan tidak menghilangkan makna, justru membuka peluang bagi transformasi batin yang mendalam. Dengan demikian, makna hidup bukanlah konsep yang terlepas dari realitas konkret, melainkan sebuah proses eksistensial yang melibatkan kesadaran dan pilihan sikap, yang memungkinkan individu untuk tetap bertahan dan berkembang meski menghadapi keterbatasan. Temuan ini menegaskan bahwa pencarian makna hidup adalah perjalanan yang terus menerus dan personal, di mana setiap pengalaman, baik suka maupun duka, memiliki potensi untuk menjadi sumber makna yang autentik dan bermakna secara mendalam.

Keempat, dukungan sosial berfungsi sebagai mediator penting dalam proses pencarian makna. Kehadiran dan dukungan dari lingkungan sosial tidak hanya memberikan bantuan praktis dan emosional, tetapi juga menjadi wadah bagi individu untuk mengartikulasikan pengalaman, menguatkan identitas, dan membangun pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidupnya. Hal ini mendukung pandangan bahwa relasi antarpribadi dapat menjadi sarana pemaknaan dan pertumbuhan, bukan hanya

dalam konteks psikososial, tetapi juga spiritual (Fauziah et al., 2023). Melalui interaksi sosial, individu memperoleh resonansi makna yang memperkaya dan memperdalam pengalaman batin mereka, sekaligus menyediakan ruang refleksi yang memungkinkan integrasi pengalaman sulit menjadi sumber kekuatan. Dengan demikian, dukungan sosial berperan sebagai buffer psikologis sekaligus katalis bagi proses pencarian makna yang berkelanjutan, menjembatani antara pengalaman individual dan konteks sosial yang lebih luas. Temuan ini sejalan dengan perspektif logoterapi yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal sebagai elemen fundamental dalam pencapaian makna hidup yang autentik dan berkelanjutan.

Kelima, refleksi dan harapan menjadi elemen akhir yang menunjukkan bahwa makna tidak berhenti pada pengalaman masa kini, tetapi terus bergerak menuju masa depan. Melalui refleksi, individu menelaah dan memahami pengalaman hidupnya secara kritis, sehingga mampu merumuskan arti yang lebih mendalam serta memperjelas arah tujuan yang ingin dicapai. Harapan pun muncul sebagai kekuatan eksistensial yang memotivasi dan menggerakkan seseorang untuk terus maju meskipun menghadapi ketidakpastian dan tantangan. Ini konsisten dengan pandangan Frankl bahwa manusia hidup dalam ketegangan antara “apa yang ada” dan “apa yang seharusnya,” di mana harapan berperan sebagai jembatan yang memungkinkan individu mengatasi jurang antara realitas yang dihadapi dan cita-cita yang ingin diwujudkan. Dengan demikian, harapan bukan sekadar optimisme kosong, melainkan manifestasi dari kehendak untuk menemukan makna yang terus berkembang, menggerakkan proses pencarian makna hidup yang berkelanjutan dan penuh kesadaran akan keterbatasan eksistensial manusia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau dalam penelitian ini telah

mengaktualisasikan logoterapi dalam konteks kehidupan nyata. Pengalaman mereka mencerminkan dinamika eksistensial manusia dalam mencari makna, berjuang melalui penderitaan, dan membangun harapan. Studi ini juga memperkuat pentingnya pendekatan spiritual dan eksistensial dalam mendampingi mahasiswa, khususnya yang menghadapi tekanan adaptasi dan krisis identitas dalam konteks perantauan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau mampu mengaktualisasikan prinsip-prinsip logoterapi viktor frankl dalam proses pencarian makna hidupnya. Mereka menunjukkan kesadaran dalam memilih arah hidup, keteguhan dalam menghadapi tantangan, serta kemampuan membangun harapan yang memotivasi. Dukungan sosial dan pengalaman merantau menjadi faktor kunci yang mendorong proses reflektif dan pembentukan makna hidup secara mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa logoterapi tidak hanya relevan dalam konteks psikoterapi klinis, tetapi juga memiliki nilai aplikatif dalam bimbingan dan konseling pendidikan tinggi. Oleh karena itu, pendekatan eksistensial dan spiritual seperti logoterapi perlu diintegrasikan dalam layanan konseling kampus guna membantu mahasiswa, khususnya yang merantau, dalam menghadapi krisis identitas dan tekanan adaptasi secara lebih bermakna dan resilien.

DAFTAR RUJUKAN

- Ani, R. Y., Purwanti, M., & Lestari, S. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif: Pendekatan praktis untuk penelitian sosial*. Deepublish.
- Assis, S. G. (2006). Migration and identity: The experiences of university students living away from home. *Journal of Youth Studies*, 9(3), 345–

360.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13676260600772836>

- Damarhadi, S., Junianto2, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Rantau Di Indonesia the Meaning of Life on Indonesian Overseas Students. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 1693–2552.
- Darmayanti, S., Nurhalimah, N., & Handayani, S. (2022). The role of meaning in life in academic motivation and stress management among students. *Journal of Educational Psychology*, 114(1), 65–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/edu0000504>
- Fiantika, F. R., Arifin, Z., & Wahyuni, S. (2020). Pendekatan kualitatif dalam penelitian pendidikan: Konsep dasar dan aplikasinya. *Journal of Education Research and Evaluation*, 4(3), 248–255. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jere.v4i3.26926>
- Frankl, V. (2022). *Man's Search For Meaning*. Noura Books.
- Fu, W., & Law, C. K. (2023). Emotional challenges and meaning-making in student migration. *International Journal of Psychology*, 58(2), 133–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ijop.12871>
- González, R., & Castaño, D. (2022). Social media use and psychological well-being of international students during COVID-19. *Computers in Human Behavior*, 127(10), 70–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107092>
- Hanson, K., & Woodruff, K. (2003). Identity crises and resilience: Migration and student mental health. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 578–600. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0743558403255071>

- Khalifah Akbar, A., & Abdullah, N. (2021). Cultural adaptation and psychological well-being of students studying abroad. *Asian Journal of Psychology*, 24(1), 55–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1/ajpy.12345>
- Lee, H., & Kim, J. (2023). Meaning in life and resilience in university students: A cross-cultural study. *Psychology & Health*, 38(4), 422–437. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2061249>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). CA: Sage.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Rev. ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Mufied Fauziah, Aprilia Setyowati, Wahyu Nanda Eka Saputra, A. R., & Lia, V. A. (2023). Pengembangan dan Validitas Inventori Makna Hidup. 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.30653/001.202371.253>
- Pantao, M. (2024). Community involvement and coping strategies of university students in dormitory settings. *Journal of College Student Development*, 65(2), 148–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1353/csd.2024.0012>
- Rosmaliya, R. (2020). Social support and psychological well-being among university students. *Indonesian Journal of Psychology*, 45(1), 23–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/ijpsych.52714>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.
- Statistik, B. P. (2023). *Statistik pendidikan tinggi di Yogyakarta 2023*. <https://bps.go.id/statistik-pendidikan-tinggi-yogyakarta-2023>
- Sugiono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susilo, A., & Hadi, S. (2020). Cultural adaptation and mental health of Indonesian students abroad: A phenomenological study. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(1), 85–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1/ajsp.12468>
- Yuniar, N. (2020). *Logoterapi dan makna hidup: Teori dan aplikasi*. Pustaka belajar.
- Zhang, X., & Wang, Y. (2022). Media use, cultural adaptation, and life satisfaction among international students. *Journal of International Students*, 12(1), 123–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.32674/jis.v12i1.3647>