

**PENGARUH ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA DEWASA AWAL
DI JAWA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh:

Alvina Anggraini

NIM:

18410187

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2023**

HALAMAN JUDUL

PENGARUH ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA DEWASA AWAL DI JAWA TIMUR

SKRIPSI

Ditujukan Kepada

Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Alvina Anggraini

NIM:

18410187

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP *SUBJECTIVE*
WELL-BEING PADA DEWASA AWAL DI JAWA TIMUR**

SKRIPSI

Oleh:

Alvina Anggraini

NIM. 18410187

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si.

NIP. 197804292006041001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128200212200

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA DEWASA AWAL DI JAWA TIMUR

Oleh:

Alvina Anggraini

Telah dipertahankan di depan penguji:

Pada tanggal: 2 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si.

NIP. 197804292006041001

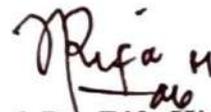
Penguji Utama



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

NIP. 197008132000121001

Ketua Penguji



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 19761128200212200

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

Tanggal: 20 Januari 2023

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128200212200

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alvina Anggraini

NIM : 18410187

Fakultas. : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul: **“Pengaruh Orientasi Masa Depan terhadap *Subjective Well-being* pada Dewasa Awal di Jawa Timur”**, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, *20 Januari* 2023

Peneliti,



Alvina Anggraini

NIM. 18410187

MOTTO

فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

“Maka, jangan engkau biarkan dirimu binasa karena kesedihan terhadap (sikap) mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.”

(Q.S Fatir : 45)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan ridlo-Nya, sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam senantiasa saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi sosok tauladan bagi umatnya, sehingga saya dapat menempuh pendidikan ini dengan berpegang teguh pada ajarannya. Selain itu, karya ini juga saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Alm. Bapak Eddy Subagyo dan Ibu Siti Ilmiyah, yang turut membantu memperjuangkan mimpi-mimpi saya. Terima kasih atas segala usaha dan doa yang tak pernah lepas menyertai setiap langkah saya selama ini.
2. Segenap keluarga saya, terutama kakak saya—Fakhrudin Alfian Alwi, adik saya—Ruly Saskiyah Anggraini, dan nenek saya yang senantiasa mendukung saya untuk menggapai cita-cita dengan memberikan semangat untuk terus melangkah maju.
3. Bapak Ali Ridho, M.Si., yang telah berkenan membimbing saya dengan sabar dan selalu memberikan masukan serta saran yang membangun, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mengajarkan saya begitu banyak ilmu baru selama saya menjadi mahasiswa di sini.
5. Sahabat-sahabat saya, Nichy Munikha Ma'rifatin, Galuh Dwi Prihartantin Mulyono, Chairunnisa Maharani, dan Devi Rahmadani Prabowo, yang telah

menjadi rekan seperjuangan terbaik dalam perjalanan saya di bangku perkuliahan.

6. Kepala Laboratorium dan Laboran Laboratorium Psikodiagnostik yaitu Bu Fuji dan Mas Seno, serta seluruh teman-teman Asisten Laboratorium Psikodiagnostik angkatan 2018, yang beberapa tahun terakhir ini turut mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi.
7. Rekan-rekan kerja saya, Bu Hannia, Kak Ayu, Kak Hani, Lexy, dan Kak Aura, yang beberapa tahun terakhir menjadi partner kerja yang memberikan semangat kepada diri saya untuk menyelesaikan pendidikan ini.
8. Diri saya sendiri, yang telah berjuang menyelesaikan apa yang telah saya mulai dengan segala keterbatasan dan cobaan yang pada akhirnya berhasil saya hadapi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam juga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umat islam di dunia ini.

Skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan berbagai pihak yang terlibat. Maka saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, MA., selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Umdatul Khoirot, M.Psi, Psikolog., selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan selama perkuliahan.
5. Dr. Ali Ridho, M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pengerjaan skripsi.
6. Segenap Dosen Penguji, Dosen Pengajar, dan Tenaga Pendidik di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Seluruh pihak yang terlibat memberikan bantuan dalam bentuk moril maupun materil untuk menyelesaikan skripsi.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan tidak luput dari kesalahan dikarenakan terbatasnya pengetahuan yang dimiliki. Demikian pengantar skripsi ini dibuat, semoga hasil dari penelitian ini memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Malang, 2023

Peneliti,

Alvina Anggraini

NIM. 18410187

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
المخلص.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI	11
A. Subjective Well-being	11
1. Definisi <i>Subjective well-being</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Subjective well-being</i>	13
3. Faktor-Faktor <i>Subjective well-being</i>	17
4. <i>Subjective well-being</i> dalam Perspektif Islam	22
B. Orientasi Masa Depan	25
1. Definisi Orientasi Masa Depan	25
2. Aspek-Aspek Orientasi Masa Depan	27
3. Orientasi Masa Depan dalam Perspektif Islam	31
C. Dewasa Awal	32
1. Definisi Dewasa Awal.....	32
2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	35

3. Ciri-Ciri Perkembangan Dewasa Awal	36
4. Dewasa Awal dalam Perspektif Islam.....	37
D. Subjective Well-being pada Dewasa Awal.....	39
E. Orientasi Masa Depan pda Dewasa Awal.....	40
F. Pengaruh Orientasi Masa Depan terhadap Subjective Well=being pada Dewasa Awal	41
G. Kerangka Penelitian	43
H. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian	45
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
D. Subjek Penelitian.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Analisis Data.....	62
BAB IV.....	63
HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	63
B. Pelaksanaan Penelitian	64
1. Waktu dan Tempat	64
2. Jumlah Subjek Penelitian	64
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	64
C. Hasil Penelitian.....	65
1. Uji Normalitas Residual	65
2. Uji Linearitas.....	66
3. Kategorisasi Data	66
4. Uji Hipotesis.....	68
D. Pembahasan.....	72
BAB V	81
PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penskoran Skala Orientasi Masa Depan.....	58
Tabel 3.2 Blueprint Skala Orientasi Masa Depan.....	60
Tabel 3.3 Penskoran Skala Kepuasan Hidup.....	61
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kepuasan Hidup.....	61
Tabel 3.5 Penskoran Skala Emosi Positif.....	62
Tabel 3.6 Blueprint Skala Emosi Positif.....	62
Tabel 3.7 Penskoran Skala Emosi Negatif.....	63
Tabel 3.8 Blueprint Skala Emosi Negatif.....	63
Tabel 4.1 <i>Expert Review</i>.....	64
Tabel 4.2 Uji Validitas Aitem Orientasi Masa Depan.....	69
Tabel 4.3 Uji Validitas Aitem Kepuasan Hidup.....	70
Tabel 4.4 Uji Validitas Aitem Emosi Positif.....	71
Tabel 4.5 Uji Validitas Aitem Emosi Negatif.....	71
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Alat Ukur Orientasi Masa Depan.....	73
Tabel 4.7 Uji Reliabilitas Alat Ukur Kepuasan Hidup.....	73
Tabel 4.8 Uji Reliabilitas Alat Ukur Emosi Positif.....	74
Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Alat Ukur Emosi Negatif.....	74
Tabel 4.10 Uji Normalitas Residual.....	75
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	76
Tabel 4.12 Analisis Deskriptif.....	77
Tabel 4.13 Kategorisasi Data Orientasi Masa Depan.....	77
Tabel 4.14 Kategorisasi Data <i>Subjective Well-being</i>.....	78
Tabel 4.15 Analisis Regresi Linear Sederhana.....	79
Tabel 4.16 R Square Regresi Linear Sederhana.....	80
Tabel 4.17 Analisis Regresi Linear Berganda.....	81
Tabel 4.18 R Square Regresi Linear Berganda.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuesioner Alat Ukur Orientasi Masa Depan.....	96
2. Kuesioner Alat Ukur Subjective Well-being.....	99
3. Google Form.....	105

ABSTRAK

Alvina Anggraini, 18410187, Pengaruh Orientasi Masa Depan terhadap *Subjective Well-being* pada Dewasa Awal di Jawa Timur, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Subjective well-being menjadi variabel yang penting bagi manusia karena berkaitan dengan penilaian individu terkait kesejahteraan dalam dirinya. *Subjective well-being* memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satunya yaitu orientasi masa depan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh orientasi masa depan terhadap *subjective well-being*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental yang dilakukan kepada 150 subjek berusia 18 – 25 tahun dan berdomisili di Jawa Timur. Kuesioner yang disebarakan melalui *google form* ini menggunakan skala likert. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, seluruh aitem dinyatakan dapat diterima dan memiliki reliabilitas > 0.66.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif dari orientasi masa depan terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur dengan pengaruh sebesar 33.5%. Aspek perencanaan menjadi aspek yang paling mempengaruhi *subjective well-being* dengan koefisien regresi 2,927. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap terjadi kenaikan aspek perencanaan, maka akan mempengaruhi kenaikan sebesar 2,927 pada variabel *subjective well-being*.

Kata kunci: orientasi masa depan, *subjective well-being*, dewasa awal.

ABSTRACT

Alvina Anggraini, 18410187, The Effect of Future Orientation on Subjective Well-being in Early Adulthood in East Java, Thesis, Faculty of Psychology Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Subjective well-being is an important variable for humans because it relates to individual judgments regarding their inner well-being. Subjective well-being has several influencing factors, one of which is future orientation. The purpose of this study is to find out how much influence future orientation has on subjective well-being.

This study used a non-experimental quantitative method which was conducted on 150 subjects aged 18 – 25 years and domiciled in East Java. The questionnaire distributed via the Google form uses a Likert scale. After testing the validity and reliability, all items were declared acceptable and had a reliability > 0.66 .

The results showed that there was a positive influence of future orientation on subjective well-being in early adulthood in East Java with an effect of 33.5%. The planning aspect is the aspect that most influences subjective well-being with a regression coefficient of 2.927. This shows that every time there is an increase in planning aspects, it will affect an increase of 2.927 in the subjective well-being.

Keywords: future orientation, subjective well-being, early adulthood.

المخلص

ألفينا أنجرايني ، ١٨٧٠١٨٤ ، تأثير التوجه المستقبلي على الرفاهية الذاتية عند البالغين الأوائل في الجاوة الشرقية ، أطروحة ، كلية علم النفس ، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج ، ٢٠٢٣.

الرفاه الشخصي هو متغير مهم للبشر لأنه يتعلق بالأحكام الفردية فيما يتعلق برفاههم الداخلي. الرفاه الشخصي له عدة عوامل مؤثرة ، أحدها هو التوجه المستقبلي. الغرض من هذه الدراسة هو معرفة مدى تأثير التوجه المستقبلي على الرفاهية الذاتية

استخدمت هذه الدراسة طريقة كمية غير تجريبية أجريت على ١٥٠ شخصًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢٥ عامًا ومقيمين في جاوة الشرقية. يستخدم الاستبيان الموزع عبر شكل جوجل مقياس ليكرت. بعد اختبار الصلاحية والموثوقية ، تم الإعلان عن قبول جميع العناصر ولديها موثوقية > ٠,٦٦.

أظهرت النتائج أن هناك تأثيرًا إيجابيًا للتوجه المستقبلي على الرفاهية الذاتية في بداية مرحلة البلوغ في جاوة الشرقية بتأثير ٣٣,٥%. جانب التخطيط هو الجانب الأكثر تأثيرًا على الرفاهية الذاتية مع معامل الانحدار ٢,٩٢٧. هذا يدل على أنه في كل مرة يكون هناك زيادة في جانب التخطيط ، فإنها ستؤثر على زيادة ٢,٩٢٧ في الرفاهية الذاتية

الكلمات المفتاحية : بلوغ مبكر , الرفاه الشخصي , التوجه المستقبلي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia, di mana saat ini sudah lebih dari 272 juta jiwa tersebar dari sabang sampai merauke walaupun sekitar 56,01% penduduknya mendiami Pulau Jawa (Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil, 2021). Hal tersebut menyebabkan tiga provinsi di Pulau Jawa memiliki jumlah penduduk terbanyak di Indonesia, salah satunya yaitu Provinsi Jawa Timur. Jawa Timur memegang urutan kedua provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia yakni lebih dari 40 juta jiwa di dalamnya (Idris, 2021). Banyaknya penduduk di wilayah ini menyebabkan persaingan untuk mendapatkan pekerjaan maupun menempuh pendidikan lanjutan menjadi semakin berat. Akibatnya, sekitar 1,28 juta orang menganggur di Jawa Timur per agustus 2021. Jumlah tersebut naik sebesar 0.57% dari survey pada bulan februari 2021 yang menunjukkan jumlah pengangguran di Jawa Timur sebesar 1,15 juta orang.

Meskipun angka pengangguran mengalami kenaikan, menurut data yang diunggah oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, indeks dimensi kognitif yaitu kepuasan hidup di Provinsi Jawa Timur juga meningkat dari angka 71,68 pada tahun 2017 menjadi 76,07 pada tahun 2021. Namun pada indeks dimensi afektif mengalami penurunan dari angka 68,79 pada tahun 2017 menjadi 66,43 pada tahun 2021. Kedua dimensi tersebut mempengaruhi

subjective well-being individu. Menurut Diener, dkk (2003), *subjective well-being* merupakan evaluasi diri individu terkait beberapa konsep, seperti kepuasan hidup (baik secara umum maupun pada area tertentu seperti pekerjaan, pernikahan, dll), pemenuhan diri, tingkat emosi positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah. Individu dapat dikategorikan memiliki *subjective well-being* yang tinggi ialah ketika orang tersebut merasa puas akan hidupnya, banyak emosi positif (seperti kasih sayang dan kebahagiaan) yang ia rasakan, dan tidak terdapat gejala depresif yang menyertainya (Ardelt & Edwards, 2016). Sementara itu Lyubomirsky, dkk (2015) menjelaskan bahwa *subjective well-being* yang tinggi dapat membuat emosi lebih terkendali sehingga individu mampu menyelesaikan masalah yang datang menimpa dirinya. Begitu juga sebaliknya, individu dengan *subjective well-being* rendah memiliki kecenderungan tidak bahagia dalam hidupnya karena pikiran dan perasaan yang dipenuhi hal negatif sehingga timbul rasa cemas, marah, hingga depresi.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Dewi & Nasywa (2019), faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* secara umum berasal dari dalam, seperti kepribadian, *self esteem*, *forgiveness*, kebersyukuran, dan spiritualitas, maupun berasal dari luar, seperti dukungan sosial. Usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pernikahan dan keluarga juga merupakan faktor lain yang berpengaruh pada *subjective well-being* (Raudhah, 2019). Selain itu, Linley & Joseph (2004) mengungkapkan bahwa pendapatan dan status pengangguran juga dapat mempengaruhi *subjective well-*

being. Individu yang menganggur dan tidak memiliki pendapatan seringkali kesulitan untuk mendapatkan apa yang diinginkan sehingga ia merasa tidak puas dan mengakibatkan munculnya emosi negatif dalam dirinya. Hal tersebut dapat menyebabkan *subjective well-being* individu kurang baik. Tingginya angka pengangguran diakibatkan oleh jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia tidak seimbang dengan jumlah para pencari kerja sehingga sumber daya manusia pada usia kerja kurang terserap dengan baik.

Menurut Badan Pusat Statistik, usia kerja dimulai saat individu berusia di atas 15 tahun. Namun pada kisaran umur 15 sampai 18 tahun, kebanyakan individu masih menempuh bangku sekolah menengah atas atau sederajat. Kemudian pada usia dewasa awal yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun (Arnett, 2000), individu dituntut untuk memenuhi salah satu tugas perkembangannya yaitu dengan memilih melanjutkan pendidikan, bekerja, atau bahkan melakukan keduanya. Individu yang kurang beruntung akan menganggur terlebih dahulu. Jumlah tertinggi pengangguran terbuka berdasarkan tingkat pendidikan terakhir yang ditamatkan dipegang oleh lulusan SMA dan SMK, di mana 2,4 juta penduduk lulusan SMA dan 2,1 juta penduduk lulusan SMK menyumbang banyaknya pengangguran terbuka di Indonesia. Sedangkan untuk lulusan Akademi/Diploma dan lulusan Universitas, total jumlah pengangguran sekitar 1,06 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Salah satu faktor penyebab tingginya angka pengangguran terdidik yaitu kurangnya orientasi masa depan pada usia dewasa awal sebagai transisi dari tahapan usia remaja akhir. Menurut Santrock, transisi yang dialami oleh

individu di usia dewasa awal meliputi perubahan fisik, perubahan kognitif, dan perubahan peran sosial. Pada tahap ini perkembangan sosial individu mencapai puncaknya. Sikap empati terus berkembang sebagai peralihan dari perspektif egosentris di masa remaja. Namun pada masa ini individu juga dapat mengalami keterasingan sosial. Hal ini disebabkan karena masa-masa pendidikan formal telah berakhir dan muncul pola kehidupan yang baru seperti berkarir dan membangun rumah tangga, sehingga hubungan dengan rekan-rekan merenggang serta aktivitas sosial juga terbatas karena adanya tekanan dari pekerjaan maupun dari keluarga (Hurlock, 1980). Whitbourne (2001) mengungkapkan bahwa bagi kebanyakan orang tahap dewasa awal ini merupakan puncaknya perkembangan kapasitas fisik individu (Feldman dkk, 2011). Tinggi badan mencapai puncaknya pada akhir masa remaja dan kekuatan fisik terus meningkat di akhir usia 20-an sampai awal usia 30-an. Individu dewasa awal juga dituntut untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri dalam mengatur pola makan dan kebiasaan olahraganya, sehingga status kesehatan individu dipengaruhi oleh perilakunya sehari-hari.

Menurut Mappiare (1983), ciri-ciri individu dewasa awal meliputi: (1) lebih mengutamakan tugas dibandingkan ego diri sendiri, (2) memiliki tujuan hidup yang jelas serta pola kerja yang efektif dan efisien, (3) mampu mengendalikan diri dan memperhatikan keadaan orang di sekitarnya, (4) bersikap objektif sesuai realita yang ada, (5) dapat menerima kritik dan saran dari orang lain sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki dirinya, (6) bertanggungjawab atas pilihan dan usaha yang dijalankan, (7) fleksibel atau

dapat menempatkan dan menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang harus dihadapinya. Menurut Hurlock, individu dewasa awal akan dihadapkan pada pola kehidupan juga harapan sosial yang baru dan berbeda dari tahap sebelumnya. Terdapat beberapa peran baru yang mungkin harus dihadapi oleh individu, seperti peran untuk mencari nafkah, peran sebagai orang tua maupun pasangan hidup yang sah secara hukum dan agama, peran untuk mewujudkan impian-impian baru, dan peran untuk mengembangkan sikap sesuai tugas-tugas perkembangannya. Tuntutan peran yang harus dipenuhi tersebut menyebabkan masa ini tak bisa terlepas dari ketegangan emosional, perasaan terisolasi secara sosial, komitmen hidup, pengembangan nilai dan kreativitas, serta proses menyesuaikan diri dengan pola hidup yang berubah (Putri, 2019).

Pada tahap perkembangan dewasa awal, individu dibebankan sejumlah tugas perkembangan yang berat. Banyak individu pada tahap ini khawatir untuk memulai karirnya. Beberapa diantaranya mungkin melanjutkan pendidikan di bangku perkuliahan, atau mengikuti pelatihan-pelatihan yang menunjang karirnya nanti. Namun tidak sedikit juga individu yang kurang beruntung. Tingkat pengangguran pada usia dewasa awal di beberapa negara terbilang sangat tinggi dan tidak menutup kemungkinan akan terus berlanjut ke depannya. Baik kuliah, bekerja, dan menganggur memiliki tekanan masing-masing. Tak hanya itu, pada usia dewasa awal ini individu juga cenderung mulai mengenal dunia percintaan yang dapat menyebabkan stress dan penderitaan bila tak berjalan sesuai harapan. Segala bentuk tekanan yang datang secara bersamaan pada individu di usia dewasa awal diiringi dengan

harapan bahwa individu mampu bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Individu mungkin akan mempertanyakan kembali identitas dirinya, seperti apa kehidupannya di masa depan, serta mulai membandingkan pencapaian dirinya dengan rekan-rekannya. Berbagai reaksi emosional akan muncul pada individu dewasa awal saat menghadapi tekanan yang terjadi (Durkin, 1995).

Individu dewasa awal dituntut untuk memenuhi tugas perkembangan yang berkaitan dengan masa depannya. Hal tersebut menyebabkan individu secara tidak langsung mulai memikirkan seperti apa kehidupannya di masa depan nanti. Entah melanjutkan pendidikan, meniti karir, membentuk keluarga baru, atau rencana lain dengan mempertimbangkan banyak hal, serta memikirkan apa saja yang harus dipersiapkan dan bagaimana individu dewasa awal dapat mencapai impiannya di masa depan. Menurut Nurmi, bayangan individu terkait masa depannya, terutama mengenai pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berkeluarga, menjadi acuan untuk memilih tujuan, menetapkan rencana, serta menilai dan mempertimbangkan kemungkinan tujuan tersebut dapat diwujudkan atau tidak. Segala bentuk perhatian individu tentang masa depannya juga harapan-harapan yang muncul bersamaan dengan hal tersebut disertai rencana yang dibuat untuk mewujudkan impian di masa depan merupakan pengertian dari orientasi masa depan (Tangkeallo, Purbojo, & Sitorus, 2014).

Setiap manusia diharapkan memiliki gambaran mengenai seperti apa dirinya di masa yang akan datang sehingga dengan gambaran tersebut individu dapat berpikir dan membuat rencana untuk masa depannya, serta mengarahkan

individu untuk melakukan perubahan-perubahan yang positif dan sistematis demi mewujudkan impiannya (Hermawati, 2013). Menurut Sadardjoen, orientasi masa depan dapat menjadi suatu usaha untuk mengantisipasi harapan terkait masa depan yang prospektif. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan makna bagi setiap kejadian yang digambarkan (Hermawati, 2013 & Susanti, 2016). Salah satu pendekatan dari teori orientasi masa depan diungkapkan oleh Seginer (2003) yang membagi tujuan spesifik manusia dalam hidupnya menjadi dua kategori: (1) *prospective life course*, yakni berkaitan dengan keluarga, pendidikan, dan karir, dan (2) *exist domain*, yakni berkaitan dengan beberapa hal yang menjadi perhatian individu, seperti isu-isu kolektif dan waktu luang. Kedua kategori tersebut saling berkaitan dan mengarahkan individu untuk berusaha mewujudkan tujuan hidupnya.

Nurmi (1991) menjelaskan bahwa orientasi masa depan didukung oleh beberapa faktor, yakni faktor individu dan faktor kontekstual. Faktor individu terdiri atas konsep diri dan perkembangan kognitif. Menurut Hawadi & Noviyanti (2009), faktor kognitif yang matang berpengaruh terhadap keberhasilan individu untuk menetapkan tujuan, merancang proses yang akan dilaksanakan, dan mempertimbangkan cara yang tepat untuk mewujudkan tujuan tersebut. Sementara itu faktor kontekstual terdiri dari jenis kelamin, status sosial ekonomi, usia, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiastuti (2019), dukungan orang tua berkorelasi positif dengan orientasi masa depan, di mana semakin tinggi dukungan dari orang tua, maka akan semakin jelas orientasi masa depan

anaknyanya. Selain itu, orientasi masa depan juga dipengaruhi dari pandangan terhadap masa depan yang didasari oleh evaluasi dari pengalaman masa lalu secara kritis, juga rancangan kehidupan diri sendiri di masa yang akan datang (Seginer, 2009).

Mengacu pada teori psikologi kognitif dan *action theory*, terdapat serangkaian proses yang mendeskripsikan orientasi masa depan menurut Nurmi (1989), yaitu: (1) motivasi, berupa segala perhatian, minat, dan tujuan individu untuk kehidupannya di masa depan, (2) perencanaan, berupa rencana individu untuk mewujudkan semua harapan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, dan (3) evaluasi, berupa penilaian mengenai segala kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan berkaitan dengan realisasi rencana berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka orientasi masa depan erat kaitannya dengan penetapan tujuan hidup. Bronk, Hill, Lapsley, Finch, & Talib (2009) menemukan dalam penelitiannya bahwa proses menemukan tujuan hidup mampu menyebabkan kepuasan hidup individu pada usia dewasa awal meningkat. Selain itu Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999), mengungkapkan bahwa individu yang terus berkembang maju untuk mencapai tujuannya ternyata lebih merasakan emosi positif dan kebahagiaan. Begitu juga sebaliknya, individu yang tidak mengerti tujuan hidupnya akan merasa kebingungan hingga cenderung kurang memiliki motivasi untuk mengerjakan tugasnya, sehingga memunculkan emosi negatif dan menyebabkan kesejahteraannya terganggu.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh orientasi masa depan terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur. Hal ini dilandasi oleh fenomena meningkatnya jumlah pengangguran terdidik di Jawa Timur pada tahun 2021, namun juga diikuti oleh meningkatnya kepuasan hidup dan penurunan pada perasaan positif. Tingginya angka pengangguran dapat disebabkan oleh orientasi masa depan yang kurang diperhatikan oleh individu dewasa awal. Bila orientasi masa depan individu sudah baik maka individu tidak akan merasa kebingungan, cemas, ataupun frustrasi dengan kehidupan yang harus ia jalani di masa depan. Sebaliknya, individu akan merasakan emosi-emosi positif dan kepuasan dalam hidupnya saat tujuan tersebut tercapai, sehingga individu dewasa awal merasa sejahtera secara subjektif atau *subjective well-being*-nya baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar pengaruh orientasi masa depan terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Menemukan besarnya pengaruh orientasi masa depan terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, maka manfaat penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian sebelumnya mengungkap korelasi antara *subjective well-being* dengan tujuan hidup pada dewasa awal. Penelitian tersebut belum menyelidiki dengan perspektif lebih luas yaitu terkait orientasi masa depan di mana tujuan hidup juga termasuk di dalamnya. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan *insight* baru mengenai pentingnya orientasi masa depan untuk *subjective well-being* masyarakat Indonesia di usia dewasa awal, khususnya di wilayah Jawa Timur, sehingga dapat memperkaya penelitian tentang orientasi masa depan dan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bagi orang-orang berusia dewasa awal untuk mulai merencanakan masa depan sejak dini sehingga dapat mengurangi angka pengangguran terdidik. Pelatihan Orientasi Masa Depan juga dapat dilakukan sejak masih menjalankan pendidikan, sehingga saat sudah lulus, individu tidak bimbang akan tujuan hidup.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Subjective Well-being

1. Definisi *Subjective well-being*

Subjective well-being berasal dari Bahasa Inggris yang berarti kesejahteraan subjektif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesejahteraan yaitu keadaan yang sejahtera, berupa perasaan aman, selamat, dan tenteram. Sementara itu subjektif berkaitan mengenai cara pandang seseorang akan suatu hal menurut dirinya sendiri, tidak berdasarkan keadaan yang sebenarnya terjadi. Jadi, *subjective well-being* adalah penilaian seseorang tentang dirinya sendiri terkait kesejahteraan hidupnya yang meliputi perasaan aman, selamat, dan tenteram. *Subjective well-being* merupakan bagian dari konsep *flourishing* jika ditinjau dari pendekatan *hedonic*. Pendekatan *hedonic* berfokus pada dimensi emosi yang ditunjukkan dengan kepuasan yang tercapai dan emosi negatif yang terabai. *Subjective well-being* menjadi salah satu variabel well-being yang paling berkaitan dengan konsep tersebut. Menurut Diener dkk (2010), dasar utama *subjective well-being* adalah life satisfaction atau kepuasan hidup yang ditinjau dari aspek kognitif dan happiness atau kebahagiaan yang ditinjau dari aspek emosi positif (Sekarini, Hidayah, & Hayati, 2020).

Subjective well-being didefinisikan oleh Diener (2009) dalam tiga kategori, yaitu: (1) *subjective well-being* merupakan sejumlah keinginan

yang dimiliki setiap orang, bukan hanya pernyataan secara subjektif semata, (2) *subjective well-being* merupakan evaluasi individu mengenai hidupnya secara menyeluruh dan mengacu pada sejumlah kriteria tertentu, dan (3) *subjective well-being* merupakan suatu keadaan di mana emosi positif lebih mendominasi dari emosi negatif dalam kegiatan sehari-hari seperti berkomunikasi, melakukan pekerjaan, ataupun menjalin pertemanan. *Subjective well-being* meliputi berbagai macam komponen di kehidupan individu, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, pemenuhan, keseimbangan kesenangan, dan stres serta penanganannya, juga penilaian kognitif individu terkait hidupnya (Diener, Lucas, & Oishi, 2005). Individu dapat dikategorikan memiliki *subjective well-being* tinggi yaitu jika individu merasa puas dengan keadaan hidupnya, merasakan emosi positif seperti kebahagiaan, serta jarang merasakan emosi negatif.

Menurut Haybron (2008), *subjective well-being* merupakan perpaduan antara kepuasan hidup secara umum dan spesifik dengan emosi positif dan negatif pada ranah kehidupan tertentu. Sementara itu menurut Andrew dan Withey (1976), *subjective well-being* adalah penilaian secara kognitif dan beberapa afek positif atau negatif pada diri individu. Ryan dan Diener (2008) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai suatu gambaran mengenai tingkat kesejahteraan seseorang berdasarkan penilaian subjektif dirinya dalam menjalani hidup. Kemudian Pavot dan Diener (2004) menyatakan bahwa *subjective well-being* berhubungan dengan kepuasan pada suatu bagian kehidupan tertentu, evaluasi terhadap kepuasan

hidup secara umum, serta reaksi emosi individu, Selanjutnya, Ariati (2010) mengartikan *subjective well-being* sebagai evaluasi seseorang terkait ekspresi emosi mengenai lika-liku kehidupannya, yang bisa diketahui melalui kepuasan, kebahagiaan, kesejahteraan hidup individu.

Berdasarkan penjelasan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi individu secara kognitif dan afektif mengenai hidupnya yang diwujudkan dalam bentuk persepsi atau reaksi emosi meliputi kepuasan hidup individu, banyaknya emosi positif yang dirasakan, serta emosi negatif yang jarang muncul. Keadaan tersebut didapatkan dari banyak hal seperti perencanaan yang tersusun dengan baik hingga terwujudnya harapan individu sehingga muncul rasa puas dan terbentuk emosi-emosi positif. Individu dengan *subjective well-being* yang baik akan terhindar dari emosi negatif, seperti rasa bingung akan masa depannya nanti hingga rasa putus asa bila ternyata tidak ada lagi hal yang dapat ia lakukan untuk memperbaiki rencana hidupnya.

2. Aspek-Aspek *Subjective well-being*

Para peneliti membagi aspek *Subjective well-being* (SWB) menjadi dua, aspek kognitif (*cognitive*) dan aspek afektif (*affective*) (Diener 1984, & Diener dkk, 1999).

a. Aspek Kognitif

Seseorang dikatakan sejahtera apabila ia puas dengan kehidupannya, karena itulah penilaian kognitif dikatakan juga sebagai

penilaian kepuasan hidup. Penilaian kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan keadaan seseorang saat ini, dengan standar yang baik menurut orang tersebut. Penilaian dapat dilakukan global/keseluruhan maupun spesifik (keuangan, percintaan, pertemanan, dan sebagainya), namun Diener mengatakan bahwa *subjective well-being*, menggunakan penilaian secara keseluruhan (Diener, 1984; Diener dkk, 1999).

Diener, Scollon & Lucas (2003) mengatakan bahwa sulit bagi seseorang untuk menilai kepuasan hidup secara global. Seseorang harus menimbang setiap aspek dalam kehidupan untuk dapat menilai kepuasan hidup secara keseluruhan. Sebagai hasilnya, orang menggunakan “jalan pintas” dalam menilai kepuasan hidup mereka. Jalan pintas ditempuh dengan menggunakan informasi yang dominan pada saat orang tersebut diminta menilai kepuasannya. Sebagai contoh, saat seseorang sedang didominasi oleh informasi tentang nilai ujiannya yang kurang baik, secara tidak sadar hal ini dapat digunakan sebagai penilaian secara keseluruhan. Schwarz & Clore (1983) juga mengungkapkan bahwa mood dapat mempengaruhi evaluasi kepuasan hidup.

Walaupun orang cenderung menggunakan “jalan pintas”, namun Diener, Scollon & Lucas (2003) menegaskan bahwa penilaian kepuasan hidup cenderung stabil. Seseorang menggunakan informasi yang relevan pada saat mereka diminta mengevaluasi kepuasan hidupnya, namun sebagian informasi ini cenderung stabil dan tidak

berubah. Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek kognitif dari *subjective well-being* merupakan penilaian kepuasan hidup seseorang secara global, bukan hanya penilaian berdasarkan aspek tertentu dalam hidup. Walaupun seseorang cenderung menggunakan hanya informasi-informasi tertentu untuk menilai kepuasan hidup, Diener mengatakan bahwa pengukuran kepuasan hidup tetaplah valid karena informasi yang digunakan seseorang cenderung stabil dan tidak berubah (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Dapat disimpulkan bahwa penilaian kognitif disebut juga dengan kepuasan hidup. Penilaian kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan keadaan seseorang saat ini, dengan standart yang baik menurut orang tersebut. Diener (1984) mengungkapkan bahwa penilaian ini dilakukan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Walaupun secara tidak sadar, subjek seringkali menggunakan standar spesifik (keluarga, pernikahan, perkuliahan) untuk menilai secara keseluruhan, namun Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) mengatakan bahwa penilaian ini cenderung stabil dan dapat digunakan sebagai informasi kepuasan hidup yang valid.

b. Aspek Afektif

Selain penilaian kognitif, adapula penilaian secara afektif (perasaan). Kesejahteraan seseorang juga diukur berdasarkan frekuensi emosi positif (senang, gembira, puas) dan negatif (marah, sedih, takut) yang seseorang rasakan. Diener (1984) mengatakan bahwa emosi

positif dan negatif diperoleh dari respon seseorang terhadap suatu kejadian (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Semakin sering seseorang merespon kejadian dengan emosi positif, maka semakin sejahtera orang tersebut. Namun menurut penelitian terdahulu, emosi positif dan negatif tidak saling mempengaruhi (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Artinya, kedua emosi tidak saling berkaitan, emosi positif yang tinggi, bukan berarti emosi negatif yang rendah. Sehingga Diener mengatakan bahwa keduanya emosi harus diukur (positif- negatif).

Sebagian besar penelitian tentang afeksi berfokus pada kategori, dimensi dan hubungan antar emosi (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Penelitian tentang emosi mengkategorikan emosi sebagai emosi yang menyenangkan (senang, gembira, puas dsb) dan tidak menyenangkan (sedih, marah, khawatir, stres, dsb). Sedangkan penelitian tentang dimensi membagi dimensi afeksi menjadi intensitas (*intensity*) atau kekuatan, dan frekuensi (*frequency*) yang menunjukkan seberapa sering sebuah emosi muncul (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Kedua dimensi ini adalah hal yang berbeda dan memiliki implikasi yang berbeda pula pada *subjective well-being*.

Diener dkk (1991) membuktikan bahwa frekuensi memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan intensitas. Menurut Diener, ada beberapa alasan mengapa peneliti seharusnya lebih berfokus pada informasi tentang frekuensi. Pertama, karena afeksi positif yang sangat intens cenderung diikuti dengan afeksi negatif yang

instens pula. Kedua, afeksi yang sangat intens jarangkali terjadi, karena itu intensitas cenderung tidak mempengaruhi *well-being*. Ketiga, alat ukur yang mengukur frekuensi cenderung memiliki nilai psikometris yang lebih baik, dibandingkan yang mengukur instensitasnya. Karena lebih mudah untuk menentukan apakah seseorang sedang mengalami afeksi positif atau negatif dalam suatu waktu, dibandingkan dengan menentukan seberapa intens suatu perasaan yang sedang dirasakan.

Dapat disimpulkan bahwa aspek kedua dari *subjective well-being* adalah perasaan dan emosi. Diener (1984) membaginya menjadi perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Kedua perasaan harus diukur sebagai konstruk yang berbeda. Diener, Scollon & Lucas (2003) mengatakan bahwa *subjective well-being* ditentukan berdasarkan seberapa sering (frekuensi) seseorang merasakan suatu emosi, bukan seberapa kuatnya emosi tersebut. *Subjective well-being* dikatakan tinggi jika seseorang sering mengalami perasaan positif dan jarang mengalami perasaan negatif.

3. Faktor-Faktor *Subjective well-being*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, diantaranya yaitu spiritualitas, optimisme, dukungan sosial, *wisdom*, kontrol diri, kepribadian, tujuan hidup, dan materialisme. Berikut adalah penjelasannya:

a. Spiritualitas

Penelitian dari Arung & Aditya (2021) menemukan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi pula *subjective well-being*. Hanya saja tidak seperti penelitian di negara lain hanya dimensi komunitas yang mempunyai pengaruh positif signifikan, dimensi transenden dan personal tidak memiliki pengaruh signifikan, dan dimensi lingkungan mempunyai pengaruh signifikan tapi negatif.

b. Optimisme

Penelitian dari Perhatian & Sahrah (2022), menemukan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan *subjective well-being*, sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme berperan dalam meningkatkan *subjective well-being*. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah optimisme maka semakin rendah *subjective well-being*.

c. Dukungan Sosial

Penelitian dari Xi, Wang, dan Jia (2017) menemukan bahwa setiap komponen *subjective well-being* memiliki hubungan yang signifikan dengan dukungan sosial. Masing-masing komponen harga diri dan efikasi diri memiliki pengaruh yang sama terhadap *subjective well-being* sedangkan dukungan subyektif paling banyak mempengaruhi *subjective well-being*

sebagai komponen dukungan sosial. Hasil ini sesuai dengan penelitian awal yang melaporkan hubungan antara SWB dan dukungan sosial (Diener dan Seligman, 2002).

d. *Wisdom*

Penelitian yang dilakukan oleh Intani & Indati (2017) menemukan bahwa hubungan positif yang signifikan antara wisdom dengan subjective well-being pada dewasa awal. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa semakin tinggi wisdom, maka semakin tinggi pula subjective well-being individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Arzeen et al. (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara wisdom dengan subjective well-being. Individu yang bijaksana diketahui mampu mempertahankan subjective well-being-nya, bahkan jika individu tersebut berada dalam kondisi atau situasi yang buruk sekalipun (Ardelt & Edwards, 2015).

e. *Kontrol Diri*

Penelitian dari Zhao G, Xie F, Luo Y, Liu Y, Chong Y, Zhang Q and Wang W (2022), menemukan bahwa pengendalian diri memiliki efek positif pada kesejahteraan subjektif dan efek ini terutama dimoderasi oleh motivasi pencegahan. Secara khusus, ketika motivasi pencegahan meningkat, seorang individu lebih cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang positif karena menghasilkan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi. Mengenai

aspek keadaan, penipisan ego mengurangi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang; Namun, penipisan ego tidak memiliki hubungan yang sepenuhnya linier dengan kesejahteraan subjektif sebagai moderator motivasi, terutama di antara orang-orang dengan motivasi pencegahan (baik sifat maupun keadaan).

f. Kepribadian

Penelitian yang dilakukan oleh HAN (2020), menemukan bahwa ciri-ciri kepribadian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, khususnya ekstrasversi, keterbukaan terhadap pengalaman, dan keramahan, memiliki efek positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup. Selain itu, ekstrasversi, keterbukaan terhadap pengalaman, keramahan, dan neurotisme memiliki efek positif yang signifikan terhadap afek. Hasil ini mendukung DeNeve dan Cooper (1998), Zhai et al. (2014), dan Meléndez et al. (2019). Menariknya, neurotisme tampaknya memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap afek positif. Hasil ini menunjukkan bahwa orang yang tinggi dalam neurotisme mengalami kesenangan, kesenangan, dan kebahagiaan yang lebih besar daripada mereka yang rendah dalam neurotisme.

g. Tujuan Hidup

Penelitian yang dilakukan oleh Schaefer SM, Morozink Boylan J, van Reekum CM, Lapate RC, Norris CJ, et al. (2013) menemukan bahwa tingkat yang lebih tinggi dari tujuan hidup dapat memprediksi kemampuan masa depan seseorang untuk pulih dari paparan rangsangan negatif. Penelitian tambahan menguji mekanisme potensial di mana tujuan hidup mungkin terkait dengan keterampilan pemulihan emosional dan memberikan ketahanan dari trauma, serta bagaimana keterampilan pemulihan emosional yang lebih baik dapat berkontribusi pada tujuan hidup diperlukan.

h. Materialisme

Sheldon dan Krieger (2014) mengemukakan bahwa materialism berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being*, di mana ketika seseorang terlalu berfokus kepada materi dan berusaha mendapatkan kekayaan akan menyebabkan orang tersebut cenderung tidak memperhatikan unsur-unsur intrinsic dalam hidupnya. Unsur-unsur tersebut meliputi aktualisasi diri, hubungan dengan keluarga, pertemanan, serta kontribusi pada lingkungan sekitar, yang berpengaruh pada kesejahteraan dan kepuasan hidup. Selain itu, Richins (2004) menjelaskan jika impian atau *goals* yang ditetapkan oleh seorang materialis itu terlalu berlebihan tanpa menyadari batas kemampuannya akan

mengakibatkan penilaian negatif tentang hidupnya, sehingga kesejahteraan subjektifnya juga rendah.

4. *Subjective well-being* dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan hidup dapat diperoleh dengan cara selalu bertaqwa terhadap Allah SWT. Karena pada dasarnya seseorang yang selalu bertaqwa akan mendapatkan kebahagiaan. Hal ini terbukti dengan kita berkata jujur, berbuat baik, selalu tersenyum makan apa yang telah dijanjikan akan kesejahteraan yang kita dapat, hal ini seperti firman Allah SWT dalam QS, an-Nissa, 4 : 9, sebagai berikut:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ
فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

“Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar”.

Berdasarkan ayat diatas bahwa hendaklah kita bersyukur atas apa yang sudah kita dapat dalam kehidupan kita, bawasannya kebahagiaan itu sendiri akan kita capai apabila kita bersyukur, bertawakal atas apa yang kita dapat. Tidak hanya itu juga kesejahteraan juga dapat ditunjukkan dengan adanya rasa senang atau gembira pada seseorang.

Najati (1985) mengatakan bahwa manusia akan merasakan emosi kegembiraan apabila ia berhasil meraih apa yang diharapkannya dan mencapai apa yang diinginkannya, baik berupa harta, kekuasaan, keberhasilan, ilmu pengetahuan, ataupun ilmu dan takwa. Maka, kegembiraan merupakan hal yang bercorak relatif, tergantung pada tujuan-tujuan seseorang dalam kehidupannya. Apabila tujuannya dalam kehidupan ini adalah untuk mengumpulkan harta, meraih kekuasaan, pangkat, atau kenikmatan lainnya dalam kehidupan dunia ini, maka keberhasilannya dalam meraih tujuan-tujuannya itu membangkitkan kegemberiaannya. Apabila tujuan hidupnya untuk berpegang teguh pada keimanan, takwa, dan amal shaleha agar ia bisa mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan akhirat, maka hal itu akan menjadi sumber kegembira baginya. Kedua jenis kegembiraan tersebut telah tertulis dalam QS, ar-Ra'd, 13 : 26 seperti berikut:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا
 الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ ﴿٢٦﴾

“Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)”.

Al-Quran juga menyebutkan kegembiraan orang-orang yang beriman karena diturunkannya ayat-ayat al-Qur'an kepada mereka, yang menunjukkan mereka kepada kebenaran, dan menjadi

penyembuh, petunjuk, dan rahmat bagi mereka: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.” (QS, Yunus, 10 : 57,58).

Barang siapa yang menjadikan lantaran kelezatan kehidupan dunia ini sebagai sumber kegembiraannya, sebagaimana halnya sebagian besar manusia di dunia ini, dalam kenyataannya ia tidaklah menikmati kehidupan yang bahagia, tenang dan mapan. Ini karena apabila ia dikaruniai Allah dengan nikmat kesehatan, keluasan rezeki, dan harta yang banyak ia pun merasa gembira dan bahagia. Sebaliknya seseorang akan merasa tidak bahagia atau tidak sejahtera apabila ia merasakan rasa gelisa, sedih dan tidak tenang akan hidupnya (Najati, 1985). Sehingga seseorang dikatakan sejahtera tidak selalu berkaitan dengan kekayaan, kekuasaan, dan harta melimpa, tetapi dengan memiliki kesehatan serta waktu luang dalam hidupnya seseorang juga dapat merasakan kesejahteraan atau kegembiraan.

B. Orientasi Masa Depan

1. Definisi Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan terdiri dari kata “orientasi” dan “masa depan”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, orientasi berarti peninjauan untuk menentukan sikap yang tepat dan benar; pandangan yang mendasari pikiran, perhatian, atau kecenderungan. Sementara itu masa depan berarti masa yang akan datang. Jadi, orientasi masa depan merupakan peninjauan untuk menentukan sikap yang tepat dan benar di masa yang akan datang. Nurmi (1989) menjelaskan bahwa masa depan memberi wadah bagi individu untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut dapat menjadi pegangan atau pedoman bagi individu untuk menjalani kehidupannya di waktu yang akan datang. Maka orientasi masa depan juga dapat dikatakan sebagai suatu langkah antisipatif mengenai segala kemungkinan yang terjadi di masa depan serta evaluasi terkait interaksi diri sendiri dengan lingkungannya di masa depan (Trommsdorff, 1983).

Definisi orientasi masa depan sangat luas sebab meliputi banyak hal yang berkaitan dengan kehidupan individu di waktu yang akan datang, seperti pekerjaan yang ingin dilakukan, keluarga baru yang diharapkan dapat terbentuk dengan baik, lingkungan sekitar yang memadai, dan beberapa hal lain yang berhubungan dengan gambaran hidup individu di masa depan. Menurut Nurmi (2002), orientasi masa depan adalah gambaran terkait masa depan yang tercipta dari kumpulan skemata, atau tindakan dan

hipotesis yang diambil dari pengalaman masa lalu individu. Hal tersebut kemudian berinteraksi dengan pengetahuan yang didapat dari lingkungan sehingga menciptakan tekad dan harapan serta memberi makna pada peristiwa yang dapat terjadi di masa depan. Selain itu, Gjesme (1979) mengartikan orientasi masa depan sebagai kemampuan individu untuk membuat prediksi dalam langkah antisipasi mengenai segala hal yang dapat terjadi di masa depan, dengan menyusun rencana-rencana sejak dini.

Seginer (2009) menyatakan bahwa orientasi masa depan adalah interpretasi terkait proses kehidupan seseorang dan segala hal yang ia inginkan untuk tercapai atau tidak. Jadi selain dapat mencapai tujuan hidupnya, individu juga diharapkan dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan terjadi di masa depannya. Orientasi masa depan dipandang sebagai gambaran jalan hidup individu di mana nantinya akan melibatkan beberapa jenis pekerjaan yang diinginkan oleh individu di waktu yang akan datang. Steinberg, Graham, O'Brien, Woolard, Cauffman, dan Banich (2009) menjelaskan bahwa orientasi masa depan merupakan cara individu menempatkan dirinya di masa depan yang tampak melalui beberapa hal, seperti gambaran hidup individu, harapan yang ingin dicapai, minat terhadap jenis pekerjaan tertentu, motif-motif yang mendasari pilihan hidupnya, serta kecemasan individu akan segala hal yang dapat terjadi di masa depan.

Berdasarkan definisi di atas, maka orientasi masa depan merupakan gambaran individu terkait kehidupannya di masa depan yang dibentuk dari

pengalaman masa lalu dan pengetahuan di masa sekarang, sehingga individu dapat menyusun rencana untuk mewujudkan tujuan hidupnya dan menghindari berbagai hal yang dapat mengganggu tercapainya tujuan tersebut. Individu yang telah memiliki orientasi masa depan dengan jelas akan menjalani kehidupannya dengan lebih terarah sesuai rencana dan tujuan yang telah ia tetapkan sebelumnya. Selain itu individu juga dapat mempertimbangkan segala kemungkinan terburuk yang menimpa dirinya di masa depan serta langkah-langkah yang harus dilakukan jika tujuan yang dibuat tidak sesuai dengan rencana awal.

2. Aspek-Aspek Orientasi Masa Depan

Berdasarkan teori *cognitive psychology and action heory* (Nurmi, 1989), dijelaskan tiga aspek pengukuran orientasi masa depan, yakni sebagai berikut:

a. Motivasi

Motivasi ditunjukkan dengan adanya berbagai macam motif, minat dan tujuan pribadi yang berkaitan dengan masa depan. Motif, minat dan tujuan pribadi dapat menjadi pedoman individu untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Dalam menetapkan minat dan tujuannya, individu membuat perbandingan pada berbagai motif dan nilai dengan wawasan yang dimiliki terkait perkembangan sepanjang rentang kehidupan yang bisa diantisipasi (Nurmi, 1989).

Perkembangan motivasi dari orientasi masa depan merupakan satu proses yang kompleks, yang melibatkan beberapa subtahap, yaitu: (1) munculnya pengetahuan baru yang relevan dengan motif umum atau penilaian individu yang menimbulkan minat yang lebih spesifik, (2) individu mulai mengeksplorasi pengetahuannya yang berkaitan dengan minat baru tersebut, (3) menentukan tujuan spesifik, dan (4) memutuskan kesiapan untuk membuat komitmen yang berisikan tujuan tersebut.

b. Perencanaan

Nurmi (1989) menjelaskan pada aspek perencanaan dalam orientasi masa depan berkaitan dengan bagaimana individu membuat rencana realisasi mencapai minat dan tujuan tersebut. Khususnya orientasi dalam hal ini yaitu pekerjaan. Agar dapat membuat perencanaan dengan baik, individu harus mempunyai dan mampu melakukan eksplorasi informasi atau pengetahuan yang kompleks mengenai masa depannya terutama yang berkaitan dengan pekerjaan, dan menyusun banyak strategi atau prosedur yang dapat mengarahkan individu pada perwujudan atas rencana-rencana yang telah disusun tersebut sesuai dengan ketrampilan yang dimiliki.

Menurut Nurmi dalam (Desmita, 2006), perencanaan dicirikan sebagai suatu proses yang terdiri dari tiga sub tahap, yaitu:

- 1) Penentuan subtujuan. Pada tahap ini, individu membentuk suatu representasi dari tujuan-tujuan dan kontes asa depan di mana tujuan tersebut diharapkan dapat terwujud. Kedua hal ini didasari oleh

pengetahuan individu tentang konteks dari aktivitas di masa depan, dan sekaligus menjadidasar bagi kedua subtahap berikutnya.

- 2) Penyusunan perencanaan. Pada subtahap ini individu membuat rencana dan menetapkan strategi untuk mencapai tujuan dalam konteks yang dipilih. Dalam menyusun suatu rencana, individu dituntut menemukan cara- cara yang dapat mengarahkannya pada pencapaian tujuan dan menentukan cara mana yang paling efisien. Pengetahuan tentang konteks yang diharapkan dari suatu aktivitas di masa depan menjadi dasar bagi perencanaan ini. Kemudian, berbagai cara bertindak yang ditetapkan harus dievaluasi, sehingga tujuan-tujuan dan rencana-rencana yang telah disusun dapat diwujudkan.
- 3) Pelaksanaan rencana dan strategi yang telah disusun. Dalam subtahap ini, individu dituntut melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan rencana tersebut. Pengawasan dapat dilakukan dengan membandingkan tujuan yang telah ditetapkan dengan konteks yang sesungguhnya di masa depan. Untuk menilai sebuah perencanaan yang dibuat oleh individu, dapat dilihat dari tiga variabel yang tercakup di dalamnya, yaitu *knowledge*, *plans*, dan *realization*.

c. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses pembentukan orientasi masa depan. Nurmi dalam (Desmita, 2006) memandang evaluasi ini sebagai proses yang melibatkan pengamatan dan

melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang ditampilkan, serta memberikan penguatan dari diri sendiri. Jadi, meskipun tujuan dan perencanaan orientasi masa depan belum diwujudkan, tetapi pada tahap ini individu telah harus melakukan evaluasi terhadap kemungkinan-kemungkinan terwujudnya tujuan dan rencana tersebut.

Aspek evaluasi berhubungan dengan penilaian individu terhadap perwujudan atas tujuan-tujuan yang diantisipasi (Nurmi, 1989, 1991). Individu harus menilai kemungkinan realisasi dari tujuan dan rencana yang telah ditentukan. Evaluasi adalah proses mengamati dan mengevaluasi tingkah laku yang ditampilkan, sekaligus merupakan penguatan diri (Nurmi, 1991). Hal ini sejalan dengan Markus & Wurf (dalam Nurmi, 1991: 5) yang mengemukakan bahwa evaluasi sebagai proses berpikir yang melibatkan pengamatan perilaku dan pengaturan diri, meskipun rencana dalam orientasi masa depan belum terwujud. Berikut contohnya mengenai aspek evaluasi:

- 1) Menilai hasil dari rencana yang telah disusun terhadap diri sendiri. Individu akan melakukan instropeksi diri jika gagal dalam mencapai suatu target. Selain itu, individu akan membuat rencana lain ketika rencana sebelumnya gagal dan mengoreksi apa saja yang sudah dilakukan agar rencana masa depan dapat tercapai.
- 2) Individu memiliki harapan yang besar terhadap rencana pekerjaan yang telah dibuat, sehingga mereka yakin akan dapat mewujudkan

pekerjaannya dengan mempertimbangkan sisi baik dan buruk dari suatu pekerjaan yang diinginkan.

3. Orientasi Masa Depan dalam Perspektif Islam

Berdasarkan Al-Qur'an yang memberikan pengertian bahwa orang-orang yang beriman hendaknya selalu bertaqwa kepada Allah SWT dan selalu memikirkan apa yang akan dilakukan untuk hari esok. Seperti kutipan ayat Al-Qur'an dalam surat Al-Hasyr ayat 18 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Berdasarkan ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai manusia hendaknya memperhatikan apa yang akan dikerjakan untuk hari esok dan masa yang akan mendatang, hal tersebut sejalan dengan penjelasan mengenai orientasi masa depan yang memberikan arti mengenai pandangan individu mengenai masa depannya. Sebagai orang yang bertaqwa sebagaimana dijelaskan dalam ayat tersebut bahwa, mengajarkan untuk memiliki *time management* yang tidak hanya mencakup hari ini dan

besok, tetapi juga mengajarkan kita mengenai orientasi terhadap waktu di dunia dan juga di akhirat.

Selain itu Allah SWT berfirman dalam surat Az-Zumar ayat 39, mengenai perintahnya agar manusia bekerja dengan keadaan yang ada dalam dirinya:

قُلْ يَقَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٣٩﴾

"Hai kaumku, Bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, Sesungguhnya aku akan bekerja (pula), Maka kelak kamu akan mengetahui,"

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada manusia untuk bekerja selayaknya dengan keadaan dan kemampuan yang ada. Kemudian bekerjalah secara islami dengan meyakini bahwa Allah SWT akan apa yang dikerjakan tidak akan sia-sia, seperti firman Allah SWT pada surat At-Taubah ayat 105 : “Bekerjalah kamu, Maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.” (Q.S / 9:105).

C. Dewasa Awal

1. Definisi Dewasa Awal

Istilah adult berasal dari kata kerja latin, seperti juga istilah adolescence yang berarti “tumbuh menjadi dewasa.” Akan tetapi, kata adult

berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adult* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan dewasa lainnya. Dewasa dalam bahasa Belanda adalah *volwassen* yang artinya *vol* berarti penuh dan *wassen* berarti tumbuh, sehingga *volwassen* berarti sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh.

Di Indonesia batas kedewasaan adalah usia 21 tahun. Hal ini berarti bahwa pada usia tersebut seseorang sudah dianggap dewasa dan sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatannya. Ia juga akan mendapatkan hak-hak sebagai orang dewasa, misalnya hak untuk memilih Dewan Perwakilan Rakyat, dapat menikah tanpa wali dan sebagainya. Dengan adanya beban tanggung jawab atas perbuatannya tadi berarti ia juga sudah dapat dikenai sanksi-sanksi pidana tertentu apabila ia melanggar peraturan hukum yang ada.

Dewasa awal adalah rentang usia 18 – 25 tahun di mana tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik. Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa ini akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan yang jauh kedepan, dan sebagainya. Berbagai keputusan yang penting yang

berkaitan dengan kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi juga akan dialami pada masa dewasa awal.

Setiap kebudayaan membuat perbedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi. Pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai. Belum lama ini, dalam kebudayaan Amerika seorang anak belum resmi dianggap dewasa kalau ia belum mencapai umur 21 tahun.

Istilah dewasa menggambarkan segala organisme yang telah matang, tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa ialah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan dewasa awal yang panjang seorang individu akan mengalami masa di mana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan.

Menurut Levinson (1978), masa dewasa awal berada dalam rentang usia 17 – 22 tahun, di mana individu dituntut untuk hidup mandiri sehingga tidak terus menerus mengandalkan orang tua atau keluarganya. Pada masa ini individu mulai bekerja dan merumuskan ‘impian’ tentang segala harapan untuk kehidupannya di kemudian hari. Impian ini penting untuk menjadi

panduan individu dalam memilih dan mengusahakan setiap hal, baik di bidang pekerjaan maupun di bidang lain (Durkin dkk, 1995).

Santrock (2012) menjelaskan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, yang mana biasa disebut sebagai masa transisi antara masa remaja ke dewasa. Sedang menurut Hurlock (2002) masa ini dimulai pada usia 18 tahun hingga usia kurang lebih 40 tahun. Seseorang yang mampu hidup secara mandiri pada masa ini akan dianggap sudah melewati masa remaja (Duffy & Atwater, 2004). Sehingga dewasa awal kerap dijadikan sebagai tolak ukur yang cukup sering bagi individu untuk memulai hidup yang lebih mandiri dalam menentukan masa depan serta mengatur segala kehidupannya (Wardhani, 2006).

2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Saat menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelolasebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Adapun tugas perkembangan orang dewasa awal menurut R. J. Havighurs, 1953 (dalam Hurlock, 1996) sebagai berikut: (a) memilih teman hidup, pada umumnya, pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaanya, untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan. (b) belajar hidup bersama suami istri, masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya.

3. Ciri-Ciri Perkembangan Dewasa Awal

Menurut Santrock (2003), ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal meliputi:

- a. Perkembangan fisik, pada fase dewasa awal adalah puncak perkembangan fisik dan juga penurunan perkembangan individu secara fisik.
- b. Perkembangan seksualitas, terjadi sikap dan perilaku secara heteroseksual dan homoseksual.
- c. Perkembangan kognitif, menggambarkan efisiensi dalam memperoleh informasi yang baru, berubah dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan itu.
- d. Perkembangan karir, suatu individu ketika memulai dunia kerja yang baru harus menyesuaikan diri dengan peran yang baru dan memenuhi kebutuhan karir

4. Dewasa Awal dalam Perspektif Islam

Dewasa menurut ajaran islam. *baligh* adalah kata yang dikenal dikalangan umat muslim mengandung arti dewasa. Seorang yang sudah dewasa disebut baligh. Kata baligh dalam fiqih kebanyakan mengandung arti kedewasaan secara fisik, misalkan mimpi basah bagi laki – laki dan menstruasi bagi perempuan.

Pertama, *baligh* yang disebutkan dalam kalimat “*balagha al-hulum*” (QS. An-Nur : 59). Kalimat ini mengandung kedewasaan bagi seseorang dalam konteks kedewasaan fisik yang ditandai dengan mimpi basah. Kedua, baligh yang disebutkan dalam kalimat “*balaghu al-nikah*” (QS. An-Nisa : 6), yang berarti sudah cukup umur untuk menikah, yang ditandai dengan al-rusyid (cukup dan pandai). Kata *baligh* disini memberi pengertian tentang kedewasaan seseorang dalam konteks tanggungjawab, khususnya tanggungjawab dan kecakapan dalam mengelola harta. Tanggungjawab terkait erat dengan mental, pikiran dan psikologis seseorang. Dan ketiga, *baligh* yang disebut dalam kalimat “*balagha asyuddah*” (QS. Al-Ahqaf: 15, dan QS. Al Qashash: 14), yakni telah sempurna kekuatannya, akal nya dan pandangannya. Baligh dalam ayat ini berbicara dalam konteks kematangan seseorang. Dalam hal ini baligh bisa diibaratkan seperti buah yang secara alamiah telah matang dipohonnya sehingga siap untuk dipetik atau dipanen. Jika buah yang belum matang dipetik lalu dimakan, kadang dapat membuat perut sakit atau sering kali tidak ada manfaatnya. Bila pengertian tersebut dipadukan, maka dewasa menurut Al-Quran adalah dewasa secara

fisik, pikiran, mental, psikologis, sudah memiliki tanggungjawab dan sudah matang seperti buah yang matang dipohonnya dan siap untuk dipetik dan dimakan. Selanjutnya pada Q.S QS Al Hajj (5),

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّظْفَةٍ ثُمَّ مِّن عُلُقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنكُمْ مَّن يُّتَوَفَّىٰ وَمِنكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مَن بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴿٥﴾

“Wahai manusia! Jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampai kepada usia dewasa, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dikembalikan sampai usia sangat tua (pikun), sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air (hujan) di atasnya, hiduplah bumi itu dan menjadi subur dan menumbuhkan berbagai jenis pasangan (tetumbuhan) yang indah”.

Berdasarkan ayat tersebut, Allah menciptakan manusia secara bertahap sejak bayi hingga manusia harus kembali ke Sang Pencipta. Ada yang ditakdirkan memasuki usia dewasa dan merasakan nikmat yang Allah berikan di dunia, namun juga ada yang harus kembali kepada Allah sebelum usia dewasa.

D. *Subjective Well-being* pada Dewasa Awal

Menurut Nurmi (1991, dalam Steinberg dkk, 2009) dibandingkan dengan remaja, orang dewasa awal lebih banyak berpikir dan melaporkan perencanaan tentang tugas-tugas perkembangannya, seperti menyelesaikan pendidikan dan pergi bekerja, dan lebih mampu untuk berbicara tentang masa depan. Selain itu, orang dewasa awal berorientasi pada emosi seperti ketakutan atau harapan. Ketakutan yang dirasakan dapat memicu individu dewasa awal untuk mulai mempersiapkan masa depannya nanti agar ketakutan-ketakutan itu tidak terjadi, diiringi dengan segala harapan yang ingin dicapai di waktu yang akan datang.

Selanjutnya, studi berbasis kuesioner tentang orientasi masa depan yang mencakup item-item seperti, “saya sering melakukan hal-hal yang tidak langsung membuahkan hasil tetapi akan membantu dalam jangka panjang,” umumnya menemukan bahwa kecenderungan individu untuk memikirkan dan mempertimbangkan masa depan meningkat dengan usia (Cauffman & Steinberg, 2000). Jadi, seiring perkembangan usia, pemikiran tentang masa depan semakin rumit dengan banyak pertimbangan yang mungkin dapat mempengaruhi perilaku individu dan keputusan yang diambil di masa sekarang.

Beberapa penelitian telah menyelidiki perhatian remaja terhadap pertimbangan masa depan ketika membuat keputusan. Misalnya, dalam sebuah penelitian yang meneliti perbedaan usia dalam pengambilan keputusan hukum

di mana individu dihadapkan dengan dilema hipotetis (misalnya, bagaimana menanggapi interogasi polisi ketika seseorang telah melakukan kejahatan), Grisso, dkk (2003) menemukan bahwa remaja yang lebih muda (11 hingga 13 tahun) secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk mengenali konsekuensi jangka panjang dari berbagai keputusan dibandingkan remaja berusia 16 tahun ke atas.

E. Orientasi Masa Depan pada Dewasa Awal

Beberapa peneliti telah menafsirkan bukti genetik yang berarti bahwa kebahagiaan ditentukan oleh anugerah DNA. Ini tidak benar karena beberapa alasan, seperti yang dikemukakan Diener di beberapa tempat. Pertama, dalam sebagian besar studi genetik, ada cukup banyak variabilitas dalam kebahagiaan dari waktu ke waktu. Meskipun tingkat kebahagiaan jangka panjang atau setpoint yang dilaporkan seseorang dalam dua periode waktu atau lebih memiliki komponen yang dapat diwariskan, suasana hati dan emosi serta tingkat kepuasan—dan karenanya kesejahteraan subjektif mereka—bergerak naik dan turun, seiring waktu, dalam reaksi terhadap peristiwa kehidupan. Sepotong bukti kedua yang mendukung efek lingkungan pada kesejahteraan subjektif juga berasal dari studi kembar. Para peneliti biasanya menemukan bahwa lingkungan keluarga awal (kembar yang tumbuh di rumah yang sama) memiliki pengaruh pada tingkat pengaruh positif yang dialami si kembar sebagai orang dewasa. Dengan kata lain, sesuatu tentang lingkungan keluarga bersama di masa kanak-kanak mempengaruhi individu untuk kemudian merasakan lebih sedikit atau lebih banyak emosi positif, seperti kegembiraan, antusiasme, dan keterlibatan.

Penelitian Amato (1994) menunjukkan dalam sampel nasional dewasa awal, bahwa kedekatan individu dengan ayah dan ibu membuat kontribusi yang unik dan independen untuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tekanan psikologis. Jadi, terlepas dari kualitas hubungan ibu-anak, kedekatan yang lebih besar dengan ayah meramalkan kebahagiaan yang lebih besar, lebih banyak kepuasan, dan lebih sedikit kesusahan. Dalam tinjauan baru-baru ini tentang kualitas hidup yang dirasakan anak-anak, Huebner, Suldo, Smith, dan McKnight (2004) menyimpulkan bahwa hubungan keluarga adalah prediktor yang konsisten dari kualitas hidup yang dirasakan anak-anak. Shortt dan Gottman (1997) menunjukkan di laboratorium, bahwa hubungan saudara dekat selama masa dewasa muda dikaitkan dengan pengaruh positif yang lebih besar. Lebih lanjut, saudara dekat menunjukkan regulasi emosi yang lebih besar dalam hal tingkat reaktivitas fisiologis yang lebih rendah dalam diskusi konfliktual daripada saudara jauh, menunjukkan bahwa hubungan saudara dekat dapat melindungi individu dari efek stres dan pengaruh negatif.

F. Pengaruh Orientasi Masa Depan terhadap *Subjective Well-being* pada Dewasa Awal

Pada tahap perkembangan dewasa awal, individu mulai mengembangkan ideologi dan membentuk pandangan terhadap dunia, seperti mulai mempertanyakan hal apa yang paling penting bagi dirinya, mereka mulai berkomitmen terhadap suatu nilai atau prinsip tertentu. Nilai atau prinsip ini yang akan menjadi dasar berkembangnya sebuah tujuan hidup sebagai bagian dari orientasi masa depan (Arnett, 2015).

Individu yang memiliki orientasi masa depan yang baik, cenderung puas akan hidupnya. Adanya orientasi masa depan akan memberi motivasi dalam mencapai aspirasi atau keinginan yang dikehendaki. Orientasi masa depan juga membantu individu dewasa awal berkomitmen untuk terus berusaha mewujudkan tujuan, bagaimanapun tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Dengan aktif mewujudkan tujuan, jarak antara *real self* dan *ideal self* akan terus dipersempit. Sehingga saat seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya, ia akan merasa puas, mengetahui bahwa ia telah menggunakan seluruh usahanya untuk melakukan suatu hal yang produktif.

Orientasi masa depan juga berhubungan dengan munculnya emosi-emosi positif. Dengan menemukan tujuan hidupnya, individu dapat mengembangkan suatu identitas sosial tertentu. Identitas sosial akan memberikan rasa bahwa ia memiliki suatu peran di dalam kehidupan ini. Dengan memiliki suatu peran, individu merasa bahwa kehidupannya bermakna dan berarti. Individu merasa bahwa kehidupannya penting bagi dunia di sekitarnya. Sehingga individu cenderung merasakan banyaknya emosi-emosi positif.

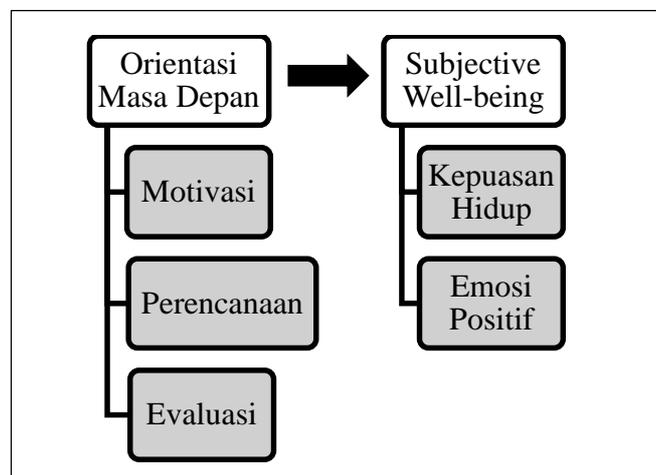
Subjective well-being juga ditandai dengan sedikitnya emosi-emosi negatif yang dirasakan seseorang. Kehadiran tujuan hidup memberikan makna bagi kehidupan seseorang, sedangkan absennya menimbulkan fenomena *drifting* atau kebingungan akan perannya di dunia. Frankl menyebutnya dengan *existential vacuum*, seseorang yang tidak memahami alasan ia berada dalam kehidupannya. *Drifting* dan *existential vacuum* tentu saja menimbulkan

banyaknya emosi-emosi negatif yang mungkin dirasakan oleh seseorang. Salah satu jalan untuk mengurangi emosi-emosi tersebut adalah dengan kehadiran orientasi masa depan. Sehingga saat seseorang memiliki orientasi masa depan, cenderung mengurangi tingkat emosi negatif yang dirasakan.

Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki orientasi masa depan, cenderung puas terhadap kehidupannya, serta lebih banyak mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif. Seseorang yang lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif, serta memiliki kepuasan hidup merupakan indikator seseorang memiliki *subjective well-being*. Sehingga seseorang yang memiliki orientasi masa depan, cenderung memiliki kesejahteraan subjektif pula. Orientasi masa depan dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif.

G. Kerangka Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas, maka kerangka konseptual antara orientasi masa depan dan *subjective well-being* pada dewasa awal adalah sebagai berikut:



H. Hipotesis Penelitian

H₀: Terdapat pengaruh positif orientasi masa depan terhadap *subjective well-being*

H₁: Terdapat pengaruh signifikan orientasi masa depan terhadap *subjective well-being*

H₂: Terdapat pengaruh positif aspek-aspek orientasi masa depan terhadap *subjective well-being*

H₃: Terdapat pengaruh signifikan aspek-aspek orientasi masa depan terhadap *subjective well-being*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menggunakan numerikal pada analisis datanya dan sebelumnya telah diolah dengan statistika (Azwar, 2015). Pendekatan kuantitatif terbagi dalam dua kategori, yaitu eksperimen dan non-eksperimen. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan desain korelasional. Desain korelasional dipilih untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan atau keterkaitan antar variabel, dalam hal ini yaitu variabel orientasi masa depan dan variabel *subjective well-being* (Abdullah, 2015).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut sifat, atau nilai dari subjek, objek, atau kegiatan yang bervariasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Variabel bebas (variabel independen), merupakan variabel yang memberi pengaruh atau menjadi penyebab munculnya variabel terikat (Sugiyono, 2012). Variabel ini dipilih dan dimanipulasi oleh peneliti dengan tujuan agar efeknya dapat diamati dan diukur (Azwar, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah orientasi masa depan.

2. Variabel terikat (variabel dependen), merupakan variabel yang bersifat dipengaruhi atau menjadi akibat (Sugiyono, 2012). Variabel ini diukur untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variabel lain yang meliputi timbul-hilangnya, ada-tidaknya, membesar-mengecil, atau perubahan variasi yang terlihat (Azwar, 2015). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *subjective well-being*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah keterangan perihal variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati (Azwar, 2015).

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Orientasi masa depan

Orientasi masa depan merupakan sejauh mana individu menggambarkan kehidupannya di masa depan, yang dibentuk dari pengalaman masa lalu dan pengetahuan di masa sekarang, sehingga individu dapat menyusun rencana untuk mewujudkan tujuan hidupnya dan menghindari berbagai hal yang dapat mengganggu tercapainya tujuan tersebut. Tinggi atau rendahnya orientasi masa depan ditentukan berdasarkan jawaban yang diberikan oleh subjek penelitian saat merespons aitem-aitem yang di dalamnya mengungkap tiga aspek orientasi masa depan, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Jadi yang dimaksud dengan orientasi masa depan dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai besaran poin subjek dalam merespons instrumen orientasi masa depan.

2. *Subjective well-being*

Subjective well-being merupakan sejauh mana individu mengevaluasi kehidupannya sendiri secara kognitif dan afektif yang diwujudkan dalam bentuk persepsi atau reaksi emosi. Tinggi atau rendahnya *subjective well-being* ditentukan berdasarkan jawaban yang diberikan oleh subjek penelitian saat merespons aitem-aitem yang di dalamnya mengungkap meliputi kepuasan hidup individu, banyaknya emosi positif, dan sedikitnya emosi negatif yang dirasakan. Jadi yang dimaksud dengan *subjective well-being* dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai besaran poin subjek dalam merespons instrumen *subjective well-being*.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian berkaitan dengan populasi dan sampel. Populasi adalah wilayah abstraksi subjek atau objek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Sementara itu sampel adalah bagian dari populasi, di mana sampel yang baik dapat mewakili keseluruhan populasi. Jumlah sampel bergantung pada derajat kepercayaan yang direncanakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2009).

Populasi pada penelitian ini adalah setiap individu dewasa awal dalam rentang usia 18 – 25 tahun di Provinsi Jawa Timur, yang jumlah pastinya tidak diketahui sehingga dapat dikategorikan tidak terhingga. Populasi tidak terhingga adalah populasi dengan sumber data yang tidak dapat dipastikan batas-batas jumlahnya secara kuantitatif. Pada penelitian ini disebabkan karena

data yang disajikan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur berupa jumlah penduduk dengan rentang usia tertentu sehingga sulit ditentukan jumlah penduduk pada rentang usia 18 – 25 tahun sesuai kriteria subjek dewasa awal menurut Arnett (2000).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan salah satu teknik *non probability sampling*, yakni teknik *sampling incidental*. Jadi, penentuan sampel dengan teknik ini dilakukan secara insidental, yaitu setiap individu yang kebetulan memenuhi kriteria dan bersedia menjadi subjek penelitian, maka dapat dijadikan sumber data. Pada penelitian ini, jumlah sampel yang akan diambil ditentukan dengan rumus Lemeshow sebagai berikut (Lemeshow dkk, 1997):

$$n = \frac{z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} p q}{d^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel minimal

z = skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

p = maksimal estimasi = 0,5

q = $(1 - p)$

d = alpha (0,10) atau *sampling error* = 10%

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah minimal sampel penelitian yaitu:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04 \text{ dibulatkan menjadi } 100$$

Maka dalam penelitian yang akan dilaksanakan, peneliti setidaknya mengambil sampel paling sedikit 100 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form*. Hal ini dipilih karena lebih praktis dan dapat menjangkau banyak responden di wilayah Jawa Timur yang luas. *Google form* sendiri merupakan suatu perangkat lunak yang dikembangkan oleh Google LLC untuk membantu pelaksanaan survei secara *online*. Menurut Evans & Mathur (2018), beberapa kelebihan penggunaan *google form* antara lain yaitu: (1) fleksibel, (2) proses lebih cepat, (3) pengumpulan, pengecekan dan penyimpanan data lebih mudah. Selain itu penggunaan *google form* juga cocok untuk penelitian ini karena terbatasnya informasi mengenai data orang dengan rentang usia 18 – 25 tahun di Jawa Timur. *Link google form* akan dibagikan melalui media sosial dengan memanfaatkan relasi yang ada.

1. Skala Pengukuran

Skala atau yang bisa disebut juga kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan responden sejumlah

pertanyaan secara tertulis berdasarkan variabel yang ingin diukur. Pada penelitian ini, skala yang digunakan yaitu skala likert yang bertujuan untuk mengukur sikap pro-kontra, positif-negatif, dan setuju-tidak setuju terkait suatu fenomena sosial (Azwar, 2015). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Skala orientasi masa depan

Skala orientasi masa depan ini terdiri atas beberapa pernyataan yang diberikan untuk mengukur tingkat orientasi masa depan subjek. Skala ini didasarkan pada skala pengukuran yang dikembangkan oleh Nurmi (2004). Skala orientasi masa depan diadaptasi menjadi 54 pernyataan dalam bentuk skala likert dengan ketentuan pemberian skor sebagai berikut:

Tabel 3.1 Penskoran Skala Orientasi Masa Depan

Pilihan Jawaban	Skor
“Sangat Tidak Setuju”	Skor 1
“Tidak Setuju”	Skor 2
“Setuju”	Skor 3
“Sangat Setuju”	Skor 4

Tabel 3.2 Blueprint Skala Orientasi Masa Depan

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1	Motivasi	a. Munculnya pengetahuan baru yang menimbulkan minat b. Eksplorasi pengetahuan baru c. Menentukan tujuan spesifik d. Memutuskan kesiapan komitmen dengan tujuan	24
2	Perencanaan	a. Penentuan sub-tujuan b. Penyusunan perencanaan c. Pelaksanaan rencana dan strategi	18
3	Evaluasi	a. Menilai hasil dari rencana yang telah disusun b. Evaluasi emosi yang menyertai dalam menyusun rencana pekerjaan	12
Jumlah			54

b. Skala *subjective well being*

Skala *subjective well being* ini terdiri atas beberapa pernyataan yang diberikan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* subjek. Pada penelitian ini akan mengadaptasi dari dua skala, yaitu *Satisfaction with Life Scale* dan *SPANE (Scale of Positive and Negative Experience)*.

1) Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction with Life Scale*)

Skala kepuasan hidup dikembangkan oleh Diener, Larsen, Emmons, dan Griffin (1985). Skala ini berbentuk skala likert yang

yang diadaptasi menjadi 32 pernyataan dengan ketentuan pemberian skor sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penskoran Skala Kepuasan Hidup

Pilihan Jawaban	Skor
“Sangat Tidak Setuju”	Skor 1
“Tidak Setuju”	Skor 2
“Setuju”	Skor 3
“Sangat Setuju”	Skor 4

Tabel 3.4 Blueprint Skala Kepuasan Hidup

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1	Kepuasan Hidup	a. Kepuasan terhadap masa lalu b. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini c. Kepuasan terhadap pandangan masa depan d. Keinginan untuk memperbaiki hidup	32
Jumlah			32

2) Skala Perasaan Positif dan Negatif *SPANE (Scale of Positive and Negative Experience)*

Skala perasaan positif dan negatif dikembangkan oleh Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, dan Biswas-Diener (2009). Skala ini terbagi atas dua pengukuran, yakni mengukur

emosi positif dan mengukur emosi negatif, setidaknya dalam empat minggu terakhir. Secara keseluruhan terdapat 12 daftar emosi yang harus diberikan skor dengan ketentuan:

Tabel 3.5 Penskoran Perasaan Positif

Pilihan Jawaban	Skor
“Sangat Tidak Setuju”	Skor 1
“Tidak Setuju”	Skor 2
“Setuju”	Skor 3
“Sangat Setuju”	Skor 4

Tabel 3.6 Blueprint Perasaan Positif

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1	Perasaan Positif	a. Adanya perasaan positif b. Adanya perasaan baik c. Adanya perasaan senang d. Adanya perasaan bahagia e. Adanya perasaan gembira f. Adanya perasaan puas	36
Jumlah			36

Tabel 3.7 Penskoran Perasaan Negatif

Pilihan Jawaban	Skor
“Sangat Setuju”	Skor 1
“Setuju”	Skor 2
“Tidak Setuju”	Skor 3
“Sangat Tidak Setuju”	Skor 4

Tabel 3.8 Blueprint Perasaan Negatif

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1	Perasaan Negatif	a. Adanya perasaan negatif b. Adanya perasaan buruk c. Adanya perasaan tidak senang d. Adanya perasaan sedih e. Adanya perasaan takut f. Adanya perasaan marah	36
Jumlah			36

2. Validitas dan Reliabilitas

Validitas instrumen mengacu pada ketepatan pengukuran, yaitu seberapa akurat alat ukur yang digunakan sehingga dapat mengukur variabel yang ingin diukur (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2012). Uji validitas mempengaruhi kelayakan alat ukur untuk digunakan. Semakin banyak aitem yang tidak valid, maka semakin lemah alat ukur tersebut untuk

memenuhi aspek-aspek dari variabel yang diukur. Jika minimal satu indikator dari suatu aspek gugur, maka alat ukur tidak dapat digunakan.

Analisis validitas dilakukan untuk menguji kelayakan aitem-aitem pada alat ukur suatu variabel. Uji validitas dianalisis menggunakan *pearson product moment* yang terdapat pada SPSS versi 22. Hasil uji validitas *pearson* selanjutnya akan dianalisis dengan membandingkan nilai *r* hitung dan *r* tabel. Jika nilai *r* hitung lebih besar dari nilai *r* tabel, maka aitem tersebut dapat dikatakan valid. Begitu juga sebaliknya, jika nilai *r* hitung kurang dari nilai *r* tabel, maka aitem tersebut tidak valid. Pada penelitian ini didapatkan responden sejumlah 150 orang dengan signifikansi 1% sehingga dapat diketahui bahwa *r* tabel yang akan digunakan yaitu 0,230.

Penelitian ini juga menggunakan metode *expert review* dengan meminta seseorang yang sudah berpengalaman dan ahli di bidang yang berkaitan dengan variabel penelitian untuk mereviu aitem-aitem pada alat ukur yang akan digunakan untuk terjun penelitian.

Tabel 4. 1 *Expert Review*

No.	Nama	Ahli	Pelaksanaan	Pengambilan
1	Dr. Ali Ridho, M. Si	Psikometri	31 Oktober 2022	28 November 2022

a. Validitas Aitem Orientasi Masa Depan

Berikut merupakan hasil uji validitas aitem skala orientasi masa depan:

Tabel 4. 2 Uji Validitas Aitem Orientasi Masa Depan

Aitem	r_t	Keterangan	18	.622**	Diterima	36	.528**	Diterima
1	.439**	Diterima	19	.621**	Diterima	37	.583**	Diterima
2	.559**	Diterima	20	.592**	Diterima	38	.595**	Diterima
3	.580**	Diterima	21	.570**	Diterima	39	.494**	Diterima
4	.552**	Diterima	22	.517**	Diterima	40	.632**	Diterima
5	.576**	Diterima	23	.648**	Diterima	41	.501**	Diterima
6	.662**	Diterima	24	.651**	Diterima	42	.477**	Diterima
7	.630**	Diterima	25	.598**	Diterima	43	.513**	Diterima
8	.595**	Diterima	26	.603**	Diterima	44	.613**	Diterima
9	.619**	Diterima	27	.557**	Diterima	45	.584**	Diterima
10	.580**	Diterima	28	.665**	Diterima	46	.609**	Diterima
11	.482**	Diterima	29	.546**	Diterima	47	.544**	Diterima
12	.423**	Diterima	30	.555**	Diterima	48	.540**	Diterima
13	.401**	Diterima	31	.598**	Diterima	49	.533**	Diterima
14	.543**	Diterima	32	.450**	Diterima	50	.750**	Diterima
15	.418**	Diterima	33	.598**	Diterima	51	.502**	Diterima
16	.626**	Diterima	34	.572**	Diterima	52	.392**	Diterima
17	.433**	Diterima	35	.589**	Diterima	53	.518**	Diterima

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji validitas pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa seluruh aitem pada alat ukur orientasi masa depan mendapatkan hasil valid dan tidak ditemukan adanya error sehingga seluruh aitem lolos tanpa ada yang digugurkan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil r hitung $>$ r tabel, dengan nilai r tabel 0,210 pada signifikansi 1%.

b. Validitas Aitem *Subjective Well-being*

Berikut merupakan hasil uji validitas aitem skala *subjective well-being*:

1) Validitas Aitem Kepuasan Hidup

Berikut merupakan hasil uji validitas aitem skala kepuasan hidup:

Tabel 4. 3 Uji Validitas Aitem Kepuasan Hidup

Aitem	r_t	Keterangan	11	.455**	Diterima	22	.512**	Diterima
1	.460**	Diterima	12	.597**	Diterima	23	.477**	Diterima
2	.343**	Diterima	13	.571**	Diterima	24	.499**	Diterima
3	.517**	Diterima	14	.520**	Diterima	25	.439**	Diterima
4	.380**	Diterima	15	.563**	Diterima	26	.531**	Diterima
5	.572**	Diterima	16	.655**	Diterima	27	.424**	Diterima
6	.448**	Diterima	17	.585**	Diterima	28	.438**	Diterima
7	.564**	Diterima	18	.572**	Diterima	29	.444**	Diterima
8	.546**	Diterima	19	.387**	Diterima	30	.465**	Diterima
9	.599**	Diterima	20	.520**	Diterima	31	.616**	Diterima
10	.614**	Diterima	21	.579**	Diterima	32	.504**	Diterima

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas pada Tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruh aitem pada alat ukur kepuasan hidup mendapatkan hasil valid dan tidak ditemukan adanya error sehingga seluruh aitem lolos tanpa ada yang digugurkan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil r hitung $>$ r tabel, dengan nilai r tabel 0,210 pada signifikansi 1%.

2) Validitas Aitem Emosi Positif

Berikut merupakan hasil uji validitas aitem skala emosi positif

Tabel 4. 4 Uji Validitas Aitem Emosi Positif

Aitem	r_t	Keterangan	13	.749**	Diterima	26	.644**	Diterima
1	.608**	Diterima	14	.690**	Diterima	27	.581**	Diterima
2	.587**	Diterima	15	.633**	Diterima	28	.616**	Diterima
3	.606**	Diterima	16	.613**	Diterima	29	.567**	Diterima
4	.627**	Diterima	17	.627**	Diterima	30	.688**	Diterima
5	.595**	Diterima	18	.548**	Diterima	31	.635**	Diterima
6	.548**	Diterima	19	.667**	Diterima	32	.687**	Diterima
7	.625**	Diterima	20	.764**	Diterima	33	.645**	Diterima
8	.553**	Diterima	21	.719**	Diterima	34	.579**	Diterima
9	.697**	Diterima	22	.529**	Diterima	35	.718**	Diterima
10	.590**	Diterima	23	.615**	Diterima	36	.631**	Diterima
11	.674**	Diterima	24	.636**	Diterima			
12	.615**	Diterima	25	.725**	Diterima			

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa seluruh aitem pada alat ukur emosi positif mendapatkan hasil valid dan tidak ditemukan adanya error sehingga seluruh aitem lolos tanpa ada yang digugurkan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil r hitung $>$ r tabel, dengan nilai r tabel 0,210 pada signifikansi 1%.

3) Validitas Aitem Emosi Negatif

Berikut merupakan hasil uji validitas aitem skala emosi negatif:

Tabel 4. 5 Uji Validitas Aitem Emosi Negatif

Aitem	r_t	Keterangan	13	.722**	Diterima	26	.748**	Diterima
1	.661**	Diterima	14	.702**	Diterima	27	.722**	Diterima
2	.556**	Diterima	15	.695**	Diterima	28	.624**	Diterima
3	.648**	Diterima	16	.676**	Diterima	29	.533**	Diterima
4	.647**	Diterima	17	.542**	Diterima	30	.473**	Diterima
5	.502**	Diterima	18	.652**	Diterima	31	.776**	Diterima
6	.607**	Diterima	19	.705**	Diterima	32	.769**	Diterima
7	.658**	Diterima	20	.736**	Diterima	33	.536**	Diterima
8	.637**	Diterima	21	.665**	Diterima	34	.536**	Diterima
9	.583**	Diterima	22	.626**	Diterima	35	.558**	Diterima
10	.534**	Diterima	23	.637**	Diterima	36	.518**	Diterima
11	.657**	Diterima	24	.658**	Diterima			
12	.612**	Diterima	25	.726**	Diterima			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas pada Tabel 4.5 menunjukkan bahwa seluruh aitem pada alat ukur emosi negatif mendapatkan hasil valid dan tidak ditemukan adanya error sehingga seluruh aitem lolos tanpa ada yang digugurkan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil r hitung $>$ r tabel, dengan nilai r tabel 0,210 pada signifikansi 1%.

Sementara itu reliabilitas berkaitan dengan kekonsistensian alat ukur, di mana skala pengukuran yang reliabel akan memberikan hasil yang konsisten setiap kali diberikan pada populasi tertentu, sehingga dapat digunakan untuk memprediksi perilaku (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2012). Alat ukur suatu variabel dapat dikatakan reliabel jika Cronbach's Alpha lebih dari 0,66. Begitu juga sebaliknya, jika Cronbach's Alpha kurang dari 0,66, maka alat ukur tidak memiliki reliabilitas yang baik.

a. Reliabilitas Alat Ukur Orientasi Masa Depan

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas alat ukur orientasi masa depan:

Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Alat Ukur Orientasi Masa Depan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.954	54

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur orientasi masa depan pada Tabel 4.6 menunjukkan hasil *Cronbach Alpha* sebesar 0,934, sehingga pengukuran orientasi masa depan dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,66.

b. Reliabilitas Alat Ukur *Subjective Well-being*

1) Reliabilitas Alat Ukur Kepuasan Hidup

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas pengukuran kepuasan hidup:

Tabel 4.7 Uji Reliabilitas Alat Ukur Kepuasan Hidup

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.907	32

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur kepuasan hidup pada Tabel 4.7 menunjukkan hasil *Cronbach Alpha* sebesar 0,907, sehingga pengukuran kepuasan hidup dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,66.

2) Reliabilitas Alat Ukur Emosi Positif

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas alat ukur emosi positif:

Tabel 4.8 Uji Reliabilitas Alat Ukur Emosi Positif

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	36

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur emosi positif pada Tabel 4.8 menunjukkan hasil *Cronbach Alpha* sebesar 0,957, sehingga pengukuran emosi positif dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,66.

3) Reliabilitas Alat Ukur Emosi Negatif

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas alat ukur emosi negatif:

Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Alat Ukur Emosi Negatif

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	36

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur emosi negatif pada Tabel 4.9 menunjukkan hasil *Cronbach Alpha* sebesar 0,957, sehingga pengukuran emosi negatif dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,66.

F. Analisis Data

Pada penelitian ini dilakukan sejumlah analisis menggunakan SPSS. Analisis data dapat dilakukan setelah hasil penelitian melewati beberapa pengujian, seperti uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Pada uji normalitas digunakan *One Sample Kolmogorov – Smirnov*, yang berfungsi untuk mengetahui apakah data penelitian dari masing-masing variabel telah berdistribusi secara normal atau tidak..

Pada uji linearitas digunakan uji F untuk mengetahui hubungan antara dua variabel berjalan secara langsung atau tidak. Uji F juga berfungsi untuk melihat taraf signifikansi antara variabel X yang diikuti oleh perubahan variabel Y. Dapat dilakukan uji korelasi jika kedua variabel memiliki hubungan linear, di mana hubungan yang linear menunjukkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan mengarah pada perubahan variabel terikat dan mementuk garis linear.

Pada uji hipotesis digunakan analisis uji regresi sederhana dengan melihat hasil output SPSS yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel orientasi masa depan dan variabel *subjective well-being*. Selain itu juga dilakukan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh aspek-aspek orientasi masa depan terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya akan dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat orientasi masa depan dengan *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur melalui kategorisasi data hasil penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Kuesioner disebarakan secara online melalui google form dengan kriteria subjek yaitu berusia 18 – 25 tahun dan berdomisili di Jawa Timur. Provinsi Jawa Timur memiliki luas wilayah sebesar 47.963 km² yang meliputi dua bagian utama. Yaitu Jawa Timur daratan dan Kepulauan Madura. Wilayah daratan Jawa Timur sebesar 88,70 persen atau 42.541 km², sementara luas Kepulauan Madura memiliki luas 11.30 persen atau sebesar 5.422 km². Jumlah penduduknya pada tahun 2010 mencapai 37.476.757 jiwa (Sumber: Database BPS Tahun 2010).

Secara administratif Jawa Timur terbagi menjadi 29 kabupaten dan 9 kota, dengan Kota Surabaya sebagai ibukota provinsi. Jawa Timur terbagi dalam 4 Badan Koordinasi Wilayah (Bakorwil) sebagai berikut: Bakorwil I Madiun meliputi Kota Madiun, Kab. Madiun, Kab. Magetan, Kab. Ponorogo, Kab. Ngawi, Kab. Trenggalek, Kab. Tulungagung, Kota Blitar, Kab. Blitar, dan Kab. Nganjuk. Bakorwil II Bojonegoro meliputi Kab. Bojonegoro, Kab. Tuban, Kota Mojokerto, Kota Kediri, kab. Kediri, Kab. Jombang, dan Kab. Lamongan. Bakorwil III Malang, meliputi Kota Malang, Kab. Malang, Kota Batu, Kota Pasuruan, Kab. Pasuruan, Kota Probolinggo, kab. Probolinggo, kab. Lumajang, kab. Jember, Kab. Bondowoso, Kab. Situbondo dan Kab. Banyuwangi. Bakorwil IV Pamekasan meliputi, Kota Surabaya, Kab. Sidoarjo, kab. Gresik, kab. Bangkalan, Kab. Sampang, Kab. Pamekasan, dan kab Sumenep.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan mulai akhir tahun 2022 dengan mengambil data dari tahun 2021. Kuesioner disebar mulai tanggal 30 November 2022 sampai 14 Desember 2022 secara *online* melalui *google form* dan dipromosikan di beberapa media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, dan *facebook*.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek untuk penelitian ini berjumlah 150 orang dari usia 18 sampai 25 tahun yang tersebar pada seluruh kota dan kabupaten di Provinsi Jawa Timur. Responden paling banyak berasal dari Kota Surabaya dengan persentase sebesar 12,7%, disusul oleh Kabupaten Mojokerto dan Kota Malang dengan persentase masing-masing sebesar 10,7%, kemudian diikuti oleh Kabupaten Sidoarjo dengan persentase sebesar 10%. Kota dan kabupaten lain masing-masing juga mewakili kurang dari 4%. Selain itu penelitian ini diikuti oleh 40% orang berjenis kelamin laki-laki dan 60% orang berjenis kelamin perempuan.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Data didapatkan dari hasil menyebar kuesioner yang berisi 5 halaman. Halaman pertama berisi identitas diri dan *inform consent*. Halaman kedua berisi skala kepuasan hidup. Halaman ketiga berisi skala emosi positif. Halaman keempat berisi skala emosi negatif. Halaman kelima berisi skala orientasi masa depan.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas digunakan untuk melihat nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, di mana nilai residual dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0.05 . Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0.05 , maka artinya nilai residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.10 Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	32.83858662
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.045
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 4.10 menunjukkan hasil signifikansi 0,200. Hal tersebut berarti nilai signifikansi lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan kedua variabel yang diteliti. Uji linearitas dimanfaatkan untuk melihat adanya hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengambilan keputusan uji linearitas yaitu jika nilai taraf signifikansi lebih dari 0,05.

Tabel 4.11 Uji Linearitas

ANOVA Tabel

			Sig.
Subjective	Between Groups	(Combined)	.000
Well-being *		Linearity	.000
Orientasi Masa Depan		Deviation from Linearity	.443
	Within Groups		
	Total		

Hasil uji linearitas pada tabel 4.11 menunjukkan hasil signifikansi 0,443. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel orientasi masa depan (X) dan variabel *subjective well-being* (Y) memiliki hubungan linear yang signifikan.

3. Kategorisasi Data

Data responden dikategorisasikan dengan mencari *mean* empirik dan standar deviasi empirik. Kemudian dari hasil *mean* empirik dan standar deviasi empirik, hasil jawaban responden dapat diberikan tingkat kategori, mulai dari kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.12 Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
Orientasi Masa Depan	150	168,38	19,12
<i>Subjective Well-being</i>	150	316,06	40,25
Valid N (listwise)	150		

Tabel 4.12 di atas menunjukkan bahwa variabel orientasi masa depan memiliki mean empirik 168,38 dengan standar deviasi empirik 19,12. Sedangkan pada variabel *subjective well-being*, mean empirik yang didapatkan yaitu 316,06 dengan standar deviasi empirik 40,25.

a. Kategorisasi Data Orientasi Masa Depan

Berikut merupakan tabel kategorisasi data variabel orientasi masa depan yang didapatkan dari nilai mean dan standar deviasi, sehingga untuk kategori rendah hasil X harus kurang dari atau sama dengan 149,2, kategori sedang berada di antara 149,2 sampai 187,5, dan kategori tinggi harus lebih atau sama dengan 187,5.

Tabel 4.13 Kategorisasi Data Orientasi Masa Depan

Kategori Orientasi Masa Depan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	12,67	12,67	12,67
	Sedang	109	72,66	72,66	85,33
	Tinggi	22	14,67	14,67	14,67
	Total	150	100.0	100.0	

Tabel 4.13 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 19 subjek memiliki tingkat orientasi masa depan yang rendah dengan persentase sebesar 12,67%. Kemudian pada tingkat sedang, terdapat 109 subjek dengan

persentase sebesar 72,66%. Pada kategori tingkat tinggi, diketahui terdapat 22 subjek dengan persentase sebesar 14,67%.

b. Kategorisasi Data *Subjective Well-being*

Berikut merupakan tabel kategorisasi data variabel *subjective well-being* yang didapatkan dari nilai mean dan standar deviasi, sehingga untuk kategori rendah hasil X harus kurang dari atau sama dengan 275,8, kategori sedang berada di antara 275,8 sampai 356,3, dan kategori tinggi harus lebih atau sama dengan 356,3.

Tabel 4.14 Kategorisasi Data *Subjective Well-being*

Kategori <i>Subjective Well-being</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	16,67	16,67	16,67
	Sedang	100	66,66	66,66	83,33
	Tinggi	25	16,67	16,67	100
	Total	150	100.0	100.0	

Tabel 4.14 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 25 subjek memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah dengan persentase sebesar 16,67%. Kemudian pada tingkat sedang, terdapat 100 subjek dengan persentase sebesar 66,66%. Pada kategori tingkat tinggi, diketahui terdapat 25 subjek dengan persentase sebesar 16,67%.

4. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan dua analisis, yaitu analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis adanya pengaruh

variabel orientasi masa depan (X) terhadap variabel *subjective well-being* (Y). Sementara itu uji regresi linear berganda digunakan untuk menganalisis adanya pengaruh aspek-aspek variabel orientasi masa depan (X1, X2, X3) terhadap variabel *subjective well-being* (Y).

a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Berikut merupakan hasil analisis regresi linear sederhana yang memiliki rumus persamaan $Y = a + bX$, dengan a : angka konstan (constant), dan b : angka koefisien regresi.

Tabel 4.15 Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	111.038	23.919		
Orientasi Masa Depan	1.218	.141	.578	8.626	.000

a. Dependent Variable: Subjective Well-being

Tabel 4.15 di atas menunjukkan bahwa a : 111,038 dan koefisien regresi b : 1,218, sehingga persamaan yang muncul yaitu $Y = 111,038 + 1,218X$. Kemudian dapat dilihat bahwa nilai koefisien regresi b adalah positif (+), maka variabel orientasi masa depan (X) memiliki pengaruh positif dengan variabel *subjective well-being* (Y), dan berarti H_0 diterima.

Nilai signifikansi menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi. Terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel

terikat (Y) jika sig. < 0,05. Begitu juga sebaliknya, jika sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Pada tabel 4.15 di atas, nilai sig. 0,00 < 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel orientasi masa depan terhadap variabel *subjective well-being*, dan berarti H_1 diterima.

Sementara itu, pengaruh variabel orientasi masa depan (X) terhadap variabel *subjective well-being* (Y) dapat diketahui dari nilai R^2 pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.16 R Square Regresi Linear Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.578 ^a	.335	.330	32.949

a. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan

Tabel 4.16 di atas menunjukkan bahwa nilai R^2 adalah 0,335 yang artinya variabel orientasi masa depan (X) berpengaruh sebesar 33,5% terhadap variabel *subjective well-being* (Y), sehingga H_2 diterima.

b. Analisis Regresi Linear Berganda

Berikut merupakan hasil uji analisis regresi linear berganda yang memiliki rumus persamaan $Y = a + b_1X_1 + c_2X_2 + d_3X_3 + e_4X_4$, dengan a : angka konstan (*constant*), dan b, c, d, e : angka koefisien regresi:

Tabel 4.17 Analisis Regresi Linear Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	121.350	24.107		5.034	.000
	Motivasi	.783	.530	.177	1.479	.141
	Perencanaan	2.927	.761	.511	3.847	.000
	Evaluasi	-.733	1.126	-.079	-.650	.516

a. Dependent Variable: Subjective Well-being

Tabel 4.17 di atas menunjukkan angka konstan a : 121,350, koefisien regresi ganda b_2 : 0,783, koefisien regresi ganda c_2 : 2,927, dan koefisien regresi ganda c_3 : -0,733, sehingga persamaannya $Y = 121,350 + 0,783 X_1 + 2,927 X_2 + (-0,733 X_3)$. Nilai koefisien regresi b dan c adalah positif (+), maka terdapat pengaruh positif dari aspek motivasi dan perencanaan pada variabel orientasi masa depan (X) terhadap variabel *subjective well-being* (Y). Namun nilai koefisien regresi d adalah negatif (-), yang menunjukkan adanya pengaruh negatif dari aspek evaluasi pada variabel orientasi masa depan (X) terhadap variabel *subjective well-being* (Y). Maka, H_2 tidak dapat diterima secara keseluruhan.

Nilai signifikansi juga dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi berganda. Pengaruh variabel bebas (X_1 , X_2 , X_3) terhadap variabel terikat (Y) terjadi jika $\text{sig.} < 0,05$. Begitu juga sebaliknya, jika $\text{sig.} > 0,05$ maka pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) tidak terbukti adanya. Pada tabel 4.17, dapat dilihat bahwa nilai $\text{sig.} 0,00 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh aspek-aspek variabel orientasi masa

depan terhadap variabel *subjective well-being*. Sehingga, H₃ diterima. Sementara itu, pengaruh aspek-aspek variabel orientasi masa depan (X) terhadap variabel *subjective well-being* (Y) dapat diketahui besarnya dari nilai R² pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.18 R Square Regresi Linear Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.599 ^a	.359	.346	32.560

a. Predictors: (Constant), Evaluasi, Motivasi, Perencanaan

Tabel 4.18 di atas menunjukkan bahwa nilai R² 0,359 yang artinya aspek-aspek variabel orientasi masa depan (X) berpengaruh sebesar 35,9% terhadap variabel *subjective well-being* (Y).

D. Pembahasan

Pada bab sebelumnya telah dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh orientasi masa depan terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur. *Subjective well-being* sendiri memiliki beberapa faktor, salah satunya yaitu orientasi masa depan, terutama pada usia dewasa awal yang cenderung mulai dituntut untuk memikirkan tentang masa depan, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, hasil signifikansi yang didapatkan yaitu 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang artinya nilai residual berdistribusi normal. Begitu juga pada uji linearitas yang menunjukkan hasil signifikansi 0,443, sehingga dapat disimpulkan bahwa

variabel orientasi masa depan dengan variabel *subjective well-being* memiliki hubungan yang linear.

Data yang telah diuji kemudian dikategorisasikan dengan mencari *mean empiric* dan standar deviasi *empiric*. Data akan dikategorikan rendah bila nilainya kurang dari atau sama dengan $M - 1SD$. Data akan dikategorikan sedang bila nilainya diantara $M - 1SD$ sampai $M + 1SD$. Data akan dikategorikan tinggi bila nilainya lebih dari atau sama dengan $M + 1SD$. Hasilnya, pada variabel orientasi masa depan sebesar 12,67% subjek berada pada kategori rendah, 72,66% subjek berada pada kategori sedang, dan 14,67% subjek berada pada kategori tinggi.

Individu dengan orientasi masa depan kategori rendah berarti ia kurang memiliki motivasi untuk mengeksplorasi jenis-jenis pekerjaan baru yang mungkin dapat dikerjakan. Selain itu juga berarti ia belum memiliki tujuan yang spesifik sehingga tidak ada komitmen untuk mencapai tujuan pekerjaan tersebut. Individu juga kurang memaksimalkan diri dalam merencanakan tujuan karirnya, yang menyebabkan pelaksanaan rencana tidak berjalan sesuai yang diharapkan. Setelah strategi dilaksanakan, individu cenderung mengabaikan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh, sehingga ia kurang introspeksi diri untuk memperbaiki atau mengembangkan strategi selanjutnya.

Individu dengan orientasi masa depan kategori sedang berarti ia telah berupaya mencari dan mengeksplorasi jenis-jenis pekerjaan sesuai minatnya sehingga ia mendapatkan tujuan pekerjaan tertentu yang ingin dicapai. Hal

tersebut memudahkan dirinya untuk menyusun perencanaan yang baik, setidaknya ia memiliki *plan B* saat *plan A* ternyata gagal dilaksanakan. Jika ternyata masih gagal, individu dengan orientasi masa depan kategori sedang akan mengulas kembali faktor-faktor yang mungkin menyebabkan ia gagal dalam pelaksanaan rencana dengan harapan dapat memperbaikinya di kemudian hari.

Individu dengan orientasi masa depan kategori tinggi berarti ia berusaha mencari dan mengeksplorasi minatnya terhadap jenis-jenis pekerjaan dengan mempertimbangkan prospeknya di masa depan, sehingga ia memiliki tujuan yang spesifik dan berkomitmen untuk mewujudkannya walaupun muncul rintangan. Individu juga menyusun banyak rencana lain yang dapat dilakukan apabila rencana awal gagal. Ia juga mempersiapkan strategi yang dapat mendukung pelaksanaan rencana yang telah disusun. Jika rencana-rencana tersebut berhasil, individu akan mulai menetapkan tujuan berikutnya dan mengembangkan strategi yang ternyata bekerja dengan baik. Jika rencana-rencana tersebut gagal, individu akan mengintrospeksi dirinya terkait ketepatan dalam pelaksanaan strategi, keterbatasan dirinya yang tidak dapat dipaksakan, atau kejadian tidak terduga yang menghambat tercapainya tujuan, sehingga ia dapat menyusun rencana lain dengan bekal pengalaman sebelumnya.

Sementara itu pada variabel *subjective well-being*, sebesar 16,67% subjek berada pada kategori rendah, 66,66% subjek berada pada kategori sedang, dan 16,67% subjek berada pada kategori tinggi. Individu dengan

subjective well-being kategori rendah berarti ia merasa hidup yang telah ia jalani di masa lalu juga di masa sekarang tidak cukup memuaskan. Individu juga berpikir pesimis bahwa kehidupannya di masa depan tidak akan berjalan dengan baik di semua bidang, baik pekerjaan, pendidikan, maupun hubungan dengan orang lain. Individu bahkan memiliki keinginan untuk mengulang hidupnya atau memilih terlahir kembali sebagai orang lain. Beberapa waktu terakhir, individu juga lebih sering merasa sedih, takut, kecewa, hingga marah pada keadaan di sekitarnya. Ia sangat jarang merasa hidupnya bahagia karena hari yang ia jalani dirasa tidak menyenangkan.

Individu dengan *subjective well-being* kategori sedang berarti ia merasa cukup puas dengan hidupnya di masa lalu sehingga ia merasa hidupnya saat ini berjalan dengan baik-baik saja. Setiap harinya ia lebih sering merasa bahagia dibandingkan perasaan sedih, kecewa, atau marah. Individu juga memiliki harapan positif terkait kehidupannya di masa depan. Lalu pada individu dengan *subjective well-being* kategori tinggi, berarti ia merasa kehidupannya di masa lalu sangat indah untuk dikenang, sehingga ia merasa bangga atas segala pencapaiannya hingga di masa sekarang. Individu banyak merasakan banyak hal positif yang menghiasi harinya hingga ia selalu diselimuti kebahagiaan. Sangat jarang individu merasakan kesedihan serta emosi negatif lainnya yang membuat ia merasa hidupnya tidak memuaskan. Individu juga berpikir bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan dengan kehidupannya di masa depan.

Pada uji hipotesis dilakukan analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. Hasil dari uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel orientasi masa depan berpengaruh positif terhadap variabel *subjective well-being*, sehingga hipotesis terbukti dengan persentase sebesar 33,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang mempengaruhi variabel *subjective well-being*, diantaranya yaitu efikasi diri berpengaruh sebesar 6,8% (Agustin & Afriyeni, 2016), *gratitude* berpengaruh sebesar 13% (Panggagas, Imawati, Sari, 2019), *social support* berpengaruh sebesar 43% (Gülaçtıa, 2010), resiliensi akademik berpengaruh sebesar 14,6% (Rahmi, Hasnida, Wulandari, 2019).

Sementara itu hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi pada aspek motivasi dan perencanaan berpengaruh positif terhadap variabel *subjective well-being*. Namun nilai koefisien regresi pada aspek evaluasi adalah negatif (-), yang menunjukkan adanya pengaruh negatif dari aspek tersebut pada variabel *subjective well-being*. Selain itu nilai signifikansi juga dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi berganda. Nilai signifikansi yang muncul yaitu 0,00 kurang dari 0,05, yang artinya terdapat pengaruh aspek-aspek variabel orientasi masa depan terhadap variabel *subjective well-being* dengan besar pengaruhnya senilai 35,9%. Pada penelitian ini, terdapat 3 aspek dari orientasi masa depan yang berpengaruh pada *subjective well-being*.

a. Motivasi

Aspek motivasi ini menjadi salah satu aspek yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* individu dewasa awal di Jawa Timur. Motivasi ditunjukkan dengan adanya berbagai macam motif, minat dan tujuan pribadi yang berkaitan dengan masa depan. Aspek motivasi mempengaruhi *subjective well-being* dengan koefisien regresi 0,783, yang berarti setiap kenaikan satu tingkat pada aspek motivasi, maka variabel *subjective well-being* akan naik sebesar 0,783 dengan asumsi bahwa aspek lain yang ada pada variabel *subjective well-being* adalah tetap.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Zetriuslista & Reni, 2013), yang menjelaskan bahwa kesejahteraan merupakan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan primer dan sekunder, bahagia lahir dan batin serta mampu menciptakan keharmonisan dalam kehidupan masyarakat. Seseorang dapat dikatakan sejahtera apabila tercukupi atau terpenuhi kebutuhan lahir dan batin, sehingga merasa aman, tentram, dan makmur dalam kehidupannya. Usaha manusia dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya didasari dengan motivasi.

Selain berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*, motivasi berpengaruh positif sebesar 44,22% terhadap kinerja (Kapahang, Rorong, Tampi, 2015), juga berpengaruh positif sebesar 68,65% terhadap kepuasan kerja (Irwandi, 2016), serta berpengaruh positif sebesar 54,2% terhadap semangat kerja.

b. Perencanaan

Aspek perencanaan menjadi aspek dari orientasi masa depan yang paling berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur dengan koefisien regresi 2,927, yang berarti setiap kenaikan satu tingkat pada aspek perencanaan, maka variabel *subjective well-being* akan naik sebesar 2,927 dengan asumsi bahwa aspek lain yang ada pada variabel *subjective well-being* adalah tetap.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lasut (2014) yang menemukan bahwa perencanaan kerja berpengaruh positif terhadap efektivitas kerja, di mana efektivitas kerja sendiri ditentukan dari beberapa indikator, salah satunya yaitu kepuasan kerja. Sehingga dapat dikatakan bahwa perencanaan yang baik dan matang akan menimbulkan kelancaran dalam melaksanakan tugas sehingga muncul kepuasan sebagai bagian dari *subjective well-being*.

Koefisien regresi yang tinggi menunjukkan bahwa aspek ini sangat penting bagi individu sehingga dapat meningkatkan kesejahteraannya. Hal ini juga dijelaskan dalam Q.S Al Anfal (60):

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ
وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمَّ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي
سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

“Persiapkanlah untuk (menghadapi) mereka apa yang kamu mampu, berupa kekuatan (yang kamu miliki) dan pasukan berkuda. Dengannya (persiapan itu) kamu membuat gentar musuh Allah, musuh kamu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, (tetapi) Allah

mengetahuinya. Apa pun yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas secara penuh kepadamu, sedangkan kamu tidak akan dizalimi.”

Pada surah Al-Anfal/8 ayat 60 dengan tegas dinyatakan agar kita melakukan salah satu jenis perencanaan, pada ayat tersebut adalah dalam konteks perencanaan militer. Jadi bisa disimpulkan secara lengkap dari ayat tersebut bagian-bagian perencanaan. Menurut ayat tersebut, perencanaan memiliki tujuan yaitu “menggetarkan musuh” (*irhâb al-‘adu*), lalu semua kemungkinan (*imkâniyât*) sumber daya (sumber daya manusia dan materi) dikeluarkan untuk memperoleh tujuan tersebut. Untuk memperoleh tujuan dari perencanaan tersebut membutuhkan dana maka kita diperintahkan untuk menyumbangkan harta kekayaan sekaligus mengingatkan bahwa apapun yang disumbangkan di jalan Allah (sekecil apapun itu), niscaya Allah membalasnya dengan sempurna (Kemenag RI, 2011, dalam Ritonga, Lubis, Lidan, Putra, Nasution, Yuliana, 2022). Jika kita yakin terhadap segala nikmat yang Allah janjikan, maka hati akan merasa lebih tenang dan individu akan merasa puas akan segala perbuatan baik yang pernah dilakukan karena ia akan mendapat balasan yang setimpal. Perencanaan yang matang juga menghindarkan diri dari rasa takut, cemas, khawatir, juga perasaan negatif lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang.

c. Evaluasi

Aspek evaluasi ternyata berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal di Jawa Timur dengan koefisien regresi (-0,733), yang berarti setiap kenaikan satu tingkat pada aspek evaluasi, maka variabel *subjective well-being* akan turun sebesar (-0,733) dengan asumsi bahwa aspek lain yang ada pada variabel *subjective well-being* adalah tetap.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Besser, Flett, & Hewitt (2004), yang menyatakan bahwa saat mengalami suatu kegagalan, evaluasi diri yang berlebihan justru akan menyebabkan seseorang cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan meyakini segala kemampuan yang dimilikinya merupakan suatu hal yang melekat dan tidak dapat diubah. Dengan begitu, individu akan cenderung tidak meyakini kemampuannya dan kehilangan motivasi untuk mengatasi atau menghadapi situasi sehingga cenderung menghindarinya. Keadaan tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan bagi individu serta memunculkan emosi negatif dalam dirinya.

Meskipun berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being*, evaluasi berpengaruh positif sebesar 41,3% terhadap hasil belajar (Mahrita & Tunnoor, 2022), juga berpengaruh positif sebesar 29,5% terhadap produktivitas kinerja (Risma & Tondoyekti, 2020), serta berpengaruh positif sebesar 46,6% terhadap komitmen organisasi (Hartono & Setiawardani, 2017).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, variabel orientasi masa depan berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel *subjective well-being*, sehingga hipotesis terbukti dengan persentase sebesar 33,5% . Selain itu melalui hasil uji regresi linear berganda juga diketahui bahwa nilai koefisien regresi pada aspek motivasi dan perencanaan berpengaruh positif terhadap variabel *subjective well-being*. Namun nilai koefisien regresi pada aspek evaluasi adalah negatif (-), yang menunjukkan adanya pengaruh negatif dari aspek tersebut pada variabel *subjective well-being*. Nilai signifikansi yang muncul pada uji regresi juga menunjukkan nilai $0,00 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh aspek-aspek variabel orientasi masa depan terhadap variabel *subjective well-being*. dengan besar pengaruhnya senilai 35,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi motivasi dan perencanaan yang dilakukan oleh individu untuk merancang orientasi masa depannya, maka semakin puas individu dalam hidupnya serta semakin sering individu merasakan emosi positif, sehingga *subjective well-being*-nya juga semakin tinggi.

B. Saran

1. Saran bagi Pembaca

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa perencanaan menjadi aspek yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif

individu. Maka diharapkan pembaca, baik yang belum bekerja maupun yang sudah bekerja, dapat mulai merencanakan masa depan terutama pada bidang pekerjaan. Pada individu yang belum bekerja, dengan perencanaan yang matang dan memiliki rencana cadangan saat rencana utama tidak berhasil, maka individu tidak merasa kebingungan dan memiliki banyak strategi untuk menghadapi segala kemungkinan yang terjadi. Pada individu yang sudah bekerja, merencanakan pekerjaan lain yang dapat dilakukan jika hal terburuk terjadi sewaktu-waktu seperti terkena PHK, maka individu sudah memiliki rencana untuk bekerja di tempat lain sehingga tidak menganggur untuk waktu yang lama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang telah dilakukan hanya terbatas pada populasi di Jawa Timur dengan rentang usia 18 – 25 tahun, juga hanya menggali tentang orientasi masa depan dan *subjective well-being*. Maka diharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel-variabel lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*, seperti spiritualitas, *wisdom*, kontrol diri, efikasi diri, *gratitude*, *social support*, dan resiliensi akademik, pada populasi yang lebih luas dan pada tahap perkembangan usia yang lebih bervariasi, sehingga dapat memperkaya penelitian mengenai *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum.
- Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2016). Wisdom at the End of Life: An Analysis of Mediating and Moderating Relations Between Wisdom and Subjective Well-Being. *The Journals of Gerontology, 71* (3).
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-being dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip, 8* (2).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist, 55* (5), 469 - 480.
- Arung, & Aditya. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion, 61* - 67.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Retrieved Desember 16, 2021, from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/subject/6/tenaga-kerja.html>
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, Hope, and Life Satisfaction in Three Age Group. *The Journal of Positive Psychology, 4* (6), 500 - 510.
- Budiastuti, T. (2019). *Hubungan antara Orientasi Masa Depan dan Dukungan Orang Tua dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa SMK*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 1*(1), 54 - 62.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542 - 575.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-being: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective Well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*.

- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-being: The Multifaced Nature of Happiness. *Advanced in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187 - 219.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276 - 302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 143 - 156.
- Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil. (2021). Retrieved Desember 13, 2021, from Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia: <https://dukcapil.kemendagri.go.id/berita/baca/809/distribusi-penduduk-indonesia-per-juni-2021>
- Durkin, K. (1995). *Developmental Social Psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Feldman, R. D., Old, S. W., & Papalia, D. E. (2011). *Human Development: Psikologi Perkembangan* (9 ed.). Jakarta: Kencana.
- Gjesme, T. (1979). Future Time Orientation as a Function of Achievement Motives, Ability, Delay of Gratification, and Sex. *The Journal of Psychology*, 101, 173 - 188.
- Guthrie, L. C., Butler, S. C., & Ward, M. M. (2009). Time Perspective and Socioeconomic Status: A Link to Socioeconomic Disparities in Health? *Social Science and Medicine*, 68 (12), 2145 - 2151.
- Hamdana, F., & Alhamdu. (2015). Subjective Well-Being dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi MAN 3 Palembang. *PSIKIS - Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 115 - 124.
- HAN, J. H. (2020). The Effects of Personality Traits on Subjective Well-being and Behavioral Intention Associated with Serious Leisure Experiences. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 167 - 176.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 41 - 48.

- Hawadi, L. F., & Noviyanti, S. (2009). Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Bidang Karir Siswa SMA Program Akselerasi dan Siswa Reguler. *Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*, 3 (1).
- Haybron, D. M. (2008). *Philosophy and The Science of Subjective Well-being*. New York: The Guildford Press.
- Hermawati, N. (2013). Gambaran Orientasi Masa Depan Area Pekerjaan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6 (1), 731 - 742.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Idris, M. (2021). Retrieved Desember 14, 2021, from Kompas.com: <https://money.kompas.com/read/2021/01/24/090600726/7-provinsi-dengan-jumlah-penduduk-terbanyak-di-indonesia>
- Intani, & Indati. (2017). Peranan Wisdom terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 141 - 150.
- Johnson, S., Blum, R., & Cheng, T. (2014). Future orientation: A Construct with Implications for Adolescent Health and Well-being. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26 (4), 459 - 468.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2021). *Kesejahteraan*. Retrieved Desember 27, 2021, from KBBI Daring: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kesejahteraan>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2021). *Masa Depan*. Retrieved Desember 25, 2021, from KBBI Daring: https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/masa_depan
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2021). *Orientasi*. Retrieved Desember 25, 2021, from KBBI Daring: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/orientasi>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2021). *Subjektif*. Retrieved Desember 27, 2021, from KBBI Daring: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/subjektif>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lyubomirsky, S., Diener, E., & King, L. (2015). The Benefits of Frquent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychoogical Bulletin*, 131 (6), 803 - 855.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.

- Negovan, V. (2010). Dimensions of Students Psychosocial Well-being and Their Measurement: Validation of a Students' Psychosocial Well-being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 85 - 104.
- Nurmi, J. E. (1989). *Adolescent's Orientation to the Future: Development of Interest and Plans, and Related Atributions and Effect in the Life-Span Context*. Helsinki: The Finish Society of Science and Letters.
- Nurmi, J. E. (1991). *How do Adolescents See Their Future? A Review of The Development of Future Orientation and Planning*. Helsinki: Academic Press, Inc.
- Nurmi, J. E. (2002). *The Development of Future Orientation in Life-Span Context*. University of Helsinki Department of Psychology Research.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on Subjective Well-being: Applications to Public Policy, Clinical Intervention, and Education. *Positive Psychology in Practice*, 679 - 692.
- Perhatian, & Sahrah. (2022). Peran Optimisme Dalam Meningkatkan Subjective Well-Being Pada TNI Angkatan Udara. *Jurnal Psikologi*, 8 - 14 .
- Prasetyo, A. H., & Lestari, R. (2017). Subjective Well-Being pada Siswa SMP yang Membolos. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi* (hal. 35 - 40). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3 (2), 35 - 40.
- Rarasati, N., Hakim, M. A., & Yuniarti, K. W. (2012). Javanese Adolscents' Future Orientation: An Indigeneous Psychological Analysis. *World Academy of Science, Enginering, and Technology*, 66.
- Raudhah. (2019). *Gambaran Subjective Well-Being dalam Literasi*. Skripsi, Universitas Sumatera Utara, Fakultas Psikologi.
- Ryan, K., & Diener, E. (2008). Subjective Well-being: A General Overview. 391 - 406.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13 ed.). Jakarta: Erlangga.

- Schaefer, S., Morozink, B. J., Van, R. C., Lapate, R., Norris, C., & et al. (2013). Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative. *PLoS ONE*.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgments of Well-being: Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (3), 513 - 523.
- Seginer, R. (2003). Adolescents Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective. *Psychology and Culture*, 6 (1), 1 - 13.
- Seginer, R. (2009). *Future Orientation: Developmental and Ecological Perspective*. New York: LCC.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18 (2).
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Sheldon, K., & Krieger, L. (2014). Service job lawyers are happier than money job lawyers, despite their lower income. *The Journal of Positive Psychology*, 67 - 79.
- Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80 (1), 28 - 44.
- Susanti, R. (2016). Gambaran Orientasi Masa Depan Remaja dalam Bidang Pekerjaan Ditinjau dari Religiusitas dan Motivasi Berprestasi pada Remaja Desa Sei Banyak Ikan Kelayang. *Jurnal Psikologi*, 12 (1), 109 - 116.
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, 10 (1), 25 - 26.
- Trommsdorff, G. (1983). *Future Orientation and Its Relevance for Development as Action*. Berlin: Springer-Verlag.
- Xi, Wang, & Jia. (2017). The Effect of Social Support on Subjective Well-being: Mediator Roles of Self-esteem and Self-efficacy. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 493 - 505.

- Zetriuslista, & Reni. (2013). Hubungan Motivasi Kerja Dan Kesejahteraan Terhadap Kinerja Guru Matematika Sekolah Menengah Pertama Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 1 - 7.
- Zhao, Xie, Luo, Chong, Zhang, & Wang. (2022). Effects of Self-Control on Subjective Well-Being: Examining the Moderating Role of Trait and State Motivation. *Front. Psychol*

LAMPIRAN

1. Kuesioner Alat Ukur Orientasi Masa Depan

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya menemukan kegiatan yang menarik untuk dikerjakan dari hasil berselancar di media sosial				
2.	Saya berminat dengan suatu aktivitas baru yang tampaknya menjanjikan di masa depan				
3.	Melihat pekerjaan yang dilakukan oleh keluarga membuat saya tertarik mencobanya				
4.	Beberapa teman yang sudah bekerja sering bercerita tentang pekerjaannya yang memikat perhatian saya				
5.	Pada lingkungan tempat saya tinggal, ada banyak hal yang baru saya sadari keberadaannya				
6.	Kondisi di sekitar menginspirasi saya untuk melakukan sesuatu yang berguna				
7.	Saya menelusuri potensi berkembangnya jenis pekerjaan yang ingin saya kerjakan di masa depan				
8.	Saya berusaha membandingkan kemampuan yang saya miliki dengan pekerjaan yang saya minati				
9.	Keluarga membantu saya memberikan banyak pertimbangan dalam menentukan profesi yang akan saya tekuni				
10.	Saya diarahkan oleh teman-teman untuk meninjau kembali keputusan saya dalam berkarir nantinya				
11.	Fasilitas kendaraan yang memadai sangat berperan untuk memudahkan saya mengeksplorasi berbagai jenis pekerjaan				
12.	Saya tinggal di lokasi yang strategis untuk mendapatkan pekerjaan nantinya				
13.	Cita-cita yang saya impikan harus tercapai di masa depan				
14.	Saya akan mencari pekerjaan yang sesuai dengan <i>passion</i> saya				
15.	Saya berharap kelak dapat membangun keluarga baru dengan kondisi ekonomi yang berkecukupan				
16.	Sukses bersama teman-teman saya merupakan tekad yang sudah lama ingin kami raih				

17.	Keadaan lingkungan yang kurang memadai menjadi salah satu alasan saya untuk sukses dan memperbaikinya				
18.	Saya ingin berkontribusi aktif membangun lingkungan sekitar				
19.	Saya berkomitmen untuk menjalankan proses yang harus saya lalui untuk mencapai tujuan hidup				
20.	Saya siap menanggung risiko bila tidak menjalankan komitmen seperti seharusnya				
21.	Keluarga menuntut saya untuk bertanggung jawab dengan pilihan yang telah saya tetapkan				
22.	Saya membuat perjanjian dengan teman-teman seperjuangan untuk konsisten dalam usaha untuk menggapai cita-cita				
23.	Saya telah berjanji untuk menjadi sosok yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar				
24.	Saya akan bertanggung jawab dengan segala perubahan yang akan terjadi di tempat saya tinggal				
25.	Saya membuat skala prioritas untuk menentukan tujuan yang harus didahulukan				
26.	Saya selalu menganalisis tujuan hidup saya dengan lebih mendetail				
27.	Keluarga menyarankan saya untuk memilah kegiatan yang menunjang tercapainya cita-cita				
28.	Rekan-rekan saya banyak memberitahu aktivitas yang dapat saya lakukan untuk mencapai tujuan				
29.	Lingkungan sekitar banyak mengadakan kegiatan positif yang bermanfaat bagi pengembangan diri saya				
30.	Saya menganalisis situasi dan kondisi di lingkungan tempat saya tinggal sebagai pertimbangan pemilihan karir				
31.	Saya menyusun rencana untuk memperoleh pekerjaan yang saya inginkan sejak dini				
32.	Saya mempertimbangkan beberapa rencana untuk mempersiapkan kemungkinan terburuk yang dapat terjadi				
33.	Berdasarkan pengalaman hidup yang telah dijalani, keluarga saya banyak memberi masukan dalam penyusunan rencana karir				
34.	Teman-teman saya turut membantu menganalisis rencana yang saya buat dengan sudut pandang yang berbeda				

35.	Akses menuju lokasi pekerjaan yang saya inginkan menjadi salah satu pertimbangan saya untuk menyusun rencana				
36.	Saya harus menghitung estimasi waktu yang harus saya tempuh untuk menuju lokasi kerja				
37.	Saya belajar beberapa keterampilan yang dibutuhkan di dunia pekerjaan				
38.	Saya mencoba strategi-strategi yang bisa memudahkan saya dalam mendapatkan pekerjaan yang diimpikan				
39.	Ketika pelaksanaan kegiatan yang menunjang karir, keluarga selalu siap mengantar saya menuju lokasi				
40.	Teman-teman dengan cita-cita yang serupa selalu mengingatkan saya untuk bersama-sama datang mengikuti acara pelatihan				
41.	Arus lalu lintas di daerah saya cukup lancar sehingga saya dapat mencapai lokasi dengan mudah				
42.	Saya tidak memerlukan banyak waktu untuk menuju lokasi kegiatan berlangsung				
43.	Sejauh ini, saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana				
44.	Saya melakukan introspeksi diri apabila gagal dalam mencapai suatu target				
45.	Keluarga ikut mengoreksi apa yang sudah saya lakukan agar rencana masa depan dapat tercapai				
46.	Teman-teman membantu saya membuat rencana lain ketika rencana sebelumnya gagal				
47.	Saya mencari alternatif jalan lain untuk menuju lokasi dengan lebih cepat				
48.	Ketika cuaca kurang mendukung, saya mencari cara agar tetap sampai lokasi tepat waktu				
49.	Saya mempertimbangkan sisi baik dan buruk dari suatu pekerjaan yang saya inginkan				
50.	Selama pelaksanaan rencana, saya merasakan banyak peristiwa yang membuat <i>mood</i> saya tidak stabil				
51.	Ketika berhasil pada salah satu rencana, saya merasa menjadi anak yang berguna bagi keluarga				
52.	Saya sering diingatkan teman-teman tentang tujuan hidup, saat saya sedang merasa lelah dan ingin mengakhirinya				

53.	Saya memiliki harapan yang besar terhadap pekerjaan yang saya inginkan untuk membangun lingkungan tempat saya tinggal				
54.	Jika mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan, suatu saat saya dapat membuka lapangan pekerjaan baru di daerah sekitar				

2. Kuesioner Alat Ukur Subjective Well-being

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa bahagia bila mengingat setiap kejadian di masa lalu yang telah terlewati				
2.	Tidak ada penyesalan yang saya rasakan terkait cara saya menjalani hidup di masa lalu				
3.	Kebersamaan dengan keluarga sejak saya masih kecil menciptakan kenangan yang indah untuk diingat				
4.	Bermain bersama teman-teman saya di masa lalu terasa sangat menyenangkan				
5.	Saya cukup merasa bangga dengan pencapaian saya semasa sekolah dulu				
6.	Banyak sekali manfaat yang saya dapatkan dari pembelajaran yang pernah saya lakukan di sekolah				
7.	Lingkungan tempat saya tinggal dulu membuat saya merasa nyaman untuk beraktivitas				
8.	Saya bersyukur pernah tinggal di lingkungan yang sangat mendukung saya untuk terus berkembang				
9.	Saat ini, hidup saya terasa sudah cukup memuaskan				
10.	Saya menjalani hari-hari dengan bahagia di manapun saya berada				
11.	Saya dapat merasakan kehangatan keluarga sekalipun sedang tidak berada di tempat yang sama				
12.	Saya merasa beruntung memiliki teman-teman yang selalu ada saat saya membutuhkan bantuannya				
13.	Pendidikan yang saya jalani berlangsung dengan baik				
14.	Saya mengenyam pendidikan sesuai dengan keinginan saya selama ini				
15.	Rumah yang saya tinggali berada di lingkungan yang damai				

16.	Tidak ada niat untuk berpindah dari tempat tinggal saya saat ini				
17.	Hidup saya di masa depan akan baik-baik saja karena saya telah mempersiapkan dengan matang				
18.	Impian-impian saya akan terwujud di masa yang akan datang dengan segala usaha yang telah saya berikan				
19.	Suatu saat nanti, saya yakin akan memiliki keluarga yang memang saya dambakan selama ini				
20.	Relasi pertemanan saya dengan orang-orang yang mengagumkan akan semakin meluas seiring berjalannya waktu				
21.	Saya akan berhasil pada pendidikan yang saya jalani selanjutnya				
22.	Ilmu yang saya miliki akan terus bertambah dari masa ke masa karena saya yang juga terus belajar				
23.	Saya sudah mulai mempersiapkan rumah yang akan saya tinggali bersama keluarga nantinya				
24.	Lingkungan tempat saya tinggal di masa depan akan membuat saya nyaman berada di sekitarnya				
25.	Jika dapat terlahir kembali, saya tetap ingin menjadi diri saya sendiri				
26.	Tidak ada yang perlu diubah dari keadaan diri saya saat ini				
27.	Seandainya saya hidup dengan keluarga lain, mungkin keadaan saya tidak sebaik sekarang				
28.	Saya merasa sudah lebih dari cukup memiliki teman-teman yang baik				
29.	Saya tidak pernah merasa berada pada jurusan yang salah selama sekolah atau kuliah				
30.	Jika ada kesempatanpun, saya merasa tidak perlu memperbaiki pendidikan yang saya tempuh				
31.	Saya merasa betah tinggal di lingkungan tempat saya tinggal				
32.	Selama ini, saya tidak berpikir untuk beralih ke lingkungan baru				

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin bahwa saya mampu menjalani hidup ini dengan baik				

2.	Semua impian saya nantinya akan segera terwujud				
3.	Teman-teman terdekat turut memberikan pengaruh positif untuk diri saya				
4.	Saya memiliki keluarga yang selalu menyayangi tanpa pamrih				
5.	Saya percaya bahwa Tuhan telah melukiskan takdir yang indah untuk saya				
6.	Tuhan pasti akan mengabulkan doa-doa yang telah saya panjatkan				
7.	Saat ini, saya berada dalam kondisi kesehatan yang baik				
8.	Hidup saya terasa baik-baik saja, tidak ada masalah yang terlalu berarti				
9.	Semua keluarga saya saling menghormati satu sama lain				
10.	Teman-teman tidak pernah memperlakukan saya dengan buruk				
11.	Tuhan selalu memberikan yang terbaik untuk saya				
12.	Rencana Tuhan membuat hidup saya lebih baik				
13.	Saya merasa hari-hari yang saya jalani begitu menyenangkan				
14.	Banyak peristiwa menyenangkan yang terjadi belakangan ini				
15.	Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan rekan-rekan saya				
16.	Keluarga saya tidak pernah menjadi penyebab saya merasa sedih				
17.	Saya menikmati anugerah yang Tuhan berikan selama ini				
18.	Tidak ada kesedihan yang saya rasakan selama saya terus dekat dengan Tuhan				
19.	Pencapaian saya akhir akhir ini menyebabkan saya merasa bahagia				
20.	Hidup saya telah diselimuti oleh kebahagiaan setiap harinya				
21.	Kebahagiaan saya semakin lengkap dengan keberadaan keluarga terdekat				
22.	Teman-teman terdekat tidak pernah menyulitkan hidup saya				

23.	Saya bersyukur dengan karunia Tuhan yang begitu banyaknya				
24.	Setiap selesai beribadah, hati saya terasa tenteram				
25.	Tidak ada hal yang menyusahkan hati saya akhir-akhir ini				
26.	Saya selalu melakukan hal-hal yang memang saya inginkan sehingga saya merasa gembira				
27.	Saya menyempatkan bertemu teman-teman baik saya saat memiliki waktu senggang				
28.	Kebersamaan dengan keluarga di hari libur merupakan momen yang selalu saya tunggu				
29.	Saya tidak pernah mengeluhkan alur cerita yang telah Tuhan rancang untuk hidup saya				
30.	Banyak sekali kejutan yang menggembirakan dari Tuhan untuk saya				
31.	Segala hal yang telah saya raih dalam hidup ini sudah cukup memuaskan				
32.	Saya menerima kondisi diri saya saat ini, tanpa ada keluhan				
33.	Saya berpikir bahwa keluarga saya ini merupakan keluarga idaman orang lain di luar sana				
34.	Hubungan dengan teman-teman saya terjalin sangat baik				
35.	Jawaban dari Tuhan atas segala permasalahan yang terjadi membuat saya merasa lega				
36.	Saya menikmati berkah yang Tuhan limpahkan tanpa batas				
37.	Setiap perbuatan yang saya lakukan terasa tidak ada gunanya				
38.	Ketika hendak mengerjakan sesuatu, saya selalu berpikir bahwa itu tidak akan berhasil				
39.	Tidak ada yang bisa saya harapkan dari orang-orang di sekitar saya				
40.	Keberadaan saya sepertinya tidak pernah diharapkan oleh keluarga				
41.	Tuhan tidak akan mengabulkan doa-doa yang pernah saya panjatkan				
42.	Akhir-akhir ini, saya berpikir bahwa mungkin Tuhan telah melupakan saya				
43.	Saya tidak menemukan hal-hal baik dalam diri saya				

44.	Saat bercermin, penampilan saya selalu tampak buruk				
45.	Hidup bersama keluarga ini menjadi salah satu aib bagi diri saya				
46.	Teman-teman saya sering mengatakan sesuatu yang menyakitkan untuk didengar				
47.	Sekeras apapun saya berusaha, Tuhan selalu memberikan hasil yang mengecewakan				
48.	Tuhan tidak memberikan nasib yang baik untuk hidup saya				
49.	Hari-hari yang saya lewati terasa sangat hambar				
50.	Tidak ada yang istimewa dari hidup saya				
51.	Bagi saya, rumah hanyalah tempat untuk istirahat, bukan tempat pulang kepada keluarga				
52.	Saya merasa tidak nyaman dengan kehadiran teman-teman di sekitar saya				
53.	Larangan yang Tuhan tetapkan menyebabkan hidup saya semakin rumit				
54.	Seharusnya Tuhan tidak meletakkan saya pada situasi yang menyulitkan seperti saat ini				
55.	Seringkali saya meratapi kehidupan ini hingga menyesakkan dada				
56.	Belakangan ini, banyak peristiwa menyedihkan datang menerpa hidup saya				
57.	Jika dapat memilih, saya ingin memiliki keluarga yang mencintai saya tanpa syarat				
58.	Ejekan dari teman-teman mengakibatkan saya lebih memilih sendiri				
59.	Tampaknya Tuhan tidak mengizinkan saya bahagia walau sesaat				
60.	Saya sama sekali tidak merasa senang dengan nasib yang telah ditetapkan oleh Tuhan				
61.	Saya merasa ketakutan jika membayangkan di masa depan nanti hidup saya semakin hari akan semakin hancur				
62.	Beberapa bulan terakhir, saya sering ketakutan tanpa alasan yang jelas				
63.	Tidak ada keberanian dalam diri saya untuk mengutarakan keinginan saya pada orang lain				
64.	Saya tinggal bersama orang-orang dengan karakter yang mengerikan				

65.	Gambaran tentang siksa neraka yang pedihlah yang membuat saya taat pada Tuhan				
66.	Saya khawatir amal perbuatan saya tidaklah cukup untuk menghindarkan saya dari azab				
67.	Hidup yang saya jalani terasa begitu memuakkan				
68.	Saya merasa benci pada diri saya sendiri atas ketidakmampuan untuk memperbaiki hidup				
69.	Emosi saya dapat meluap jika rekan-rekan saya terus berbuat semaunya sendiri				
70.	Saya tidak suka dengan keberadaan keluarga saya yang hanya muncul saat butuh saja				
71.	Masalah yang harus saya tanggung semuanya karena Tuhan tidak mengasihi saya				
72.	Menurut saya, Tuhan tidaklah adil dalam membagikan rezeki pada umatnya				

3. Google Form

Kuesioner Penelitian

Sebelumnya, saya ucapkan terimakasih karena telah berkenan untuk membuka link kuesioner ini.

Perkenalkan, nama saya Alvina Anggraini, dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pada kesempatan kali ini, saya memohon kesediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner ini, jika sesuai dengan kriteria:

1. **Berusia 18 – 25 tahun**
2. **Berdomisili di Jawa Timur**

Identitas diri dan hasil jawaban bersifat rahasia, sehingga tidak akan disebarluaskan pada pihak lain.

Bila ada pertanyaan mengenai kuesioner ini, silakan hubungi saya melalui email: 18410187@student.uin-malang.ac.id

Atas partisipasinya, sekali lagi saya ucapkan terimakasih.

 Salam Hormat,







Nama (boleh inisial) *

Jawaban Anda

Usia *

Pilih

Domisili *

Pilih

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan