Journal of Counseling and Humanistic Studies
ISSN 3110-3081
Vol 2 No 1 , 2026

Pemaknaan Hidup Mahasiswa Ekstrovert

(Studi Fenomenologi)

Xaris Victory Amindana[1], Robertus Budi Sarwono[2]
[1,2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail*: xvamindana@gmail.com, budisarwono@usd.ac.id

Abstract: *This study aims to (1) Understand how an extrovert views life. (2) Understand how an extrovert gives meaning to life when faced with a condition that makes it difficult for him to interact with other individuals. (3) Understand how an extrovert can find his self-worth as a form of meaning in life. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method. Data collection was carried out by means of observation, interviews, and other documentation. The subjects of this study were students with an extrovert personality type totaling three (3) people according to the criteria determined by the researcher. The data analysis technique in this study theoretically used the method developed by Creswell, but the researcher also used the LM AI Notebook as an aid to reduce data and group themes from the data they had. The results of the study showed that (1) The three subjects had several similarities in their views on life, namely meaning that was closely related to interpersonal relationships but still had distinctive characteristics in each outlook on life. (2) Isolation or conditions that make it difficult for subjects or even impossible to interact with other individuals can influence the process of giving meaning to the lives of extroverted individuals. (3) Individuals with extroverted personalities involve personal experiences, both positive and challenging, that occur in the social realm as a process of finding self-worth and finding the meaning of their lives.*

Keywords*: Logotherapy, Meaning of life, Personality, Extrovert*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk (1) Memahami bagaimana seorang ekstrover memandang hidup. (2) Memahami bagaimana pemaknaan hidup seorang ekstrover jika dihadapkan pada suatu kondisi yang membuatnya kesulitan untuk melakukan interaksi dengan individu lain. (3) Memahami bagaimana seorang ekstrover dapat menemukan nilai dirinya sebagai bentuk pemaknaan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi yang lain. Subjek penelitian ini ialah mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrover yang berjumlah tiga (3) orang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Teknik analisis data dalam penelitian ini secara teoritis menggunakan cara yang dikembangkan oleh Creswell, namun peneliti juga menggunakan Notebook LM AI sebagai bantuan untuk melakukan reduksi data serta pengelompokan tema-tema dari data yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ketiga subjek memiliki beberapa kesamaan dalam memandang hidup yaitu pemaknaan yang erat kaitannya dengan hubungan interpersonal namun tetap memiliki karakteristik yang khas pada setiap pandangan akan hidup. (2) Keterasingan atau kondisi yang membuat para subjek kesulitan atau bahkan tidak dapat melakukan interaksi dengan individu lain mampu mempengaruhi proses pemaknaan hidup individu ekstrover. (3) Individu dengan kepribadian ekstrover melibatkan pengalaman-pengalaman pribadi, baik positif maupun menantang, yang terjadi dalam ranah sosial sebagai proses untuk menemukan nilai diri dan menemukan makna hidup mereka.

Kata kunci: Logoterapi, Makna hidup, Kepribadian, Ekstrover

PENDAHULUAN

Kehidupan yang dimiliki oleh individu dengan kepribadian ekstrovert seringkali tidak dapat lepas dari interaksi dengan sekitarnya atau dengan individu lain. Jung (1875-1961), sebagai seorang tokoh psikologi kepribadian, menyampaikan pendapatnya dalam sebuah buku karya Sujanto yang berjudul Psikologi Kepribadian (Sujanto et al., 2001) mengenai individu dengan kepribadian ekstrovert, yaitu mereka yang orientasi dirinya dipengaruhi oleh dunia objektif atau lingkungan sekitarnya. Dalam kerangka psikologi analitik, Jung menjelaskan bahwa kepribadian manusia beroperasi melalui dua lapisan utama: kesadaran dan ketidaksadaran. Kesadaran berperan sebagai bagian pikiran yang memfasilitasi interaksi dengan dunia luar, sementara ketidaksadaran menyimpan materi psikis yang berada di luar jangkauan persepsi langsung ego (Atiqoh et al., 2025). Sisi kesadaran akan menjadi penyesuaian terhadap dunia luar, sementara sisi ketidaksadaran dipandang jauh lebih dalam dan kompleks oleh Jung. Terdapat dua sisi ketidaksadaran, yaitu ketidaksadaran personal dam ketidaksadaran kolektif. Ketidaksadaran personal merupakan pengalaman pengalaman yang terlupakan, ditekan, atau terselubung (Ahmad, 2021). Sementara ketidaksadaran kolektif merupakan bagian terdalam psyche yang berisi jejak memori laten – warisan memori – dari masa lalu leluhur dan seluruh umat manusia seperti arketipe yang berbentuk persona, shadow, anima dan animus, serta self (Saraswati et al., 2024). Jung mengemukakan bahwa struktur kesadaran manusia dibagi menjadi dua yaitu fungsi jiwa dan sikap jiwa (Sujanto et al., 2001) . Keduanya memiliki peran yang penting untuk orientasi individu dengan dunianya. Fungsi jiwa, ialah suatu aktivitas kejiwaan yang relatif stabil walaupun berada pada lingkungan yang berbeda-beda. Jung membagi fungsi jiwa menjadi empat bagian pokok, yaitu rasional yang terdiri dari pikiran dan perasaan, dan irrasional yang terdiri dari pengindraan dan intuisi. Sejatinya, individu memiliki keempat fungsi jiwa tersebut, namun hanya ada satu fungsi yang bersifat dominan dan menjadi fungsi superior yang pada akhirnya menjadi penentu tipe kepribadian individu tersebut. Selanjutnya adalah sikap jiwa, merupakan arah dari energi psikis yang umum atau libido yang dicerminkan dalam orientasi individu dengan dunianya. Arah dari energi ini dapat menuju keluar dan kedalam dan hal ini juga mempengaruhi orientasi individu dengan dunianya. Menurut Jung (Sujanto et al., 2001), individu dengan tipe kepribadian ekstrover cenderung mudah dipengaruhi oleh dunia objektifnya atau dunia di luar dirinya, tipe kepribadian ini juga jarang melibatkan penilaian subjektifnya. Orientasi utamanya adalah keluar, artinya pikiran, perasaan, dan perilaku cenderung ditentukan oleh lingkungan sekitarnya, baik itu lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Individu dengan jenis kepribadian ekstrover cenderung memiliki kehidupan dengan penilaian yang positif terhadap masyarakat, mereka mudah terbuka, mudah bergaul, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Berbicara mengenai kehidupan, Frankl seorang neurolog dan psikiater yang terkenal di Eropa sekaligus pelopor teori pemaknaan hidup yang dikenal dengan Logoterapi, menjelaskan bahwa makna hidup bukanlah suatu hal yang bersifat umum, justru makna hidup bersifat khusus, situasional, dan hanya dapat ditemukan oleh individu itu sendiri dalam setiap peristiwa yang dialami dalam hidup (Arroisi, J & Mukharom, R. A., 2021). Logoterapi lahir salah satunya sebagai bentuk pandangan kritis Frankl mengenai aliran psikoanalisis yang memiliki paham bahwa motivasi merupakan pencarian kesenangan (Pambuka et al., 2024). Pengalaman yang dialami oleh Frankl ini membawanya untuk mencari dan menemukan makna hidup dari seseorang dalam segala kondisi, meskipun orang tersebut berada pada titik terendah dalam hidupnya sekalipun. Pemaknaan hidup yang disampaikan oleh Victor E. Frankl – Teori Logoterapi – memiliki tiga dasar filosofi (Arroisi, J & Mukharom, R. A., 2021). Pertama, individu memiliki kebebasan dalam menginginkan suatu hal *(the freedom of will)*, artinya manusia memiliki kebebasan untuk bersikap dalam menghadapi berbagai kondisi dalam hidupnya. Kedua, keinginan untuk bermakna *(the will to meaning)*, artinya pemaknaan hidup menjadi suatu hasrat yang selalu dicari oleh individu karena pemaknaan tersebut menjadi suatu kekuatan atau motivasi primer dalam hidup manusia. Ketiga, makna hidup *(the meaning of life)* merupakan inti dari teori logoterapi Viktor E. Frankl. Secara spesifik, Frankl menyampaikan bahwa makna hidup bukanlah suatu hal yang bersifat umum; justru makna hidup bersifat khusus, situasional, dan hanya dapat ditemukan oleh individu itu sendiri pada setiap peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Pemaknaan hidup menurut Frankl juga bersikap objektif dan bukan bagian dari naluri individu karena makna hidup adalah suatu tantangan bagi individu untuk dicapai (Koeswara dalam Nugroho, 2025). Penemuan makna hidup dapat dilakukan melalui sudut pandang individu dalam melihat suatu kejadian dalam hidupnya. Tepatnya ketika individu mampu melihat dan mengartikan segala peristiwa, yang buruk sekalipun, dengan penilaian yang positif serta membuat keputusan dan menjalani hidup sesuai dengan nilai yang diyakini (Afdal et al., 2022). Selain itu, dalam karyanya yang berjudul "The Doctor and Soul" Frankl menuliskan terdapat 3 kriteria nilai dalam makna hidup (Arroisi, J & Mukharom, R. A., 2021). Pertama, nilai kreatif *(creative values)* dimana individu diharapkan mampu berkarya dengan baik untuk menemukan makna hidupnya. Berkarya di sini meliputi segala aktivitas yang bersifat produktif, baik berkarya, bekerja, dan bertanggung jawab untuk sampai pada penemuan makna hidup dari individu tersebut. Kedua, nilai penghayatan *(experiental values)*, melalui nilai penghayatan, individu menemukan makna dengan mengalami keindahan alam atau seni, merasakan cinta, atau menghayati kebenaran dan kebaikan yang diterima dari dunia. Ketiga, nilai bersikap *(attitude values)*, melalui nilai bersikap, individu menemukan makna dengan memilih sikap atau pendirian batiniahnya terhadap nasib yang tidak dapat diubah, terutama dalam menghadapi penderitaan, kesakitan, atau kehilangan yang tak terhindarkan. Ini adalah tentang

bagaimana seseorang menanggung bebannya. Berdasarkan penjabaran Jung mengenai individu dengan kepribadian ekstrover yang cenderung dipengaruhi oleh dunia objektif dan pernyataan Frankl mengenai pemaknaan hidup yang bersifat personal, hal ini menimbulkan sebuah pertanyaan mendasar: bagaimana seseorang yang orientasi hidupnya sangat dipengaruhi oleh dunia objektif mampu merumuskan makna hidup yang menurut Frankl sebenarnya bersifat sangat personal dan internal?

Kaitan antara kepribadian dan kondisi psikologis juga banyak dibahas dalam berbagai literatur untuk melihat sejauh mana individu mampu bertahan dalam situasi sulit. Penelitian dari Rohmadani & Rahmiaty (2022) yang berjudul "Dinamika Pemaknaan Hidup Mahasiswa Baru Saat Mengalami Stres" menyampaikan bahwa mahasiswa baru dapat memaknai hidupnya di saat stress setelah melakukan ritual agama karena memampukan subjek untuk berdamai dengan masalah-masalah yang sedang dialami. Sementara penelitian dari Prayitno (2023) yang membahas mengenai pengaruh kepribadian introver-ekstrover terhadap kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa, menyampaikan bahwa tidak ada pengaruh kepribadian ekstrover terhadap kepercayaan diri pada subjek penelitian yang dituju. Lalu, Taolin et al., (2022) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa tipe kepribadian memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kejadian *burnout* atau kelelahan emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa strategi pemaknaan hidup yang tepat, individu dengan karakteristik kepribadian tertentu —termasuk ekstrover— dapat mengalami tekanan psikologis yang besar ketika tuntutan lingkungan tidak sesuai dengan kebutuhan energi mereka. Di sisi lain, penelitian terdahulu oleh Sugestian & Astrella (2023) melalui studinya yang berjudul *"Pengaruh Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa"* menyampaikan bahwa mahasiswa ekstrover cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini senada dengan temuan Purnomo dkk (2023) dalam penelitian berjudul *"Peran Kepribadian Introvert & Ekstrovert Terhadap Kecemasan: Tinjauan Sistematik"* yang menyebutkan bahwa individu ekstrover memiliki potensi lebih kecil untuk mengalami kecemasan dibandingkan tipe introver. Kemampuan adaptasi dan kecenderungan ekstrover untuk mencari dukungan luar seringkali menjadi pelindung alami mereka dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Selanjutnya, Sahertian & Huwae,(2023) dalam penelitian yang berjudul "Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah Ditinjau dari Dimensi *Big Five Personality*" menghasilkan bahwa remaja dengan dimensi extraversion yang tinggi memiliki pemaknaan hidup yang lebih baik dibanding dengan remaja dengan dimensi extraversion yang rendah. Dalam diskursus psikologi kepribadian modern, karakteristik ekstrover sering kali dipahami melalui model *Big Five Personality* (juga dikenal sebagai *Five-Factor Model*). Implikasi *Big Five Personality* terhadap penelitian ini adalah untuk memperkuat landasan teoretis bahwa individu ekstrover memiliki kebutuhan mendasar akan

interaksi sosial sebagai sumber energi mental mereka. Meskipun penelitian ini berfokus pada tipologi kepribadian dari Carl Gustav Jung untuk membedah sisi ekstraversi partisipan secara kualitatif, perspektif *Big Five* memberikan konteks tambahan bahwa dimensi ekstrover berkaitan erat dengan pemaknaan hidup yang lebih positif melalui keterlibatan sosial yang aktif. Ekstraversi pada teori *Big Five* juga dibahas oleh Wulandari & Rehulina, 2013 tepatnya mengenai "Hubungan antara Lima Faktor Kepribadian (*The Big Five Personality*) dengan Makna Hidup pada Orang dengan Human Immunodeficiency Virus", penelitian ini menghasilkan bahwa individu penderita HIV yang memiliki dimensi extraversion tinggi juga memiliki makna hidup yang tinggi. Di sisi lain, terdapat pula penelitian mengenai "Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis" oleh Sudrajad dkk (2023), hasil studi tersebut menunjukkan bahwa konseling dengan teori logoterapi Frankl dapat dijadikan alternatif efektif untuk membantu individu yang kehilangan makna hidup akibat situasi krisis, seperti pandemi Covid-19.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah memaparkan aspek stres dan kecemasan secara luas, masih terdapat kekosongan pembahasan mengenai proses kualitatif-fenomenologis dari pemaknaan hidup mereka. Belum terdapat pembahasan yang secara spesifik membedah bagaimana seorang ekstrover melakukan navigasi batin untuk menemukan makna hidup ketika sumber energi objektif mereka terhambat atau saat mereka dihadapkan pada situasi yang menuntut kesunyian. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan teori kepribadian Jung sebagai landasan karakteristik subjek dengan teori logoterapi Frankl sebagai landasan utama untuk mengungkap esensi pengalaman hidup tersebut. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tiga area utama. Pertama, memahami bagaimana seorang ekstrover memandang hidup sebagai sebuah perjalanan. Kedua, mendalami bagaimana proses pemaknaan hidup seorang ekstrover jika dihadapkan pada suatu kondisi yang membuatnya kesulitan untuk melakukan interaksi dengan individu lain. Ketiga, mengidentifikasi bagaimana individu tersebut pada akhirnya mampu menemukan nilai-nilai diri (*self-worth*) sebagai bentuk pemaknaan hidup yang hakiki. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih personal bagi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dipahami sebagai upaya untuk memahami secara mendalam esensi dari suatu pengalaman hidup yang dialami oleh individu (Creswell & Creswell, 2018). Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa aktif yang teridentifikasi sebagai

individu dengan kecenderungan kepribadian ekstrover dengan inisial RK, EL, dan KOW. Validitas sisi ekstrover para partisipan dilihat dari pengakuan pribadi para partisipan, hasil observasi yang disesuaikan dengan kajian teori kepribadian menurut Jung, jawaban para partisipan dalam wawancara, serta didukung oleh hasil tes kepribadian dari para partisipan–tes kepribadian dilakukan secara *online* menggunakan *website PersonalityMax*.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara rekrutmen partisipan, wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan analisis hasil tes kepribadian. Instrumen wawancara yang digunakan dalam penelitian ini berupa pedoman wawancara semiterstruktur. Pedoman ini disusun berdasarkan komponen makna hidup (seperti nilai kreatif dan nilai sikap) untuk menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa ekstrover memaknai hidupnya. Agar hasilnya akurat, daftar pertanyaan ini telah melalui proses konsultasi dan pemeriksaan oleh dosen ahli (*expert judgment*) sebelum digunakan kepada para subjek. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan pedoman observasi sebagai instrumen pendukung. Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku non-verbal subjek (seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh) serta interaksi sosial mereka di lingkungan sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk melihat kesesuaian antara pernyataan subjek saat wawancara dengan tindakan nyata mereka, sehingga data yang dihasilkan menjadi lebih utuh dan mendalam. Kemudian hasil wawancara yang diperoleh ditranskrip. Transkrip wawancara dianalisis bersama dengan hasil observasi dan tes kepribadian dengan tujuan untuk membentuk unit makna yang dibantu dengan *Notebook LM*–perangkat lunak milik *Google* yang dirancang untuk membantu mengelola informasi yang sudah ada. Dalam penggunaannya peneliti telah membatasi penggunaan N*otebook LM* sebatas untuk mereduksi data, pengelompokkan tema dan kategorisasi data–, lalu yang terakhir peneliti akan menuliskan deskripsi esensi yaitu penjabaran lebih dalam terkait pengalaman hidup para partisipan.

HASIL

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa pemaknaan hidup pada mahasiswa ekstrover memiliki keterkaitan erat dengan kualitas interaksi sosial dan aktualisasi diri di lingkungan luar. Secara umum, para subjek memandang kehidupan sebagai sebuah perjalanan dinamis yang bermakna ketika mereka mampu menjalin relasi interpersonal yang mendalam. Bagi mereka, keberadaan orang lain bukan sekadar objek sosial, melainkan sarana untuk memperoleh energi psikologis dan memahami identitas diri secara lebih utuh. Temuan ini menegaskan karakteristik utama tipe ekstrover yang mengarahkan perhatian dan energinya pada objek-objek di luar dirinya.

Kondisi isolasi atau hambatan dalam berinteraksi sosial sempat memicu krisis makna bagi para subjek. Ketika ruang gerak sosial mereka terbatas, muncul perasaan hampa dan hilangnya gairah hidup. Namun, proses fenomenologis menunjukkan bahwa para subjek tidak berhenti pada

keterpurukan tersebut. Mereka melakukan upaya konversi penderitaan menjadi sesuatu yang bermakna melalui penerapan nilai-nilai kreatif (*creative values*). Sebagai contoh, aktivitas menulis puisi, menekuni hobi baru, hingga refleksi diri menjadi cara bagi mereka untuk tetap menemukan "warna" dalam hidup meski dalam kesendirian. Hal ini menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif dan ketangguhan mental berperan penting dalam proses pencarian makna hidup mereka.

Lebih lanjut, harga diri dan nilai diri (*self-worth*) para subjek ditemukan melalui pencapaian-pencapaian pribadi dan pengakuan sosial yang positif. Kemampuan untuk berkontribusi bagi orang lain dan diterima dalam suatu kelompok menjadi sumber kepuasan batin yang signifikan. Pemaknaan hidup ini pada akhirnya membentuk sikap yang lebih optimis dalam menghadapi tantangan di masa depan. Secara keseluruhan, mahasiswa ekstrovert dalam penelitian ini menemukan makna hidupnya melalui keseimbangan antara eksplorasi dunia luar dan kemampuan melakukan internalisasi nilai-nilai pengalaman yang mereka peroleh dari interaksi sosial tersebut.

PEMBAHASAN

Jawaban dari pengalaman para subjek menunjukkan keselarasan dengan teori Frankl mengenai filosofi hidup, yaitu kebebasan untuk menginginkan suatu hal (*freedom of will*), keinginan untuk bermakna (*the will to meaning*), dan makna hidup (*the meaning of life*). Pertama, mengenai kebebasan untuk menginginkan suatu hal *(freedom of will)*, para subjek memberikan jawaban bahwa mereka menyadari kontrol dirinya secara penuh sehingga mereka memiliki kesadaran bahwa kebebasan untuk menentukan suatu hal atau berkehendak sepenuhnya ada pada diri mereka. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan para subjek – selain pernyataan mengenai pengalaman hidup – yang memberikan skala mengenai kontrol diri mereka. Pada wawancara kedua, Subjek EL dan Subjek KOW menyampaikan bahwa dari angka satu sampai sepuluh, mereka meyakini bahwa kontrol diri mereka ada pada angka delapan, sementara subjek RK menyampaikan bahwa kontrol dirinya ada pada angka sembilan. Kedua, keinginan untuk bermakna (*the will to meaning*) merupakan pendorong utama manusia untuk menemukan nilai-nilai hidup yang pada akhirnya akan ditentukan sebagai makna hidup. Hasrat yang disampaikan oleh para subjek sebagai golongan ekstrover pun beragam, antara lain dorongan kuat untuk dapat memaksimalkan potensi atau bakat dan talenta yang dimiliki, hasrat untuk mencari dan mencapai titik konsolasi (penghiburan secara rohani) sebagai bentuk pemaknaan hidup, dan hasrat untuk mempertahankan rasa bebas dan bahagia, hingga pada akhirnya mampu membawa pada suatu kenyamanan. Ketiga, makna hidup (*the meaning of life*), Frankl berpendapat bahwa sejatinya makna hidup itu ditemukan oleh individu untuk dirinya sendiri, dan bukan diciptakan. Ada tiga cara utama atau tiga nilai untuk dapat menemukan makna hidup, yaitu: Nilai kreatif *(creative values)*, nilai penghayatan ***(****experiental values****)***, dan nilai bersikap *(attitude values*). Berdasarkan

dari hasil wawancara, para subjek memberikan jawaban yang beragam dan sesuai dengan tiga nilai yang diungapkan oleh Frankl. Secara keseluruhan, jawaban para subjek menunjukkan bahwa mereka secara aktif terlibat dalam proses pencarian dan pemenuhan makna hidup mereka, menggunakan kebebasan berkehendak mereka untuk memilih sikap dan tindakan, didorong oleh hasrat akan makna yang berbeda-beda, dan menemukan makna tersebut melalui berbagai jalur: kontribusi kepada orang lain, pengalaman mendalam (terutama relasi dan spiritual), serta sikap dan pemrosesan diri dalam menghadapi tantangan dan penderitaan. Hal ini selaras dengan teori Viktor Frankl mengenai pemaknaan hidup.

Hasil wawancara pada penelitian ini juga menunjukkan adanya keselarasan dengan teori tipologi yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung mengenai teori tipologi kepribadian tepatnya bagi individu dengan kepribadian ekstrover. Jung menyoroti dua hal dalam teori tipologi kepribadiannya, yaitu sikap dan fungsi. Ketiga subjek menunjukkan keselarasan yang cukup kuat dengan penjabaran dari sikap ekstroversi dalam hal sumber energi dan daya hidup, serta mengenai fungsi mental. Subjek RK menyampaikan bahwa kebermaknaan hidup ia dapatkan disaat mampu berbagi cerita atau pengalaman dengan orang lain, Subjek EL merasa hidupnya bermakna disaat bakat dan talenta yang ia miliki dapat dimaksimalkan dan berguna bagi orang lain atau dengan mengikuti kegiatan yang positif dan interaktif, dan yang terakhir ialah Subjek KOW yang memiliki keyakinan bahwa hidup dapat dimaknai melalui pengamalan nilai-nilai spiritual sembari tetap hadir dalam kehidupan sosial. Secara keseluruhan, jawaban para subjek menunjukkan pola yang konsisten dengan teori Jung, di mana ketiganya memiliki sikap dominan ekstroversi (mendapatkan energi dari interaksi), namun juga menggunakan proses introversi dalam menghadapi tantangan atau memproses informasi penting (refleksi, pengambilan keputusan pribadi). Begitupun dengan fungsi mental, meskipun fungsi mental spesifik bervariasi pada individu, orientasi dasar energi ke luar melalui interaksi adalah ciri ekstraversi yang jelas tampak pada subjek penelitian ini.

Berdasarkan dari data yang diperoleh, peneliti juga melihat adanya perluasan dari teori yang dikemukan oleh Frankl dan juga Jung. Peneliti melihat adanya beberapa perluasan pemahaman mengenai teori yang dikemukakan oleh Frankl tentang filosofi hidup yaitu *will to meaning* atau keinginan untuk bermakna serta *the meaning of life* atau makna hidup. Yang pertama, dugaan ditemukan pada jawaban salah satu subjek penelitian yaitu RK mengenai makna hidup yang ia kemukakan, yaitu kebebasan, kenyamanan, dan kebahagiaan. RK menyampaikan bahwa proses penemuan makna hidup ini ia sadari saat berada pada suatu *toxic relationship* yaitu lingkungan pertemanannya. Berawal dari adanya suatu batasan pada ruang lingkup yang memperngaruhi kebebasannya, setelah melalui beberapa dinamika, RK menjadi sadar dan manyatakan bahwa

makna hidupnya ialah kebebasan, kebahagiaan, dan kenyamanan. Pada bagian ini, peneliti menyoroti dan menduga bahwa Subjek RK memiliki kerentanan karena orientasi hidupnya yang mengarah kepada kebebasan, kenyamana, dan kebahagiaan yang memiliki kecenderungan pada *will to pleasure* atau dorongan dasar dalam pikiran manusia untuk mencari kesenangan dan menghindari rasa sakit atau ketidaknyamana yang dikemukann oleh Sigmund Freud (Ardiansyah et al., 2022) alih-alih pada *will to meaning* yan dikemukan oleh Frankl. Yang kedua, perluasan teori Frankl mengenai filosofi *the meaning of life*, tepatnya pada jawaban subjek KOW dan subjek EL. Subjek KOW yang menyampaikan bahwa makna hidupnya bagaikan garis vertikal dan horizontal, KOW meyakini bahwa dalam kehidupan tidak semata-mata berfokus ke Tuhan saja tetapi juga memberikan fokus kepada sesama serta mampu bermanfaat bagi orang sekitar. Hal yang disampaikan oleh subjek KOW cukup menarik karena peneliti meyakini bahwa pemaknaan hidup KOW yang dilihat dari kaca mata Logoterapi ternyata memiliki keselarasan dengan teori Pedagogi Ignasian yang meyakini bahwa pendidikan Jesuit memiliki tujuan untuk pengembangan dan penemuan pribadi sebagai ciptaan Tuhan hingga pada akhirnya individu mampu berguna bagi sesamanya atau bagi individu yang lain. Hal tersebut bukannya tanpa alasan, Subjek KOW dahulu merupakan salah satu siswa SMA Seminari yang bernaung di bawah Yayasan Serikat Jesuit, sehingga tidak heran apabila pemaknaan hidup KOW erat kaitanya dengan nilai-nilai Jesuit atau teori Pedagogi Ignasian. Perluasan teori Frankl selanjutnya masih berkaitan dengan teori Pedagogi Ignasian yang terpancar pada jawaban subjek EL mengenai makna hidupnya. Subjek EL meyakini bahwa kehidupan itu berharga oleh karena sudah menerima karya penebusan Tuhan sehingga akan cukup disayangkan apabila mudah larut dalam emosi negatif, sehingga baiknya hidup itu produktif. Peniliti melihat adanya keselarasan jawaban Subjek EL mengenai makna hidup dengan salah satu prinsip teori Pedagogi Ignasian, *Ad Maiorem Dei Gloriam* (demi kemuliaan Allah yang lebih besar) yang mengarahkan individu untuk menyadari peran mereka sebagai ciptaan Tuhan yang harus memuliakan Tuhan oleh karena telah ditebus melalui tindakan dan kontribusi di dunia – Pengembangan spiritual dan moral – (Natalia et al., 2025).

Pada penelitian ini peneliti juga melihat adanya beberapa temuan yang berbeda atau dapat digunakan untuk memperluas sekaligus mempertajam teori kepribadian yang dikemukan oleh Carl Gustav Jung tepatnya dalam hal untuk mencapai pemaknaan hidup. Saat mendengar kata ekstrover seringkali yang terlintas adalah kelompok yang arah energinya ke luar, kelompok yang sumber energinya berasal dari lingkup sosial, kelompok yang mudah untuk menciptakan atau memulai interaksi, kelompok yang lebih ekspresif, mudah mengambil atau menentukan keputusan, dan mereka merupakan golongan yang cukup adaptif. Namun, berdasar dari sumber data yang dimiliki dari setiap subjek, peneliti melihat adanya beberapa temuan yang mampu menjadi perluasan atau pertajaman teori atau beberapa juga merupakan hal yang baru. Yang pertama ialah mengenai ruang

pribadi kelompok ekstrover yang cukup dominan di saat mereka sedang dihadapkan pada suatu permasalahan hidup yang cukup berat. Jung memang menyampaikan bahwa sejatinya manusia memiliki sisi ekstraversi dan introversi serta terdapat salah satu sisi yang dominan, namun apabila sosok ekstrover terlalu larut dengan dunia objektifnya, maka individu tersebut dapat kehilangan dan menjadi asing dengan dirinya, dan menjadi terlalu bergantung pada validasi eksternal. Pada bagian ini, peneliti melihat bahwa para subjek bukanlah sosok ekstrover yang terlalu larut dengan dunia objektifnya, mereka masih memiliki kontrol terkait dirinya sendiri bahkan mampu menciptakan ruang pribadi yang cukup dominan saat mereka sedang mengalami suatu permaslaahan.

Kedua, kelompok ekstrover tidak selalu mengandalkan interaksi atau ruang sosial sebagai cara untuk mencari solusi pada persoalan yang sedang dihadapi. Melihat bagaimana Jung menjabarkan karakteristik sosok ekstrover yang erat dengan dunia objektif serta kecenderungan mereka dalam hal pengambilan keputusan ialah pengaruh dari pihak luar, namun realita dari hasil penelitian ini tidak sesempit demikian. Beberapa subjek memilih menarik diri untuk berefleksi di saat-saat tertentu –seringkali saat menghadapi masalah– mereka mampu menjadi sosok navigator yang baik terkait ruang sosial dan ruang pribadinya, bahkan mampu menjadikan ruang pribadi sebagai sisi yang dominan.

Ketiga, kelompok ekstrover mampu menekan sisi ekstrovernya dan menonjolkan mekanisme koping internal dan spiritual. Salah satu subjek bahkan menyampaikan bahwa dia bersedia menekan sisi ekstrovernya dan menarik diri dari lingkup sosial dengan mengasingkan diri –dengan durasi berhari-hari– demi memecahkan masalah dan mampu mendapatkan solusi tanpa melibatkan pihak luar, ia bahkan mengeyampingkan makna hidupnya yang berorientasi pada kebebasan, kenyamanan, dan kebahagiaan yang ia dapat melalui interaksi. Lalu untuk mekanisme koping spiritual, Jung menyampaikan bahwa individu memiliki ketidaksadaran kolektif, sisi ini berisi arketipe yaitu pola dasar atau kecenderungan universal yang diwariskan leluhur dan dapat temanifestasi dalam pengalaman spiritual. Arketipe *Self* atau Sang Diri yang bertujuan untuk mencapai titik individuasi memiliki keterkaitan yang mendalam dengan dunia spiritualitas –citra mitologis atau *mitologic image*– (Saraswati et al., 2024). Dalam teori Jung, individuasi adalah proses psikologis yang bertujuan untuk mencapai keutuhan dan integrasi seluruh aspek kepribadian, termasuk yang sadar dan tidak sadar (Ja'far, 2015). Sang Diri *(Self)* adalah arketipe pusat yang melambangkan keutuhan psikis dan seringkali diasosiasikan dengan pengalaman transenden atau spiritual. Selain itu pandangan Jung mengenai spiritualitas berasal dari kacamata psikologis dan fenomenologis, sementara apa yang disampaikan oleh beberapa subjek ialah pandangan dengan kacamata teologis. Mekanisme koping spiritual tersebut berkaitan dengan

proses subjek dalam menemukan makna hidup yang erat kaitannya dengan dunia sosial namun tetap diarahkan pada dunia spiritual. Subjek EL meyakini bahwa hidup itu keberhargaan karena dia telah ditebus dosanya oleh Tuhan-nya, sehingga akan cukup disayangkan apabila hidup terlalu santai dan tidak produktif. Proses penemuan makna hidupnya pun juga erat kaitannya dengan kehidupan rohani dan lingkup sosialnya, di mana saat mendapat teguran hingga disidang, baik EL maupun keluarga oleh salah satu majelis gerejanya, EL meresponi peristiwa tersebut dengan membawa semua permasalahan kepada Tuhan-nya hingga pada akhirnya EL menyampaikan di tengah doanya ia mendengar suatu suara yang membuatnya yakin bahwa itulah jawaban doanya, dan suara tersebut ia maknai menjadi acuan untuk makna hidupnya. Pada bagian ini dapat dipahami bahwa sosok ekstrover mampu menciptakan ruang spiritual yang cukup besar dalam dirinya sebagai respon saat menghadapi pengalaman tertentu, bahkan ada juga dari mereka yang memposisikan Tuhan dan manusia (interaksi) pada posisi sejajar atau keduanya harus saling berkaitan untuk menjadi jalan pemaknaan hidup salah satu subjek.

Keempat, peneliti melihat bahwa inetraksi atau lingkup sosial tidak semata-mata menjadi sumber energi tetapi mampu menjadi salah satu aspek kebutuhan eksistensial. Pandangan umum mengenai ekstrover seringkali terpusat pada bagaimana mereka mendapatkan energi dari interaksi sosial. Seperti baterai yang terisi ulang di tengah keramaian, seorang ekstrover merasa hidup, bersemangat, dan termotivasi saat berinteraksi dengan orang lain atau terlibat dalam lingkungan yang dinamis. Namun, peneliti melihat adanya suatu hal yang lebih dalam mengenai interaksi bagi kaum ekstrovert, yaitu mampu menjadi salah satu aspek kebutuhan eksistensial. Sehingga dapat dipahami bahwa absennya interaksi sosial yang bermakna tidak hanya menyebabkan mereka merasa lesu atau bosan, tetapi juga dapat menimbulkan perasaan kekosongan eksistensial. Pertama, melalui kontribusi dan tindakan. Kelompok ekstrover seringkali menemukan makna dalam tindakan nyata yang berorientasi pada orang lain atau lingkup sosialnya. Misalnya, subjek KOW yang menyampaikan bahwa proses pemaknaan hidupnya ialah melalui interaksi, baik interaksi dalam skala besar maupun kecil. Subjek EL yang merasa bahwa dirinya bermakna di saat mampu menjalani kehidupan yang produktif bersama individu lain seperti menjadi asisten dosen, tergabung dalam organisasi kampus, aktif pelayanan di gerejam dan masih banyak lagi. Ini adalah bentuk dari nilai-nilai kreatif *(Creative Values)* Frankl, di mana makna ditemukan melalui apa yang mereka berikan kepada dunia sosial. Kedua, melalui pengalaman dan keterhubungan, interaksi sosial menawarkan beragam pengalaman—berbagi cerita, tertawa bersama, berdebat ide, atau menghadapi tantangan bersama. Subjek RK misalnya, ia menyampaikan bahwa pemaknaan hidupnya dapat semakin dirasakan di saat ia melakukan interaksi dengan individu lain untuk berbagai cerita dan pengalaman hidup. Bagi ekstrover, pengalaman-pengalaman kolektif ini bukan hanya menyenangkan, tetapi esensial untuk memahami dunia dan posisi mereka di dalamnya.

Nilai-nilai Pengalaman *(Experiential Values)* terwujud saat mereka merasakan koneksi mendalam, empati, atau inspirasi dari orang lain, yang semuanya memperkaya makna hidup mereka. Ketiga, melalui pengembangan diri dan identitas. Lingkup sosial seringkali menjadi cermin bagi ekstrover. Berdasarkan dari hasil data yang dimiliki, para subjek mampu menjadikan lingkungan sosial sebagai sarana untuk bertumbuh dan berproses. Melalui respons dan umpan balik dari orang lain, mereka memproses identitas mereka, memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta membentuk citra diri mereka. Dalam interaksi sosial, mereka menemukan validasi, tujuan bersama, dan rasa memiliki, yang semuanya merupakan komponen krusial dalam pencarian makna hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pemaknaan hidup pada mahasiswa dengan kepribadian ekstrover melalui pendekatan fenomenologi. Berdasarkan pada fokus masalah penelitian ini serta data yang telah diperoleh, berikut merupakan hasil dan kesimpulan penelitian: (1) Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa mahasiswa dengan kepribadian ekstrover memiliki beberapa kesamaan dalam memandang hidup yaitu pemaknaan yang erat kaitannya dengan hubungan interpersonal namun tetap memiliki karakteristik yang khas pada setiap pandangan akan hidup. (2) Keterasingan atau kondisi yang membuat kelompok ekstrover kesulitan atau bahkan tidak dapat melakukan interaksi dengan individu lain mampu mempengaruhi proses pemaknaan hidup individu ekstrover. (3) Individu dengan kepribadian ekstrover melibatkan pengalaman-pengalaman pribadi, baik positif maupun menantang, yang terjadi dalam ranah sosial sebagai proses untuk menemukan nilai diri dan menemukan makna hidup mereka.

Selain itu, hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemaknaan hidup para subjek berpusat pada dua dimensi utama: hubungan vertikal yang merujuk pada koneksi spiritual atau keagamaan dengan Tuhan, dan hubungan horizontal yang meliputi interaksi serta keterlibatan aktif dengan sesama manusia dan lingkungan sosial, di mana hubungan horizontal dihayati sebagai manifestasi nyata dari nilai-nilai kreatif dan pengalaman yang memperkaya eksistensi. Dari perspektif Carl Jung, orientasi eksternal ekstrover ini menjadi jalan bagi individuasi dan integrasi *Self (Sang diri)*, di mana spiritualitas dan keterhubungan sosial berfungsi sebagai jembatan menuju pemahaman diri yang lebih utuh dan unggul. Dengan demikian, bagi mahasiswa ekstrover, aktivitas dan keterlibatan sosial adalah arena di mana mereka secara aktif membangun, merasakan, dan mengaktualisasikan makna hidup mereka.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan: (1) Bagi Mahasiswa Ekstrover, diharapkan mahasiswa ekstrover dapat lebih menyadari dan mengoptimalkan potensi interaksi sosial mereka sebagai sumber makna hidup yang mendalam. Mempertahankan dan

mengembangkan hubungan sosial yang berkualitas, serta aktif berkontribusi dalam lingkup komunitas, dapat menjadi jalan untuk terus memperkaya pemaknaan eksistensi mereka. (2) Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, konselor diharapkan mampu memahami bahwa bagi mahasiswa ekstrover, masalah eksistensial atau krisis makna mungkin bermanifestasi dalam kesulitan atau ketiadaan interaksi sosial yang bermakna. Pendekatan konseling yang mengintegrasikan konsep makna hidup (Logoterapi) dengan pemahaman tipe kepribadian (Jung) dapat sangat relevan. (3) Bagi Penelitian Selanjutnya, penelitian ini bersifat fenomenologi pada sejumlah mahasiswa ekstrover. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan: Melakukan studi dengan metode kuantitatif untuk menguji generalisasi temuan ini pada populasi yang lebih besar, membandingkan pemaknaan hidup antara ekstrover dan introver untuk melihat perbedaan dan persamaan dalam sumber makna mereka, menjelajahi peran spesifik hubungan vertikal (spiritualitas/agama) dalam pemaknaan hidup individu ekstrover secara lebih mendalam.

REFERENSI

Ach. Sudrajad N., Anisa Ultari L., Herlin Ika N., & Budi Purwoko. (2023). Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *6*(1), 126–131. https://doi.org/10.23887/jfi.v6i1.56065

Afdal, A., Nurhayati, N., Amevi, W. P., Andini, Y. R., Amanda, Y., Andriani, W., & Syapitri, D. (2022). ANALISIS MEANING OF LIFE ORANG YANG SEMBUH COVID-19. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, *8*(1), 16. https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i1.5835

Ahmad, R. (2021). KETIDAKSADARAN KOLEKTIF TOKOH DALAM NOVEL ANAK RANTAU KARYA AHMAD FUADI: KAJIAN PSIOKOLOGI ANALITIS CARLGUSTAV JUNG. *TELAGA BAHASA*, *8*(1). https://doi.org/10.36843/tb.v8i1.201

Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, *7*(1), 25–31. https://e-journallppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/912

Arroisi, J & Mukharom, R. A. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, *20*(1), 90–115. https://doi.org/10.30631/tjd.v20i1.139

Atiqoh, C. D. N., Yanuarsih, S., & Abadi, M. I. (2025). Kepribadian Tokoh Menurut Carl Gustav Jung dalam Novel The Hidden Reality Karya Shannin Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, *5*(4). https://doi.org/10.53769/deiktis.v5i4.2706

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fifth). SAGE.

Ja'far, S. (2015). Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi Filsafat. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2). https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461

Natalia, Aren Kristin, Reonald M., & Sarmauli. (2025). Pemikiran Teologi Pendidikan Kristian Ignatius Loyola. *Berkat : Jurnal Pendidikan Agama dan Katolik*, *2*(2), 21–35. https://doi.org/10.61132/berkat.v2i2.823

Nugroho, F. T. (2025). PENDEKATAN LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL DALAM KONSELING KELUARGA DI MASA KRISIS. *ADIBA: Journal of Education*, *5*(2), 116–124. https://wikep.net/index.php/ADIBA/article/view/25

Pambuka, F. R. S., Rahmadi, S., Hidayat, W., Saputra, T. D. N. I., & Alamsyah, M. B. (2024). Pendekatan Spiritualitas Untuk Kebermaknaan Hidup Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Islamic Education and Local Culture*, *2*(1), 1–12. https://doi.org/10.22437/ijielc.v2i1.30888

Prayitno, S. H. (2023). Pengaruh Kepribadian Introvert-Extrovert terhadap Kepercayaan Diri dan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, *10*(1), 8–20. https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.171

Purnomo, M., Hendriati, N., & Karmiyati, D. (2023). Peran Kepribadian Introvert & Ekstrovert Terhadap Kecemasan: Tinjauan Sistematik. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, *1*(5), 13–21. https://jurnal.intekom.id/index.php/njms

Rohmadani, Z. V., & Rahmiaty, S. (2022). Dinamika Pemaknaan Hidup Mahasiswa Baru Saat Mengalami Stres. *Seminar Nasional Psikologi UM*, *4*(2), 114–121. https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/3159

Sahertian, E. A. E., & Huwae, A. (2023). Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah Ditinjau dari Dimensi Big Five Personality. *Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, *4*(1), 43–53. https://doi.org/10.35801/jpai.4.2.2023.43950

Saraswati, A. R., Ramadhan, R. M., Rahman, M. R. A., & Bakhrudin All Habsy. (2024). Teori Kepribadian Jung Dalam Perkembangan Kepribadian Berdasarkan Perspektif Multibudaya. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *4*(1), 1–16. https://doi.org/10.35719/sjigc.v4i1.134

Sugestian, G., & Astrella, N. B. (2023). PENGARUH TIPE KEPRIBADIAN EKSTROVERT DAN INTROVERT TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, *1*(2), 106–113. https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.1006

Sujanto, A., Lubis, H., & Hadi, T. (2001). *Psikologi Kepribadian*. PT Bumi Aksara.

Taolin, A., Suharmanto, S., & Sutarto, S. (2022). HUBUNGAN TIPE KEPRIBADIAN DENGAN KEJADIAN BURNOUT. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(3), 1059–1064. https://doi.org/10.37287/jppp.v4i3.1081

Wulandari, A., & Rehulina, M. (2013). Hubungan antara Lima Faktor Kepribadian (The Big Five Personality) dengan Makna Hidup pada Orang dengan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *02*(1), 41–47. https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkka4884a0d14full.pdf