



DOI: <https://doi.org/10.31599/c4q26n86>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Menemukan Makna di Balik Peran: Program Psikologi Positif Berbasis Logoterapi Viktor Frankl dan *Subjective Well-Being* Ed Diener pada Ibu Rumah Tangga

Annisa Dwi Anjani¹, Citra Arindika², Putri Maryani³, Rafly Maulana Wicaksono⁴, Vanessa Nurkarin Ocktaviani⁵

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515025@mhs.ubharajaya.ac.id

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515154@mhs.ubharajaya.ac.id

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515034@mhs.ubharajaya.ac.id

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515150@mhs.ubharajaya.ac.id

⁵Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515027@mhs.ubharajaya.ac.id

Corresponding Author: 202410515154@mhs.ubharajaya.ac.id²

Abstrak: Housewives are psychologically vulnerable due to limited social recognition of domestic roles carried out without days off, wages, or adequate appreciation, risking an existential vacuum that lowers psychological well-being. This study aims to examine the implementation of a positive psychology intervention program based on Viktor Frankl's logotherapy and Ed Diener's subjective well-being (SWB) theory in enhancing meaning in life and subjective well-being among housewives. The program was carried out with 5-10 housewives through four sessions operationalizing Frankl's three pathways to meaning through the activities My Life Timeline, My Role Tree, My Strength Card, and A Letter to My Future Self. Data were collected through observation during the activities and pre-test and post-test measurements using the Purpose in Life Test (PIL), Satisfaction with Life Scale (SWLS), and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Results showed the mean PIL score increased from 88.2 to 110.5 (a significant increase, $p < .001$), the SWLS score changed from 27.0 to 27.1 (not statistically significant, $p = .959$), and the Positive Affect (PA) score changed from 37.20 to 38.30 (not statistically significant, $p = .515$), and the Negative Affect (NA) score changed from 26.40 to 23.80 (not statistically significant, $p = .251$). These findings indicate that a logotherapy-based positive psychology program emphasizing meaning-finding through experience, role contribution, and attitude toward adversity is effective in enhancing housewives' subjective well-being and can serve as an alternative community psychological well-being program.

Keyword: *Meaning in Life, Logotherapy, Subjective Well-Being, Housewives, Group Intervention.*

Abstrak: Ibu rumah tangga rentan mengalami tekanan psikologis akibat minimnya pengakuan sosial atas peran domestik yang dijalani tanpa libur, gaji, maupun apresiasi memadai, sehingga berisiko memunculkan kekosongan eksistensial (existential vacuum) yang menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program intervensi psikologi positif berbasis logoterapi Viktor Frankl dan teori *subjective well-being* (SWB) Ed Diener dalam meningkatkan meaning in life dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga. Program dilaksanakan pada 5-10 ibu rumah tangga melalui empat sesi yang mengoperasionisasikan tiga jalur makna Frankl experiential, creative, dan attitudinal values melalui aktivitas Linimasa Hidupku, Pohon Peranku, Kartu Kekuatanku, dan Surat untuk Diriku di Masa Depan. Data dikumpulkan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta pengukuran pre-test dan post-test menggunakan Purpose in Life Test (PIL), Satisfaction with Life Scale (SWLS), dan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor PIL dari 88,2 menjadi 110,5 (peningkatan signifikan, $p < .001$), skor SWLS dari 27,0 menjadi 27,1 (tidak signifikan, $p = .959$), dan skor Positive Affect (PA) dari 37,20 menjadi 38,30 (tidak signifikan, $p = .515$), dan skor Negative Affect (NA) dari 26,40 menjadi 23,80 (tidak signifikan, $p = .251$). Temuan ini menunjukkan bahwa program psikologi positif berbasis logoterapi yang menekankan penemuan makna melalui pengalaman, kontribusi peran, dan sikap terhadap kesulitan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga dan dapat dijadikan salah satu alternatif program pengembangan kesejahteraan psikologis komunitas.

Kata Kunci: *Meaning in Life, Logoterapi, Subjective Well-Being, Ibu Rumah Tangga, Intervensi Kelompok.*

PENDAHULUAN

Rumah tangga menggambarkan seorang wanita yang memilih atau sepenuhnya menjalankan tanggung jawab domestik untuk mengelola rumah tangga, merawat anak-anak, mendukung suami, dan menjaga harmoni keluarga. Peran ini dilakukan setiap hari, tanpa hari libur, tanpa upah, dan sering kali tanpa pengakuan yang cukup dari lingkungan sosial. Situasi ini menempatkan ibu rumah tangga dalam posisi rentan terhadap tekanan psikologis, seperti perasaan bosan dan tidak dihargai, kehilangan identitas diri, dan kurang motivasi dalam kehidupan sehari-hari (Alfons et al., 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mengalami stres lebih tinggi dibandingkan wanita yang bekerja di luar rumah, terutama karena isolasi sosial, kurangnya rangsangan intelektual, dan sedikit kontrol atas pengambilan keputusan (Alfons et al., 2017). Logoterapi Viktor Frankl menggambarkan jenis tekanan yang dapat memicu kekosongan eksistensial, yaitu keadaan di mana seseorang merasa bahwa hidup mereka kurang arti, tujuan, dan arah (Frankl, 1984).

Dikatakan bahwa makna hidup adalah salah satu kebutuhan psikologis terpenting dari setiap manusia. Mereka yang mampu menemukan makna dalam hidup mereka, termasuk tugas dan tanggung jawab harian mereka, terbukti memiliki keadaan psikologis yang lebih positif, menjaga posisi ketahanan terhadap tantangan, dan mampu mempertahankan perasaan positif seiring waktu (Nugroho, 2025). Berdasarkan pengalamannya sebagai penyintas kamp konsentrasi Nazi, Viktor E. Frankl mengembangkan logoterapi (dari kata Yunani logos, "makna") dengan keyakinan bahwa kebebasan terakhir yang tidak dapat diambil dari manusia adalah kebebasan untuk memilih sikap terhadap situasi yang dihadapi.

Frankl menjelaskan bahwa makna hidup dapat ditemukan melalui tiga jalur utama. Jalur pertama adalah *experiential values*, yakni makna yang muncul dari apa yang seseorang terima melalui pengalaman hidup. Pengalaman menikmati keindahan, menemukan kebenaran, atau merasakan kasih sayang dari orang lain termasuk ke dalam nilai ini. Dalam kehidupan ibu rumah tangga, pengalaman tersebut sering hadir dalam bentuk yang sangat sederhana, misalnya saat menghabiskan waktu bersama keluarga, melihat anak bertumbuh, atau merasakan kedekatan emosional dengan orang-orang terdekat. Hal-hal yang tampak biasa itu justru sering menjadi sumber makna, meskipun tidak selalu disadari.

Jalur berikutnya adalah *creative values*, yaitu makna yang diperoleh melalui kontribusi yang diberikan kepada kehidupan. Kontribusi tersebut tidak harus berupa pencapaian besar atau sesuatu yang diakui banyak orang. Aktivitas sehari-hari seperti menyiapkan makanan, mendampingi anak belajar, mengurus kebutuhan keluarga, atau menciptakan suasana rumah yang nyaman merupakan bentuk kontribusi nyata yang memiliki nilai tersendiri. Meskipun sering dianggap sebagai rutinitas, tindakan-tindakan tersebut tetap dapat memberikan rasa bermakna bagi individu yang menjalaninya.

Jalur ketiga adalah *attitudinal values*. Frankl memandang aspek ini sebagai jalur yang paling mendalam karena berkaitan dengan cara seseorang menyikapi keadaan yang tidak dapat diubah, terutama penderitaan. Bagi ibu rumah tangga, situasi seperti kelelahan, tuntutan peran yang terus-menerus, atau perasaan kurang dihargai mungkin tidak selalu dapat dihindari. Namun, ketika pengalaman tersebut dimaknai sebagai bagian dari proses bertumbuh dan bukan semata-mata sebagai beban, kondisi yang awalnya terasa berat dapat berubah menjadi sumber kekuatan psikologis.

Sementara itu, teori *subjective well-being* (SWB) yang dikembangkan oleh Ed Diener memberikan kerangka yang lebih terukur untuk melihat bagaimana kualitas hidup seseorang dirasakan secara subjektif (Diener, 1984). Menurut teori ini, individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik apabila lebih sering merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif serta menilai kehidupannya secara keseluruhan sebagai sesuatu yang memuaskan. Penilaian tersebut terdiri atas dua komponen utama. Komponen kognitif tercermin melalui *life satisfaction*, yaitu evaluasi menyeluruh terhadap kualitas hidup, sedangkan komponen afektif berkaitan dengan frekuensi munculnya afek positif dan afek negatif. Perbandingan antara kedua jenis afek tersebut dikenal sebagai *affect balance* (Diener et al., 2010). Jika dilihat secara bersamaan, kedua teori ini saling melengkapi. Logoterapi Frankl menjelaskan bagaimana seseorang dapat menemukan makna dalam berbagai pengalaman hidup, termasuk ketika menghadapi kesulitan. Di sisi lain, teori SWB dari Diener membantu menggambarkan apakah proses menemukan makna tersebut diikuti

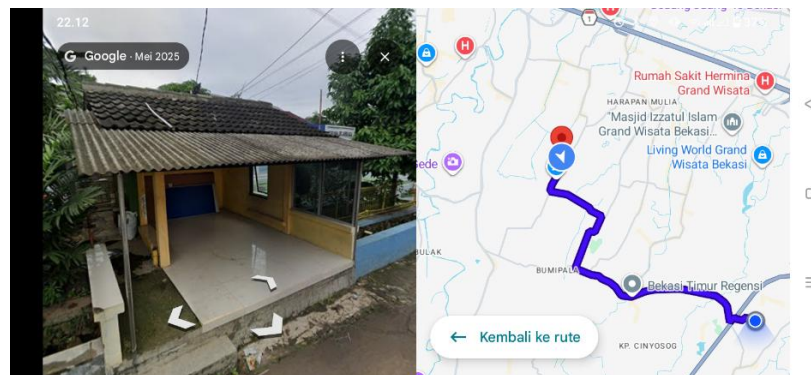
oleh peningkatan kesejahteraan psikologis yang dapat diamati melalui kepuasan hidup maupun pengalaman emosional sehari-hari.

Berdasarkan landasan teori tersebut, program intervensi ini disusun dengan menggabungkan logoterapi Viktor Frankl sebagai dasar dalam membantu peserta menemukan makna hidup, serta teori *subjective well-being* (SWB) dari Ed Diener sebagai acuan untuk melihat perubahan kesejahteraan psikologis peserta secara empiris. Melalui perpaduan kedua pendekatan tersebut, program diharapkan tidak hanya membantu peserta memahami pengalaman hidup yang telah dijalani, tetapi juga melihat pengalaman tersebut sebagai bagian yang memiliki arti dalam kehidupannya.

Secara lebih rinci, intervensi ini bertujuan membantu peserta mengenali makna dari berbagai pengalaman yang pernah dialami, memandang peran dan aktivitas sehari-hari sebagai bentuk kontribusi yang bernilai, mengembangkan sikap yang lebih adaptif ketika menghadapi tantangan hidup, serta mendorong peserta menyusun tujuan hidup yang lebih jelas dan bermakna untuk masa depan.

GAMBARAN LOKASI PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di kediaman salah satu peserta program yang beralamat di Jl. Bojong Utama VIII No.21, RT.004/RW.016, Bojong Rawalumbu, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat 17116.



Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan

Sumber: Google Maps & Google Street View

METODE PELAKSANAAN

Program ini melibatkan 5–10 ibu rumah tangga yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara sukarela. Sebelum intervensi dimulai, seluruh peserta mengisi tiga instrumen, yaitu *Purpose in Life Test* (PIL), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Ketiga instrumen tersebut digunakan sebagai *pre-test* untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kebermaknaan hidup dan kesejahteraan subjektif peserta sebelum mengikuti program.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan melalui empat sesi intervensi yang disusun secara bertahap, sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan Kegiatan Sesi 1

Waktu	Kegiatan	Keterangan
0 – 10 menit	Pembukaan & Perkenalan	Fasilitator membuka sesi, memperkenalkan diri, dan

		menjelaskan tujuan program secara singkat
10 – 20 menit	Ice Breaking	Setiap peserta menyebut nama + satu kata yang menggambarkan perasaan hari ini
20 – 40 menit	Pre-Test MLQ & SWB	Peserta mengisi Meaning in Life Questionnaire (MLQ) dan Subjective Well-Being (SWB) secara individu
40 – 55 menit	Psikoedukasi Frankl	Fasilitator menjelaskan konsep meaning in life dan logoterapi Viktor Frankl (± 15 menit)
55 – 75 menit	Aktivitas: Linimasa Hidupku	Peserta menggambar garis waktu dan menandai 3–5 momen berkesan, lalu berbagi cerita
75 – 85 menit	Diskusi Kelompok	Fasilitator memandu refleksi: pelajaran dari momen yang dibagikan
85 – 90 menit	Penutupan Sesi	Fasilitator merangkum, apresiasi, dan informasi sesi berikutnya



Gambar 2. Kegiatan Berlangsung

Tabel 2. Susunan Kegiatan Sesi 2

Waktu	Kegiatan	Keterangan
0 – 10 menit	Pembukaan & Recap Sesi 1	Fasilitator membuka sesi dan mengajak peserta mengingat kembali pelajaran dari sesi sebelumnya
10 – 20 menit	Pengantar Materi: Creative Values	Fasilitator menjelaskan konsep Creative Values dari Frankl — makna melalui kontribusi
20 – 55 menit	Aktivitas: Pohon Peranku	Peserta mengisi template pohon (akar, batang, daun) secara individu, kemudian berbagi langsung di kelompok besar

55 – 75 menit	Diskusi Kelompok	Fasilitator memandu diskusi: daun mana yang paling membanggakan dan kenapa
75 – 85 menit	Refleksi & Rangkuman	Fasilitator merangkum poin penting dari diskusi dan mengaitkan dengan teori Frankl
85 – 90 menit	Penutupan Sesi	Apresiasi peserta dan informasi sesi berikutnya



Gambar 3. Refleksi dan Rangkuman

Tabel 3. Susunan Kegiatan Sesi 3

Waktu	Kegiatan	Keterangan
0 – 10 menit	Pembukaan & Recap Sesi 2	Fasilitator membuka sesi dan mengajak peserta mengingat pelajaran dari sesi sebelumnya
10 – 20 menit	Pengantar Materi: Attitudinal Values	Fasilitator menjelaskan konsep Attitudinal Values dari Frankl — makna melalui sikap menghadapi penderitaan
20 – 35 menit	Pembuka: Kisah Inspiratif	Fasilitator membacakan atau memutar kisah tokoh nyata yang menemukan makna di tengah kesulitan
35 – 65 menit	Aktivitas: Kartu Kekuatanku	Peserta menuliskan tantangan terberat, cara menghadapinya, dan kekuatan yang ditemukan
65 – 80 menit	Sharing & Apresiasi	Peserta yang mau berbagi menceritakan kisahnya, kelompok memberikan apresiasi

**Gambar 4. Sharing dan Apresiasi****Tabel 4. Susunan Kegiatan Sesi 4**

Waktu	Kegiatan	Keterangan
0 – 10 menit	Pembukaan & Recap Perjalanan Program	Fasilitator membuka sesi terakhir dan mengajak peserta mengingat perjalanan 3 sesi sebelumnya
10 – 30 menit	Refleksi Bersama: Linimasa, Pohon, Kartu	Peserta meninjau kembali hasil kerja dari Sesi 1, 2, dan 3 secara bersama-sama
30 – 60 menit	Aktivitas: Surat untuk Diriku di Masa Depan	Peserta menulis surat kepada diri sendiri 1 tahun ke depan, lalu berbagi komitmen secara sukarela
60 – 75 menit	Post-test PIL, SWLS, dan SPANE	Peserta mengisi ketiga alat ukur sebagai evaluasi akhir program
75 – 85 menit	Sesi Apresiasi	Fasilitator membacakan pesan apresiasi untuk seluruh peserta
85 – 90 menit	Penutupan & Foto Bersama	Penutupan resmi program dan dokumentasi bersama

**Gambar 5. Penutupan dan Foto Bersama**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan analisis deskriptif terhadap 10 ibu rumah tangga yang mengikuti seluruh rangkaian program intervensi psikologi positif dari sesi pertama hingga sesi terakhir.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Skor Pre-test dan Post test

Variabel	Tahap	Minimal	Maksimal	Rata-rata
PIL	Pre-test	74	115	88.2
	Post-test	89	140	110.5
SWLS	Pre-test	10	33	27.0
	Post-test	23	35	27.1
PA (Positive Affect)	Pre-test	31	42	37.2
	Post-test	34	48	38.3
NA (Negative Affect)	Pre-test	22	30	26.4
	Post-test	14	29	23.8

Penulis juga mendeskripsikan skor tiap peserta secara individual untuk melihat besarnya perubahan yang dialami masing-masing peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian program. Berikut merupakan tabel skor pre-test dan post-test setiap peserta (kode R1–R10 digunakan sebagai pengganti inisial karena data hasil olahan JASP yang diterima telah dianonimkan):

Tabel 2. Skor Individual Peserta

Inisial	PIL Pre	PIL Post	Selisi	SWLS Pre	SWLS Post	Selisi	PA Pre	PA Post	Selisi	NA Pre	NA Post	Selisi
R1	101	124	+23	30	35	+5	42	48	+6	24	14	-10
R2	82	113	+31	29	27	-2	37	37	0	22	29	+7
R3	115	140	+25	10	23	+13	31	44	+13	30	16	-14
R4	82	99	+17	30	35	+5	39	38	-1	30	19	-11
R5	93	119	+26	33	27	-6	39	38	-1	25	27	+2
R6	81	89	+8	26	24	-2	41	37	-4	24	24	0
R7	77	96	+19	27	24	-3	38	34	-4	25	26	+1
R8	98	133	+35	30	30	0	37	37	0	28	28	0
R9	74	96	+22	25	23	-2	31	34	+3	28	27	-1
R10	79	96	+17	30	23	-7	37	36	-1	28	28	0

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan skor PIL setelah mengikuti program, meskipun pada skor SWLS, PA, dan NA sebagian peserta justru menunjukkan perubahan yang berlawanan arah, sehingga besaran perubahan bervariasi antarindividu. Peningkatan skor PIL paling tinggi ditunjukkan oleh R8, yaitu dari 98 menjadi 133 dengan selisih 35 poin.

Hasil Uji Beda Pretest-Posttest (Paired Samples T-Test)

Analisis data dilakukan menggunakan uji beda *Paired Samples t-Test* melalui aplikasi JASP untuk membandingkan skor pretest dan posttest pada empat variabel, yaitu Purpose in Life (PIL), Satisfaction with Life (SWLS), Positive Affect (PA), dan Negative Affect (NA). Sebelum uji beda dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa data PIL ($p = .969$), SWLS ($p = .193$), dan NA ($p = .113$) memenuhi asumsi normalitas sehingga dianalisis menggunakan *Student Paired Samples t-*

Test. Sementara itu, data PA tidak memenuhi asumsi normalitas ($p = .038$), sehingga interpretasinya mengacu pada hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Skor Pretest dan Posttest Menggunakan Paired Samples t-Test

Variabel	M Pre	M Post	t / Z	df	p	d
Purpose in Life (PIL)	88.20	110.50	-9.189	9	< .001	-2.906
Satisfaction with Life (SWLS)	27.00	27.10	-0.053	9	.959	-0.017
Positive Affect (PA)	37.20	38.30	-0.671	9	.515	-0.212
Negative Affect (NA)	26.40	23.80	1.227	9	.251	0.388

Interpretasi Hasil Uji Beda

Purpose in Life (PIL)

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor Purpose in Life (PIL) meningkat secara signifikan setelah intervensi ($M = 88.20$ menjadi 110.50 ; $t(9) = -9.189$; $p < .001$; $d = -2.906$). Nilai effect size yang sangat besar menunjukkan bahwa program memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan penghayatan makna hidup peserta. Hasil ini juga didukung oleh uji Wilcoxon ($p = .006$) yang menunjukkan arah perubahan yang konsisten.

Satisfaction with Life (SWLS)

Pada variabel Satisfaction with Life (SWLS), tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara pretest ($M = 27.00$) dan posttest ($M = 27.10$; $t(9) = -0.053$, $p = .959$). Artinya, tingkat kepuasan hidup peserta secara umum belum menunjukkan perubahan yang berarti setelah mengikuti program.

Positive Affect (PA)

Skor Positive Affect (PA) meningkat dari 37.20 menjadi 38.30 , namun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = .515$). Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas (Shapiro-Wilk $p = .038$), interpretasi mengacu pada hasil Wilcoxon ($p = .944$) yang juga menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan.

Negative Affect (NA)

Skor Negative Affect (NA) menurun dari 26.40 menjadi 23.80 , namun penurunan tersebut belum signifikan secara statistik ($t(9) = 1.227$; $p = .251$). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan afek negatif setelah intervensi, meskipun perubahan tersebut belum cukup kuat secara statistik.

Secara keseluruhan, skor PIL peserta meningkat secara signifikan, sedangkan skor SWLS relatif stabil dan skor PA dan NA meningkat secara deskriptif namun belum signifikan secara statistik, yang mengindikasikan penguatan meaning in life yang nyata, sementara kesejahteraan subjektif (life satisfaction dan affect balance) belum menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik pada sampel sebesar ini. Perubahan ini sejalan dengan kerangka logoterapi Frankl (1984), di mana peserta diberikan kesempatan untuk menemukan makna melalui tiga jalur experiential values pada Sesi 1, creative values pada Sesi 2, dan attitudinal values pada Sesi 3 sebelum diintegrasikan pada Sesi 4.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan program, Sesi 3 yang mengangkat tema *Attitudinal Values* tampak memberikan kontribusi paling besar terhadap perubahan peserta. Pada sesi ini, peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman hidup yang penuh tantangan, mengidentifikasi cara mereka menghadapi kesulitan, serta menemukan kekuatan yang dimiliki melalui aktivitas *Kartu Kekuatanku*. Selama diskusi berlangsung, beberapa peserta mulai berani menceritakan pengalaman pribadi yang sebelumnya tidak pernah diungkapkan kepada anggota kelompok lain. Proses tersebut menunjukkan bahwa peserta mulai memandang pengalaman sulit bukan hanya sebagai beban, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memiliki makna. Hasil observasi ini sejalan dengan peningkatan skor *Purpose in Life* yang menunjukkan bahwa intervensi lebih cepat memberikan dampak pada aspek pemaknaan hidup dibandingkan aspek kesejahteraan subjektif lainnya.

Selama pelaksanaan program, ditemukan beberapa kendala. Kesulitan mengajak partisipasi ibu-ibu rumah tangga karena banyak yang menolak untuk mengikuti rancangan intervensi yang ditawarkan, serta kesulitan menentukan waktu pelaksanaan sesi karena sebagian subjek masih bekerja dan memiliki kesibukan masing-masing. Fasilitator melakukan penyesuaian melalui pendekatan personal untuk mengajak dan meyakinkan calon peserta, serta penyesuaian jadwal sesi secara lebih fleksibel mengikuti waktu luang subjek yang bekerja agar seluruh rangkaian kegiatan tetap dapat terlaksana dengan baik.

Sebagai catatan keterbatasan, evaluasi program ini bersifat deskriptif tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan skor belum dapat dipastikan murni disebabkan oleh intervensi dan bukan oleh faktor lain di luar program. Jumlah peserta yang terbatas juga membuat temuan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi ibu rumah tangga yang lebih besar.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Program intervensi psikologi positif berbasis logoterapi Viktor Frankl dan subjective well-being Ed Diener yang dilaksanakan pada 10 ibu rumah tangga menunjukkan peningkatan meaning in life (skor PIL) secara signifikan dan dengan effect size yang besar ($t(9) = -9,189$; $p < .001$; $d = -2,906$), yaitu dari rata-rata 88,20 menjadi 110,50. Sementara itu, skor kepuasan hidup (SWLS), afek positif (PA), dan afek negatif (NA) belum menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik, meskipun arah perubahan pada PA dan NA cenderung mengarah ke kondisi yang lebih positif. Dengan demikian, program ini dapat dikatakan lebih efektif dalam memperkuat pemaknaan hidup dibandingkan mengubah aspek evaluatif maupun afektif dari kesejahteraan subjektif dalam jangka pendek, yang kemungkinan membutuhkan durasi atau paparan intervensi yang lebih panjang untuk menunjukkan perubahan yang signifikan.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak. Bagi ibu rumah tangga secara umum, tidak hanya peserta program ini, penemuan makna hidup dapat diupayakan secara mandiri melalui refleksi atas pengalaman, peran, dan sikap terhadap kesulitan sehari-hari, sehingga

kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan tanpa harus bergantung pada program terstruktur.

1. Bagi keluarga dan masyarakat, penting untuk memberikan pengakuan sosial, apresiasi, dan dukungan emosional yang memadai terhadap peran domestik yang dijalani ibu rumah tangga, mengingat minimnya pengakuan tersebut menjadi salah satu faktor risiko utama kekosongan eksistensial.
2. Bagi praktisi dan fasilitator komunitas (mis. Puskesmas, PKK, atau lembaga pemberdayaan perempuan), program intervensi berbasis logoterapi dan subjective well-being ini dapat diadaptasi dan direplikasi sebagai salah satu alternatif program pengembangan kesejahteraan psikologis komunitas secara lebih luas, tidak terbatas pada kelompok kecil.
3. Bagi pembuat kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk merancang program pemberdayaan psikologis berbasis komunitas yang menyoroti ibu rumah tangga sebagai kelompok rentan yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam kebijakan kesehatan mental masyarakat.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta evaluasi lanjutan (follow-up) beberapa minggu atau bulan setelah program berakhir untuk melihat daya tahan perubahan yang terjadi. Penggunaan metode evaluasi tambahan seperti wawancara mendalam juga disarankan untuk memperkaya pemahaman terhadap dinamika psikologis peserta secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Alfons, O. L., Hendrik, P., & Goni, S. Y. V. . (2017). *Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Status Sosial Keluarga*. 6(2), 11.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/16572>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
<https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Frankl, V. E. (1984). *No Title Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- Nugroho, F. T. (2025). Pendekatan logoterapi Viktor Frankl dalam konseling keluarga di masa krisis. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 116–124.