

Meaningful life dalam Novel 37 Jam: Kajian psikologi positif Martin Seligman

Dwi Ananda Putri

Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230301110003@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Meaningful life; martin seligman; novel 37 jam; psikologi positif; kebahagiaan.

Keywords:

Meaningful life; martin seligman; novel 37 jam; positive psychology; happiness.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis representasi meaningful life dalam novel 37 Jam karya Stanley Meulen dengan menggunakan perspektif psikologi positif Martin Seligman. Novel ini menampilkan perjalanan emosional dua tokohnya, Ari dan Widi, dalam mengupayakan keselamatan ibu mereka melalui situasi krisis yang penuh tekanan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan sumber data utama berupa teks novel dan data pendukung berupa literatur yang relevan dengan psikologi positif dan kajian sastra. Hasil

analisis menunjukkan bahwa kehidupan bermakna dalam novel terwujud melalui tiga aspek utama, yaitu harapan, cinta kasih, dan rasa syukur. Selain aspek individual tersebut, hubungan positif antara Ari dan Widi juga memiliki peran penting dalam membentuk makna hidup, terutama melalui relasi yang semakin hangat, dukungan emosional, dan kemampuan mereka menegosiasikan konflik secara konstruktif. Novel ini memperlihatkan bahwa makna hidup dibangun melalui pengorbanan, komitmen keluarga, serta nilai-nilai yang diwariskan oleh figur seorang ibu. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman krisis dapat menjadi ruang transformasi psikologis bagi individu untuk menemukan makna, ketahanan, dan tujuan hidup yang lebih besar dari dirinya.

ABSTRACT

This study aims to describe and analyze the representation of a meaningful life in the novel 37 Jam by Stanley Meulen using the perspective of positive psychology proposed by Martin Seligman. The novel portrays the emotional journey of its two main characters, Ari and Widi, as they strive to save their mother amid a tense and critical situation. This research employs a descriptive qualitative method, with the primary data source taken from the text of the novel, while supporting data are obtained from literature relevant to positive psychology and literary studies. The results of the analysis show that meaningful life in the novel is manifested through three main aspects: hope, love, and gratitude. In addition to these individual aspects, the positive relationship between Ari and Widi also plays an important role in shaping the meaning of life, particularly through the development of a warmer relationship, emotional support, and their ability to negotiate conflicts constructively. The novel demonstrates that the meaning of life is constructed through sacrifice, family commitment, and the values inherited from the figure of a mother. These findings emphasize that experiences of crisis can become a space for psychological transformation, enabling individuals to discover meaning, resilience, and life purposes that extend beyond themselves.

Pendahuluan

Beberapa tahun belakangan, karya sastra tidak hanya dipandang sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi ruang yang mencatat berbagai dinamika psikologis yang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dialami manusia. Fenomena ini muncul seiring meningkatnya perhatian masyarakat terhadap isu kesehatan mental, ketahanan pribadi, dan kemampuan manusia untuk bertahan dalam menghadapi pengalaman traumatis (Ahsan & Rizal, 2024). Di tengah tekanan hidup zaman sekarang, manusia kerap menghadapi kondisi yang menuntut kekuatan hati, pandangan yang tetap positif, serta kemampuan memahami arti di balik penderitaan. Oleh karena itu, sastra yang menyuarakan pengalaman batin, perjuangan emosional, dan kekuatan psikologis menjadi semakin relevan untuk dibahas.

Sastra kerap menggambarkan bagaimana individu merespons krisis, misalnya apakah mereka tenggelam dalam keterpurukan, atau justru menemukan kekuatan dari dalam diri yang sebelumnya tidak mereka sadari. Dalam perspektif psikologi sastra, teks tidak hanya dibaca sebagai peristiwa naratif, melainkan sebagai manifestasi dari struktur kepribadian, konflik psikis, dan cara manusia memaknai penderitaan (Winiyanti et al., 2025: 833). Fenomena ini terlihat pada banyak karya yang menghadirkan karakter-karakter yang berjuang melampaui batas dirinya, menegosiasikan luka, menemukan makna baru setelah melewati situasi sulit, hingga penemuan jati diri.

Dalam sastra modern, banyak karya yang menampilkan pengalaman batin tokoh saat menghadapi berbagai tekanan hidup, sehingga pembaca dapat melihat dinamika emosi, pola pikir, pengalaman, dan proses penemuan makna hidup yang mereka alami. Sastra pun tidak hanya memotret realitas sosial, tetapi juga menjadi sarana untuk memahami bagaimana manusia merespon dan bertahan dalam situasi pelik (Maghfirah & Latuconsina, 2025: 67). Berbagai tradisi sastra, baik di Indonesia maupun Barat, menunjukkan kecenderungan serupa, yaitu tokoh digambarkan rapuh namun tetap memiliki kekuatan untuk bangkit. Kesamaan dari berbagai karya tersebut adalah penekanan pada ketabahan, kasih sayang, harapan, dan kekuatan moral sebagai penopang diri di tengah gejolak konflik psikologis.

Novel 37 Jam karya Stanley Meulen menjadi salah satu representasi kuat bagaimana kekuatan batin manusia bekerja dalam situasi yang serba mendesak. Perjalanan Ari, Widi, dan Ibunya yang bernama Indah bukan semata-mata perjalanan fisik melintasi pulau Jawa, tetapi juga merupakan proses emosional yang memperlihatkan bagaimana setiap tokoh di dalam novel tersebut mengandalkan cinta, ketegaran, dan harapan untuk bertahan dan memaknai hidup dengan sebenarnya. Situasi yang sangat mencekik yang mereka hadapi, yaitu berupa membawa seorang ibu yang sakit parah dengan fasilitas dan waktu yang terbatas, membuka ruang bagi pembaca untuk mendalami bagaimana proses pemaknaan hidup terbentuk dalam diri mereka.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman sebagai landasan pendekatan. Psikologi positif menekankan pentingnya kekuatan karakter, kebahagiaan autentik, serta kapasitas individu untuk membangun kualitas hidup yang optimal (Astutik & Khoirunnisa, 2024). Salah satu konsep sentral dalam teori Seligman adalah *meaningful life*, yaitu kehidupan yang dijalani dengan menemukan tujuan yang lebih besar, melampaui kepentingan pribadi, serta menghubungkan diri dengan nilai-nilai yang lebih luhur (Seligman, 2002: 298). Konsep *meaningful life* dipilih karena relevan dalam mengungkap dinamika batin, motivasi, dan makna hidup para tokoh dalam novel 37 Jam karya Stanley Meulen.

Melalui teori ini, penelitian berupaya mengidentifikasi bagaimana tokoh-tokoh dalam novel tersebut menemukan makna, menghadapi krisis, serta memaknai pengalaman hidup yang penuh tantangan.

Setelah ditelusuri, peneliti menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan artikel ini, seperti penelitian milik Chaidir dan Tuapattinaja yang berjudul Kebermaknaan Hidup pada Pekerja Seks Komersil (PSK). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencarian makna hidup pada PSK berbeda pada tiap individu. Satu responden berhasil mencapai kehidupan bermakna berkat dukungan sosial, spiritualitas yang kuat, dan sikap positif terhadap penderitaan. Sebaliknya, responden lain gagal menemukan makna hidup karena kurangnya dukungan, munculnya rasa takut dan keraguan, serta tidak adanya tujuan yang jelas. Studi ini menegaskan bahwa dukungan sosial, spiritualitas, dan kejelasan tujuan sangat berperan dalam membantu individu membangun hidup yang bermakna (Chaidir & Tuapattinaja, 2018).

Kemudian juga terdapat penelitian Syahrial dkk dengan judul *Values of Meaningful Life in Minang Kabau Cultural Philosophy for Middle School Students* yang menemukan bahwa bahwa kebermaknaan hidup merupakan proses internal ketika seseorang menemukan hal-hal yang dianggap bernilai dan penting bagi dirinya. Nilai-nilai yang terkandung dalam falsafah budaya Minangkabau dapat membantu siswa SMP dalam menemukan aspek-aspek kebermaknaan tersebut. Makna hidup mencerminkan apa yang diinginkan, dicari, dan diharapkan oleh individu, sehingga memengaruhi munculnya sikap optimis, bahagia, maupun sebaliknya seperti murung, depresi, atau pesimis dalam memandang kehidupan (Syahrial et al., 2024).

Selain itu, juga terdapat thesis milik Catherina Ambarsari yang mengkaji novel *Eleven Minutes* karya Paulo dengan menggunakan perspektif eksistensial. Ia berhasil mengidentifikasi lima indikator pencarian makna hidup serta upaya menemukan kehidupan yang bermakna dalam novel yang ditampilkan melalui pembangunan karakter, gaya penuturan, serta rangkaian peristiwa dalam alur cerita (Ambarsari, 2018). Terakhir, ada penelitian dari Fikri dkk yang menganalisis puisi romansa milik Raisa Almira menggunakan pendekatan *Authentic Happiness* Martin Seligman. Temuan menunjukkan bahwa puisi-puisi tersebut dipenuhi dengan berbagai emosi negatif. Namun, melalui kerangka kebahagiaan yang dikembangkan oleh Martin Seligman, penelitian ini menemukan bahwa di balik ekspresi kesedihan dalam puisi, aspek-aspek kebahagiaan masih dapat ditemukan. Kritik sastra mengungkap kelebihan dan kelemahan puisi-puisi ini, meskipun bahasa yang digunakan cukup rumit (Fikri, Al Anshory, et al., 2024).

Dari tinjauan literatur penulis, belum ditemukan studi yang secara khusus menganalisis novel *37 Jam* karya Stanley Meulen menggunakan perspektif psikologi positif Martin Seligman, khususnya dengan konsep *meaningful life*. Selain itu, juga belum terdapat satupun penelitian yang menjadikan novel *37 jam* sebagai objeknya. Sebagian besar studi sebelumnya membahas makna kehidupan dalam konteks empiris dan budaya, seperti pada pekerja seks komersial atau filsafat Minangkabau, serta melalui pendekatan eksistensial dalam analisis novel-novel lain. Memang terdapat penelitian yang memanfaatkan teori Seligman mengenai puisi romantis, namun penerapannya masih bersifat umum dan objek kajiannya adalah puisi, bukan narasi

novel. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan sudut pandang yang baru karena menerapkan teori psikologi positif Seligman, khususnya meaningful life, sebagai kerangka kerja untuk menganalisis konstruksi kehidupan bermakna bagi karakter-karakter dalam novel 37 Jam. Pendekatan ini menawarkan perspektif baru dalam studi sastra psikologis dan juga menunjukkan bagaimana unsur-unsur narasi dalam novel mewakili proses individu dalam membangun kehidupan bermakna sesuai dengan konsep meaningful life Seligman.

Novel 37 Jam ini memiliki beberapa keunikan yang membuatnya cukup menonjol dan menarik untuk diteliti. Pertama, novel ini sangat relevan dengan kehidupan banyak orang karena mengangkat tema tentang keluarga, pengorbanan, harapan, dan perjuangan melalui trauma, krisis waktu, tekanan emosional, dan berakhir dengan keikhlasan. Representasi tersebut sejalan dengan gagasan bahwa makna hidup terbentuk dari tujuan, refleksi diri, serta kekuatan karakter yang diuji dalam situasi penuh tantangan (Peterson & Seligman, 2004: 39). Selain itu, novel ini juga diadaptasi berdasarkan kisah nyata sehingga membuat pembaca mudah terbawa dalam suasana dan konflik batin para tokohnya. Novel ini juga dikatakan unik karena karena narasinya yang memadukan antara perjalanan fisik dan psikologi tokohnya dalam konteks keluarga, sehingga menjadikan novel ini tidak hanya menghibur, tetapi juga memberikan pelajaran hidup dan kesadaran akan pentingnya sebuah keluarga dalam hidup kita. Tidak hanya itu, kajian akademik terhadap novel ini masih sangat terbatas, bahkan belum ditemukan penelitian yang menjadikan novel ini sebagai objeknya, sehingga menjadikan novel ini sebagai objek yang potensial untuk dikaji.

Penelitian ini lahir dari kebutuhan untuk memahami bagaimana manusia menemukan makna hidup ketika berada di titik terendahnya, sebagaimana dialami para tokoh dalam novel 37 Jam karya Stanley Meulen. Kisah mereka menghadirkan pergulatan batin yang nyata, seperti tekanan emosional yang datang bertubi-tubi, trauma yang belum selesai, serta situasi genting yang memaksa mereka kembali meninjau apa tujuan hidup mereka sebenarnya. Melalui sudut pandang inilah penelitian ini mencoba menangkap dinamika internal para tokoh. Selain itu, penelitian ini juga menelusuri bagaimana perjalanan fisik tokoh, kedekatan emosional mereka, dan konflik moral yang mereka alami menjadi faktor dalam proses pencarian makna hidup mereka, sesuai dengan pandangan Martin Seligman tentang meaningful life dalam psikologi positif. Dengan begitu, penelitian ini berusaha mengungkap bagaimana kehidupan yang bermakna dibangun secara bertahap melalui alur cerita, yaitu melalui ketahanan, kejujuran terhadap diri sendiri, dan keberanian untuk terus melangkah di jalan yang sulit. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya studi literatur psikologi positif dan memberikan wawasan tentang bagaimana manusia dapat memaknai hidupnya dengan baik.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dengan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami, mendeskripsikan, dan menganalisis secara intens fenomena pencarian dan penemuan meaningful life (kehidupan yang bermakna) pada tokoh-tokoh dalam novel 37 Jam karya Stanley Meulen. Dalam tradisi penelitian kualitatif, data tidak diperlakukan sebagai angka atau statistik, melainkan sebagai narasi yang kaya akan

makna, penalaran, konteks, serta lebih banyak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari (Rukin, 2019: 6). Oleh karena itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali secara komprehensif proses pencarian makna hidup sebagaimana yang direpresentasikan dalam cerita.

Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena psikologis yang muncul dalam novel secara runtut dan objektif. Tujuan utama metode ini adalah memaparkan data sebagaimana adanya, baik berupa dialog, narasi, konflik batin, maupun peristiwa simbolik tanpa memanipulasi atau mengubahnya (Wibowo, 2011: 43). Melalui metode deskriptif, penelitian ini menyajikan hasil analisis teori meaningful life Seligman dalam bentuk uraian yang sistematis sehingga pembaca dapat memahami bagaimana makna hidup dibangun dalam perjalanan emosional tokoh-tokohnya.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah novel 37 Jam karya Stanley Meulen. Data dalam penelitian ini adalah data tekstual berupa kata, frasa, kalimat, dialog, dan narasi yang terdapat dalam novel 37 Jam yang mengindikasikan proses, dinamika, dan pencapaian kehidupan yang bermakna sesuai dengan konsep Martin Seligman. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku-buku teori, jurnal ilmiah, artikel, dan sumber akademis lain yang membahas psikologi positif Martin Seligman, meaningful life, serta kajian sastra psikologis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan cara membaca data dan mencatat temuan (Sugiyono, 2013:240). Peneliti membaca novel secara berulang dan teliti, kemudian menandai serta mengutip bagian-bagian teks yang relevan dengan indikator meaningful life. Adapun analisis data dilakukan melalui tiga langkah utama. Pertama, reduksi data, yaitu memilah dan memilih data teks (kutipan) dari novel yang secara langsung berkaitan dengan fokus penelitian tentang meaningful life. Kedua, penyajian data, yakni menyajikan data yang telah direduksi secara sistematis dalam bentuk deskripsi naratif dan pengelompokkan berdasarkan indikator konsep meaningful life. Terakhir, penarikan kesimpulan, yaitu menafsirkan dan merumuskan simpulan analitis tentang bagaimana konsep meaningful life Martin Seligman terepresentasikan dalam pengalaman tokoh-tokoh novel 37 Jam, serta makna yang dibangun melalui representasi tersebut.

Instrument penelitian utama adalah peneliti sendiri (human instrument), yang dibekali dengan pemahaman teoritis tentang psikologi positif Seligman dan kemampuan analisis teks sastra yang mana dalam ini adalah novel (Sugiyono, 2013: 222). Keabsahan data dijamin melalui ketekunan pengamatan (persistent observation) dan triangulasi teori, yaitu dengan menguji temuan data tidak hanya berdasarkan teori Seligman, tetapi juga dikonfirmasi dengan perspektif teoritis pendukung lainnya yang sesuai.

Pembahasan

Aspek Positif Tokoh Ari dan Widi dalam Novel 37 Jam

Aspek positif merujuk pada kekuatan psikologis, keadaan emosional yang membangun, dan karakteristik manusiawi yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berkembang (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 5). Tokoh ari dan Widi dalam

novel 37 Jam memperlihatkan berbagai aspek positif yang berkaitan erat dengan konsep meaningful life menurut Martin Seligman. Keduanya digambarkan sebagai individu yang mengalami tekanan emosional, kelelahan fisik, serta kecemasan yang bersangatan ketika harus mengusahakan keselamatan ibu mereka dalam keterbatasan waktu. Tapi, di tengah kesempitan tersebut, keduanya menunjukkan kualitas batin yang sangat penting dalam pembentukan kehidupan yang bermakna. Aspek positif itu tampak dalam kemampuan mereka memperjuangkan harapan, memberikan cinta kasih yang tulus satu sama lain, serta senantiasa bersyukur meskipun berada dalam cobaan. Nilai-nilai positif inilah yang turut membangun fondasi bagi proses pemaknaan hidup mereka nantinya.

Makna Hidup

Konsep meaningful life atau kehidupan bermakna dalam teori Martin Seligman merupakan tingkat kebahagiaan tertinggi dan paling autentik. Kehidupan bermakna dicapai ketika seseorang menggunakan kekuatan dan kebajikan uniknya untuk melayani tujuan atau nilai yang lebih besar dari kepentingan pribadi, seperti masyarakat, keyakinan, atau keluarga (Seligman, 2002: 12). Aspek ini sering melibatkan pengorbanan, dedikasi, dan rasa terhubung dengan sesuatu yang abadi. Dalam novel 37 Jam, perjalanan fisik dan emosional Ari dan Widi membawa mereka pada penemuan kembali dan penegasan makna hidup mereka, yang terutama terpusat pada tiga aspek, yaitu pemaknaan terhadap pengorbanan, keluarga sebagai pusat kehidupan, serta figur ibu dan prinsip hidup yang diwariskannya.

Keluarga sebagai Pusat Kehidupan

Konsep meaningful life Martin Seligman menekankan keterhubungan dengan sesuatu yang melampaui diri (*beyond the self*). Bagi Ari dan Widi, sesuatu yang lebih besar itu adalah keluarga. Novel ini menggambarkan bagaimana, di tengah kehidupan modern yang sering kali individualistik, keluarga tetap menjadi sumber identitas dan hal yang menjadi prioritas paling tinggi dibandingkan yang lainnya. Tekad mereka untuk menyelamatkan ibu, meski harus menempuh risiko besar, merupakan pengakuan bahwa keutuhan keluarga adalah syarat bagi keutuhan diri. Hal ini terlihat dalam:

“Ary dan Widi terdiam. Dalam hati, mereka menangis. Karena mereka sadar, mungkin inilah saat terakhir untuk mereka bisa menikmati waktu terbaik bersama wanita yang selama puluhan tahun telah berjuang keras dengan tangan, kaki, keringat, dan seluruh jiwa raganya untuk membesarkan mereka. Di tengah semua kekurangan dan tantangan, sang ibu tetap berhasil menghadirkan kasih bagi keempat anaknya. Walau kadang, ketegaran yang Ibu Indah tampilkan tidaklah seperti yang ia rasakan sebenarnya” (Meulen, 2017: 212).

Kutipan ini merepresentasikan kesadaran eksistensial yang menjadi inti dari pemaknaan keluarga. Momen hening ini bukan hanya sekadar kesedihan, tapi sebuah kesadaran yang timbul tentang nilai dan arti dari segala pengorbanan ibu mereka. Mereka menyadari bahwa hidup mereka telah dibentuk oleh perjuangan dan kasih sayang ibu, yang dengan demikian menjadikan keberadaan dan keselamatan ibu sebagai fondasi dari kebermaknaan hidup mereka sendiri. Kesadaran bahwa moment saat itu adalah kesempatan mereka dapat menghabiskan waktu bersama ibu mereka. Seketika

moment itu mengubah pandangan mereka bahwa perjalanan darurat ini telah menjadi sebuah kesempatan untuk menyempurnakan hubungan mereka. Sosok bu Indah dalam teks tersebut telah dideskripsikan secara eksplisit bahwa ia adalah sosok ibu yang rela melakukan apapun untuk kebahagiaan keluarganya, walaupun saat itu ia hanya berjuang seorang untuk mewujudkan hidup yang bahagia untuk anak-anaknya (Arifin et al., 2024).

Ibu dan Prinsip Hidup

Makna hidup juga sering kali ditemukan melalui koneksi dengan nilai-nilai yang diwariskan dan figur yang merepresentasikan nilai-nilai tersebut. Dalam novel ini, figur seorang Ibu menjadi episentrum nilai dan prinsip hidup bagi Ari dan Widi. Perjuangan mereka adalah upaya untuk menghormati warisan ketabahan, cinta, dan pengorbanan yang telah diteladankan oleh ibu mereka sepanjang hidupnya. Penderitaan yang dialami bu Indah dan keteguhannya menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup menjadi cermin dan motivasi bagi anak-anaknya. Mereka tidak hanya berjuang untuk ibu mereka, tetapi juga berjuang seperti ibu mereka, dengan ketabahan dan tidak kenal menyerah. Prinsip-prinsip hidup yang diwariskan ibu, seperti kerja keras, kesabaran, dan pentingnya kekeluargaan, menjadi kiblat moral selama perjalanan mereka. Ini terlihat ketika Ari menemukan catatan harian ibunya setelah meninggal:

“Tapi aku tidak pernah mau menyerah! Aku adalah ibu mereka, harapan mereka dan hanya tinggal aku yang mereka punya. Karena kalau aku berhenti, mereka pun akan berhenti. Aku harus tetap ada buat mereka demi menciptakan hari esok yang lebih baik untuk bagi keempat anak-anakku. Mama sayang kalian; Ethus, Widi, Adi, dan Ary! Karena mencintai dan membesarkan kalian, adalah kebanggaan terbesarku.” (Meulen, 2017: 255).

Kutipan catatan dari bu Indah ini merupakan contoh konkret dari konsep meaningful life Seligman. Ibu Indah telah menggunakan seluruh kekuatan dan kebaikan, ketabahan, cinta, dan tanggung jawabnya untuk melayani tujuan yang jauh melampaui dirinya sendiri, tak lain adalah masa depan anak-anaknya (Fikri, Anshory, et al., 2024). Dengan membaca catatan ini, Ari dan Widi menyadari bahwa perjuangan mereka selama 37 jam adalah sebuah kesinambungan dari kehidupan bermakna ibu mereka. Mereka bukan hanya menyelamatkan nyawa ibu, tetapi juga meneruskan pengabdian pada nilai-nilai yang diwariskan ibu mereka. Tindakan ini merupakan perwujudan dari apa yang Seligman sebut sebagai keterikatan pada sesuatu yang lebih besar dan lebih abadi daripada diri sendiri (Seligman, 2002: 263). Dengan demikian, prinsip hidup ibu telah bertransformasi menjadi sebuah pegangan dan motivasi hidup bagi anak-anaknya, yang terus memberi arah dan makna bagi kehidupan Ari dan Widi.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perjalanan 37 jam yang dilakukan Ari dan Widi merupakan sebuah perjalanan yang kuat bagi proses pencarian dan penegasan meaningful life (kehidupan bermakna) menurut perspektif Martin Seligman. Kehidupan bermakna mereka tidak dibangun dalam kondisi ideal, melainkan justru ditempa dalam krisis yang penuh tekanan waktu, kelelahan fisik, dan ketidakpastian. Konstruksi makna ini bertumpu pada tiga fondasi. Pertama, aspek-aspek

psikologis positif, yaitu harapan, cinta kasih, dan rasa syukur. Kedua, aspek-aspek individual ini menjadi hidup dan bermakna justru karena dipraktikkan dalam relasi positif yang dinamis antara Ari dan Widi, yang ditandai oleh kemampuan bernegosiasi dan saling memberikan dukungan emosional. Ketiga, seluruh perjuangan ini menemukan tujuan dan makna tertingginya karena diabdikan untuk sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, yaitu keluarga, khususnya melalui bakti kepada ibu dan penghayatan terhadap prinsip hidup yang diwariskannya. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa konsep Seligman tentang meaningful life dapat diterapkan secara kontekstual untuk memahami ketahanan dan pertumbuhan psikologis tokoh dalam karya sastra Indonesia, sekaligus menegaskan bahwa makna hidup yang terdalam sering kali ditemukan dalam pengabdian dan keterikatan pada nilai-nilai keluarga.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji novel 37 Jam dari perspektif psikologi lainnya, seperti psikologi humanistik, trauma studies, atau kajian keluarga, untuk memperkaya interpretasi terhadap dinamika batin para tokohnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas fokus pada tokoh Ibu Indah secara lebih mendalam karena karakter tersebut memegang peran sentral dalam pembentukan nilai dan makna hidup anak-anaknya. Dalam konteks pembelajaran sastra, novel ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar untuk mengajarkan nilai ketabahan, empati, serta pentingnya relasi keluarga. Penelitian ini juga mendorong pembaca untuk melihat bahwa pengalaman sulit dalam hidup dapat menjadi sarana pembentukan makna, sehingga pendekatan psikologi positif dapat terus digunakan dalam analisis sastra modern yang bertema kemanusiaan.

Daftar Pustaka

- Ahsan, M., & Rizal, S. (2024). Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra : Sebuah Tinjauan Literatur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 8285–8299.
- Ambarsari, C. (2018). *Seeking a Meaningful Life in Paulo Coelho's Eleven Minutes (2003) : An Existentialist Perspective*. Muhammadiyah University of Surakarta.
- Arifin, Z., Mukhlis, M., Fuadi, M. A., & Zamzami, M. C. (2024). *Happiness dalam perspektif psikologi positif dan Islam (Eksplorasi term kebahagiaan dalam Alquran Hadist dan pemikiran Islam)*. <https://repository.uin-malang.ac.id/18220/>
- Astutik, F., & Khoirunnisa, A. (2024). *Psikologi Positif: Teori dan Aplikasi*. UIN Maliki Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/22387/>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Chaidir, W., & Tuapattinaja, J. M. R. (2018). Kebermaknaan Hidup pada Pekerja Seks Komersil (PSK). *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 7, 153–161.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fikri, M. M., Anshory, A. M. Al, Marjuki, I., & Ananda, R. H. (2024). Authentic happiness in Raissa Almira's Romance Poetry: A positive psychology study Martin Seligman's Perspective. *Jurnal Kata: Penelitian Tentang Ilmu Bahasa Dan Sastra*.

- <https://repository.uin-malang.ac.id/20739/>
- Maghfirah, N., & Latuconsina, S. (2025). Approach-Approach Conflict Of the Main Character in Negeri di Ujung Tanduk: A Literary Pstchological Perspective. *Leksikal : Jurnal Pengajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 1(1), 66–79.
- Meulen, S. (2017). *37 Jam*. Moka Media.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association & Oxford University Press.
- Rukin, D. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*.
- Setiawan, I. M., & Sa'idah, G. (2023). Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa : Sebuah Tinjauan Literatur. *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V, 2021*, 243–258.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory : Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Syahrial, M., S, N., & Firman. (2024). Values of Meaningful Life in Minang Kabau Cultural Philosophy for Middle School Students. *Quality: Journal of Education, Arabic and Islamic Studies*, 2(2), 106–113.
- Wibowo, W. (2011). *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah*. PT Kompas Media Nusantara.
- Winiyanti, T., Suprihatin, D., & Suntoko. (2025). Analisis Psikologi Tokoh pada Novel Debu dalam Angin Karya Pratiwi Juliani (dengan Menggunakan Pendekatan Psikologi) Sastra dan Pemanfaatannya Sebagai Bahan Ajar di SMA. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(3), 832–843.