

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu tentunya akan mengalami fase perkembangan sebagaimana dijelaskan pada teori Erikson bahwa terdapat delapan tahap perkembangan selama individu tersebut menjalani kehidupan. Mulai dari *trust versus mistrust* yang dialami pada bayi hingga *Integrity versus despair* yang dialami pada masa dewasa akhir. Pada setiap tahapannya akan ada tugas perkembangan yang unik menghadapkan individu pada krisis yang harus diselesaikan. Namun, Erikson mengatakan bahwa krisis ini bukan bencana melainkan titik balik yang ditandai dengan meningkatnya kerentanan dan potensi yang lebih besar. Semakin berhasil seseorang menyelesaikan krisis, semakin sehat perkembangan yang akan dicapai (Santrock, 2011). Salah satu tahap perkembangan Erikson adalah dewasa awal, masa dewasa awal adalah sebuah fase dimana individu sedang mencari jati diri dalam hidupnya (Arnett, 2000). Lebih lanjut dijelaskan bahwa eksplorasi dan ketidakstabilan individu dewasa awal yang terjadi, menjadi karakteristik tersendiri dibandingkan dengan periode hidup lainnya.

Sedangkan menurut Hurlock (1980) masa dewasa dibagi menjadi beberapa periode yaitu periode dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir. Individu yang termasuk dalam kelompok dewasa awal adalah individu yang berada dalam rentang usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2015b). Pada fase *Intimacy versus isolation*

(keterdekatan versus keterasingan) adalah tahap keenam perkembangan menurut Erikson yang dialami individu selama masa dewasa awal, dalam tahap keenam individu menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk hubungan intim (Santrock, 2011). Lebih lanjut, dijelaskan bahwa apabila seorang individu berhasil membentuk persahabatan yang sehat serta hubungan yang hangat dengan pasangan maka kedekatan akan tercapai, namun apabila individu gagal dalam membangun hubungan, individu akan cenderung mengalami perasaan terasing dan kesepian.

Perkembangan pada dewasa awal memiliki banyak tugas diantaranya mulai bekerja, memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, mulai membuka keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Havighurst, dalam Hurlock, 1980). Lebih lanjut Hurlock (1980) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dengan masalah dewasa awal sangat sulit, karena pada periode ini adalah fase stabilitas kehidupan penuh dengan masalah emosi dan stress, isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan pada kreativitas, adaptasi terhadap nilai baru dan perubahan. Pada dewasa awal juga seringkali dihadapkan dengan krisis identitas dan kebingungan dalam menjalani relasi jangka panjang yang berpengaruh dalam kehidupan (Arnett, 2000). Dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi yang menjadi ciri khas munculnya fase dewasa (Santrock, 2011). Lebih lanjut dijelaskan bahwa pada tahap perkembangan ini, banyak individu masih mencari tahu jalur karir yang ingin mereka ikuti, identitas yang ingin mereka miliki, dan gaya hidup yang ingin mereka jalani (misalnya, lajang, tinggal bersama

pasangan, atau menikah). Jadi jika dewasa awal bisa menyelesaikan tugas dan bertransisi pada masa periodenya akan cenderung sehat mental, sejahtera dan berkembang lebih optimal (Schulenberg dkk. 2004). Namun Arnett (2015) mengatakan bahwa eksplorasi mengenai percintaan dan pekerjaan pada individu periode dewasa awal seringkali berakhir dengan kegagalan maupun kekecewaan yang mana hal tersebut akan mempengaruhi pada *subjective well-being* individu.

Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* merupakan penilaian terhadap keseluruhan kehidupannya meliputi evaluasi kepuasan hidup dengan lebih banyak afek positif dibandingkan dengan afek negatif di dalam hidupnya (Diener, 2009). Lebih lanjut dijelaskan bahwa *subjective well-being* terdiri atas tiga aspek, yaitu *life satisfaction* atau kepuasan hidup (LS), *positive affect* (PA) yang tinggi dan *negative affect* (NA) yang rendah. Permasalahan ini diperkuat oleh beberapa penelitian pada individu dewasa awal menunjukkan afek yang muncul selama proses eksplorasi identitas yaitu berkaitan dengan rendahnya *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa' S dkk. (2023) terhadap 112 dewasa awal menunjukkan bahwa sebanyak 87 responden (77%) memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang hingga sangat rendah. Selain itu, penelitian Aqilah dan Wulandari (2024) yang melibatkan 101 responden dewasa awal menemukan hasil serupa, yaitu sebanyak 89 responden dewasa awal (88,1%) berada pada kategori *subjective well-being* sedang hingga cenderung rendah. Wardah dan Jannah (2023) juga melakukan penelitian pada 260 dewasa awal dan sejumlah 167 dewasa memiliki nilai *subjective well-being* yang rendah dengan persentase sebanyak 64%. Berdasarkan temuan-temuan tersebut dapat

disimpulkan bahwa mayoritas dewasa awal dalam berbagai penelitian menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang relatif rendah.

Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 sampai dengan 16 oktober 2025. Wawancara ini berdasarkan tiga aspek Diener (2009), yaitu *life satisfaction* atau kepuasan hidup (LS), *positive affect* (PA) dan *negatif affect* (NA). Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 subjek dewasa awal, diperoleh data bahwa 6 dari 10 individu dewasa awal merasa bahwa subjek tidak puas dengan kehidupannya seperti kurangnya waktu untuk diri sendiri akibat rutinitas yang padat serta perasaan bahwa kehidupan yang dijalani belum sesuai dengan harapan. Subjek juga mengharapkan bisa memiliki kehidupan seperti orang lain, sehingga subjek mengatakan bahwa tidak merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya. Salah satu responden menyampaikan bahwa, “*Saya merasa hidup saya belum seperti yang saya harapkan dan sering tidak punya waktu untuk diri sendiri. Saya juga sering melihat teman-teman di media sosial yang terlihat bahagia membuat saya ingin menjalani hidup seperti mereka.*”

Sebaliknya, 4 dari 10 individu dewasa awal yang mengatakan bahwa subjek merasa senang dan bersyukur masih memiliki dukungan dari orang tua di setiap keputusan yang mereka jalani. Sehingga membuat subjek merasa optimis dan percaya diri dalam membuat keputusan. Seorang responden mengatakan bahwa, “*Dukungan orang tua membuat saya lebih yakin dan percaya diri dalam mengambil sebuah keputusan.*”

Namun dari 10 subjek lebih banyak yang mengungkapkan afek negatif. Sebanyak 6 subjek merasa khawatir dan cemas akan masa depan yang sedang dijalani, subjek merasa frustrasi akibat banyak tuntutan yang harus subjek penuhi, subjek juga sering mengalami tekanan emosional seperti mudah tersinggung, stres dan juga muncul perasaan bersalah atau penyesalan ketika gagal memenuhi harapannya yang akhirnya memicu kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Adapun salah satu responden menyatakan bahwa, “*Saya sering merasa cemas memikirkan masa depan, takut tidak bisa mencapai apa yang saya inginkan dan saya selalu menyalahkan diri sendiri ketika tidak bisa mencapai target.*”

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek dewasa awal memiliki permasalahan *subjective well-being*. Pada aspek kepuasan hidup yaitu beberapa subjek dewasa awal merasa kurang puas terhadap kurangnya waktu untuk diri sendiri karena padatnya aktivitas yang dijalani. Pada afek negatif ditunjukkan dengan perilaku subjek merasa khawatir, cemas, frustrasi, mudah tersinggung, dan stress. Selanjutnya pada afek positif ditunjukkan pada rasa bahagia, optimis, percaya diri dan rasa syukur subjek. Meskipun ada beberapa subjek menunjukkan afek positif namun rendahnya kepuasan hidup dan banyaknya afek negatif masih mendominasi pada subjek dewasa awal.

Seharusnya individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, karena *subjective well-being* merupakan salah satu komponen penting dalam hidup (Diener & Scollon, 2003). *Subjective well-being* berkontribusi terhadap kesehatan dan juga harapan hidup yang lebih baik, sehingga ketika *subjective well-being* tinggi individu

dapat mengontrol diri dan menyelesaikan berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih maksimal (Diener & Chan, 2011). Sejalan dengan De Neve dkk (2013) menjelaskan bahwa tingginya *subjective well-being* akan membuat individu merasa lebih sehat, berumur panjang, meningkatkan produktivitas, pendapatan yang lebih tinggi, kemampuan berorganisasi yang baik, dan meningkatkan ketertarikan terhadap aktivitas dan hubungan sosial.

Namun sebaliknya, jika individu memiliki *subjective well-being* yang rendah, maka akan cenderung merasa tidak bahagia, penuh perasaan dan pikiran negatif yang dapat menimbulkan rasa cemas, marah bahkan depresi (Diener dkk., 2015). Sejalan dengan Myers dan Diener (1995) mengatakan bahwa individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung memandang kondisi serta peristiwa dalam hidupnya sebagai sesuatu yang tidak diharapkan, sehingga memunculkan berbagai emosi negatif seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. Selain itu, individu yang memiliki *subjective well-being* rendah maka menjadikan individu tidak aktif secara fisik, depresi, memiliki kecemasan dan memiliki masalah tidur (Lukashek dkk., 2017).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada dewasa awal penting untuk dimiliki, untuk dapat memahami lebih lanjut mengenai *subjective well-being* maka perlu untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Dalam penelitian Diener (2009), dijelaskan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang mencakup kepuasan subjektif, pendapatan, variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan,

religion, pernikahan dan keluarga serta faktor perilaku dan hasil seperti kontak sosial, peristiwa kehidupan dan aktivitas, disertai pula dengan faktor kepribadian dan faktor biologis. Dari beragam faktor yang diuraikan sebelumnya, penelitian ini memfokuskan pada faktor spiritualitas sebagai variabel penelitian, karena spiritualitas dianggap sebagai sebagai faktor yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* berkaitan dengan agama. Sebagaimana dijelaskan oleh Newman (2004) bahwa religious dan spiritual dapat saling mendukung dan membantu satu sama lain seperti tindakan keagamaan dapat membantu seseorang menjadi spiritual dan sebaliknya, tindakan spiritual dapat mengarah pada keagamaan. Menurut Villani dkk. (2019) pada penelitiannya menunjukkan adanya keterikatan antara agama dengan spiritualitas, sekaligus mengakui bahwa keduanya muncul sebagai hal yang berbeda. Lebih lanjut dijelaskan Zinnbauer dkk. (1999) bahwa keduanya tetap saling berkaitan, agama didefinisikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan yang sakral sementara spiritualitas ditekankan sebagai pencarian makna, koneksi dan tujuan hidup, dengan demikian spiritualitas dilihat dari inti dari agama bukan sebagai konsep yang terpisah.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* di atas, peneliti memilih spiritualitas sebagai variabel independen. Menurut penelitian yang dilakukan Kim dan Esquivel (2011) mengungkapkan bahwa spiritualitas terbukti sebagai pengaruh paling besar dalam menentukan kepuasan hidup seseorang. Dengan demikian, kepuasan hidup merupakan salah satu komponen utama dari *subjective well-being*, sehingga peneliti berpendapat bahwa tingginya spiritualitas meningkatkan *subjective well-being* individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arung dan

Aditya (2021) bahwa spiritualitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Pada penelitian Nuryanti dkk. (2021) juga ditemukan hubungan positif antara spiritualitas dan *subjective well-being* pada wanita di Kampung Lampion Kota Malang yang menjelaskan bahwa semakin positif spiritualitas pada subjek maka semakin tinggi *subjective well-being* sebaliknya semakin negatif spiritualitas pada subjek maka semakin tinggi *subjective well-being* individu tersebut. Lebih lanjut Saputri dan Nashori (2023) dari penelitiannya menunjukkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* pada siswa sekolah menengah atas. Pada penelitian eksperimen yang dilakukan Khaerunnisa dkk. (2025) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada *subjective well-being* siswa yang diberikan pelatihan spiritualitas.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, penting untuk melihat bagaimana kondisi *subjective well-being* pada kelompok dewasa awal. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 oktober hingga 20 oktober 2025 terhadap 10 dewasa awal. Wawancara ini berdasarkan sebelas aspek Underwood dan Teresi (2002), yaitu keterhubungan (*connection*), sukacita dan transenden diri (*joy and trasendent sanse of self*), kekuatan dan kenyamanan (*strength and comfort*), kedamaian batin (*inner peace*), pertolongan Ilahi (*divine help*), bimbingan Ilahi (*guidance*), persepsi tentang kasih Ilahi (*perceptions of divine love*), kekaguman (*awe*), rasa syukur dan penghargaan

(*thankfulness and appreciation*), cinta kasih sayang (*compassionate love*), persatuan dan kedekatan dengan tuhan (*union and closeness*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 subjek dewasa awal, diperoleh data bahwa 6 dari 10 dewasa awal merasa sendirian dalam menghadapi masalah hidup tanpa merasa adanya pendampingan dari siapapun, subjek tidak percaya adanya tujuan dibalik peristiwa yang dialami dan subjek mengambil keputusan tanpa melibatkan Tuhan. Salah satu responden menyampaikan bahwa, "*Saya merasa menjalani semuanya sendiri dan jarang melibatkan Tuhan dalam keputusan yang saya ambil.*" Sebanyak 5 subjek mengatakan beribadah namun tidak khusyuk, hanya ketika menghadapi masalah dan tidak pernah mendoakan orang lain, sulit merasakan kedamaian saat ibadah serta menganggap ibadah hanya rutinitas. Seorang responden mengungkapkan bahwa, "*Saya melakukan ibadah, namun sering merasa hanya sebagai kewajiban saja dan juga jarang berdoa untuk kebaikan orang lain.*" 3 subjek merasa dikuatkan dengan berdoa, namun iman masih naik turun, subjek sedang berusaha menemukan rasa nyaman dalam beribadah. Salah satu responden menyatakan bahwa, "*Kalau berdoa saya merasa lebih kuat dalam menghadapi segala hal, namun terkadang iman saya masih sering goyah.*"

Sebanyak 6 subjek merasa tenang walau jarang melakukan ibadah, lebih suka menyendiri dan mudah gelisah. Responden juga ada yang mengatakan bahwa, "*Saya merasa jarang beribadah, tapi merasa biasa saja dan lebih nyaman menyendiri. Namun, kadang saya juga merasa gelisah tanpa alasan yang jelas.*" 3 subjek percaya akan ada kebaikan dalam setiap kesulitan, percaya akan ada jalan dari arah manapun

namun subjek mengaku merasa sering bimbang dengan keyakinannya. Salah satu subjek mengatakan bahwa, *“Saya percaya setiap kesulitan pasti ada kemudahan dan Tuhan akan memberi jalan, tapi saya masih sering ragu dan bimbang dengan keyakinan saya sendiri.”* Selanjutnya, 5 subjek mengaku merasa tidak dicintai, sulit menunjukkan kasih sayang kepada orang lain dan menganggap pengalaman positif bukan suatu yang bermakna. Seorang responden mengatakan bahwa, *“Saya sering merasakan tidak benar-benar dicintai dan sulit mengekspresikan kasih sayang kepada orang lain.”*

Sebanyak 6 subjek mengaku jarang menikmati keindahan di sekitarnya karena banyaknya pikiran yang mengganggu, merasa tidak ada hal yang lebih baik dari biasanya, namun subjek mengaku terkadang kagum dengan pencapaian orang lain. Salah satu responden mengungkapkan bahwa, *“Saya lebih sering memikirkan hal-hal yang belum sesuai target kehidupan saya sedangkan orang lain sudah bisa mencapainya sampai-sampai saya lupa untuk menikmati keindahan yang ada disekitar saya.”* 6 subjek mengaku tidak memiliki kebiasaan mengucapkan syukur ketika ada hal baik dalam kehidupan mereka, namun cenderung berfokus pada kekurangan dalam hidupnya dan mengungkapkan kesulitan menemukan hal positif yang bisa subjek syukuri serta sering mengeluh. Responden mengatakan bahwa, *“Saya jarang benar-benar mengucapkan syukur ketika ada hal baik terjadi. Saya lebih sering memikirkan apa yang belum saya dapat dan akhirnya saya jadi sering mengeluh.”*

Sedangkan 6 dari 10 subjek jarang berdoa sebelum bertindak, meskipun demikian subjek merasa memperoleh tuntutan melalui perantara orang lain, namun

sebagian subjek tidak sepenuhnya merasakan adanya bimbingan tersebut karena kurangnya keyakinan. Responden mengatakan bahwa, “*Saya jarang berdoa sebelum mengambil sebuah keputusan. Kadang saya merasa seperti diarahkan lewat orang lain, namun saya sendiri belum sepenuhnya yakin itu bimbingan dari Tuhan.*” 6 subjek juga mengaku tidak memiliki inisiatif untuk membantu orang lain, subjek mudah menyalahkan orang lain tanpa mau tahu latar belakang permasalahan atau subjek akan membantu ketika ada imbalan dan subjek kesulitan untuk memaafkan kesalahan orang lain dan hanya bersikap baik kepada orang-orang yang menguntungkan. Salah satu responden menyatakan bahwa, “*Saya membantu orang lain ketika orang lain meminta tolong dan pastinya ada timbal baliknya dan saya juga sulit memaafkan ketika saya sudah disakiti.*”

Sementara itu, hanya 4 subjek yang memiliki motivasi untuk meluangkan waktu khusus dalam mendekati diri dengan Tuhan, berusaha mulai konsisten ibadah dan membiasakan dengan perilaku yang sejalan dengan kehendak Tuhan. Seorang responden mengatakan bahwa, “*Saya sedang berusaha untuk lebih konsisten beribadah dan memperbaiki diri supaya lebih dekat dengan Tuhan.*” Hal tersebut menunjukkan indikasi rendahnya spiritualitas pada dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa sepuluh subjek dewasa awal mengalami permasalahan dalam aspek spiritualitas. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa spiritualitas berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Spiritualitas juga berkaitan erat dengan agama, yang merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian, berdasarkan hasil

wawancara dan dukungan penelitian terdahulu, peneliti mengasumsikan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi *subjective well-being* pada dewasa awal.

Spiritualitas merupakan hal yang berkaitan dengan adanya suatu yang bersifat transenden (lebih dari apa yang bisa individu lihat, sentuh atau dengar) dan sebuah upaya untuk menemukan jawaban atas pertanyaan paling mendasar tentang makna kehidupan dengan keyakinan bahwa kehidupan memiliki dimensi yang melampaui apa yang dapat individu lihat atau pahami sepenuhnya (Underwood & Teresi, 2002). Lebih lanjut dijelaskan aspek-aspek spiritualitas antara lain; keterhubungan (*connection*), sukacita dan transenden diri (*joy and trasendent sanse of self*), kekuatan dan kenyamanan (*strength and comfort*), kedamaian batin (*inner peace*), pertolongan Ilahi (*divine help*), bimbingan Ilahi (*guidance*), persepsi tentang kasih Ilahi (*perceptions of divine love*), kekaguman (*awe*), rasa syukur dan penghargaan (*thankfulness and appreciation*), cinta kasih sayang (*compassionate love*), persatuan dan kedekatan dengan tuhan (*union and closeness*).

Spiritualitas sangat penting dimiliki oleh individu untuk memprediksi *subjective well-being* dalam hidupnya (Yoon & Lee, 2004). Sejalan dengan pendapat Villani dkk. (2019) bahwa individu dengan spiritualitas tinggi akan memiliki perasaan terhubung dengan kekuatan yang di atas, dengan orang lain dan dengan kehidupan, sehingga individu tersebut akan cenderung memiliki evaluasi positif terhadap kehidupan dan terlepas dari keadaan negatif yang sedang dihadapi. Menurut Cappellen dkk. (2023) individu juga akan cenderung lebih sering mengalami emosi positif seperti

kagum, rasa syukur dan cinta kasih. Sejalan dengan Vitorino dkk. (2018) spiritualitas yang tinggi dikaitkan dengan kepuasan hidup, optimis dan kebahagiaan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa individu dengan spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki hubungan batin yang kuat dengan kekuatan transenden, merasa lebih terhubung dengan sesama dan kehidupan serta lebih sering mengalami emosi positif seperti rasa bersyukur, kagum dan kasih. Sehingga hal ini dapat mendorong individu untuk mengevaluasi kehidupannya secara lebih optimis, kepuasan hidup yang lebih baik serta tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sehingga berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*.

Lebih lanjut Shabani dkk. (2023) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat membantu menghilangkan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Kaucic dkk. (2024) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat mengarahkan kehidupan pada individu dan membantu mengatasi berbagai masalah. Sedangkan individu yang memiliki arah kehidupan yang jelas dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* lebih tinggi (Gudmundsdottir dkk, 2024). Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa spiritualitas dapat memberikan arah hidup yang lebih jelas, mengurangi kecemasan serta membantu individu menghadapi berbagai permasalahan. Dengan memiliki tujuan hidup yang lebih terarah, individu cenderung merasakan stabilitas emosional dan makna hidup yang lebih kuat, sehingga pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Sebaliknya apabila individu memiliki spiritualitas rendah maka *subjective well-being* pada individu tersebut cenderung rendah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan resiko munculnya depresi (Brown Smythe, 2022). Sejalan dengan

Leung dan Pong (2021) bahwa individu akan mengalami depresi, kecemasan dan stress. Individu yang memiliki spiritualitas rendah cenderung kehilangan sumber makna hidup, keyakinan terhadap kekuatan yang lebih tinggi serta mekanisme koping positif yang membantu menghadapi stress dan tantangan hidup, sehingga beresiko mengalami *subjective well-being* yang rendah (Saputri & Nashori, 2023).

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa variabel *subjective well-being* dan spiritualitas pada dewasa awal sangat penting untuk diteliti. Hal tersebut dikarenakan masih jarang penelitian mengenai spiritualitas sebagai variabel bebas dan dihubungkan dengan *subjective well-being* yang dilakukan di Indonesia. Namun, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti kedua variabel tersebut menggunakan subjek dengan karakteristik berbeda. Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Spiritualitas terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Tingkat Akhir” yang dilakukan oleh Arung dan Aditya (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara spiritualitas terhadap *subjective well-being* dan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir. Selain itu penelitian lain yang berjudul “Analisis Determinasi Spiritualitas terhadap *Subjective Well-Being* Narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Banyuwangi” yang dilakukan oleh Baihaqi dkk. (2024) pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara spiritualitas terhadap *subjective well-being* narapidana laki-laki di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Banyuwangi. Pada penelitian ini menggunakan subjek narapidana laki-laki di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Banyuwangi.

Berdasarkan penelitian dari Kristiningtyas (2020) yang berjudul “Hubungan spiritualitas dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama departemen kedokteran umum Universitas Diponegoro” menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*, dalam penelitian ini juga menggunakan subjek mahasiswa. Sedangkan pada penelitian yang berjudul “Hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being* pada perempuan kampung Lampion Malang pada masa pandemi covid-19” yang dilakukan oleh Nuryanti dkk. (2021) yang menggunakan subjek perempuan kampung Lampion Malang, juga menunjukkan bahwa spiritualitas secara signifikan berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Adapun penelitian lain yang berjudul “Hubungan antara spiritualitas dan kualitas persahabatan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir” yang dilakukan oleh Purbandari (2024) yang menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada subjek yang diteliti. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh spiritualitas terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal, dengan harapan dari hasil penelitian ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada individu dewasa awal.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, maka peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh spiritualitas terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman terhadap ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya bidang psikologi perkembangan mengenai spiritualitas dengan *subjective well-being* pada dewasa awal serta penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber literasi bagi penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada individu dewasa awal mengenai pentingnya spiritualitas dalam meningkatkan *subjective well-being* dalam kehidupan sehari-hari
- 2) Diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji hubungan antara spiritualitas dan *subjective well-being* pada kelompok usia atau konteks yang berbeda.