

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia tentunya melalui proses perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan manusia terdiri dari berbagai masa perkembangan, mulai dari masa prenatal hingga masa dewasa akhir (lansia hingga kematian) dengan perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional tertentu. Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan salah satu bagian dari masa perkembangan manusia. Masa dewasa awal merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa dengan rentang umur antara 18 tahun hingga 29 tahun (Arnett, 2015). Pada masa ini, individu akan sering mengeksplorasi identitas, karir dan gaya hidup yang ingin diterapkan seperti melajang, kohabitasi, atau menikah (Santrock, 2011; Arnett, 2015). Sebagai tambahan, masa dewasa awal tidak hanya meliputi masa mendapatkan kebebasan dan eksplorasi, tetapi juga melibatkan stres dan kecemasan (Arnett, 2015). Hal berupa stres dan kecemasan akan mengganggu ketenangan seseorang, padahal ketenangan (*tranquility*) itu sendiri memiliki peran pada *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) individu (Eid & Larsen, 2008).

Konsep *subjective well-being* pertama kali dikembangkan oleh Diener (1984). Adapun pengertian dari *subjective well-being* itu sendiri merupakan sejauh mana seseorang mempercayai atau merasakan hidupnya berjalan lancar (Diener, Lucas, & Oishi, 2018) serta dapat diartikan sebagai cara seseorang memikirkan dan merasakan hal yang dialami (Maddux, 2018). Berdasarkan kata

yang digunakan, “*subjective*” mengarah pada evaluasi seseorang terhadap hidupnya melalui perspektif orang tersebut (Diener, Lucas, & Oishi, 2018).

Menurut Diener (1984) *subjective well-being* memiliki tiga komponen berupa: *life satisfaction* (LS) atau kepuasan hidup, *positive affect* (PA) atau afek positif, dan *negative affect* (NA) atau afek negatif (Eid & Larsen, 2008; Diener, 1984). Namun dalam perkembangannya, ditambahkan komponen baru berupa kepuasan pada domain hidup atau *domain satisfaction* (DS) secara lebih spesifik ditambahkan, misalnya kepuasan akan kesehatan (Eid & Larsen, 2008; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Oleh karena itu, *subjective well-being* juga diterima sebagai gabungan dari kepuasan hidup sebagai komponen kognitif dan afek positif serta negatif sebagai komponen afektif (Linley, Joseph, & Seligman, 2004).

Subjective well-being itu sendiri merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan konsep diri dan kesejahteraan, serta ada kenaikan antara optimisme dan kesejahteraan untuk banyak orang (Arnett, 2015). Di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (2021) terkait indeks kebahagiaan (diukur dari komponen *subjective well-being* berupa kepuasan hidup dan afek, serta makna hidup) menunjukkan bahwa indeks dimensi perasaan (dalam *subjective well-being* disebut dengan afeksi) pada kelompok umur ≤ 24 tahun merupakan indeks terendah dari kelompok lainnya (65,14). Sebagai tambahan, Badan Pusat Statistik (2021) juga menyatakan bahwa D. I. Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang mengalami penurunan indeks kebahagiaan antara 2017 dan 2021 dengan penurunan sebesar 1,23 dari 72,93 menjadi 71,70. Selain itu, D. I. Yogyakarta pun

merupakan salah satu dari 12 provinsi yang memiliki indeks kepuasan hidup di bawah nilai nasional ($< 75,16$).

Untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada masa dewasa awal, peneliti melakukan wawancara dengan lima responden pada tanggal 05 November 2022 melalui *google meet* dan *zoom*. Adapun pertanyaan wawancara yang dibuat mengacu pada empat komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999) yaitu kepuasan hidup, kepuasan domain, afek positif, dan afek negatif. Pada kepuasan hidup, hasil yang didapat berupa tiga responden belum merasa puas pada hidupnya saat ini dengan menilai kepuasan hidupnya sebesar satu atau dua dari tiga poin *rating* yang disediakan. Untuk kepuasan domain berupa kesehatan dan hubungan dengan orang lain, tiga dari lima responden merasa belum puas pada kondisi kesehatan dan hubungan dengan orang lain responden saat ini dengan menilai kepuasan kedua domain tersebut sebesar satu atau dua dari tiga poin yang disediakan. Selanjutnya, untuk gambaran afek positif, tiga dari lima responden menjawab responden cukup sering merasakan kesenangan atau kebahagiaan saat ini dan menilai tiga hingga dua poin dari tiga poin yang disediakan. Terakhir, untuk gambaran afek negatif pada responden, ditemukan empat dari lima responden menyatakan sering merasa sedih maupun marah dan menilai afek negatif yang dirasakan sebesar tiga hingga dua dari tiga poin. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa tiga dari lima responden menunjukkan adanya kecenderungan *subjective well-being* yang rendah pada masa dewasa awal. Adapun hasil temuan ini didasari

pada jawaban responden dalam menilai (*rating*) dengan skor satu hingga tiga terhadap komponen *subjective well-being*.

Padahal, masa-masa dewasa awal ini merupakan masa kenaikan optimisme dan kesejahteraan pada kebanyakan orang, serta waktu di mana harapan meningkat (Arnett, 2015), sehingga seharusnya hal-hal ini didampingi dengan dimensi perasaan atau afeksi yang baik pula dibandingkan kelompok umur lainnya. Selain itu, Arnett (2015) juga menyatakan salah satu karakteristik masa dewasa awal adalah peluang dan optimisme, yaitu waktu di mana terdapat penglihatan positif terhadap masa depan serta peluang bahwa harapan dapat tercapai. Oleh karena itu, seharusnya masa-masa ini didampingi dengan dimensi perasaan atau afeksi positif yang tinggi, sehingga menunjukkan *subjective well-being* yang tinggi pula.

Subjective well-being juga memiliki beberapa dampak positif. Pada kesehatan, level *subjective well-being* yang tinggi secara positif berkorelasi dengan sistem imun yang kuat, mengurangi risiko timbulnya penyakit, dan umur yang cenderung panjang (Sirgy, 2021). Pada bidang pekerjaan, kesejahteraan positif ditemukan dapat memprediksi *job performance* selama 3 bulan ke depan (Sirgy, 2021). Selain itu, *subjective well-being* yang tinggi juga dapat memfasilitasi berpikir kreatif, pemecahan masalah, kebijaksanaan, dan prestasi profesional (Sirgy, 2021). Beberapa hal lain yang juga berkaitan dengan *subjective well-being* berupa: *self-esteem*, keharmonisan hubungan, konsistensi diri, dan regulasi emosi (Maddux, 2018).

Di lain sisi, *subjective well-being* yang rendah dapat berkaitan dengan menurunnya produktivitas, fleksibilitas kognitif, serta sosialisasi (Christanto, et al., 2017). Selain itu, *subjective well-being* merupakan komponen penting dalam memberikan pengertian sebuah hidup yang bagus (“*the good life*”), bisa menjadi prediktor dari hasil positif, dan membantu dalam menyusun tujuan personal (Eid & Larsen, 2008). Sehingga, jika *subjective well-being* cenderung rendah, hal ini mengindikasikan bahwa perlu adanya perubahan hidup, mengevaluasi kembali tujuan, dan pemberian pemaknaan dalam hidup (Eid & Larsen, 2008).

Adapun *subjective well-being* itu sendiri dapat dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Maddux (2018), faktor yang memengaruhi *subjective well-being* dapat dikelompokkan berdasarkan teori, yaitu teori kondisi kehidupan atau *life circumstance* seperti keadaan sehari-hari maupun faktor demografis seperti status sosial-ekonomi, pendidikan, dan kesehatan fisik (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010; Maddux, 2018); dan teori disposisional yang berkaitan dengan faktor biologis maupun temperamental yang memengaruhi perilaku dan kognisi, seperti interpretasi kondisi kehidupan (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010; Maddux, 2018). Selain itu, berkaitan dengan teori disposisional, *subjective well-being* juga bisa dipengaruhi oleh konsistensi disposisi kepribadian seseorang (Maddux, 2018). Selain itu, Eid dan Larsen (2008) mengemukakan empat poin yang perlu diperhatikan berkaitan dengan *subjective well-being* dan tipe kepribadian. Pertama, faktor eksternal ditemukan memiliki kontribusi rendah terhadap kebahagiaan. Kedua, *well-being* bisa diturunkan (herediter) dan dikaitkan dengan struktur serta proses psikofisiologikal. Ketiga, skor *well-being* cenderung stabil

seiring waktu, meskipun ada perubahan besar dalam hidup. Terakhir, skor *well-being* umumnya berkorelasi dengan sifat kepribadian yang stabil.

Berdasarkan kedua faktor yang telah dikemukakan, adapun faktor yang dipilih dalam penelitian ini berupa faktor disposisional yang berkaitan dengan kepribadian seseorang sehingga memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan menginterpretasikan hidupnya. Berkaitan dengan kepribadian, ada beberapa teori yang bisa menjelaskan kepribadian seseorang, salah satunya adalah *type theory* yang dikemukakan oleh Isabel Myers dan Katharine Briggs dengan alat ukur yang dikenal sebagai Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) menentukan 4 (empat) preferensi dasar seseorang berupa dikotomi berupa: *Extraversion* dengan *Introversion*, *Sensing* dengan *Intuition*, *Thinking* dengan *Feeling*, dan *Judging* dengan *Perceiving* (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998). Adapun dari keempat pasangan dikotomi, *Sensing* dengan *Intuition* dipilih karena dikotomi ini merupakan fungsi *Perceiving* seseorang yang merupakan fungsi kesadaran (*conscious*). Menurut Jung (2017), kesadaran merupakan hal yang diorientasikan seutuhnya oleh persepsi seseorang dari fungsi ‘irrasional’. Fungsi *Perceiving* (*Sensing* dan *Intuition*) ini sendiri merupakan fungsi persepsi yang dinilai sebagai ‘irrasional’, dikarenakan kedua fungsi tersebut tidak memiliki proses seleksi pada informasi yang diterima (Haas & Hunziker, 2014) dan hanya sebatas pada intensitas persepsi itu sendiri (Jung, 2017).

Pasangan dikotomi *Sensing* atau *Intuition* (S-N) merupakan refleksi dari preferensi seseorang dari kedua cara memproses informasi atau persepsi seseorang

(Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998). Meskipun semua orang dapat mengakses data yang sama melalui panca indera, tetapi *Sensing* dan *Intuition* menangkap informasi yang berbeda (Haas & Hunziker, 2014). Perbedaan dalam menangkap informasi ini dapat menunjukkan adanya perhatian selektif dan pembentukan makna dalam preferensi fungsi tersebut. Preferensi *Intuition* (N) cenderung memiliki perhatian selektif secara luas atau “*big picture*” dan fokus pada pola serta makna dari data yang didapat (Myers, 1998). Pada preferensi *Sensing* (S), perhatian selektif cenderung ada pada hal yang nyata dan real, serta terjadi pada saat itu secara spesifik (Myers, 1998). Adapun kedua hal ini berkaitan dengan *subjective well-being*, di mana perhatian secara global atau meluas (yang merupakan karakteristik dari preferensi *Intuition*) lebih cenderung diiringi dengan afek positif (salah satu komponen dari *subjective well-being*) (Gasper & Clore, 2002; Eid & Larsen, 2008) dan pembentukan makna –yang juga merupakan karakteristik preferensi *Intuition* (N)– diiringi oleh afek positif (Alea & Bluck, 2013) serta berkaitan dengan kepuasan hidup dan kepuasan domain (Wolfram, 2022).

Seseorang bisa lebih mengandalkan proses *Intuition* (N). Preferensi *Intuition* (N) memiliki pengertian sebagai preferensi cara mengumpulkan informasi secara tidak langsung (*indirect*), acak, abstrak, konseptual, dan teoritis, serta berkaitan dengan makna dan koneksi atau hubungan dari beberapa informasi (Goldstein & Kroeger, 2013). Selain itu, preferensi *Intuition* (N) juga dapat diartikan sebagai cara memproses informasi yang mengarah pada pencarian makna, hubungan, atau kemungkinan-kemungkinan yang bisa melampaui alam sadar seseorang (Myers,

McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998) dan berupa gambaran informasi secara luas (Haas & Hunziker, 2014). Dikarenakan *Intuition* merupakan gambaran secara luas, sehingga, tidak menutup kemungkinan adanya informasi acak yang didapat untuk memahami pola atau makna dari data tersebut, yang memicu terbentuknya kaitan, makna, peluang, pilihan, dan visi (Haas & Hunziker, 2014). Goldstein dan Kroeger (2013) mengemukakan karakteristik preferensi *Intuition* (N) berupa melihat bagian besar atau *big picture*, membentuk koneksi dan makna, serta membentuk teori dan memproses peluang atau kemungkinan.

Preferensi *Sensing* (S) merupakan kecenderungan seseorang untuk menangkap informasi dari kelima indera secara mendetail, langsung, dan realistis sebagai koleksi berbagai fakta (Goldstein & Kroeger, 2013). Preferensi *Sensing* (S) diartikan sebagai cara memproses informasi dengan mengamati fakta atau kejadian yang dapat diobservasi melalui kelima indera (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998) dan berkaitan dengan pengalaman sensori (Hunziker, 2016). Individu yang menggunakan proses *Sensing* (S) umumnya teliti, baik pada memperhatikan lingkungan saat ini maupun mengingat lingkungan terdahulu, dengan memperhatikan apa, siapa, kapan, di mana (Haas & Hunziker, 2014). Menurut Goldstein dan Kroeger (2013), beberapa karakteristik dari individu dengan preferensi *Sensing* (S) adalah melihat gambaran utuh atau *complete picture*, memperhatikan sensasi sebagai bentuk pengalaman, dan memori yang kuat terhadap detail fakta atau kejadian.

Adapun untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) dapat ditinjau dari karakteristik kedua preferensi

tersebut dengan komponen *subjective well-being*. Pertama, ditinjau dari fokus preferensi, di mana preferensi *Intuition* (N) cenderung fokus pada pembentukan makna (Goldstein & Kroeger, 2013) dan mencari makna (Witt & Dodge, 2018) serta preferensi *Sensing* (S) cenderung fokus pada sensasi yang didapat (Goldstein & Kroeger, 2013; Hunziker, 2016). Karakteristik pembentukan atau mencari makna pada preferensi *Intuition* (N) ditemukan berkaitan dengan *subjective well-being* seseorang, di mana karakteristik tersebut dapat meningkatkan afek positif (Alea & Bluck, 2013) dan berkaitan dengan kepuasan hidup, afek positif yang tinggi, dan meningkatkan kepuasan hidup (Wolfram, 2022). Kedua, perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) dapat ditinjau dari karakteristik kedua preferensi dalam memproses informasi. Preferensi *Intuition* (N) cenderung memproses informasi secara garis besar atau *big picture* (Goldstein & Kroeger, 2013), sedangkan preferensi *Sensing* (S) cenderung secara utuh atau *complete picture* (Goldstein & Kroeger, 2013) dan mendetail (Haas & Hunziker, 2014). Cara memproses informasi dengan fokus secara garis besar ditemukan lebih berkaitan dengan afek positif dibandingkan fokus secara utuh (Gasper & Clore, 2002; Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Selain itu, penelitian dari Basso, Schefft, Ris, dan Dember (1996) juga menemukan bahwa afek negatif seperti kecemasan dan depresi berkaitan dengan proses informasi secara utuh. Berdasarkan kedua karakteristik tersebut, untuk sementara terlihat bahwa ada kecenderungan perbedaan *subjective well-being* pada preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S), di mana preferensi *Intuition* (N) cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi. Namun, hal ini perlu dibuktikan

dengan penelitian lebih lanjut untuk mendeteksi perbedaan *subjective well-being* dari kedua preferensi tersebut.

Adapun penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan topik yang diangkat berupa mencari perbedaan *subjective well-being* berdasarkan cara menangkap dan menerima informasi (fungsi *Perceiving* individu) masih jarang dibahas. Padahal, hal ini dapat menjadi pertimbangan, karena *subjective well-being* memerlukan evaluasi subjektif berdasarkan perspektif masing-masing. Apabila individu melakukan evaluasi terhadap hidupnya berdasarkan perspektif subjektif, perlu dipertimbangkan pula cara individu tersebut menangkap dan menerima informasi. Adapun cara individu menangkap dan menerima informasi tersebut dapat terbagi menjadi dua preferensi, yaitu preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S). Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini berupa “Apakah ada perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang disampaikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu Psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis,

psikologi positif, dan psikologi perkembangan, yang secara spesifik berkaitan dengan perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan maupun bahan referensi bagi penelitian kedepannya dengan tema serupa.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, dengan mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S), diharapkan pengetahuan ini dapat dijadikan sebagai salah satu landasan untuk menyeimbangkan tendensi preferensi tersebut untuk mencapai integrasi antara *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) sebagai salah satu kesempatan untuk mengembangkan diri sekaligus meningkatkan *subjective well-being* individu.