

KEBERMAKNAAN HIDUP SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA FUNGSIONARIS ORGANISASI SOSIAL KEPEMUDAAN DI KOTA BEKASI**Ivan Fahrozi^{1*}, Netty Merdiati², Sulistiasih³**^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya202110515238@mhs.ubharajaya.ac.id***Abstract**

This study aims to examine whether meaning in life can function as a predictor of resilience among functionaries of youth-based social organizations in Bekasi City. Organizational functionaries face continuous role demands, structural responsibilities, and workloads without financial compensation, making the sustainability of their involvement highly dependent on internal psychological resources. This study employed a quantitative approach with a predictive correlational design. The sample consisted of 151 functionaries of youth-based social organizations in Bekasi City, selected using purposive sampling technique. Instruments used were the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) to measure resilience and the Meaning in Life Scale based on Bastaman's framework to measure meaning in life. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation and simple linear regression. Results showed that meaning in life significantly predicted resilience ($r = 0.435$; $R^2 = 0.190$; $F = 34.87$; $p < 0.001$), with the regression equation $Y = 17.12 + 0.299X$. Most respondents were in the high category for both meaning in life (62.91%) and resilience (74.84%). These findings indicate that the higher the meaning in life perceived by functionaries, the higher their capacity for resilience, although this variable only contributes 19%, indicating that other factors also play a role

Keywords: *Meaning In Life, Resilience, Functionaries, Youth Social Organization, Regression*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah kebermaknaan hidup dapat berfungsi sebagai prediktor resiliensi pada fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi. Fungsionaris organisasi sosial menghadapi tuntutan peran, tanggung jawab struktural, dan beban kerja yang berkelanjutan tanpa disertai kompensasi finansial, sehingga keberlangsungan keterlibatannya sangat bergantung pada sumber daya psikologis internal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Sampel berjumlah 151 fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Connor-Davidson

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Resilience Scale (CD-RISC-10) untuk mengukur resiliensi dan Skala Kebermaknaan Hidup berdasarkan kerangka Bastaman untuk mengukur kebermaknaan hidup. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berperan secara signifikan sebagai prediktor resiliensi ($r = 0,435$; $R^2 = 0,190$; $F = 34,87$; $p < 0,001$), dengan persamaan regresi $Y = 17,12 + 0,299X$. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi baik pada kebermaknaan hidup (62,91%) maupun resiliensi (74,84%). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penghayatan makna hidup yang dimiliki fungsionaris, semakin tinggi pula kapasitas resiliensinya, meskipun kontribusi variabel ini hanya sebesar 19% sehingga masih terdapat faktor lain yang turut berperan.

Kata Kunci: Kebermaknaan Hidup, Resiliensi, Fungsionaris, Organisasi Sosial Kepemudaan, Regresi

1. Pendahuluan

Resiliensi individu dalam mempertahankan fungsi dan keterlibatan peran jangka panjang menjadi isu yang semakin menonjol dalam kajian psikologi kontemporer, khususnya pada kelompok usia produktif yang menghadapi tuntutan peran yang berlapis, tidak pasti, dan berlangsung secara berkelanjutan (Da et al., 2021; Demerouti et al., 2001; Hobfoll, 2001). Pada kelompok dewasa awal, tantangan mempertahankan keterlibatan peran jangka panjang dipahami sebagai bagian dari karakteristik perkembangan emerging adulthood, yang ditandai oleh eksplorasi peran, ketidakstabilan komitmen, dan fluktuasi orientasi hidup terhadap peran sosial dan organisasional (Arnett et al., 2014).

Kerentanan terhadap menurunnya resiliensi menjadi semakin kompleks ketika individu dewasa awal, yang mayoritas berasal dari Generasi Z, terlibat sebagai fungsionaris dalam organisasi sosial berbasis kepemudaan. Twenge (2020) menjelaskan bahwa Generasi Z dibesarkan dalam lingkungan yang menuntut pencapaian sejak dini serta paparan terhadap standar keberhasilan yang terus berubah, sehingga cenderung memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap tekanan peran dan ketidakjelasan arah hidup jangka panjang (Arnett et al., 2014; Seemiller et al., 2019; Twenge, 2020). Fungsionaris merupakan aktor inti organisasi yang memegang tanggung jawab struktural dan operasional, mulai dari pengambilan keputusan strategis hingga pelaksanaan program kerja (De Clerck et al., 2024), dan sebagai organisasi yang berorientasi pada misi sosial dibandingkan keuntungan ekonomi, keberlangsungan aktivitasnya sangat bergantung pada partisipasi aktif sumber daya manusia yang tidak selalu disertai kompensasi finansial.

Resiliensi tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh sumber daya psikologis yang lebih mendasar, salah satunya kebermaknaan hidup. Frankl (1992), melalui pendekatan logotherapy, menekankan bahwa kebermaknaan hidup berperan sebagai sumber daya internal

yang membantu individu bertahan dan tetap berfungsi adaptif ketika menghadapi tekanan yang tidak dapat dihindari. Temuan empiris lintas budaya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebermaknaan hidup yang lebih tinggi cenderung memiliki kapasitas resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup (Martela & Steger, 2016). Dalam konteks organisasi sosial yang minim gratifikasi finansial, kebermaknaan hidup menjadi sumber daya utama bagi keberlanjutan keterlibatan fungsionaris, di mana individu yang tidak mampu memaknai peran organisasionalnya secara bermakna lebih rentan mengalami kelelahan psikologis dan penurunan komitmen (Martela & Steger, 2016; Park, 2010; Van Tongeren et al., 2018).

Kota Bekasi sebagai wilayah perkotaan dengan tingkat kepadatan penduduk dan mobilitas sosial yang tinggi menghadirkan tuntutan akademik, sosial, dan organisasional yang berlapis serta berkelanjutan bagi fungsionaris organisasi sosial kepemudaan di dalamnya. Meskipun hubungan antara kebermaknaan hidup dan resiliensi telah banyak dikaji, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran kebermaknaan hidup terhadap resiliensi pada fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan dalam konteks perkotaan Indonesia masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah kebermaknaan hidup dapat berfungsi sebagai prediktor terhadap resiliensi pada fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi.

2. Tinjauan Pustaka

Resiliensi

Resiliensi dipahami sebagai kapasitas adaptif individu untuk mempertahankan keberfungsian psikologis, menyesuaikan diri secara fleksibel, serta tetap terarah dalam menghadapi tuntutan, tekanan, dan perubahan yang berlangsung secara berkelanjutan. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menghadapi stres dan adversitas sambil mempertahankan atau memulihkan fungsi psikologis yang sehat. Campbell-Sills dan Stein (2007) menegaskan bahwa resiliensi bukan merupakan sifat kepribadian yang statis, melainkan kapasitas adaptif yang bersifat dinamis dan dapat berkembang seiring dengan pengalaman hidup serta konteks peran yang dijalani.

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi memiliki lima dimensi, yaitu: (1) kemampuan beradaptasi terhadap perubahan (adaptive capacity), (2) ketangguhan dalam menghadapi tekanan, (3) keyakinan diri (self-efficacy), (4) kontrol emosi dan ketenangan, serta (5) ketekunan dalam mencapai tujuan (sustaining role performance). Pada penelitian ini, resiliensi diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) dari Campbell-Sills dan Stein (2007), yang dipilih karena relevansinya dalam mengukur ketangguhan sebagai kapasitas yang stabil, bukan sekadar reaksi sesaat.

Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada sejauh mana individu memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai, memiliki tujuan, dan layak untuk dijalani. Konsep ini berakar pada pemikiran Frankl (1992) yang memandang bahwa motivasi fundamental manusia bukan semata-mata pencarian kesenangan, melainkan kehendak

untuk menemukan makna dalam kehidupan (will to meaning). Pemikiran tersebut kemudian dikontekstualisasikan oleh Bastaman (dalam Ahmad & Subandi, 2022) ke dalam kerangka psikologi Indonesia dengan penekanan pada tiga aspek utama, yaitu makna hidup, kepuasan hidup, dan tujuan hidup, yang berfungsi sebagai landasan psikologis internal bagi individu dalam menghadapi tuntutan peran secara adaptif dan berkelanjutan.

Dalam kerangka psikologi kontemporer, Steger (2009) memandang kebermaknaan hidup sebagai konstruk yang memiliki implikasi nyata terhadap kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, keterlibatan dan komitmen peran, orientasi tujuan hidup, serta resiliensi. Pada penelitian ini, kebermaknaan hidup diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan kerangka Bastaman (dalam Ahmad & Subandi, 2022) yang mencakup aspek makna hidup, kepuasan hidup, dan tujuan hidup, karena secara konseptual dan kontekstual selaras dengan pemahaman kebermaknaan hidup dalam budaya Indonesia.

Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Resiliensi

Resiliensi sebagai kapasitas adaptif individu tidak terbentuk dalam ruang psikologis yang hampa, melainkan bertumpu pada sistem makna yang dimiliki individu dalam menjalani perannya. Dalam perspektif eksistensial, kemampuan untuk bangkit dari kesulitan sangat berkaitan dengan sejauh mana individu memandang hidup dan perannya sebagai sesuatu yang bermakna dan bernilai (Frankl, 1992). Kebermaknaan hidup berfungsi sebagai kerangka kognitif-afektif yang membantu individu menafsirkan tekanan bukan semata sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memiliki tujuan, sehingga secara tidak langsung memperkuat aspek-aspek utama resiliensi seperti ketekunan, fleksibilitas adaptif, dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Sejumlah penelitian kontemporer menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat dalam menghadapi stres jangka panjang dan tuntutan peran yang berkelanjutan (Martela & Steger, 2016; Park, 2010). Dalam konteks fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan, keberadaan kebermaknaan hidup menjadi semakin relevan karena keterlibatan dalam organisasi tidak didorong oleh imbalan material, sehingga ketika peran organisasi dimaknai sebagai bagian dari tujuan hidup dan nilai personal, individu memiliki dasar psikologis yang lebih kuat untuk bertahan menghadapi tekanan, konflik peran, dan kelelahan emosional.

Hipotesis penelitian: Kebermaknaan hidup berfungsi sebagai prediktor resiliensi pada fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif dan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh kebermaknaan hidup terhadap resiliensi. Populasi penelitian adalah seluruh fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan yang aktif di Kota Bekasi, dengan jumlah populasi diperkirakan sekitar 250 orang. Sampel berjumlah 151 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) merupakan fungsionaris aktif organisasi yang memiliki jabatan struktural, bukan sekadar anggota pasif; (2) berusia 18-30 tahun (dewasa awal); (3) tergabung dalam organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi; dan (4) memiliki masa kepengurusan minimal 6 bulan.

LIBEROSIS

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala. Pertama, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) yang diadaptasi dari Gina et al. (2023) untuk mengukur resiliensi, terdiri dari 10 aitem dengan skala Likert 1-4. Kedua, Skala Kebermaknaan Hidup yang disusun berdasarkan kerangka Bastaman (dalam Ahmad & Subandi, 2022), mencakup aspek makna hidup, kepuasan hidup, dan tujuan hidup. Skala ini melalui proses expert judgment dan uji coba (try-out) kepada 30 responden, dengan hasil validitas aitem menyisakan 17 aitem valid dari 24 aitem awal (Sig. < 0,05) dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,73 (kategori cukup reliabel). Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form dan secara luring pada tanggal 23-26 Juni 2026. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji heteroskedastisitas, korelasi Pearson Product Moment, dan regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP.

4. Hasil dan Pembahasan

Profil Responden

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

Variabel	Kategori	N	%
Usia	18-30 Tahun	151	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	79	52,3
	Perempuan	72	47,7
Asal Organisasi	BEM	41	27,15
	UKM Seni dan Budaya	32	21,19
	PMII	17	11,26
	Lainnya	61	40,40
Jabatan Pengurus	Ketua/Pimpinan	39	25,83
	Koordinator/Kepala Bidang	35	23,18
	Lainnya (Anggota, Staf, Sekretaris, Wakil Ketua, Bendahara)	77	50,99

Sumber: Data diolah menggunakan software JASP

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berada pada rentang usia dewasa awal (18-30 tahun) dengan proporsi laki-laki sedikit lebih besar (52,3%) dibandingkan perempuan (47,7%). Responden paling banyak berasal dari organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) sebesar 27,15%, dan mayoritas menduduki posisi Ketua/Pimpinan organisasi (25,83%).

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil uji coba menunjukkan bahwa Skala Kebermaknaan Hidup memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,73 yang tergolong cukup reliabel, dengan 17 dari 24 aitem dinyatakan valid (Sig. < 0,05). Skala CD-RISC-10 merupakan instrumen adopsi yang telah tervalidasi pada penelitian sebelumnya (Gina et al., 2023), sehingga digunakan secara langsung tanpa uji coba terpisah.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Kebermaknaan Hidup	0,434	Normal
Resiliensi	0,090	Normal

Sumber: Data diolah menggunakan software JASP

Kedua variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik. Pemeriksaan normalitas residual (Q-Q Plot) dan uji heteroskedastisitas (Residuals vs Predicted Plot) turut menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas dan tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Kategorisasi

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kebermaknaan Hidup

Kategori	Batas Nilai	N	%
Rendah	$x < 32$	0	0
Sedang	$32 \leq x < 48$	56	37,09
Tinggi	$x \geq 48$	95	62,91
Total		151	100

Sumber: Data diolah menggunakan software JASP

Tabel 4. Kategorisasi Skor Resiliensi

Kategori	Batas Nilai	N	%
Rendah	$x < 20$	2	1,32
Sedang	$20 \leq x < 30$	36	23,84
Tinggi	$x \geq 30$	113	74,84
Total		151	100

Sumber: Data diolah menggunakan software JASP

Mayoritas responden berada pada kategori tinggi baik untuk kebermaknaan hidup (62,91%) maupun resiliensi (74,84%), yang mengindikasikan bahwa fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi secara umum telah mampu memaknai peran organisasinya secara positif dan memiliki kapasitas adaptif yang baik dalam menjalankan tanggung jawabnya.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)
Kebermaknaan Hidup dengan Resiliensi	0,435	< 0,001

Sumber: Data diolah menggunakan software JASP (N = 151)

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,435$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Mengacu pada pedoman interpretasi Sugiyono (2013), nilai tersebut berada pada kategori sedang, dengan arah hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan resiliensi.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

F	Sig.	R	R Square
34,87	< 0,001	0,435	0,190

Sumber: Data diolah menggunakan software JASP

Hasil uji regresi menunjukkan nilai F sebesar 34,87 dengan signifikansi $p < 0,001$, yang berarti H_a diterima: kebermaknaan hidup berperan signifikan sebagai prediktor resiliensi. Nilai R Square sebesar 0,190 menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup memberikan kontribusi sebesar 19% terhadap varians resiliensi, sedangkan 81% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 17,12 + 0,299X$, yang berarti setiap peningkatan satu poin kebermaknaan hidup akan diikuti peningkatan resiliensi sebesar 0,299 poin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berperan secara signifikan sebagai prediktor resiliensi pada fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi ($r = 0,435$; $R^2 = 0,190$; $F = 34,87$; $p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan basis teoretis logotherapy yang dikembangkan oleh Frankl (1992), yang memandang bahwa kehendak untuk mencari makna (will to meaning) merupakan motivasi utama manusia yang bertindak sebagai sumber daya internal pelindung saat menghadapi kesulitan. Dalam konteks psikologi Indonesia, temuan ini memperkuat konseptualisasi Bastaman (dalam Ahmad & Subandi, 2022), yang menyatakan bahwa kebermaknaan hidup, mencakup aspek makna hidup, kepuasan hidup, dan tujuan hidup, berfungsi sebagai landasan psikologis internal yang esensial bagi keberfungsian adaptif individu.

Karakteristik demografis responden turut memberikan konteks interpretasi yang penting. Sebagian besar responden berada pada fase perkembangan dewasa awal (emerging adulthood) sekaligus bagian dari Generasi Z, yang menurut Arnett et al. (2014) merupakan periode yang sarat dengan instabilitas komitmen dan eksplorasi identitas. Ditambah dengan karakteristik Kota Bekasi sebagai wilayah penyangga metropolitan yang padat dan menghadirkan tekanan lingkungan berlapis, kebermaknaan hidup bertindak sebagai jangkar internal yang membantu fungsionaris menafsirkan tekanan peran organisasi bukan sekadar sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari proses pencapaian tujuan hidup yang lebih besar.

Tingginya proporsi responden pada kategori tinggi baik untuk kebermaknaan hidup (62,91%) maupun resiliensi (74,84%) dapat dipahami melalui karakteristik organisasi sosial yang berorientasi pada nilai dan misi kemasyarakatan, bukan keuntungan materi. Individu yang memilih untuk bergabung dan bertahan aktif sebagai fungsionaris minimal selama 6 bulan secara alamiah merupakan kelompok yang mengalami proses seleksi mandiri (self-selected group), yang digerakkan oleh motivasi intrinsik dan nilai altruistik, sehingga keterlibatan mereka dalam aktivitas sosial secara timbal balik turut menguatkan rasa kebermaknaan hidupnya.

Meskipun pengaruh kebermaknaan hidup terbukti signifikan, kontribusinya sebesar 19% menunjukkan bahwa sebagian besar varians resiliensi (81%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Mengacu pada Campbell-Sills dan Stein (2007), kapasitas resiliensi individu juga dibentuk oleh interaksi faktor lingkungan eksternal seperti dukungan organisasional dan sosial, iklim kerja yang aman secara psikologis, regulasi emosi, serta efikasi diri dalam penyelesaian

konflik kerja. Secara teoretis, temuan ini menjembatani pendekatan psikologi eksistensial dengan psikologi industri dan organisasi dalam konteks kepemudaan urban di Indonesia, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pembina organisasi untuk tidak hanya berfokus pada pelatihan keterampilan teknis, tetapi juga penguatan nilai, visi, dan ruang refleksi bagi fungsionaris.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa fungsionaris organisasi sosial berbasis kepemudaan di Kota Bekasi memiliki tingkat kebermaknaan hidup dan resiliensi yang tergolong tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berperan secara signifikan dan positif sebagai prediktor resiliensi ($r = 0,435$; $R^2 = 0,190$; $F = 34,87$; $p < 0,001$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Kontribusi kebermaknaan hidup terhadap resiliensi sebesar 19% menunjukkan bahwa semakin tinggi penghayatan makna hidup yang dimiliki fungsionaris, semakin tinggi pula kapasitas resiliensinya dalam menjalankan tanggung jawab organisasi, meskipun sebagian besar varians resiliensi masih dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji variabel lain sebagai mediator atau moderator antara kebermaknaan hidup dan resiliensi, seperti dukungan sosial organisasional, iklim kerja yang aman secara psikologis, atau regulasi emosi, mengingat kontribusi kebermaknaan hidup dalam penelitian ini hanya sebesar 19%. Pendekatan kualitatif atau metode campuran (mixed method) juga disarankan untuk mengeksplorasi lebih mendalam bagaimana fungsionaris mengonstruksi makna dari pengabdian sosial tanpa kompensasi finansial.

Bagi organisasi sosial kepemudaan (pembina dan pengurus inti), disarankan untuk menciptakan iklim organisasi yang suportif, memberikan apresiasi non-finansial yang transparan atas kinerja fungsionaris, serta mengadakan forum refleksi berkala mengenai visi-misi organisasi. Bagi fungsionaris organisasi kepemudaan, disarankan memperkuat sumber makna yang dimiliki dengan menerima dan mengambil pelajaran berharga dari setiap kendala organisasi, serta menjaga keseimbangan waktu antara organisasi dan kehidupan pribadi untuk mencegah kejenuhan (burnout).

Daftar Referensi

- Ahmad, M. A., dan Subandi, S. (2022). Efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 19(1), 107-124. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-07>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd Ed.). Pustaka Belajar.

- Bastaman. (2007). Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. M., and 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>
- Da, S., Zhu, Z., Cen, H., Gong, X., Siu, O. L., and Zhang, X. (2021). Psychological capital, positive affect, and organizational outcomes: A three-wave cross-lagged study. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15(19). <https://doi.org/10.1177/18344909211010514>
- De Clerck, T., Haerens, L., Van Dyck, D., Devos, G., and Willem, A. (2024). Professionalizing all-volunteer nonprofit organizations: An intervention study based on the competing values framework and self-determination theory. *Journal of Organizational Change Management*, 37(1), 39-57. <https://doi.org/10.1108/JOCM-01-2023-0028>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning* (4th ed., Vol. 5).
- Gina, F., Fitriani, Y. (2023). Validasi 10-item CD-RISC pada ibu bekerja. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- 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>
- Rees, C. S., Breen, L. J., Cusack, L., and Hegney, D. (2015). Understanding individual resilience in the workplace: The international collaboration of workforce resilience model. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00073>
- Seemiller, C., Grace, M., Dal Bo Campagnolo, P., Mara Da Rosa Alves, I., & Severo De Borba, G. (2019). How Generation Z college students prefer to learn: A comparison of U.S. and Brazil students. *Journal of Educational Research and Practice*, 9(1), 349-368. <https://doi.org/10.5590/jerap.2019.09.1.25>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 679-689).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19-25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E., and Hook, J. N. (2018). Self-regulation facilitates meaning in life. *Review of General Psychology*, 22(1), 95-106. <https://doi.org/10.1037/gpr0000121>