



## **Kebermaknaan Hidup Remaja: Analisis dan Implikasi dalam Bimbingan Konseling Islam**

**Ratu Sita Lailatul Ula<sup>1\*</sup>, Asep Furqonuddin<sup>2</sup>, Yogi Damai Syaputra<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Banten, Indonesia

*e-mail:* 211340047.ratu@uinbanten.ac.id

**Abstract:** This study analyzes the urgency of meaning in adolescent life, the strategies used to achieve it, and its implications in Islamic counseling. Unlike previous studies that tend to be general in nature, this study uses data sources obtained from research articles indexed in Google Scholar for the period 2019-2024 with the help of the Harzing's Publish or Perish application. Using the keyword "meaning of life for adolescents," 140 articles related to the keyword were obtained, which were then analyzed in stages based on the title, abstract, and inclusion-exclusion criteria, resulting in 9 main articles relevant to the research focus. The results of this study indicate that strategies such as forgiveness, self-reflection, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), and existential counseling can be adapted into the Islamic counseling framework. The uniqueness of this study lies in its attempt to connect Viktor Frankl's logotherapy with Islamic values, resulting in a counseling model that is more culturally and religiously relevant to adolescents. This research confirms that meaning in life not only functions as psychological support but also as a spiritual foundation that strengthens adolescents' resilience in facing future pressures and challenges.

**Keywords:** Teenagers, Meaning of Life, Islamic Counseling Program

### **PENDAHULUAN**

Era Revolusi Industri 5.0 menghadirkan percepatan teknologi digital yang membawa banyak peluang sekaligus tantangan bagi generasi muda. Remaja dituntut untuk adaptif terhadap perubahan sosial, melek teknologi, serta mampu bersaing dalam berbagai kehidupan (Artika Candra et al., 2024). Namun, meskipun perkembangan digital membuka akses luas terhadap informasi dan sarana pengembangan diri, kenyatannya arus informasi yang deras sering menimbulkan tekanan psikologis. Adanya perbandingan sosial di media, tuntutan akademik yang semakin tinggi, serta ekspektasi lingkungan yang membuat remaja rentan mengalami kebingungan identitas. Situasi ini pada akhirnya menimbulkan masalah serius seperti stres, kecemasan, bahkan hilangnya tujuan untuk hidup yang jelas (Djamaluudin 2021).

Masa remaja merupakan kelompok usia yang penting dalam pencarian kebermaknaan hidup, karena remaja harus mengalami berbagai macam tekanan dan tantangan serta perubahan dalam waktu yang relatif singkat (Rahanandeh et al., 2024). Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini di tengah derasnya arus informasi, ekspektasi sosial yang tinggi, dan tekanan sosial yang tiada henti, banyak remaja yang justru merasa tertekan, kehilangan arah, bahkan terjebak dalam perasaan hampa yang membuatnya putus asa (Arslan Gokmen 2022). Sehingga hal-hal yang mengkhawatirkan pun mulai bermunculan, seperti remaja yang terjebak dalam tekanan sosial, dilanda depresi, terbebani secara psikologis, bahkan memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Kalashnikova et al., 2022).

Kondisi tersebut diperkuat dengan data yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan yang menunjukkan bahwa sekitar 6,2% penduduk usia 15 tahun ke atas rentan mengalami gangguan mental terutama masalah emosional (Kemenkes 2024). Sementara *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa lebih dari 720.000 orang meninggal karena bunuh diri yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental dan pada urutan ketiga terbanyak dialami di kalangan usia 15-29 tahun (WHO, 2025). Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya perilaku berisiko seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan zat hingga tindak kriminal.

Situasi demikian menunjukkan bahwa membantu remaja menemukan kembali makna hidup merupakan kebutuhan yang mendesak. Makna hidup memberikan arah dan tujuan yang jelas, menjadi motivator bagi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan, serta memberikan perasaan berharga bagi diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Gotlieb et al., 2022) yang menjelaskan bahwa remaja yang memiliki makna hidup yang kuat terbukti lebih resilien, mampu membuat keputusan secara matang, dan mampu membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, remaja yang memiliki kebermaknaan hidup yang rendah cenderung menjalani hidup tanpa tujuan yang jelas, hanya mengikuti arus tanpa tahu kemana harus melangkah. Ketidaktahuan akan arah dan tujuan hidup ini sering membuat remaja merasa tidak berarti dan berharga baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Perasaan tidak berharga inilah yang dapat mengakibatkan frustrasi mendalam yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat berubah menjadi kemarahan atau perilaku agresif. Sehingga mereka akan melampiaskan kekosongan ini dengan terlibat dalam perilaku menyimpang (Supradewi 2022). Meskipun penelitian tentang kebermaknaan hidup remaja sudah cukup banyak dilakukan, sebagian besar belum secara sistematis dikaitkan dengan implikasi praktis dalam bimbingan konseling Islam di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan telaah literatur yang lebih komprehensif untuk menganalisis urgensi kebermaknaan hidup pada remaja, strategi yang digunakan dalam mencarinya, serta implikasinya bagi pengembangan program bimbingan konseling Islam.

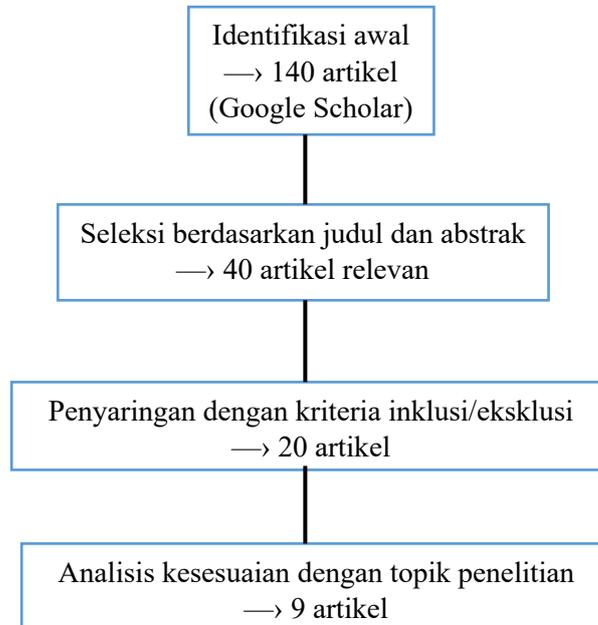
Berdasarkan celah penelitian tersebut, penting untuk menegaskan peran bimbingan konseling Islam, khususnya dalam konteks mayoritas remaja Muslim di Indonesia, sebagai salah satu solusi yang relevan dalam membantu remaja mengatasi masalah yang mereka hadapi terutama masalah kebermaknaan hidup. Meski demikian, pendekatan konseling lain yang berbasis budaya atau psikologi umum juga dapat menjadi alternatif sesuai dengan latar belakang remaja. Hasil telaah dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk melahirkan sebuah program bimbingan dan konseling yang relevan dan efektif dalam upaya membantu remaja menemukan kebermaknaan hidup.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review sistematis. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis penelitian-penelitian yang relevan mengenai kebermaknaan hidup pada remaja dan implikasinya dalam bimbingan konseling Islam. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui basis data *Google Scholar* dengan bantuan aplikasi *Harzing's Publish or Perish* menggunakan kata kunci "*kebermaknaan hidup remaja*" dan "*meaning of life adolescents*". Dari hasil pencarian awal ditemukan sebanyak 140 artikel. Artikel tersebut kemudian diseleksi secara bertahap berdasarkan judul dan abstrak sehingga tersisa 40 artikel yang relevan. Tahap selanjutnya dilakukan penyaringan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu dengan hanya memasukkan artikel yang membahas kebermaknaan hidup pada remaja, terbit pada tahun 2019-2024, serta terindeks *Sinta* atau *Google Scholar*. Sementara artikel populer/non-akademik dan artikel yang tidak memiliki relevansi dikeluarkan sehingga diperoleh 20 artikel. Selanjutnya, artikel dianalisis lebih mendalam untuk memastikan kesesuaiannya dengan fokus penelitian, yaitu urgensi kebermaknaan hidup, strategi menemukan makna, dan implikasinya dalam

bimbingan konseling islam. Berdasarkan proses seleksi akhir, diperoleh 9 artikel yang digunakan sumber utama analisis. Tahap analisis dilakukan dengan teknik analisis tematik, yakni mengelompokkan temuan penelitian ke dalam tema-tema besar sesuai tujuan penelitian dan menuangkannya dalam bentuk tabel dan uraian naratif. Melalui rangkaian tahapan tersebut, diharapkan diperoleh hasil yang lebih komprehensif serta mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

**Gambar 1. Tahapan Analisis Sumber Data**



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan telaah literatur yang dilakukan dengan melalui tahapan yang di jelaskan dalam metode di atas, peneliti berhasil menemukan 9 artikel yang memiliki keterkaitan dengan urgensi kebermaknaan hidup pada remaja. Hasil penyaringan ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Adapun hasil temuan penelitiann tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Penyajian Data Analisis Hasil Penelitian**

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Bardibayeva & Mayemirow	The Psychological Problems of Teenagers with Addictive Behaviour: The Role of Life Meaning Strategies	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan remaja yang rentan terhadap perilaku adiktif. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur orientasi makna hidup,	Hasil penelitian memperlihatkan bahwa remaja dengan pemahaman makna hidup yang jelas cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang stabil dan lebih terlibat dalam perilaku yang positif. Penelitian ini menekankan strategi seperti pembentukan rencana hidup dan pengembangan nilai-nilai positif, remaja dapat menemukan makna

		nilai-nilai, dan perilaku adiktif	hidup yang lebih dalam, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi risiko perilaku yang menyimpang (Bardibayeva & Mayemirow 2019).
Suryani, Siti Aisyah & Sri	How is Psychological Well Being in Teenagers? an Analysis Related to the Meaning In Life Factor	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode literature review meta-analisis dengan mengumpulkan data dari berbagai jurnal yang relevan mengenai psychological well-being dan makna hidup. Kriteria pemilihan jurnal mencakup penelitian yang diterbitkan tahun 2013 hingga 2019.	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa remaja yang memiliki makna hidup yang jelas menduduki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan stress yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menegaskan makna hidup sebagai fungsi pendorong motivasi dan tujuan yang sangat penting bagi remaja dalam fase perkembangan mereka (Suryani et al., 2020)
Rois & Maemonah	Konseling Religi dalam Upaya Menemukan Kebermaknaan Hidup Remaja Korban Broken Home	Penelitian ini memberikan deskripsi upaya remaja menemukan makna hidup. metode kualitatif fenomenologi digunakan untuk memperoleh hasil penelitian.	Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup sangat penting bagi remaja terutama dalam konteks bimbingan konseling islam dimana kebermaknaan hidup dijadikan sebagai motivator yang mendorong remaja untuk terus berjuang meskipun menghadapi kesulitan. Penelitian ini menggunakan pendekatan religius sebagai strategi dalam membantu remaja mengatasi permasalahan dan menemukan kebermaknaan hidup (Rois &Maemonah, 2021).
Lapiana, Adnani & Karolin	<i>Forgiveness</i> , kebermaknaan hidup dan kebahagiaan remaja yang tinggal dipanti asuhan	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan responden berjumlah 60 remaja. Data yang dikumpulkan melalui skala psikologi yang mengukur <i>forgiveness</i> , kebermaknaan hidup, dan kebahagiaan.	Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup adalah kunci utama dalam kebahagiaan remaja. Remaja yang merasa hidupnya bermakna cenderung lebih bahagia menjalankan hari-harinya. Strategi yang digunakan dalam menemukan makna hidup dalam penelitian ini yaitu dengan menerapkan sikap memaafkan, refleksi diri dan keterlibatan sosial. (Lapiana et al., 2021)

Akifa Syahrir, Nur Hidayah & Muhammad Basir	Intervensi Logoterapi pada Peningkatan Harga Diri dan Kebermaknaan Hidup Remaja di Panti Asuhan Nahdiyati Makassar	Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dimana data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan sejumlah remaja yang mengalami kesulitan dalam menemukan makna hidup.	Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup sangat penting di kalangan remaja, karena akan berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan remaja dalam menentukan arah dan tujuan hidup. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan menghindari perilaku negatif dan menyimpang (Syahrir et al., 2022)
Rizaldi, Tyas & Noviyanti	Meaning of life pada remaja Yayasan Darul Arifin	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sebagai metode, dengan teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui observasi dan wawancara	Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang makna hidupnya cenderung lebih optimis dan mampu menghadapi tantangan dalam hidup dibanding remaja yang belum menemukan makna hidup. Penelitian ini juga menegaskan bahwa strategi untuk menemukan makna hidup salah satu caranya dapat melalui penguatan nilai-nilai spiritual dan dukungan lingkungan serta menciptakan kegiatan yang mendorong remaja untuk bersyukur dan berinteraksi positif dengan sesama. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang makna hidupnya cenderung lebih optimis dan mampu menghadapi tantangan dalam hidup dibanding remaja yang belum menemukan makna hidup (Rizaldi et al., 2022)
Dewi Lianasari & Japar	Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Nilai Budaya Jawa untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja pada Masa Pandemi Covid-19	Penelitian ini menerapkan desain pra-eksperimental dengan model one group pretest-posttest design. Adapun populasi penelitian berjumlah 43 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 5 orang melalui kuisioner dengan skala Likert untuk mengukur kebermaknaan hidup	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup sangat penting untuk ditemukan karena dapat memberikan remaja motivasi untuk bertahan dalam situasi sulit sekalipun. Penelitian ini menyoroti penggunaan layanan konselin kelompok dengan teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) sebagai strategi untuk membantu remaja menemukan makna hidupnya (Lianasari & Japar, 2022)

Jati Rinakri & Eka Yulia	Kebermaknaan Hidup membangun Kepribadian Remaja	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka, dengan data yang diperoleh dari berbagai referensi buku dan artikel penelitian yang relevan	Kebermaknaan hidup dapat membangun kepribadian remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis. Selain itu, perilaku positif yang dilakukan seseorang juga dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. sehingga kebermaknaan hidup sangat penting dalam perkembangan remaja (Jati Rinakri & Eka Yulia, 2024)
Annisaislami, Yeni, & Netrawati	Pentingnya Konseling Eksistensial Dalam Meningkatkan Makna Hidup Korban Pelecehan Seksual Pada Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konseling eksistensial dapat membantu remaja menemukan kembali makna hidup remaja. Metode kajian literatur digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa melalui bimbingan konseling Eksistensial remaja dapat dibantu untuk menemukan makna hidup mereka. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan memberikan konseling eksistensial yang dapat menjadi alat efektif dalam membantu remaja mengatasi pengalaman traumatik dan membangun kembali makna hidup remaja (Annisaislami et al., 2024)

## Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan penelitian di atas menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup remaja merupakan kebutuhan mendasar bagi remaja dalam menghadapi tekanan psikologis maupun sosial. Berbagai strategi yang ditemukan dalam penelitian memiliki efektivitas yang berbeda. Misalnya, strategi *forgiveness* yang diteliti oleh (Lapiana 2021) yang terbukti efektif karena dapat membantu remaja melepaskan perasaan dendam dan rasa bersalah, sehingga kondisi emosional mereka menjadi lebih stabil dan lebih menerima diri dan lingkungannya secara positif dengan memanfaatkan strategi refleksi diri ini juga memungkinkan remaja mengenali nilai-nilai dan tujuan hidupnya yang sejalan dengan konsep logoterapi Victor Frankl bahwa makna dapat ditemukan melalui kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi. Selain itu, penelitian yang dilakukan (Lianasari & Japar, 2022) menunjukkan bahwa strategi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) juga efektif dalam membantu remaja menemukan kebermaknaan hidup, karena pendekatan ini melatih remaja untuk menantang pikiran yang irasional, mengganggu keyakinan negatif dengan pola pikir yang positif, serta menumbuhkan sikap optimis terhadap masa depan. Sementara itu, strategi konseling eksistensial yang dibahas oleh (Annisaislami Khairati, Yeni Karneli 2024) memberikan ruang lebih mendalam bagi remaja untuk menghadapi pertanyaan tentang penderitaan, kebebasan, dan tujuan hidup. Pendekatan ini relevan khususnya bagi remaja yang mengalami krisis identitas, karena mendorong mereka menemukan makna hidup meskipun berada dalam kondisi penuh keterbatasan. Dengan demikian, efektivitas berbagai strategi tersebut dapat dijelaskan bukan hanya secara normatif, tetapi melalui dampaknya pada aspek emosional, kognitif, dan spiritual remaja.

Efektivitas strategi-strategi tersebut dapat terlihat dari perbedaan nyata antara remaja yang memiliki makna hidup atau tidak. Remaja yang memiliki makna hidup umumnya menunjukkan tingkat resiliensi, motivasi, dan orientasi masa depan yang lebih jelas. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki kebermaknaan hidup mengalami kesulitan dalam menentukan arah hidup dan cenderung mudah terdorong ke dalam perilaku yang negatif (Syahrir et al., 2022). Dalam penelitiannya menegaskan bahwa keberhasilan remaja dalam menemukan kebermaknaan hidupnya akan sangat berpengaruh besar terhadap perilaku, pola pikir, kesehatan mental dan kebahagiaannya di masa depan. Dalam situasi seperti ini, kebermaknaan hidup tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga berfungsi nyata sebagai faktor protektif terhadap masalah psikologi pada remaja (Santoso and Huwae 2023).

Temuan ini sejalan dengan pemikiran Victor Frankl melalui logoterapi mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup adalah fondasi penting bagi manusia dalam menghadapi penderitaan dan tekanan hidup. Menurut (Frankl 1994) manusia dapat menemukan makna hidup melalui pengalaman yang bernilai, penghayatan terhadap nilai-nilai yang diyakini, serta sikap dalam menghadapi sebuah penderitaan. Hal ini relevan dengan kondisi remaja yang kebingungan tentang tujuan hidup dan sering berhadapan dengan tekanan hidup. (Annisaislami Khairati et al., 2024) menunjukkan bahwa penerapan konseling eksistensial berbasis logoterapi mampu meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan spiritual remaja yang sedang mengalami masalah kebermaknaan hidup. Dalam konteks bimbingan konseling islam, logoterapi memiliki titik temu dengan nilai-nilai Islami seperti kesabaran, ketawakalan, rasa syukur, dan keikhlasan dalam menghadapi ujian hidup. Nilai-nilai ini membantu remaja memaknai penderitaan bukan semata-mata beban, melainkan peluang untuk mendekati diri kepada Allah dan menumbuhkan kekuatan spiritual. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah : 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap manusia akan selalu diiringi dengan ujian berdasarkan kapasitas manusia untuk menghadapinya. Dengan berpijak pada teori Frankl yang selaras dengan nilai-nilai islam, dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki peran penting dalam membentuk daya tahan psikologis dan spiritual remaja. Remaja yang mampu memaknai pengalaman hidupnya akan lebih siap menghadapi tantangan akademik, tekanan sosial, maupun krisis identitas, karena mereka memiliki orientasi hidup yang jelas serta sandaran religius yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup tidak hanya bersifat abstrak, tetapi memiliki implikasi nyata dalam memperkuat ketahanan diri dan kualitas hidup remaja.

Dalam praktik bimbingan konseling islam, integrasi ini dapat diwujudkan dengan strategi konkret, misalnya melalui konseling eksistensial berbasis nilai Qur’ani. Konselor dapat mengajak remaja untuk merefleksikan makna penderitaan melalui kisah-kisah Nabi dan Rasul seperti ketabahan Nabi Ayyub sebagai teladan kesabaran, menumbuhkan rasa syukur melalui dzikir dan journaling syukur harian, serta membangun sikap tawakal melalui doa dan muhasabah diri. Dengan demikian, pendekatan logoterapi tidak berdiri sendiri, melainkan diperkaya oleh konteks keislaman yang memberikan fondasi spiritual yang kuat bagi remaja. Elaborasi ini menunjukkan bahwa strategi bimbingan konseling islam bukan hanya teori, tetapi juga metod praktis yang dapat membantu remaja menemukan kebermaknaan hidupnya sesuai dengan nilai agama yang mereka yakini.

Secara keseluruhan, kebermaknaan hidup terbukti tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup remaja, tetapi juga membekali mereka agar lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa mendatang. Namun, hasil telaah penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati.

Tidak semua penelitian yang di analisis berasal dari konteks remaja Indonesia, karena sebagian kajian dilakukan di luar negeri dengan latar belakang sosial, budaya, dan religius yang berbeda, sehingga relevansinya perlu dikaji lebih lanjut lagi. Selain itu, sebagian besar penelitian menekankan pendekatan religius, khususnya Islam, sebagai strategi utama dalam menemukan kebermaknaan hidup. Pendekatan ini relevan untuk mayoritas remaja Muslim di Indonesia, tetapi berpotensi menimbulkan bias apabila diaplikasikan secara universal tanpa mempertimbangkan keragaman keyakinan dan latar belakang budaya yang ada.

### **Implikasi dalam Bimbingan Konseling Islam**

Dari temuan hasil di atas, dapat dirancang sebuah program bimbingan dan konseling yang dapat mempermudah konselor dalam memberikan layanan kepada konseli, terutama konseli yang mengalami masalah kebermaknaan hidup.

**Tabel 2. Penyajian Data Rancangan Program Bimbingan Konseling**

<b>Bidang Layanan</b>	<b>Komponen Layanan</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Strategi Layanan</b>	<b>Materi</b>	<b>Media</b>	<b>Evaluasi</b>
Pribadi	Layanan Dasar	Menumbuhkan kesadaran diri pada remaja tentang pentingnya makna hidup sebagai arah dalam menjalani kehidupan	Bimbingan Klasikal	Urgensi Kebermaknaan Hidup, pengertian dan ciri kebermaknaan	Video motivasi	Lembar refleksi, observasi sikap
	Layanan Responsif	Menyediakan ruang aman bagi remaja yang merasa hampa, stres, atau kehilangan arah agar dapat menemukan kembali makna hidupnya	Konseling Individual	Krisis makna hidup, trauma, pencarian arah hidup	Kisah inspiratif	Self-report, catatan kemajuan
Sosial	Layanan Dasar	Membantu remaja memahami pentingnya membangun relasi sosial yang sehat dan bermakna sebagai bagian dari kehidupan yang terarah	Bimbingan Kelompok	Pentingnya relasi sosial dalam menemukan kebermaknaan hidup	Ilustrasi hubungan positif	Umpan balik kelompok
Belajar	Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual	Membantu remaja merancang tujuan belajar dan cita-cita jangka panjang yang sejalan dengan nilai hidup	Konseling Individual	Visi hidup dan kontribusinya untuk masa depan	Bagan tujuan belajar, peta bakat	Rencana belajar, portofolio pribadi
Karir	Layanan Peminatan dan Perencanaan	Membantu remaja mengenali minat, dan nilai hidup	Bimbingan Karir	Karir bermakna yang	Video inspiratif tentang	Rencana karir,

	n Individual	dalam memilih karir		mencerinkan kebahagiaan	kesuksesan	portofolio pribadi
Semua Bidang	Layanan Dukungan Sistem	Membangun sinergi antara guru, orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung remaja menemukan arah dan makna hidup yang positif	Bimbingan Klasikal, seminar dan pertemuan koordinatif	Peran pendidik dan orang tua dalam membantu remaja menemukan makna hidup	Modul parenting, panduan karakter	Umpan balik peserta, dokumentasi kegiatan

Program ini dirancang secara menyeluruh untuk mempermudah konselor dalam menentukan layanan yang efektif untuk membantu remaja menemukan kebermaknaan hidup mereka. Program ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga diarahkan untuk memberikan pemahaman jangka panjang tentang arah dan tujuan hidup. Melalui layanan yang mencakup bidang pribadi, sosial, belajar, hingga karir ini diharapkan bisa menjadi sarana untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya, terutama terkait masalah kebermaknaan hidup. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai pendamping yang membimbing remaja menemukan makna hidup melalui beberapa layanan dan pendekatan seperti konseling individual, bimbingan kelompok, konseling logoterapi, Rational Emotive Behaviour (REBT), hingga konseling eksistensial yang relevan dalam membimbing konseli memahami penderitaan, merancang masa depan, dan menjalani hidup agar lebih terarah, memiliki tujuan yang jelas dengan penuh makna.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup sangat penting bagi remaja, dimana dalam fase penuh perubahan ini, kebermaknaan hidup memberikan arah dan tujuan yang jelas dalam kehidupan remaja, sehingga remaja yang memiliki makna hidup yang kuat akan lebih mampu menghadapi stres, memiliki kesehatan mental yang stabil, dan merasa bahagia menjalankan hari-harinya walaupun dalam keadaan sulit sekalipun. Tanpa makna hidup yang jelas, remaja berisiko mengalami kehampaan, stress, tidak memiliki tujuan hidup, bahkan penyimpangan perilaku. Dalam upaya menemukan kebermaknaan hidup, remaja dapat menggunakan berbagai strategi yaitu dengan melakukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan bakat, bersosialisasi dengan lingkungan positif, dan mengembangkan nilai-nilai spiritual. Hal ini dapat membantu remaja dapat meningkatkan kualitas hidup dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan di masa depan. Temuan ini juga menegaskan bahwa bimbingan konseling islam memiliki peran penting yang strategis dalam proses penemuan makna hidup bagi remaja. Konselor dapat membantu remaja menemukan kebermaknaan hidup melalui kegiatan bimbingan dan konseling islam, dimana terdapat beberapa layanan yang dapat direkomendasikan untuk dilakukan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan kebermaknaan hidup pada remaja diantaranya 1) layanan konseling individual; 2) bimbingan kelompok; 3) konseling kelompok. Layanan-layanan ini bisa diterapkan oleh konselor dimana saja untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup. Temuan dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dijadikan sebagai syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) untuk Program Studi Bimbingan Koseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, serta semua pihak yang terlibat dalam membantu penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Annisaislami Khairati, Yeni Karneli, Netrawati. 2024. "Pentingnya Konseling Eksistensial Dalam Meningkatkan Makna Hidup Korban Pelecehan Seksual Pada Remaja." *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5 (1): 85–88. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.94>.
- Arslan Gokmen, Allen Kelly-Ann. 2022. "Exploring the Association between Coronavirus Stress, Meaning in Life, Psychological Flexibility, and Subjective Well-Being." *Journal Psychology, Health & Medicine* 27 (4): 803–14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>.
- Artika Candra Ledo, Loso Judijanto, Aji. 2024. *Revolusi Industri 5.0: Kesiapan Generasi-Z Dalam Menghadapi Persaingan Global*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bardibayeva & Mayemirow. 2019. "The Psychological Problems of Teenagers with Addictive Behaviour: The Role of Life Meaning Strategies." *Scientific Journals* 3 (70): 311–20.
- Djamaluudin, Nanang. 2021. "Membentuk Karakter Kepemimpinan Remaja Di Era Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Pustaka Dianmas* 1 (1): 2.
- Frankl, Victor. 1994. *Man's Search for Meaning. Psychoanalytické Nakladatelstvi*.
- Gotlieb Rebecca, Yang Xiao-Fei, Mary Helen Immordino. 2022. "Concrete and Abstract Dimensions of Diverse Adolescents' Social-Emotional Meaning-Making, and Associations With Broader Functioning." *Jurnal of Adolescents Research* 39 (5): 1224–59. <https://doi.org/10.1177/07435584221091498>.
- Jati Rinakri & Eka Yulia. 2024. "Kebermaknaan Hidup Membangun Kepribadian Remaja." *Journal Psiko-Konseling* 2 (2): 55–59. <https://journal.unigha.ac.id/index.php/JPk/article/view/2634>.
- Kalashnikova, Olga, Dmitry LLeontiev, Olga Taranenko, Elena Rasskazova. 2022. "Meaning of Life as a Resource for Coping with Psychological Crisis: Comparisons of Suicidal and Non-Suicidal Patients." *Personality and Social Psychology* 13 (2): 82. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957782>.
- Kemendes. 2024. "Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Dan Cara Menghadapinya." [https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja#:~:text=Kesehatan mental yang baik membuat,serta menjadi bagian dari komunitas.&text=Mereka akan mampu beradaptasi dengan,dari rasa kecewa dan kesal](https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja#:~:text=Kesehatan%20mental%20yang%20baik%20membuat,serta%20menjadi%20bagian%20dari%20komunitas.&text=Mereka%20akan%20mampu%20beradaptasi%20dengan,dari%20rasa%20kecewa%20dan%20kesal).
- Lapiana, Adnani & Karolin. 2021. "Forgiveness, Kebermaknaan Hidup Dan Kebahagiaan Remaja Yang Tinggal Dipanti Asuhan." *INNER: Journal of Psychological Research* 1 (3): 112–19. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/292>.
- Lianasari Dewi, Japar Muhammad. 2022. "Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy

- Berbbasis Nilai Budaya Jawa Untuk Mrningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4 (3): 645.
- Maemonah, Rois Nafi’ul Umam. 2021. “Konseling Religi Dalam Upaya Menemukan Kebermaknaan Hidup Remaja Korban Broken Home.” *IJEC: Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5 (2): 64–66. <https://doi.org/10.30653/001.202152.166>.
- Qs. *Al-Baqarah* : 286. 2019. Nahdlatul Ulama. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/286>.
- Rahanandeh Pardis, Haghani Mojtaba, Boland Hassan. 2024. “Meaning of Life in Iranian Adolescents: A Qualitative Study.” *Journal of Modern Psychology* 4 (4): 47. <https://doi.org/10.22034/jmp.2024.475021.1118>.
- Rizaldi, Tyas & Noviyanti. 2022. “Meaning of Life Pada Remaja Yayasan Darul Arifin.” *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)* 1 (1): 634–41.
- Santoso, L Y, and A Huwae. 2023. “Resilience and Meaningfulness of Life in Broken Home Adolescents.” *Bisma The Journal of Counseling* 7 (1): 91–98. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/58582>.
- Supradewi, Mazaya. 2022. “Konsep Diri Dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Panti Asuhan.” *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 6 (2): 103–12. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>.
- Suryani, Siti Aisyah & Sri. 2020. “How Is Psychological Well Being in Teenagers? An Analysis Related to the Meaning In Life Factor.” *Jurnal Diversita* 6 (1): 66–69. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>.
- Syahrir Akifa, Basir Muhammad, Hidayah Nur. 2022. “Intervensi Logoterapi Pada Peningkatan Harga Diri Dan Kebermaknaan Hidup Remaja Di Panti Asuhan Nahdiyati Makassar.” *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* 5 (1): 86.
- World Health Organization (WHO). 2025. “Suicide.” *World Health Organization (WHO)*, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.