

Representasi *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal

Representation Of Subjective Well-Being in Early Adulthood

Nadia Ainul Wardah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nadia.19010@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak



Dewasa awal merupakan suatu periode kehidupan manusia yang cukup signifikan berdasarkan tugas, beban tanggung jawab, serta peranan dalam sosial untuk mencapai aktualisasi diri dan kehidupan yang diinginkan. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan dalam mencapai kehidupan yang diharapkan ini nyata membentuk komponen dalam konsep psikologi positif individu dalam memanifestasikan kepuasan hidup yang disebut sebagai *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui secara komprehensif terkait dengan representasi *subjective well-being* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan analisis statistik disertai penggunaan teknik *isidental sampling*. Adapun kriteria subjek yang digunakan yakni pria/wanita dengan rentang usia 18-28 tahun, berdomisili di Kabupaten Sidoarjo. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun dalam google form dan disebarluaskan secara online dengan memperoleh responden sejumlah 300 responden. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal di Sidoarjo mayoritas memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah sejumlah 64% dengan skor hasil responden wanita lebih banyak memiliki *subjective well-being* yang rendah dengan jumlah prosentase 55% yang dipengaruhi oleh aspek relasi, jenis pekerjaan dan usia.

Kata kunci : Dewasa awal, Kesejahteraan subjektif, *Subjective well-being*.

Abstract

Early adulthood is a period of human life that is quite significant based on tasks, the burden of responsibility, and social roles to achieve self-actualization and desired life. The experiences gained in achieving this expected life in fact form a component in the positive psychological concept of individuals in manifesting life satisfaction which is referred to as *subjective well-being* or *subjective well-being*. The purpose of this research is to know comprehensively related to the representation of *subjective well-being* in early adulthood. This study uses descriptive quantitative methods and statistical analysis accompanied by incidental sampling techniques. The subject criteria used are men/women aged 18-28 years, domiciled in Sidoarjo Regency. Data collection in this study used a questionnaire compiled in a Google form and distributed online by obtaining 300 respondents. This study uses measuring tools compiled by researchers based on *subjective well-being* dimensions. The results showed that the majority of early-adult individuals in Sidoarjo had a low level of *subjective well-being* of 64% with a score of more female respondents having low *subjective well-being* with a percentage of 55% which was influenced by aspects of relationships, type of work and age.

Key word : Early adulthood, *Subjective well-being*.

Article History	
Submitted : 21-06-2023	
Final Revised : 26-06-2023	 
Accepted : 26-06-2023	
	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Dalam siklus kehidupan manusia, setiap individu pasti akan melewati beberapa fase dalam perkembangan secara kompleks baik fisik, mental, maupun sosial. Dimana setiap fase dalam perkembangan hidup memiliki karakteristik serta tugas yang berbeda pada setiap fasenya yang harus dipenuhi oleh individu tersebut. Adapun salah satu masa yang menjadi perhatian dan dianggap menjadi sebuah fase krisis dalam proses perkembangan manusia adalah masa transisi yang dimulai dari masa peralihan antara masa remaja ke tahapan menuju dewasa.

Pada masa transisi ini (Hurlock, 2009) menyatakan bahwasanya individu pada tahapan peralihan diharapkan telah mampu memperoleh pekerjaan, membangun relasi intim, mengupayakan hidup bersama lawan jenis, mewujudkan keluarga, menghidupi anak, mengelola rumah tangga, menyerap dengan baik tanggung jawab sosial serta bergabung dalam kelompok sosial. Dalam upayahnya untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut secara umum manusia akan memperoleh banyak pengalaman, dihadapkan dengan banyak peristiwa dan juga menghadapi berbagai kondisi-kondisi tertentu untuk memenuhi tugas perkembangan dalam hidupnya. Pengalaman ini nyataanya turut memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada diri individu terkait dengan pola pikir, persepsi, pandangan hidup hingga berujung pada kesejahteraan psikologis. Dan salah satu konsep dan teori yang erat kaitannya dengan kebahagiaan psikologis yaitu *subjective well-being*.

Berkaitan dengan hal tersebut Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015) memanifestasikan *subjective well-being* sebagai salah satu dari konsep psikologi positif yang dapat dimanifestasikan sebagai upaya individu dalam memberikan penilaian dan evaluasi terhadap kehidupannya, baik itu evaluasi kognitif maupun evaluasi afektif. *Subjective well-being* juga ditandai sebagai salah satu sistem penilaian yang dijalankan oleh individu terhadap hidupnya, penilaian ini meliputi penilaian secara kognitif yakni kepuasan hidup individu secara keseluruhan atau domain tertentu seperti kesehatan, pendapatan, pekerjaan, pendidikan, dan pernikahan hingga penilaian hidup berbasis afektif yang didalamnya berkaitan dengan perasaan atau mood. Penilaian atau evaluasi afektif dalam *SWB* terbagi dalam dua macam afek yaitu afek positif yang meliputi mood atau suasana hati yang menyenangkan sehingga merefleksikan kondisi kebahagiaan. Reaksi yang umumnya diekspresikan individu melalui afek positif ini meliputi munculnya perasaan tertarik, minat yang tinggi, gembira, antusias, bersemangat, aktif, penuh dengan tekad, serta munculnya rasa bangga. Adapun afek negatif suatu bentuk reaksi individu dalam memaknai kehidupan, peristiwa serta keadaan yang dirasa tidak diinginkan nya atau kehidupan yang sedang dijalankan tidak seperti apa yang dia inginkan. Pada afeksi ini umumnya individu akan memberikan reaksi seperti kecewa, sedih, munculnya perasaan kesukahan, bersalah, malu, khawatir hingga mudah marah. Selaras dengan gagasan tersebut Luhmann, (2017) turut menyatakan dalam penelitiannya terdapat penurunan tingkat kepuasan hidup individu di Amerika Serikat seiring dengan bertambahnya usia selama berada di dalam fase dewasa muda. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan pernyataan Robinson (2018), yang menyatakan bahwasanya fase krisis cenderung berlangsung dan dihadapi oleh individu dalam kurun waktu yang cukup lama, sehingga kondisi tersebut mampu menyumbangkan dampak yang krusial pada tingkat *subjective well-being* individu.

Secara umum individu pada rentang fase *emerging adulthood* memiliki kondisi yang kurang stabil ditinjau individu cenderung ingin mengeksplorasi dirinya dengan mencoba berbagai pengalaman-pengalaman baru, menyerap hasil dari pengalaman dan pengetahuan yang telah ia peroleh dari lingkungan dan kehidupan yang dijalannya baik bersifat positif maupun negatif. Namun dalam kondisi ini individu akan cenderung mempresentasikan pengalaman baik atau positif sebagai sebuah kepuasan hidup dan mempresentasikan pengalaman-pengalaman buruk yang didapatkan sebagai kondisi hidup yang tidak ia inginkan. Pada kondisi ini individu yang memperoleh pengalaman hidup positif seperti dapat bekerja di perusahaan yang diinginkan, memiliki pendapatan sesuai harapan, memiliki relasi sosial yang suportif maupun menjalankan pendidikan sesuai kemauannya cenderung memiliki pandangan atau evaluasi kepuasan hidup yang tinggi. Dimana individu merasa bahwasanya ia telah memiliki pencapaian-pencapaian kehidupan sesuai dengan apa yang dia harapkan. Namun disisi lain apabila seorang individu memiliki pengalaman negatif seperti tidak memiliki pekerjaan sesuai harapan, pendapatan dan finansial yang tidak stabil, relasi interpersonal maupun sosial tidak baik mampu memicu kondisi dimana individu mempersepsikan kehidupannya sebagai kehidupan yang gagal ditinjau kehidupan serta pengalaman negatif yang dijalannya tidak sesuai dengan harapan yang ia miliki. pernyataan tersebut sesuai dengan Diener & Oishi (2005) dimana terdapat 9 jenis komponen yang dapat mempengaruhi tingkat *SWB* pada diri individu.

Faktor pertama meliputi faktor genetik, pengaruh genetika dapat memengaruhi stabilitas dan keragaman *subjective well-being* ditinjau berdasarkan beberapa orang lahir dengan kecenderungan untuk mengalami emosi kebahagiaan, sementara yang lain lahir dengan kecenderungan sebaliknya (Diener & Oishi, 2005).

Faktor kedua yakni kepribadian, tingkat kebahagiaan subjektif merupakan sebuah komponen yang konsisten, stabil, dan signifikan yang berhubungan dengan pembentukan kepribadian seseorang. Dalam faktor ini kepribadian seseorang mempengaruhi *subjective well-being* sebanyak 50% dalam jangka pendek, tetapi pada jangka panjang, kepribadian mempengaruhi *subjective well-being* sebanyak 80% (Diener et al., 1999).

Faktor ketiga yakni faktor demografis, pada faktor ini *subjective well-being* hanya dipengaruhi oleh beberapa hal demografis seperti, penghasilan, pekerjaan, status pernikahan, usia, jenis kelamin, pendidikan, dan memiliki anak. Faktor demografis difungsikan untuk membedakan orang yang dianggap memiliki kebahagiaan yang besar (tingkat *subjective well-being* tinggi) dan orang yang memaknai kehidupannya dengan tidak baik. (Diener & Oishi, 2005).

Faktor keempat yakni hubungan atau relasi sosial, individu dengan pemaknaan hidup yang baik secara umum akan memiliki hubungan sosial serta mampu membangun hubungan sosial yang juga baik (Pavot & Diener, 2004). Hal ini ditinjau individu akan cenderung untuk mempresentasikan pengalaman-pengalaman positifnya selama menjalin sebuah relasi sosial kepada relasi baru yang ingin ia bentuk.

Elemen kelima yakni dukungan sosial, faktor ini menjadi salah satu komponen yang memiliki kemampuan untuk mengubah determinan *subjective well-being*, komponen ini memungkinkan untuk mempengaruhi efek positif yang terdapat dalam elemen kesehatan subjektif (Heady, T. N., Gomora, J. C., Macdonald, T. L., & Perez-Reyes, E. (2001).

Elemen keenam yaitu masyarakat dan budaya, ketika tingkat kekayaan negara meningkat, mungkin terjadi perbedaan subjektif dalam tingkat kemakmuran. Jika dilihat secara keseluruhan, kekayaan sebuah negara tertentu dapat menentukan tingkat kemakmuran subjektif yang tinggi; negara-negara kaya memungkinkan penduduknya untuk hidup lebih lama, dan memberikan demokrasi (Pavot & Diener, 2004).

Elemen ketujuh yaitu kognitif, kognitif seseorang nyatanya sangat berpengaruh terhadap kondisi atau kesejahteraan psikologis mereka. dimana persepsi dan perspektif hidup berdampak pada tingkat *subjective well-being*. Selain itu, perbedaan dalam perspektif dan

pemahaman individu tentang dunia menyebabkan perbedaan dalam kualitas kepuasan hidup yang mereka ciptakan dan mereka miliki (Diener & Oishi, 2005).

Faktor kedelapan *goals* dan tujuan hidup, *goals* atau tujuan dalam hidup memiliki pengaruh yang sangat penting dalam kehidupan individu. Dalam fase ini penting bagi seorang individu untuk memahami serta memiliki tujuan dan perintah yang didapati dalam ambang kondisi perkembangan, dimana dalam haluan hidup ini lingkungan, masyarakat dan budaya akan ikut berperan dalam menentukan tujuan (Diener, *et al.*, 2015).

Faktor kesembilan yakni kepuasan dan kebermaknaan hidup, tingkat *subjective well-being* dapat dipengaruhi berdasarkan kemampuan individu dalam memaknai hidupnya. Dalam kondisi ini Diener, *et al* (2009) memanifestasikan kebermaknaan hidup sebagai komponen esensial yang mempengaruhi ditinjau apabila tercurahkan dengan baik maka menimbulkan kebahagiaan dan tercapainya tingkat *well-being* yang seharusnya.

Subjective well-being merupakan komponen hidup yang begitu penting untuk dimiliki individu didalam kehidupannya, Diener, *et al* (2015) menyatakan bahwasanya individu dengan tingkat *well-being* yang baik dengan diliputi perasaan yang bahagia, merasa puas akan hidupnya cenderung bertumbuh menjadi sosok yang sukses dalam berbagai aspek kehidupan yang dijalannya seperti pekerjaan, pendidikan, relasi yang sedang dibangun atau dijalani, kesehatan hingga kemampuan dalam menyusun strategi *copping*. Namun sebaliknya, individu dengan *well-being* yang rendah akan mudah untuk memasuki fase dalam kehidupan yang cukup krisis ditinjau berdasarkan output negatif yang selama ini didapatkannya serta dipresentasikannya dalam menghadapi kehidupannya sehari-hari.

Demi mendapatkan kebenaran dari pembahasan diatas, peneliti turut melakukan studi pendahuluan atau *survey* pra-penelitian dengan penggunaan kuesioner berisikan aspek-aspek *subjective well-being* yang disusun dalam google form yang disebarakan pada dewasa awal di Sidoarjo. Kuesioner yang digunakan dalam survey pra-penelitian ini nantinya akan berbeda dengan kuesioner yang digunakan dalam pengambilan data. Dari pelaksanaan pra-penelitian diperoleh sejumlah hasil sebanyak 84,9% memiliki permasalahan dalam pendapatan, 45,2% bimbang dalam hal pernikahan, 79,5% individu merasa tidak puas dengan pekerjaannya, 72,6% mengalami ketidak sesuaian dalam pendidikan, 89% individu merasa kehidupan yang mereka jalani berpengaruh pada kesehatan fisik maupun mentalnya dan 69,9% individu menyatakan bahwa hidup yang mereka jalani saat ini tidak sesuai dengan standar kehidupan yang sebelumnya telah mereka harapkan (kepuasan menyeluruh akan hidup).

Nyatanya dalam mendapatkan atau memperoleh tingkat kepuasan hidup yang baik terdapat banyak faktor yang mempengaruhi didalamnya, mulai dari nilai kepuasan secara keseluruhan hingga pengalaman-pengalaman kecil yang dihadapi oleh individu dalam meraih pencapaian dan tugas perkembangannya. Sehingga hal tersebut menarik minat peneliti untuk melanjutkan survey pra-penelitian diatas dengan jauh lebih mendalam dengan tujuan untuk mengetahui gambaran spesifik dari *subjective well-being* pada dewasa awal.

Metode

Partisipan

Setelah melangsungkan *survey* pra-penelitian, langkah selanjutnya yang ditempuh oleh peneliti yakni menetapkan partisipan yang nantinya akan digunakan dalam pelaksanaan penelitian yang sebelumnya penentuan partisipan ini juga turut disertai karakteristik-karakteristik yang telah disesuaikan berdasarkan kebutuhan yang ada di dalam penelitian. Sehingga melalui penentuan subjek ini didapati sebanyak 300 responden yang kemudian 40 orang digunakan sebagai sampel *try out* dan 260 orang responden lainnya dijadikan sampel penelitian.

Sampel/populasi

Adapun teknik sampling yang nantinya diaplikasikan dalam penelitian ini yakni teknik insidental sampling dengan jumlah sampel penelitian yang akan digunakan sebanyak 300 responden dengan kuantitas 40 responden digunakan sebagai *try out*. Adapun identifikasi sampel yang usai disusun oleh peneliti dalam mengkaji penelitian ini sebagai berikut: berjenis kelamin pria atau wanita, berusia 18-28 tahun dan berdomisili di Kabupaten Sidoarjo. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini yakni menggunakan seluruh Kabupaten Sidoarjo.

Pengumpulan data

Pengumpulan data yang dikenakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrument yang disusun dalam kuesioner berbentuk skala likert. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala yang berisikan aspek-aspek *subjective well-being* yang dirumuskan oleh peneliti dengan melibatkan aspek kognitif untuk mengukur evaluasi kognitif sebagai nilai kepuasan hidup yang dimiliki oleh individu secara global maupun domain tertentu (pekerjaan, pendidikan, pernikahan, usia, pendapatan, kesehatan dll) yang terdiri atas 5 aitem dan aspek afektif untuk mengukur penilaian afektif positif dan negatif yang berkaitan dengan mood dan emosi yang dirasakan dalam hidup dengan sebaran aitem 10 afek positif dan 10 afek negatif berlandaskan pada teori dan aspek yang dikemukakan oleh Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S, (2000) dan akan dilakukan proses uji coba terlebih dahulu dengan menggunakan sejumlah 40 subjek atau responden sebagai sampel *try out*. Pengumpulan data ini dilaksanakan dengan menyebarkan *link*, *pamflet* serta *barcode* kuesioner melalui media sosial dan diperoleh sampel sejumlah 260 orang responden.

Analisis data

Penelitian ini mengimplementasikan bentuk penelitian dengan penggunaan metode kuantitatif deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode yang difungsikan untuk mengumpulkan dan menganalisis data penelitian dengan penggunaan angka-angka atau numerik. Setelah data dikumpulkan, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik perhitungan statistik. Hasil analisis pada penelitian ini akan difungsikan untuk menjawab hipotesis-hipotesis yang telah diajukan sebelumnya (Jannah, 2018, Hlm. 25).

Hasil

Melalui hasil analisis deskriptif yang dilakukan pada 260 responden dan dilanjutkan dengan melakukan olah data diperoleh sebuah hasil bahwa nilai *SWB* yang didapatkan mengantongi nilai rata-rata sejumlah 46,75 dengan jumlah nilai tertinggi yang didapatkan sebesar 96, nilai terendah sebesar 24 dengan nilai standar deviasi sebesar 13,974. Lebih spesifik rincian hasil analisis deskriptif dilampirkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Subjective well-being</i>	260	24	96	46,75	13,974

Setelah didapati nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum dan standar deviasi tiap variabel dapat dilanjutkan dengan mengelompokkan sesuai dengan rentang nilai yang

didapat bernilai rendah, sedang dan tinggi pada masing-masing variabel secara empiris dengan menggunakan rumusan statistik sebagai berikut:

Tabel 2. Rentang nilai *Subjective well-being*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persen
Rendah	$X < 48$	167	64%
Sedang	$48 \leq X < 72$	72	28%
Tinggi	$X > 72$	21	8%

Berdasarkan lampiran tabel diatas dapat diketahui jika diperoleh hasil nilai kesejahteraan subjektif dengan rentang <48 maka diartikan memiliki taraf *subjective well-being* yang rendah. Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh sebanyak 64% memiliki nilai berdistribusi rendah atau <48 , selanjutnya hasil nilai dengan rentang 48-72 dikategorikan sebagai taraf kebahagiaan subjektif sedang dengan persentase 28% dan hasil nilai pada tingkatan >72 dikategorikan sebagai taraf *subjective well-being* tinggi dengan perolehan persentase 8%. Melalui uraian presentase diatas mampu disimpulkan bahwasanya mayoritas dari dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo memiliki kualitas *subjective well-being* yang rendah. Hal tersebut ditinjau berdasarkan hasil nilai dengan rentang <48 yang menempati kategorisasi terbanyak yakni dengan persentase sebesar 64,%.

Hasil analisis data dalam penelitian ini turut dilengkapi dengan data demografis, dimana data demografis difungsikan sebagai sebuah data untuk mendapati perbedaan kualitas *SWB* berdasarkan demografis yang terdapat pada dimensi *subjective well-being* yang dikemukakan oleh (Diener & Oishi, 2005) meliputi: usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan relasi. Adapun uraian data demografis yang dispesifikasikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Data demografi

Demografi		N	%
Jenis kelamin	Pria	116	45%
	Wanita	144	55%
Usia	18	34	13%
	19	15	6%
	20	17	7%
	21	14	5%
	22	18	7%
	23	28	11%
	24	24	9%
	25	47	18%
	26	30	12%
	27	22	8%
	28	11	4%
Jenis Pekerjaan	Belum bekerja	72	28%
	Pekerja kontrak	82	32%
	Pekerja tetap	70	27%
	Serabutan	36	14%
Relasi	Memiliki pasangan	77	30%

Belum memiliki pasangan	183	70%
-------------------------	-----	-----

Berdasarkan lampiran tabel diatas dapat diketahui bahwasanya dari 260 orang responden yang ada dalam penelitian ini dan diuraikan pada data demografi diperoleh perbedaan tingkat *subjective well-being* berdasarkan jenis kelamin yakni pria sejumlah 116 orang responden dengan persentase *well-being* sebanyak 45% dan wanita sejumlah 144 orang dan prosentase 55%, yang mana kesimpulan hasil dari perbedaan demografi berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini dengan nilai *well-being* yang rendah ditempati oleh wanita dengan jumlah prosentase 55%.

Data demografi ini juga digolongkan berdasarkan usia responden dari usia 18-28 tahun sesuai dengan karakteristik responden yang telah disusun. Dari perbedaan usia dapat diketahui jika dalam penelitian ini responden dengan rentang usia 25 tahun cenderung memiliki nilai kepuasan hidup yang rendah dengan nilai persentase sebesar 18%.

Adapun perbedaan yang ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan dari responden yakni 72 orang belum bekerja dengan prosentase 23%, sejumlah 82 orang responden berprofesi sebagai pekerja kontrak dengan prosentase 32%, 70 responden merupakan pekerja tetap dengan persentase sebanyak 27% dan 36 orang bekerja serabutan dengan jumlah prosentase 14%. Dari segi jenis pekerjaan didapati hasil bahwasanya subjek dengan jenis pekerja kontrak mendapatkan persentase tertinggi dengan jumlah 32% yang artinya mayoritas subjek dengan nilai kepuasan hidup yang rendah paling banyak dipengaruhi berdasarkan jenis pekerjaan atau profesi sebagai pekerja kontrak.

Data ini turut ditinjau berdasarkan status hubungan atau relasi yang dimiliki responden dengan penjabaran 77 orang telah memiliki pasangan dengan nilai persentase sebesar 30% dan sejumlah 183 orang responden dengan nilai persentase sebesar 70% belum memiliki pasangan. Yang artinya dari penelitian ini subjek dengan nilai *well-being* yang rendah berdasarkan relasi yang dijalani lebih banyak dialami oleh individu yang belum menjalin relasi interpersonal dengan lawan jenis.

Pembahasan

Subjective well-being atau yang kerap disebut sebagai kesejahteraan subjektif sendiri memanifestasikan pertimbangan dan penilaian individu terhadap kehidupan yang mereka miliki secara keseluruhan yakni mulai dari cara mereka memperspektifkan kebahagiaan, menilai kepuasan hidup yang telah atau sedang dijalani hingga kesejahteraan emosional yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini yakni ingin mengetahui secara lebih spesifik terkait dengan gambaran *subjective well-being* pada dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan hasil penelitian yang didapati dari 260 responden penelitian, sejumlah 167 orang responden memiliki nilai kesejahteraan subjektif yang rendah dengan persentase sebanyak 64%. Sehingga berdasarkan hasil yang telah dilampirkan dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo memiliki nilai *SWB* yang rendah.

Secara garis besarnya individu mampu dikategorikan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila ia memiliki tingkatan hidup yang baik yang didalam nya ia dihadapkan dengan pengalaman-pengalaman yang positif, pengalaman ini nantinya mampu membentuk individu untuk mensyukuri dan memaknai hidupnya dengan baik sebagaimana ia melewati pengalaman tersebut. Namun sebaliknya jika individu cenderung dihadapkan dengan pengalaman dan kondisi yang negatif ia akan meluapkan atau menafsirkan perasaan negatif yang

ia memiliki menjadi penilaian atau pemaknaan hidup yang cenderung merasa tidak puas atas hidup yang dimiliki sehingga perasaan ketidakpuasan ini mampu menurunkan tingkat atau nilai *subjective well-being* dan membawa individu tersebut larut dalam permasalahan yang jauh lebih kompleks.

Nilai atau tingkatan *well-being* dalam penelitian ini diperoleh bermacam-macam ditinjau berdasarkan faktor-faktor yang turut mempengaruhi salah satunya yakni faktor demografi. Dimana dalam faktor demografi ini tingkat kepuasan hidup pada diri individu turut dipengaruhi berdasarkan jenis kelamin mereka, usia, jenis pekerjaan serta jenis relasi yang tengah mereka jalankan. Hal tersebut turut sejalan dengan Papalia, D. E., Herawati, F. W., & Feldman, R. D (2014) yang menyatakan bahwasanya pada tahapan dewasa awal ini individu nantinya pasti akan dihadapkan dengan konflik-konflik yang cenderung disebabkan karena pada fase dewasa individu sudah mulai mengeksplorasi dirinya serta terdapat tuntutan untuk memulai dan membentuk kehidupan yang mandiri dari segi pekerjaan, pendidikan, peran sosial dan cara individu membentuk relasi atau hubungan sosial dengan lawan jenis.

Sesuai berdasarkan faktor demografis tersebut, mayoritas individu dewasa awal di Sidoarjo dengan tingkat *well-being* yang rendah paling banyak dipengaruhi oleh jenis atau profesi sebagai pekerjaan kontrak, dengan mayoritas berjenis kelamin wanita, serta belum memiliki hubungan atau relasi interpersonal. Hal tersebut nyatanya memberikan impact atau pengaruh yang cukup besar dikarenakan jenis pekerjaan yang dimiliki oleh seorang individu pada dasarnya berhubungan dengan cita-cita yang dimilikinya dalam hidupnya, umumnya individu memiliki angan-angan serta harapan untuk memiliki pekerjaan tetap dengan pendapatan yang tinggi sehingga mampu menyokong kebutuhan hidupnya sehari-hari hingga mampu mandiri dalam segi finansial dan sukses dalam bidang pekerjaan. Sehingga ketika komponen tersebut tidak didapatkan oleh individu dalam proses perkembangan hidupnya ia akan memanifestasikan perasaan negatif yang dimilikinya seperti rasa kecewa, lelah dalam menjalankan pekerjaan, tekanan dalam pekerjaan dan emosi negatif lain nya menjadi pemaknaan hidup yang cenderung mengecewakan serta diluar dari ekspektasi yang sebelumnya ia harapkan.

Pernyataan tersebut turut sejalan dengan penelitian Panjaitan & Rahmasari (2021) Individu dengan tingkat kesejahteraan hidup yang rendah cenderung tidak memiliki kepuasan hidup baik dalam masa yang dijalani saat untuk saat ini, masa yang telah berlalu, dan tidak adanya orientasi pada kehidupan mendatang. Individu juga akan merasa tidak memiliki rasa kepuasan, adanya penyesalan dan berpikir bahwasanya kehidupan yang telah ia jalani saat ini tidak berjalan sesuai dengan ekspektasi yang ia ciptakan. Sehingga pada kondisi ini individu juga enggan untuk menerima, menyesali dan membenci pengalaman-pengalaman yang telah terjadi pada masa lalunya. Hingga muncul perasaan putus asa, emosi berkepanjangan terkait dengan orientasi pada masa depan yang disebabkan minimnya keyakinan diri akan kemampuan yang ia miliki dalam menghadapi permasalahan-permasalahan hidup mendatang (Panjaitan & Rahmasari, 2021).

Dari hasil data demografi mampu di soroti bahwasanya *subjective well-being* turut dipengaruhi oleh faktor relasi atau hubungan interpersonal yang dimiliki oleh seorang individu baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Sebagai makhluk sosial, manusia akan dihadapkan dengan dinamika-dinamika sosial selama masa kehidupannya dimana ketika seseorang manusia memiliki pengalaman dan pemaknaan hubungan yang positif ia akan cenderung mendapatkan hal-hal positif seperti menyadari arti sebuah hubungan, merasa dihargai, merasa diperlukan hingga merasa berarti yang pada akhirnya mampu menumbuhkan semangat dan optimisme yang tinggi dalam dirinya. Sehingga dari kualitas relasi yang dimilikinya ini, individu akan mampu mempresentasikannya sebagai kepuasan dalam menjalin

hubungan sosial. Namun ketika individu tidak berhasil membangun hubungan yang baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis ia akan cenderung merasa kesepian, menurunnya harga diri, tidak semangat, merasa tidak dihargai hingga menciptakan energi negatif serta memandang kualitas hubungan yang selalu dijalani nya menjadi tidak baik, yang mampu disimpulkan dalam kondisi tersebut kepuasan hidupnya berdasarkan faktor relasi akan menurun. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian Rahmadani & Izzati (2021), Yang menyatakan bahwa kepuasan hubungan interpersonal yang baik merupakan bagain yang cukup penting dalam meningkatkan nilai kepuasan hidup yang tinggi. Kepuasan hubungan ini dapat diperoleh dengan menjadi pribadi atau sosok yang positif saat berhubungan dengan orang lain sehingga menciptakan terjalannya interaksi-interaksi positif yang mampu mendasari adanya kepuasan dalam relasi tersebut. Sejalan dengan Hidayah & Borualogo (2021), Keterbatasan seorang individu dalam menjalankan interaksi dengan rekan atau lingkungan sosialnya membuat individu tersebut terbatas dalam membagikan cerita, minat, pengalaman, harapan serta emosi yang dimilikinya. Sehingga hal tersebut memicu turunnya *subjective well-being* yang disebabkan individu merasa hubungannya atau relasi yang dimilikinya menjadi kurang baik.

Melalui data demografi dalam penelitian ini, ditinjau berdasarkan jenis kelamin wanita jauh lebih banyak memiliki pandangan akan kesejahteraan subjektif yang rendah daripada pria dengan jumlah perolehan nilai sebesar 55%. Hasil dari penelitian ini nyatanya sesuai dengan hasil peneltian milik Hidayah & Borualogo (2021) Dari jenis kelamin, kontribusi yang diberikan cukup signifikan yakni terkait skor *SWB* laki-laki menunjukkan nilai kepuasan yang cukup tinggi apabila dibandingkan dengan perempuan. Sehingga dapat disimpulkan jika dari pengelompokkan jenis kelamin mayoritas wanita atau perempuan cenderung memiliki kepuasan hidup yang kurang baik.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui representasi dari *SWB* pada dewasa awal. Dari hasil penelitian, didapatkan sebuah hasil akhir bahwasanya subjek dewasa awal di Sidoarjo mayoritas memiliki nilai *subjective well-being* yang rendah dengan presentase nilai sejumlah 64%. Terdapat faktor-faktor yang mampu mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya yakni usia, pekerjaan, pendidikan, jenis kelamin dan relasi. Sehingga melalui hasil data demografi dapat diketahui, dari faktor pekerjaan sendiri didapati hasil bahwasanya individu dengan jenis pekerja kontrak paling banyak memiliki nilai *SWB* yang rendah sejumlah 32%. Ditinjau dari faktor jenis kelamin wanita cenderung memiliki *well-being* yang rendah daripada laki-laki dengan perolehan nilai sejumlah 55%. Dari faktor relasi, individu dengan status hubungan belum menikah atau belum menjalin relasi cenderung memiliki nilai *SWB* lebih rendah daripada individu yang telah menjalin relasi dengan perolehan nilai 70%.

Saran

Dari hasil serta berjalannya penelitian ini, adapun terdapat saran yang ingin disampaikan oleh peneliti pada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

Bagi responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam kelangsungan penelitian ini, diketahui hasil penelitian jika mayoritas dari keseluruhan responden dalam penelitian ini memiliki *SWB* yang rendah sehingga peneliti ingin memberi paparan berupa saran berkaitan dengan cara-cara yang dapat diupayakan untuk memperoleh serta mempertahankan kepuasan hidup yang tinggi diantaranya: responden diharapkan untuk mengikuti program pelatihan yang

berkaitan dengan kepuasan maupun kesejahteraan hidup, merasa cukup dengan diri sendiri, mengapresiasi apa yang telah dicapai, dan selalu bersyukur, memenuhi aspek-aspek afektif positif seperti berbahagia, berpikir positif, menjadi pribadi serta mengimplementasikan kehidupan yang positif, dll. Dengan memiliki tingkat kebahagiaan subjektif yang dimiliki dapat dipertahankan maupun ditingkatkan menjadi lebih tinggi. Upaya tersebut turut membantu untuk memiliki kehidupan yang penuh dengan pemaknaan positif, serta membantu individu berkembang menjadi sosok yang lebih baik.

Saran pada penelitian ini turut ditujukan pada peneliti selanjutnya yang ingin atau hendak mengembangkan maupun melanjutkan penelitian ini. Dari penelitian ini telah dipaparkan gambaran *subjective well-being* pada dewasa awal berdasarkan faktor-faktor demografi. Sehingga saran dari peneliti terhadap peneliti selanjutnya yakni dengan memfokuskan pengembangan penelitian dengan meneliti jauh lebih dalam tingkat kepuasan hidup individu dari berbagai fase perkembangan, berbagai faktor yang mungkin belum disebutkan dalam penelitian seperti ditinjau berdasarkan afek positif maupun afek negatif yang terdapat dalam well-being individu. Peneliti juga mengharapkan bahwa penelitian selanjutnya mampu dilengkapi dengan adanya program pelatihan untuk meningkatkan dan mempertahankan taraf SWB sebagai penanggulangan atau solusi dalam mengatasi hasil penelitian yang akan didapatkan.

Daftar Pustaka

- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness*. 67–100. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Diener, Suh, Lucas & Smith (1999).pdf. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, pp. 276–302). <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Heady, T. N., Gomora, J. C., Macdonald, T. L., & Perez-Reyes, E. (2001). Molecular pharmacology of T-type Ca²⁺ channels. *Japanese Journal of Pharmacology*, 85(4), 339–350. <https://doi.org/10.1254/jjp.85.339>
- Hidayah, A. I., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Relasi Dalam Keluarga Terhadap Subjective Well-Being Anak dan Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(2), 272–277. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28297>
- Hurlock. (2009). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa university Press.
- Luhmann, M. (2017). The development of subjective well-being. *Personality Development across the Lifespan*, 197–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00013-2>

- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Papalia, D. E., Herawati, F. W., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia Buku 1* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Rahmadani, G., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Coping dengan Subjective Well-Being pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Merupakan*, 8(2), 210–224. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41119>
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 167–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167696818764144>