

JUDI DARING DI ERA DIGITAL

**Dampak Subjective Well-Being
Emerging Adulthood**

**Ikhwanul Walya Yuwono, S.Psi
Dr. Dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog**



Ikhwanul Walya Yuwono, S.Psi
Dr. Dra. Sugiarti, M. Kes., Psikolog

JUDI DARING **di ERA DIGITAL**

Dampak Subjective Well-Being
Emerging Adulthood



PENERBIT KBM INDONESIA adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

JUDI DARING DI ERA DIGITAL

Dampak Subjective Well-Being Emerging Adulthood

*Copyright @2026 By Ikhwanul Walya Yuwono, S.Psi
dan Dr. Dra. Sugiarti, M. Kes., Psikolog
All right reserved*

Penulis

Ikhwanul Walya Yuwono, S.Psi.
Dr. Dra. Sugiarti, M. Kes., Psikolog

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.
Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)
Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia
Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021
081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>
www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia
@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-369-6

Cetakan ke-1, Mei 2026

15,5 x 23 cm, iv + 137 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, buku berjudul "**Judi Daring di Era Digital: Dampak Subjective Well-Being Emerging Adulthood**" ini dapat diselesaikan dan hadir di hadapan para pembaca sekalian.

Kita tengah hidup di sebuah era di mana batas antara dunia nyata dan dunia digital kian kabur. Teknologi informasi tidak hanya mengubah cara kita berkomunikasi, tetapi juga mengubah lanskap kerentanan manusia. Salah satu fenomena paling mengkhawatirkan yang muncul dari rahim digitalisasi ini adalah masifnya perjudian daring. Buku ini disusun sebagai upaya untuk memotret realitas pahit tersebut melalui kacamata psikologi, dengan fokus khusus pada kelompok *emerging adulthood*—mereka yang berada di rentang usia 18 hingga 25 tahun.

Fase *emerging adulthood* adalah masa transisi yang penuh gejolak; masa di mana seseorang bukan lagi remaja namun belum sepenuhnya mapan sebagai orang dewasa. Dalam kondisi pencarian jati diri, eksplorasi identitas, dan optimisme yang meluap, individu di usia ini sering kali menjadi sasaran empuk bagi algoritma judi daring yang menjanjikan jalan pintas menuju kemapanan finansial. Namun, alih-alih mendapatkan kemakmuran, banyak dari mereka yang justru terjebak dalam pusaran masalah yang sistematis.

Buku ini membedah secara mendalam bagaimana aktivitas judi daring berkorelasi langsung dengan munculnya **afek negatif**. Rasa cemas yang kronis, ketakutan akan kegagalan, hingga rasa bersalah yang mendalam akibat kerugian finansial menjadi beban emosional yang berat bagi para pelakunya. Lebih jauh lagi, buku ini menyoroti

bagaimana kondisi tersebut secara perlahan merusak **subjective well-being** (kesejahteraan subjektif) individu. Ketika kebahagiaan dan kepuasan hidup diukur dari angka-angka di atas layar yang sulit dikendalikan, keseimbangan mental pun menjadi taruhannya.

Kehadiran buku ini diharapkan tidak hanya menjadi referensi akademis bagi mahasiswa atau praktisi psikologi, tetapi juga menjadi "alarm" bagi masyarakat luas. Penting bagi kita semua—orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan—untuk memahami bahwa ancaman judi daring bukan sekadar persoalan ekonomi atau hukum semata, melainkan persoalan kemanusiaan yang mengancam kualitas hidup dan masa depan generasi penerus bangsa.

Kami menyadari bahwa fenomena digital berkembang jauh lebih cepat daripada literatur yang ada. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik, saran, dan diskusi yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, semoga buku ini memberikan manfaat, meningkatkan kesadaran kolektif kita, dan menjadi pijakan bagi upaya-upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental masyarakat di era siber.

Selamat membaca.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii

BAB 1

MEMAHAMI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

(<i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i>)	1
A. Hakikat dan Definisi	1
B. Dimensi Utama Kesejahteraan.....	7
C. Faktor-Faktor Penentu Kesejahteraan	18

BAB 2

ANATOMI PERILAKU JUDI DARING.....

A. Definisi dan Karakteristik Judi Daring.....	51
B. Dampak Destruktif Perilaku Judi Daring	57
C. Faktor Pendorong Perjudian	67

BAB 3

EMERGING ADULTHOOD: MASA TRANSISI YANG RENTAN

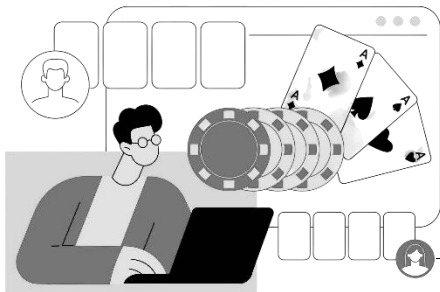
A. Karakteristik Psikologis <i>Emerging Adulthood</i>	79
B. Eksplorasi dan Risiko	89

BAB 4

DINAMIKA HUBUNGAN JUDI DARING DAN KESEJAHTERAAN	95
A. Kaitan Perilaku Judi Daring dengan <i>Subjective Well-Being</i>	97
B. Dampak Psikologis pada Kelompok <i>Emerging Adulthood</i>	102
C. Mekanisme Penurunan Kualitas Hidup Akibat Ketergantungan Digital	106

BAB 5

PENUTUP	111
DAFTAR PUSTAKA.....	117
PROFIL PENULIS	129



Bab

1

MEMAHAMI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF (*SUBJECTIVE WELL-BEING*)

A. HAKIKAT DAN DEFINISI

Subjective well-being adalah evaluasi subjektif individu terhadap kepuasan hidup dan pengalaman emosional yang menyertainya, baik yang bersifat kognitif maupun afektif. Meskipun dapat berpengaruh, konsep ini tidak bergantung pada kriteria eksternal, seperti kekayaan atau kesehatan, melainkan didasarkan pada persepsi pribadi mengenai kualitas hidup yang dijalani. Subjective well-being terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kepuasan hidup, adanya emosi positif, dan minimnya emosi negatif. Artinya, kebahagiaan seseorang tidak hanya diukur dari seberapa sering ia merasa senang, tetapi juga dari seberapa puas ia dengan hidupnya secara keseluruhan, serta seberapa jarang ia merasa cemas, sedih, atau stres.

Tentu, saya akan menyusun penjelasan yang sangat mendalam dan mengalir tanpa menggunakan penomoran. Berikut adalah uraian

komprehensif mengenai hakikat *Subjective Well-Being* (SWB) yang dibedah secara luas ke dalam narasi yang panjang dan detail.

Subjective Well-Being atau kesejahteraan subjektif pada dasarnya merupakan sebuah cakrawala psikologis yang menempatkan individu sebagai otoritas tertinggi dalam menilai kualitas hidupnya sendiri. Konsep ini memandang bahwa kebahagiaan bukanlah sebuah standar universal yang dipaksakan dari luar, melainkan sebuah narasi internal yang disusun oleh setiap orang berdasarkan pengalaman unik mereka. Ketika kita berbicara tentang evaluasi subjektif, kita sedang membicarakan bagaimana seseorang memproses seluruh rangkaian peristiwa hidupnya dan menyimpulkan apakah hidup tersebut layak dijalani dengan penuh kepuasan atau justru dipenuhi dengan kekecewaan.

Landasan utama dari konsep ini adalah pergeseran paradigma dari indikator kesejahteraan objektif yang selama ini mendominasi kebijakan publik. Selama berabad-abad, kemajuan manusia hanya diukur melalui angka-angka pertumbuhan ekonomi, tingkat pendapatan, atau status kesehatan fisik. Namun, kesejahteraan subjektif hadir untuk mengingatkan bahwa kekayaan materi yang melimpah tidak secara otomatis menghasilkan ketenangan batin, sebagaimana kesehatan fisik yang prima belum tentu menjamin seseorang merasa bahagia dengan hidupnya.

Penting untuk dipahami bahwa konsep ini bekerja melalui dua jalur utama yang saling berkelindan, yaitu jalur kognitif dan jalur afektif. Jalur kognitif berkaitan dengan proses berpikir sadar di mana seseorang melakukan perbandingan antara realitas yang ia jalani saat ini dengan standar ideal yang ia tetapkan sendiri. Proses ini bersifat evaluatif dan reflektif, di mana individu mempertimbangkan pencapaian karier, kualitas hubungan sosial, hingga pertumbuhan pribadi sebagai komponen penyusun kepuasan hidup.

Di sisi lain, dimensi afektif memberikan warna emosional pada evaluasi tersebut. Ini bukan tentang apa yang dipikirkan, melainkan tentang apa yang dirasakan secara spontan dalam keseharian.

Spektrum emosional ini mencakup frekuensi munculnya afek positif seperti kegembiraan, semangat, dan kedamaian, yang idealnya harus lebih dominan dibandingkan dengan afek negatif. Tanpa adanya kehadiran emosi positif yang konsisten, kepuasan hidup yang bersifat kognitif mungkin akan terasa hampa dan mekanis.

Keunikan dari kesejahteraan subjektif terletak pada independensinya terhadap kriteria eksternal. Seseorang mungkin hidup dalam keterbatasan ekonomi, namun jika ia memiliki kemampuan untuk mensyukuri hal-hal kecil dan merasa bahwa hidupnya memiliki makna, maka skor kesejahteraan subjektifnya bisa jauh lebih tinggi daripada seorang jutawan yang merasa hampa. Hal ini membuktikan bahwa persepsi pribadi adalah filter utama yang menentukan apakah dunia di sekitar kita terlihat sebagai tempat yang indah atau sebagai penjara emosional.

Dalam konteks dimensi kognitif, kepuasan hidup global menjadi jangkar bagi stabilitas psikologis seseorang. Ketika seseorang merasa puas dengan hidupnya secara keseluruhan, ia cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat saat menghadapi krisis jangka pendek. Kepuasan ini bertindak sebagai fondasi yang kokoh, sehingga kegagalan-kegagalan kecil dalam domain kehidupan tertentu tidak akan langsung meruntuhkan harga diri atau pandangan positifnya terhadap masa depan.

Selanjutnya, keberadaan emosi positif dalam struktur SWB berfungsi sebagai energi penggerak. Emosi positif seperti rasa ingin tahu, optimisme, dan ketenangan bukan sekadar reaksi terhadap peristiwa menyenangkan, melainkan sebuah orientasi hidup. Individu yang mampu merawat emosi positif cenderung lebih kreatif dalam memecahkan masalah dan lebih terbuka dalam membangun relasi sosial, yang pada gilirannya akan memperkuat kepuasan hidup mereka kembali dalam sebuah siklus yang positif.

Namun, kesejahteraan subjektif tidak akan lengkap tanpa membahas sisi minimnya emosi negatif. Kebahagiaan yang sejati tidak hanya dibangun di atas tumpukan kesenangan, tetapi juga di

atas kemampuan untuk meminimalkan penderitaan batin. Minimnya emosi negatif berarti individu tersebut tidak dikuasai oleh rasa cemas yang kronis, depresi yang melumpuhkan, atau kemarahan yang terus-menerus. Ruang mental yang bersih dari dominasi emosi gelap ini memungkinkan seseorang untuk melihat peluang dan keindahan dalam hidupnya dengan lebih jernih.

Persepsi mengenai kualitas hidup juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu mengelola ekspektasinya. SWB yang tinggi sering kali ditemukan pada mereka yang mampu menyelaraskan antara ambisi dengan kenyataan tanpa harus kehilangan semangat. Ketika seseorang mampu menerima realitas hidupnya sambil tetap mengupayakan perbaikan, evaluasi subjektifnya akan cenderung positif karena tidak ada kesenjangan yang menyakitkan antara "apa yang ada" dan "apa yang seharusnya".

Adaptasi hedonik juga menjadi faktor krusial yang dijelaskan dalam narasi kesejahteraan ini. Manusia memiliki kecenderungan alami untuk cepat terbiasa dengan perubahan positif, seperti kenaikan gaji atau barang baru. Oleh karena itu, SWB yang berkelanjutan tidak bisa digantungkan pada lonjakan-lonjakan kesenangan sesaat dari luar. Ia harus bersumber dari kedalaman persepsi batin yang mampu menemukan kebaruan dalam rutinitas dan makna dalam kesederhanaan.

Kesejahteraan subjektif juga mencerminkan tingkat otonomi individu. Dengan meniadakan kriteria kaku seperti kekayaan atau status sosial sebagai syarat mutlak bahagia, konsep ini memberikan kemerdekaan bagi setiap orang untuk mendefinisikan keberhasilannya sendiri. Ini adalah bentuk kedaulatan psikologis di mana setiap orang berhak merasa sejahtera meskipun mereka tidak memenuhi ekspektasi atau standar kesuksesan yang ditetapkan oleh lingkungan sosialnya.

Dalam perspektif yang lebih luas, minimnya emosi negatif seperti stres dan sedih juga berkaitan erat dengan kesehatan mental jangka panjang. Orang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi

jarang merasa terjebak dalam lingkaran setan kekhawatiran. Mereka memandang emosi negatif sebagai sinyal sementara untuk bertindak, bukan sebagai identitas permanen yang mendefinisikan hidup mereka. Kemampuan untuk melepaskan beban emosional inilah yang membuat kualitas hidup mereka terjaga.

Interaksi antara kognisi dan afeksi ini menciptakan sebuah sistem keseimbangan internal. Saat pikiran merasa puas, perasaan pun cenderung menjadi tenang. Sebaliknya, saat perasaan dipenuhi oleh kebahagiaan, pikiran akan lebih mudah memberikan penilaian yang positif terhadap keadaan hidup. Sinergi inilah yang menciptakan kondisi subjektif yang ideal bagi pertumbuhan manusia, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam masa transisi yang penuh tekanan.

Lebih jauh lagi, SWB bukan hanya soal kondisi saat ini, tetapi juga tentang cara seseorang memandang masa lalunya dan memproyeksikan masa depannya. Evaluasi subjektif mencakup kemampuan untuk berdamai dengan kegagalan di masa lalu melalui mekanisme pemaafan dan memandang masa depan dengan rasa syukur. Jika masa lalu dipandang sebagai pelajaran dan masa depan dipandang sebagai peluang, maka kesejahteraan subjektif individu tersebut akan berada pada level yang sangat stabil.

Kita juga harus melihat bahwa SWB bersifat sangat personal namun tetap dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti harga diri dan kepribadian. Seseorang dengan harga diri yang sehat akan lebih mudah memberikan evaluasi positif terhadap hidupnya karena ia merasa berharga dan kompeten. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah hasil kerja keras internal untuk membangun karakter yang tangguh di tengah gempuran realitas eksternal yang tidak menentu.

Keberadaan dukungan sosial dan spiritualitas juga sering kali menjadi variabel yang memperkuat persepsi positif dalam SWB. Meskipun SWB bersifat subjektif, hubungan yang bermakna dengan orang lain dan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar

dari diri sendiri memberikan asupan emosi positif yang luar biasa. Faktor-faktor ini membantu individu untuk tetap merasa puas dengan hidupnya meskipun kriteria eksternal seperti kesehatan atau kekayaan sedang berada dalam titik terendah.

Dalam fase kehidupan seperti dewasa muda, kesejahteraan subjektif menjadi kompas yang sangat penting. Di tengah ketidakpastian karier dan relasi, kemampuan untuk mengevaluasi hidup secara positif tanpa bergantung pada pencapaian instan adalah kunci kesehatan mental. Jika seorang dewasa muda mampu menjaga kepuasan hidupnya tetap tinggi dan emosi negatifnya tetap rendah, ia akan memiliki fondasi yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan era digital yang sangat kompetitif.

Pada akhirnya, memahami *Subjective Well-Being* berarti memahami bahwa kualitas hidup adalah hasil dari seni mempersepsikan realitas. Ini adalah tentang bagaimana kita memilih untuk melihat gelas yang setengah isi daripada setengah kosong, bukan karena kita mengabaikan fakta, tetapi karena kita memilih untuk fokus pada potensi pertumbuhan. Kebahagiaan bukan lagi sebuah misteri yang dicari di luar sana, melainkan sebuah keterampilan internal untuk mengevaluasi pengalaman dengan penuh kebijaksanaan.

Eksplorasi mendalam atas konsep ini mengingatkan kita bahwa setiap detik kehidupan yang kita jalani selalu disertai oleh evaluasi batin yang sunyi. Evaluasi itulah yang menentukan apakah kita akan melangkah dengan beban atau dengan sayap. Di tengah dunia yang semakin bising dengan standar-standar kesuksesan objektif, kembali pada hakikat kesejahteraan subjektif adalah cara terbaik untuk menemukan kembali kebahagiaan yang otentik dan berkelanjutan.

Dengan kata lain, *subjective well-being* mencerminkan kualitas hidup secara emosional dan makna yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. *Subjective well-being* adalah pengalaman subjektif yang menilai sejauh mana kebutuhan fisik dan psikologis terpenuhi,

harapan terpenuhi, dan tujuan hidup tercapai, sehingga memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Sementara itu, *subjective well-being* mencerminkan keyakinan subjektif seseorang bahwa hidupnya menyenangkan, bernilai, dan baik, terlepas dari penilaian orang lain.

B. DIMENSI UTAMA KESEJAHTERAAN

Terdapat dua aspek yang dinilai dalam dimensi *subjective well-being*, yakni aspek kognitif yang merujuk pada penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya secara menyeluruh, serta aspek afektif yang terdiri dari afek positif dan afek negatif

1. Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif dalam dimensi *subjective well-being* merujuk pada evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang dikenal sebagai kepuasan hidup. Dimensi kognitif mencerminkan penilaian rasional dan reflektif sesuai standar perbandingan yang individu itu sendiri tetapkan. Dalam hal ini, *subjective well-being* tidak hanya dilihat dari seberapa sering seseorang merasa senang, tetapi juga dari bagaimana individu memaknai hidupnya dan menilai apakah hidupnya telah berjalan sesuai ekspektasi. Selain itu, nilai-nilai yang dipegang individu serta kerangka berpikir yang digunakan untuk menilai pengalaman juga memengaruhi tingkat kepuasan hidup. Oleh karena itu, dimensi kognitif merupakan aspek penting dalam pemahaman menyeluruh mengenai *subjective well-being*, karena menggambarkan seberapa puas seseorang terhadap hidupnya, terlepas dari fluktuasi emosi yang bersifat sementara.

Dimensi kognitif dalam struktur kesejahteraan subjektif merupakan sebuah proses intelektual yang sangat personal, di mana individu berperan sebagai pengamat sekaligus hakim atas alur kehidupannya sendiri. Berbeda dengan aspek emosional yang sering kali bersifat reaktif dan spontan, dimensi kognitif ini melibatkan

kesadaran penuh untuk merenungkan posisi diri di tengah realitas dunia. Ia adalah sebuah evaluasi yang terencana dan mendalam mengenai sejauh mana hidup yang dijalani telah memenuhi standar kualitas yang diinginkan oleh individu tersebut.

Pada intinya, dimensi kognitif ini merujuk pada apa yang secara luas dikenal sebagai kepuasan hidup, sebuah penilaian menyeluruh yang melampaui momen-momen kegembiraan sesaat. Kepuasan ini bukanlah hasil dari satu peristiwa tunggal, melainkan akumulasi dari berbagai pengalaman yang disaring melalui kacamata logika dan rasionalitas. Individu akan meninjau kembali pencapaiannya, kegagalannya, serta peluang yang ia miliki untuk kemudian menyimpulkan apakah keseluruhan gambaran tersebut memberikan rasa puas atau justru kekosongan.

Ciri khas yang paling menonjol dari dimensi ini adalah penggunaan standar perbandingan internal yang unik bagi setiap individu. Standar ini tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan terus berkembang seiring dengan kedewasaan serta perubahan prioritas hidup seseorang. Apa yang dianggap sebagai kesuksesan oleh satu orang mungkin hanya dianggap sebagai langkah awal bagi orang lain, karena titik referensi yang digunakan untuk menilai kepuasan tersebut sepenuhnya bergantung pada ambisi dan ekspektasi pribadi.

Proses penilaian reflektif ini memungkinkan manusia untuk mempertahankan rasa sejahtera bahkan ketika mereka sedang berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Sebagai contoh, seorang dewasa muda yang sedang berjuang keras membangun karier mungkin merasa lelah atau stres secara emosional, namun secara kognitif ia tetap merasa sangat puas. Hal ini terjadi karena ia menilai bahwa kelelahan tersebut adalah investasi yang selaras dengan visi hidup jangka panjang yang telah ia tetapkan sebelumnya.

Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif dalam dimensi kognitif tidak diukur dari seberapa sering seseorang tersenyum atau tertawa dalam sehari. Fokus utamanya adalah pada makna dan

penilaian keberhasilan hidup secara struktural. Seseorang bisa saja jarang mengekspresikan emosi positif yang meluap-luap, namun jika secara rasional ia merasa hidupnya sudah berada di jalur yang benar, maka ia tetap dikategorikan memiliki kesejahteraan subjektif yang stabil dan tinggi.

Nilai-nilai pribadi yang dianut oleh seseorang bertindak sebagai kompas dalam proses evaluasi kognitif ini. Nilai tersebut menjadi dasar bagi individu untuk memberikan bobot pada setiap aspek kehidupannya. Bagi mereka yang menjunjung tinggi nilai kebebasan, kepuasan hidup mungkin akan sangat bergantung pada otonomi yang mereka miliki, sementara bagi mereka yang memprioritaskan harmoni, kepuasan akan lebih banyak bersumber dari kualitas hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Kerangka berpikir atau pola pikir juga memegang peranan krusial dalam menentukan tingkat kepuasan hidup. Individu yang memiliki kerangka berpikir positif cenderung lebih mampu melihat pertumbuhan di tengah kesulitan, sehingga penilaian kognitif mereka terhadap hidup tetap terjaga. Sebaliknya, pola pikir yang terjebak dalam perbandingan sosial yang toksik akan terus-menerus menaikkan standar ideal mereka ke tingkat yang tidak realistis, yang pada akhirnya menggerus rasa puas mereka sendiri.

Dimensi kognitif ini memberikan semacam stabilitas psikologis yang disebut sebagai iklim kesejahteraan. Saat fluktuasi emosi datang dan pergi seperti cuaca, kepuasan hidup yang kokoh akan tetap berdiri sebagai fondasi. Inilah yang menjaga seseorang agar tidak mudah hancur saat menghadapi tragedi, karena ia memiliki kemampuan rasional untuk melihat hidup secara lebih luas dan tidak hanya terpaku pada satu kejadian buruk yang bersifat sementara.

Dalam mengevaluasi kepuasan hidup, individu biasanya melakukan audit terhadap berbagai domain, seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, dan keuangan. Namun, dimensi kognitif memungkinkan individu untuk memberikan persentase kepentingan yang berbeda pada tiap domain tersebut. Seseorang mungkin merasa

sangat puas dengan hidupnya meskipun kondisi finansialnya biasa saja, asalkan domain yang ia anggap paling penting, misalnya hubungan keluarga, berada dalam kondisi yang sangat baik.

Ekspektasi juga menjadi variabel kunci dalam dimensi kognitif ini. Kepuasan hidup sering kali merupakan hasil dari selisih antara apa yang diinginkan dengan apa yang telah diraih. Jika kesenjangan antara ekspektasi dan realitas terlalu lebar, maka individu akan cenderung memberikan penilaian kognitif yang rendah. Namun, kedewasaan kognitif sering kali membantu individu untuk menyesuaikan ekspektasi mereka agar lebih selaras dengan kapasitas dan realitas yang ada tanpa kehilangan semangat.

Penting untuk dipahami bahwa dimensi kognitif ini merupakan sebuah tindakan aktif, bukan pasif. Individu secara sengaja memaknai setiap pengalaman yang ia lalui agar sesuai dengan narasi besar hidupnya. Tanpa adanya dimensi kognitif ini, kesejahteraan manusia hanya akan bergantung pada keberuntungan nasib dan suasana hati yang berubah-ubah, yang tentu saja sangat rapuh untuk dijadikan landasan kebahagiaan jangka panjang.

Keunggulan dari pendekatan kognitif dalam *Subjective Well-Being* adalah kemampuannya untuk mengabaikan kriteria eksternal yang dipaksakan oleh masyarakat. Seseorang yang memiliki kedaulatan kognitif tidak akan merasa gagal hanya karena ia tidak memiliki kekayaan materi seperti orang lain, selama hidupnya sudah selaras dengan standar nilai yang ia pilih secara sadar. Hal ini memberikan kemerdekaan emosional yang luar biasa bagi setiap individu.

Dalam konteks era digital, dimensi kognitif menjadi benteng pertahanan utama bagi individu *emerging adulthood*. Di tengah gempuran informasi yang menunjukkan kesuksesan orang lain secara semu, individu yang memiliki penilaian kognitif yang jernih terhadap hidupnya sendiri tidak akan mudah merasa tertinggal. Mereka memiliki ukuran "cukup" yang mereka tetapkan sendiri,

sehingga kepuasan hidup mereka tidak mudah goyah oleh algoritma media sosial.

Proses reflektif dalam dimensi kognitif juga melibatkan kemampuan untuk berdamai dengan masa lalu. Penilaian terhadap kepuasan hidup mencakup bagaimana seseorang memandang sejarah pribadinya sebagai sebuah proses yang utuh. Jika seseorang dapat melihat kegagalan masa lalu sebagai bagian dari pembelajaran yang berharga, maka penilaian kognitif terhadap hidupnya saat ini akan menjadi jauh lebih positif dan bermakna.

Selain itu, dimensi kognitif berkaitan erat dengan efikasi diri, yaitu keyakinan bahwa individu tersebut mampu mengelola kehidupannya. Rasa kompetensi ini akan meningkatkan kepuasan hidup karena individu merasa memiliki kontrol atas nasibnya sendiri. Ketika seseorang merasa berdaya, ia akan cenderung memberikan penilaian positif terhadap perjalanan hidup yang telah dan sedang ia lalui.

Kesejahteraan kognitif juga memungkinkan adanya integrasi antara berbagai peran yang dijalankan individu dalam hidup. Seseorang mungkin berperan sebagai orang tua, pekerja, dan anggota masyarakat sekaligus. Kepuasan hidup muncul ketika dimensi kognitif individu tersebut mampu melihat harmoni di antara peran-peran tersebut, sehingga hidup tidak terasa seperti beban yang terpecah-pecah, melainkan sebuah kesatuan yang selaras.

Kemampuan untuk memisahkan antara peristiwa sesaat dengan nilai hidup jangka panjang adalah salah satu fungsi tertinggi dari dimensi kognitif. Hal ini mencegah terjadinya reaksi berlebihan terhadap masalah kecil yang sebenarnya tidak memengaruhi kualitas hidup secara mendasar. Dengan menjaga perspektif yang luas, individu dapat tetap merasa puas di tengah tantangan hidup yang kompleks sekalipun.

Secara teoretis, dimensi kognitif melengkapi dimensi afektif untuk membentuk profil kesejahteraan yang utuh. Tanpa evaluasi kognitif, perasaan senang hanya akan menjadi euforia tanpa makna.

Namun, dengan adanya penilaian kepuasan hidup, kebahagiaan manusia menjadi memiliki kedalaman filosofis karena didasarkan pada pemahaman yang jernih mengenai tujuan dan arah hidup yang diinginkan.

Terlepas dari segala perubahan yang terjadi di lingkungan eksternal, dimensi kognitif adalah rumah bagi ketenangan batin. Ia adalah tempat di mana manusia bisa berkata pada dirinya sendiri bahwa segalanya telah baik-baik saja menurut ukuran yang ia yakini benar. Ketenangan ini adalah hasil dari sinkronisasi antara pemikiran, nilai, dan tindakan yang konsisten dilakukan sepanjang waktu.

Dimensi kognitif merupakan puncak dari kesadaran manusia dalam menghargai hidupnya. Ia adalah perwujudan dari pemaknaan yang mendalam bahwa hidup yang memuaskan adalah hidup yang dinilai secara jujur, rasional, dan penuh penerimaan terhadap standar pribadi. Dengan memperkuat dimensi ini, manusia tidak hanya sekadar bertahan hidup, tetapi benar-benar menghayati setiap detiknya sebagai bagian dari pencapaian yang bermakna.

2. Dimensi Afektif

Afek merupakan aspek emosional yang mencakup emosi dan mood, yang mencerminkan penilaian subjektif individu terhadap peristiwa yang mereka alami. Dimensi afektif terbagi menjadi dua komponen utama, yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif muncul ketika individu merasakan emosi yang menyenangkan sebagai respons terhadap kejadian yang dianggap menguntungkan atau sesuai harapan. Sebaliknya, afek negatif muncul ketika individu merasakan emosi yang tidak menyenangkan sebagai respons terhadap kejadian yang dianggap merugikan atau tidak sesuai harapan. Dengan demikian, aspek emosional dan mood tidak hanya mencerminkan perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, tetapi juga mengindikasikan sejauh mana suatu peristiwa dipersepsikan sesuai atau bertentangan dengan harapan individu.

Berikut adalah penjelasan mendalam mengenai dimensi afektif dalam kesejahteraan subjektif, yang diuraikan ke dalam 20 paragraf mengalir untuk memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana emosi dan suasana hati membentuk kualitas hidup manusia.

Dimensi afektif dalam kesejahteraan subjektif merupakan representasi dari denyut emosional manusia yang berlangsung secara terus-menerus dalam merespons dinamika kehidupan. Berbeda dengan dimensi kognitif yang bersifat reflektif dan rasional, dimensi afektif jauh lebih bersifat spontan, intuitif, dan cair. Ia mencakup spektrum perasaan yang luas, mulai dari ledakan emosi yang kuat hingga suasana hati atau *mood* yang lebih tenang namun menetap dalam waktu lama, yang semuanya menjadi indikator langsung tentang bagaimana seseorang merasakan hidupnya pada saat ini.

Secara mendasar, afek adalah sistem penilaian internal yang memberikan label emosional pada setiap peristiwa yang kita alami. Ketika kita berinteraksi dengan lingkungan, otak kita tidak hanya memproses data secara logis, tetapi juga memberikan respons perasaan yang instan. Respons ini mencerminkan evaluasi subjektif yang sangat personal; sebuah kejadian yang sama bisa saja memicu afek yang berbeda pada dua orang yang berbeda, tergantung pada bagaimana masing-masing individu memaknai dan merasakan dampak peristiwa tersebut bagi dirinya.

Dimensi afektif ini secara garis besar terbagi menjadi dua kutub utama yang unik, yaitu afek positif dan afek negatif. Penting untuk dipahami bahwa kedua kutub ini bukanlah lawan yang saling meniadakan secara mutlak, melainkan dua jalur emosional yang bisa berjalan secara beriringan. Seseorang bisa saja merasakan emosi positif dan negatif dalam waktu yang berdekatan, dan keseimbangan di antara keduanya lah yang akan menentukan profil kesejahteraan emosional seseorang secara keseluruhan.

Afek positif muncul sebagai bentuk perayaan emosional ketika individu mendapati bahwa realitas yang terjadi selaras dengan apa

yang mereka inginkan atau harapkan. Ini adalah manifestasi dari perasaan menyenangkan yang muncul saat kita mendapatkan keuntungan, apresiasi, atau pencapaian. Emosi seperti kegembiraan, antusiasme, rasa bangga, dan ketenangan adalah bagian dari afek positif yang memberikan energi dan motivasi bagi manusia untuk terus bergerak maju dan mengeksplorasi potensi hidup mereka.

Sebaliknya, afek negatif adalah sinyal peringatan emosional yang muncul ketika individu mempersepsikan suatu kejadian sebagai sesuatu yang merugikan, mengancam, atau tidak sesuai dengan harapan. Emosi seperti kesedihan, kecemasan, kemarahan, atau rasa bersalah adalah bentuk respons alami terhadap ketidaknyamanan hidup. Meskipun sering dianggap mengganggu, afek negatif sebenarnya berfungsi sebagai alat proteksi diri yang memberitahu kita bahwa ada sesuatu dalam hidup kita yang memerlukan perhatian atau perbaikan.

Dinamika antara afek positif dan negatif ini tidak hanya sekadar soal merasa senang atau sedih, melainkan tentang sejauh mana suatu peristiwa dianggap "sesuai" atau "bertentangan" dengan harapan individu. Harapan bertindak sebagai jangkar emosional; semakin besar kesenjangan antara kenyataan dan harapan, semakin kuat afek negatif yang muncul. Begitu pula sebaliknya, ketika kenyataan melampaui harapan, individu akan mengalami lonjakan afek positif yang signifikan, yang sering kali diterjemahkan sebagai kebahagiaan sesaat.

Suasana hati atau *mood* juga memainkan peran krusial sebagai latar belakang dari dimensi afektif ini. Berbeda dengan emosi yang biasanya memiliki pemicu yang jelas dan durasi yang singkat, *mood* cenderung lebih samar, tidak terlalu intens, namun bertahan lebih lama. *Mood* yang positif dapat menjadi "kacamata" yang membuat seseorang cenderung menilai peristiwa harian dengan lebih optimis, sementara *mood* yang buruk dapat membuat gangguan kecil terasa seperti beban yang sangat berat.

Dalam konteks kesejahteraan subjektif, kualitas hidup seseorang sering kali dinilai dari frekuensi relatif antara emosi positif dan emosi negatif yang mereka alami. Seseorang dianggap memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi jika mereka lebih sering mengalami afek positif dan jarang terjebak dalam afek negatif dalam jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan bukan berarti ketiadaan emosi negatif sama sekali, melainkan kemampuan untuk tidak membiarkan emosi negatif tersebut mendominasi spektrum kehidupan.

Evaluasi afektif ini juga sangat dipengaruhi oleh persepsi subjektif individu terhadap "kerugian" dan "keuntungan". Apa yang bagi satu orang dianggap sebagai kerugian besar yang memicu afek negatif, bagi orang lain mungkin hanya dianggap sebagai tantangan kecil yang dapat segera diatasi. Perbedaan persepsi inilah yang membuat dimensi afektif menjadi sangat personal; kebahagiaan emosional benar-benar berada di tangan individu yang merasakannya, bukan ditentukan oleh pengamat luar.

Interaksi afektif ini juga sangat berkaitan dengan konsep adaptasi emosional. Manusia memiliki kecenderungan untuk kembali ke tingkat afek yang stabil setelah mengalami peristiwa yang sangat menggembirakan atau sangat menyedihkan. Namun, kemampuan untuk menjaga afek positif agar tetap dominan memerlukan latihan mental dalam memaknai setiap peristiwa secara lebih sehat, sehingga respons emosional yang muncul tidak bersifat destruktif.

Selain itu, dimensi afektif mencerminkan kesehatan mental individu secara real-time. Afek negatif yang berkepanjangan dan tidak terkendali, seperti kecemasan atau kesedihan yang menetap, dapat menjadi indikator penurunan kesejahteraan subjektif yang serius. Di sinilah pentingnya regulasi emosi, di mana individu belajar untuk mengenali afek yang muncul dan mengelolanya agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang mereka dalam mencapai kepuasan hidup.

Emosi positif dalam afek positif juga memiliki fungsi "membangun" (*broaden-and-build theory*). Saat kita merasakan emosi menyenangkan, ruang pikir kita cenderung meluas, membuat kita lebih kreatif dan terbuka pada solusi. Hal ini berbanding terbalik dengan afek negatif yang cenderung menyempitkan fokus kita hanya pada masalah yang ada. Oleh karena itu, menjaga afek positif bukan hanya soal mencari kesenangan, tetapi soal menjaga kapasitas intelektual dan sosial kita agar tetap optimal.

Dalam era digital saat ini, dimensi afektif sering kali mendapat gempuran dari stimulasi luar yang sangat masif, seperti melalui interaksi di media sosial. Berita buruk atau perbandingan sosial dapat memicu afek negatif secara instan, sementara validasi digital dapat memicu afek positif jangka pendek. Tantangan bagi individu masa kini adalah bagaimana menjaga stabilitas afektif mereka agar tidak terlalu mudah terombang-ambing oleh algoritma yang sengaja memainkan emosi penggunaannya.

Minimnya afek negatif bukan berarti kita menjadi pribadi yang mati rasa. Sebaliknya, itu berarti kita memiliki daya tahan psikologis untuk memproses emosi yang tidak menyenangkan tanpa membiarkannya merusak seluruh struktur kesejahteraan kita. Individu yang sejahtera secara subjektif mampu menerima rasa sedih atau kecewa sebagai bagian dari dinamika hidup, namun mereka memiliki mekanisme internal untuk segera kembali ke kondisi afek yang lebih seimbang dan positif.

Keterkaitan antara emosi dan harapan menunjukkan bahwa kebahagiaan emosional sering kali merupakan hasil dari manajemen ekspektasi. Dengan menyesuaikan harapan agar lebih realistis, individu dapat meminimalkan frekuensi munculnya afek negatif akibat kekecewaan. Sebaliknya, dengan memiliki tujuan-tujuan kecil yang dapat dicapai, individu dapat secara konsisten memproduksi afek positif yang memberikan rasa keberhasilan dalam menjalani rutinitas harian.

Setiap perasaan yang muncul, baik itu rasa nyaman atau tidak nyaman, sebenarnya adalah data informasi bagi diri kita. Afek positif memberi tahu kita untuk "terus melakukan apa yang sedang dilakukan", sementara afek negatif memberi tahu kita bahwa "ada sesuatu yang perlu diubah". Jika kita mampu membaca sinyal-sinyal afektif ini dengan bijak, kita dapat mengarahkan hidup kita menuju kondisi yang lebih selaras dengan keinginan terdalam kita.

Dalam jangka panjang, akumulasi dari pengalaman afektif harian ini akan berkontribusi pada penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup. Jika seseorang lebih sering merasakan hari-hari yang dipenuhi emosi menyenangkan, secara otomatis pikiran kognitifnya akan menyimpulkan bahwa hidupnya berkualitas baik. Inilah mengapa dimensi afektif dan kognitif tidak bisa dipisahkan; perasaan hari ini adalah penyusun logika kebahagiaan masa depan.

Kesadaran akan dimensi afektif ini juga mendorong kita untuk lebih berempati pada diri sendiri. Menyadari bahwa merasa sedih atau cemas adalah respons alami terhadap peristiwa yang "tidak sesuai harapan" dapat mengurangi beban rasa bersalah karena merasa tidak bahagia. Dengan menerima afek negatif secara wajar, kita justru sedang membuka pintu untuk kembali merangkul afek positif dengan lebih tulus dan bermakna.

Secara teoretis, dimensi afektif adalah jembatan antara dunia luar dan dunia dalam. Segala sesuatu yang terjadi di luar sana tidak akan memiliki makna sampai ia menyentuh sistem afektif kita dan berubah menjadi perasaan. Oleh karena itu, merawat kesehatan emosional adalah investasi paling mendasar bagi siapa pun yang ingin mencapai kesejahteraan subjektif yang utuh dan berkelanjutan di tengah dunia yang penuh ketidakpastian.

Dimensi afektif adalah bukti nyata bahwa manusia adalah makhluk perasa yang sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka sendiri. Kesejahteraan bukanlah soal memiliki hidup yang sempurna tanpa cacat, melainkan soal memiliki hati yang mampu menemukan alasan untuk tetap tenang dan bersyukur di tengah segala dinamika.

Dengan memahami dan menjaga keseimbangan antara afek positif dan negatif, kita dapat menjalani hidup dengan lebih sadar, bermakna, dan tentu saja, lebih sejahtera secara lahir maupun batin.

Meskipun saling berkaitan, kedua dimensi tersebut memiliki cara pengukuran yang berbeda. Dimensi kognitif menilai sejauh mana individu mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh, sedangkan dimensi afektif menilai bagaimana individu merespons secara emosional terhadap berbagai peristiwa yang dialaminya

C. FAKTOR-FAKTOR PENENTU KESEJAHTERAAN

Subjective well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kebersyukuran, kemampuan memaafkan (*forgiveness*), kepribadian (*personality*), harga diri (*self-esteem*), dan spiritualitas. Sementara itu, faktor eksternal yang ditemukan memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* adalah dukungan sosial.

Memahami kesejahteraan subjektif berarti menyelami labirin faktor-faktor kompleks yang membentuk cara manusia memandang dan merasakan hidupnya. Kesejahteraan ini tidak muncul dalam ruang hampa, melainkan hasil interaksi dinamis antara dunia batin individu dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Secara garis besar, faktor-faktor ini terbagi menjadi dua kekuatan besar, yakni kekuatan internal yang bersumber dari dalam jiwa dan kekuatan eksternal yang berasal dari hubungan dengan orang lain, di mana keduanya saling berkelindan dalam menentukan tinggi rendahnya kualitas hidup seseorang.

Faktor internal memegang peran sebagai fondasi utama karena ia bersifat menetap dan menjadi filter pertama dalam memproses realitas. Salah satu elemen internal yang paling kuat adalah kebersyukuran, sebuah orientasi hidup yang memfokuskan

perhatian pada aspek-aspek positif dan kebermaknaan dalam setiap pengalaman. Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih mampu melihat "kecukupan" dalam hidupnya, sehingga mereka tidak mudah terjebak dalam rasa iri atau ketidakpuasan kronis yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial.

Selain kebersyukuran, kemampuan memaafkan atau *forgiveness* menjadi faktor internal yang krusial dalam melepaskan beban emosional masa lalu. Kemampuan ini bukan sekadar soal melupakan kesalahan orang lain, melainkan sebuah keputusan sadar untuk melepaskan dendam dan amarah yang destruktif. Dengan memaafkan, individu sebenarnya sedang memberikan ruang bagi dirinya sendiri untuk merasakan kedamaian batin, yang secara otomatis akan meningkatkan evaluasi positif mereka terhadap kehidupan saat ini.

Kepribadian juga menjadi determinan internal yang sangat menentukan arah kesejahteraan seseorang. Setiap individu lahir dan berkembang dengan kecenderungan kepribadian tertentu, seperti optimisme atau ekstraversi, yang memengaruhi bagaimana mereka bereaksi terhadap stres. Kepribadian yang stabil dan tangguh memungkinkan seseorang untuk tetap tenang di tengah badai, sehingga fluktuasi emosi negatif tidak sampai merusak struktur kebahagiaan subjektif yang telah mereka bangun dalam jangka panjang.

Harga diri atau *self-esteem* merupakan pilar internal lainnya yang memberikan rasa keberhargaan pada diri individu. Seseorang dengan harga diri yang sehat akan memandang dirinya sebagai sosok yang kompeten dan layak untuk dicintai serta dihargai. Pandangan positif terhadap diri sendiri ini menjadi modal utama untuk menghadapi tantangan hidup; ketika seseorang merasa berharga, mereka akan cenderung menilai pengalaman hidup mereka dengan lebih positif dan optimis.

Faktor spiritualitas melengkapi kekuatan internal dengan memberikan rasa keterhubungan antara individu dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Spiritualitas menyediakan kerangka makna yang membantu manusia memahami tujuan hidup dan penderitaan dengan cara yang lebih luas. Bagi banyak orang, keyakinan spiritual bertindak sebagai jangkar yang memberikan harapan dan ketenangan di masa-masa sulit, sehingga kesejahteraan subjektif mereka tidak mudah goyah oleh ketidakpastian duniawi.

Namun, kekuatan internal tersebut tidak bekerja sendirian karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan validasi dan keterhubungan. Di sinilah faktor eksternal, khususnya dukungan sosial, memainkan perannya yang sangat vital. Dukungan sosial bukan hanya soal jumlah teman atau kerabat yang dimiliki, melainkan tentang kualitas hubungan yang memberikan rasa aman, dicintai, dan didengarkan. Keberadaan orang-orang terdekat yang siap membantu di saat krisis menjadi pelindung alami dari dampak buruk stres.

Dukungan sosial bertindak sebagai jaring pengaman emosional yang memperkuat persepsi individu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Ketika seseorang merasa didukung oleh lingkungannya, tingkat kecemasan mereka akan menurun dan emosi positif mereka akan meningkat. Interaksi sosial yang hangat memberikan asupan energi emosional yang diperlukan manusia untuk menjaga suasana hati agar tetap positif, yang merupakan salah satu dimensi inti dari kesejahteraan subjektif.

Hubungan antara faktor internal dan eksternal ini bersifat timbal balik dan saling menguatkan. Sebagai contoh, individu dengan kepribadian yang ramah dan harga diri yang tinggi cenderung lebih mudah membangun jaringan dukungan sosial yang kuat. Sebaliknya, dukungan sosial yang baik juga dapat membantu seseorang meningkatkan harga diri dan rasa syukurnya. Sinergi inilah yang menciptakan kondisi ideal bagi tumbuhnya kesejahteraan subjektif yang stabil dan menyeluruh.

Dalam konteks era digital, faktor internal seperti spiritualitas dan harga diri menjadi benteng pertahanan dari serangan informasi yang sering kali merusak mental. Ketika dukungan sosial secara fisik mungkin berkurang akibat kesibukan di dunia maya, kekuatan internal harus bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan batin. Individu yang memiliki faktor internal yang kokoh akan lebih mampu menyaring pengaruh eksternal yang negatif agar tidak mendistorsi kepuasan hidup mereka.

Kebersyukuran dan kemampuan memaafkan juga berfungsi sebagai alat detoksifikasi mental harian. Di tengah dinamika kehidupan yang penuh persaingan, kedua faktor ini membantu individu untuk tetap membumi dan tidak terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan. Dengan rutin melatih rasa syukur, seseorang secara sadar sedang menanam benih-benih afek positif dalam sistem emosionalnya, yang pada akhirnya akan membentuk pola pikir yang sehat.

Kepribadian dan harga diri juga menentukan bagaimana dukungan sosial tersebut dipersepsikan. Seseorang yang merasa tidak berharga mungkin sulit menerima dukungan sosial meskipun dukungan itu ada di depan mata. Oleh karena itu, perbaikan faktor internal sering kali menjadi langkah awal yang paling efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, sebelum beralih pada pembenahan aspek-aspek eksternal dalam kehidupan seseorang.

Faktor spiritualitas sering kali menjadi pelarian positif ketika dukungan sosial dari manusia terasa terbatas. Rasa percaya pada kekuatan yang lebih tinggi memberikan kekuatan ekstra untuk bertahan dalam kesendirian atau kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah sebuah konstruksi yang sangat lentur; jika salah satu faktor melemah, faktor lainnya dapat memberikan kompensasi untuk menjaga keutuhan kualitas hidup individu tersebut.

Penting untuk dipahami bahwa meskipun faktor internal bersifat dominan, kita tidak boleh mengabaikan lingkungan sosial

sebagai penyedia sumber daya eksternal. Lingkungan yang toksik atau kurangnya dukungan sosial dapat menggerus kekuatan internal yang paling hebat sekalipun dalam jangka panjang. Kesejahteraan yang berkelanjutan membutuhkan keseimbangan di mana individu memiliki karakter batin yang kuat sekaligus berada dalam ekosistem sosial yang mendukung pertumbuhan.

Evaluasi terhadap faktor-faktor ini membantu kita menyadari bahwa kebahagiaan adalah hasil dari kerja keras di "dua dunia". Dunia dalam diri menuntut kita untuk mengolah hati melalui syukur, maaf, dan spiritualitas, sementara dunia luar menuntut kita untuk menginvestasikan waktu dan energi dalam membangun hubungan yang bermakna. Tanpa salah satunya, kesejahteraan subjektif mungkin akan terasa pincang atau tidak utuh.

Bagi mereka yang berada di fase dewasa muda, memahami faktor-faktor ini sangatlah penting untuk menavigasi masa transisi. Harga diri yang sering goyah dan kepribadian yang masih dalam tahap pematangan memerlukan asupan dukungan sosial yang tepat. Dengan menyadari bahwa faktor internal dapat dilatih dan dikembangkan, individu tersebut tidak akan merasa menjadi korban dari keadaan atau nasib yang buruk.

Dinamika faktor internal dan eksternal ini juga menjelaskan mengapa kebahagiaan bersifat sangat relatif dan unik. Setiap orang memiliki kombinasi faktor yang berbeda-beda; ada yang sangat kuat di sisi spiritualitas namun lemah di dukungan sosial, atau sebaliknya. Namun, selama totalitas dari faktor-faktor tersebut mampu menghasilkan kepuasan hidup dan emosi positif, maka individu tersebut tetap dapat mencapai level kesejahteraan yang tinggi.

Pada akhirnya, klasifikasi faktor internal dan eksternal ini memberikan peta jalan bagi siapa saja yang ingin memperbaiki kualitas hidupnya. Kita diajak untuk melihat ke dalam diri guna memperbaiki karakter dan persepsi, sekaligus melihat ke luar untuk memelihara hubungan baik dengan sesama. Kesejahteraan bukanlah

sebuah tujuan statis, melainkan sebuah proses harmonisasi yang terus-menerus antara jiwa dan lingkungan.

Setiap faktor, mulai dari kebersyukuran hingga dukungan sosial, adalah kepingan *puzzle* yang jika disusun dengan benar akan membentuk gambaran hidup yang memuaskan. Kita memiliki kendali penuh atas faktor internal kita, dan kita memiliki kemampuan untuk memilih serta membangun lingkungan eksternal kita. Kesadaran akan kekuatan ini adalah kunci untuk mengubah cara kita berinteraksi dengan dunia dan dengan diri kita sendiri.

Sebagai penutup, *Subjective Well-Being* adalah buah dari kemampuan manusia dalam mengelola dunia batinnya sekaligus menjalin relasi dengan dunia luarnya. Dengan menyeimbangkan kekuatan internal seperti harga diri dan spiritualitas dengan faktor eksternal berupa dukungan sosial, manusia dapat mencapai sebuah kondisi sejahtera yang tidak hanya bertahan di saat senang, tetapi juga tetap teguh berdiri di tengah badai kehidupan yang paling sulit sekalipun.

1. Kebersyukuran

Kebersyukuran atau *gratitude* bukan sekadar ucapan terima kasih yang bersifat formalitas, melainkan sebuah orientasi hidup yang mendalam dan penuh kesadaran. Ia merupakan bentuk apresiasi yang tulus terhadap berbagai hal, peristiwa, maupun kehadiran orang lain yang dianggap bernilai dan memberikan makna bagi eksistensi diri. Dalam ranah psikologi, kebersyukuran dipandang sebagai sebuah kekuatan karakter yang memungkinkan individu untuk memfokuskan perhatian mereka pada kelimpahan, alih-alih pada kekurangan yang ada dalam hidup mereka.

Esensi dari kebersyukuran terletak pada kemampuan individu untuk mengenali dan mengakui adanya sumber kebaikan yang berasal dari luar dirinya. Ini adalah sebuah pengakuan rendah hati bahwa kebahagiaan dan keberhasilan yang dirasakan tidak hanya semata-mata hasil kerja keras pribadi, melainkan ada kontribusi dari semesta, Tuhan, atau dukungan orang lain. Pengakuan terhadap

sumber kebaikan eksternal ini menciptakan rasa keterhubungan yang kuat antara individu dengan dunia di sekitarnya, sehingga ia tidak merasa sendirian dalam menjalani kehidupan.

Kebersyukuran bekerja sebagai filter persepsi yang sangat kuat dalam menentukan kualitas pengalaman hidup seseorang. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung lebih peka dalam menangkap keindahan dalam hal-hal kecil yang sering kali luput dari perhatian orang lain. Dengan menghargai apa yang sudah ada, mereka secara otomatis menekan keinginan-keinginan impulsif yang tidak perlu, sehingga batin mereka tetap tenang dan tidak terus-menerus merasa haus akan kepuasan materi yang semu.

Dalam hubungannya dengan *subjective well-being* (SWB), kebersyukuran ditemukan memiliki korelasi positif yang sangat signifikan. Hal ini terjadi karena kebersyukuran secara langsung memperkuat dimensi afektif dan kognitif dalam kesejahteraan manusia. Secara afektif, rasa syukur memicu emosi positif seperti kedamaian, kegembiraan, dan kasih sayang, sementara secara kognitif, ia membantu individu memberikan penilaian yang lebih puas terhadap perjalanan hidupnya secara keseluruhan.

Rasa syukur bertindak sebagai penawar bagi afek negatif seperti rasa iri, dengki, dan kebencian. Ketika seseorang sedang sibuk mensyukuri apa yang dimilikinya, tidak ada ruang mental yang tersisa untuk meratapi apa yang dimiliki orang lain. Dengan meminimalkan emosi negatif ini, individu dapat menjaga stabilitas emosional mereka, sehingga fluktuasi kehidupan tidak sampai meruntuhkan pondasi kebahagiaan yang telah mereka bangun secara internal.

Selain itu, kebersyukuran memperkuat resiliensi atau daya tahan psikologis saat individu menghadapi masa-masa sulit. Individu yang terbiasa bersyukur akan melihat tantangan bukan sebagai beban yang menghancurkan, melainkan sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Mereka mampu menemukan "hikmah" atau kebaikan tersembunyi di tengah situasi sulit, yang memungkinkan mereka

untuk tetap merasa sejahtera secara subjektif meskipun kondisi eksternal sedang tidak ideal.

Hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif juga tercermin dalam peningkatan kualitas hubungan sosial. Orang yang penuh syukur cenderung lebih apresiatif terhadap bantuan orang lain, yang membuat mereka lebih disukai dan mendapatkan dukungan sosial yang lebih luas. Dukungan sosial yang kuat inilah yang kemudian berbalik menjadi asupan bagi kesejahteraan subjektif mereka, menciptakan sebuah siklus kebaikan yang berkelanjutan antara faktor internal dan eksternal.

Kebersyukuran juga memiliki dampak biologis yang membantu meningkatkan kualitas hidup, seperti memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres. Pikiran yang dipenuhi oleh rasa terima kasih sebelum beristirahat akan membuat tubuh lebih rileks, sehingga individu bangun dalam kondisi mental yang lebih segar. Kesehatan fisik yang terjaga ini secara otomatis akan memberikan kontribusi positif terhadap penilaian individu mengenai kualitas hidup dan kesejahteraannya secara menyeluruh.

Dalam konteks era digital yang penuh dengan tekanan perbandingan sosial, kebersyukuran menjadi benteng pertahanan yang sangat vital. Media sosial sering kali menampilkan standar kesuksesan yang tidak realistis, yang dapat memicu rasa tidak puas pada mereka yang kurang bersyukur. Namun, dengan memiliki rasa syukur yang kokoh, individu tidak akan mudah terpengaruh oleh algoritma yang mencoba menciptakan rasa haus akan kemewahan, karena mereka sudah merasa "cukup" dengan apa yang mereka miliki.

Kebersyukuran juga membantu individu untuk keluar dari jeratan "adaptasi hedonik", yaitu kecenderungan manusia untuk cepat bosan dengan pencapaian yang sudah diraih. Dengan melatih rasa syukur, seseorang dapat terus menemukan kebaruan dan nilai dalam apa yang sudah ia miliki selama bertahun-tahun. Hal ini membuat tingkat kepuasan hidup mereka tetap stabil di level yang

tinggi tanpa perlu terus-menerus mencari stimulasi eksternal yang baru dan berisiko.

Penting untuk dipahami bahwa kebersyukuran adalah sebuah keterampilan yang dapat dilatih secara konsisten. Ia bukan sekadar bakat bawaan, melainkan kebiasaan mental untuk meninjau kembali kebaikan-kebaikan yang diterima setiap hari. Melalui aktivitas sederhana seperti mencatat hal-hal yang disyukuri (*gratitude journal*), seseorang sebenarnya sedang memprogram ulang otaknya untuk menjadi lebih positif dan responsif terhadap kebahagiaan.

Bagi individu yang sedang berada dalam masa transisi seperti *emerging adulthood*, kebersyukuran adalah kompas yang menjaga mereka dari keputusasaan. Di tengah pencarian identitas dan tekanan untuk sukses, rasa syukur membantu mereka menghargai setiap progres kecil yang mereka buat. Ini mencegah munculnya perasaan gagal yang berlebihan saat ekspektasi belum terpenuhi, sehingga kesehatan mental mereka tetap terjaga dengan baik.

Kebersyukuran juga mengubah cara individu memandang masa lalunya. Alih-alih menyesali kegagalan, rasa syukur memungkinkan seseorang melihat masa lalu sebagai rangkaian pengalaman yang telah membentuk kekuatannya saat ini. Dengan berdamai dengan masa lalu melalui rasa syukur, individu dapat melangkah ke masa depan dengan keyakinan yang lebih kuat dan penilaian hidup yang lebih positif.

Kekuatan kebersyukuran juga terletak pada kemampuannya untuk mendefinisikan ulang arti "kekayaan". Bagi orang yang bersyukur, kekayaan bukan hanya soal saldo di rekening, tetapi soal kesehatan, waktu luang, dan kehadiran orang-orang terkasih. Perspektif ini sangat krusial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, karena ia menggeser fokus dari hal-hal yang sulit dikendalikan ke hal-hal yang sudah berada dalam genggaman.

Kebersyukuran dapat menurunkan kecenderungan perilaku impulsif, termasuk keinginan untuk berjudi. Rasa syukur memberikan kepuasan batin yang membuat individu tidak lagi

merasa perlu mencari kemenangan instan yang berisiko tinggi. Dengan merasa utuh secara internal, dorongan untuk mencari stimulasi dopamin palsu dari perjudian akan berkurang secara signifikan, sehingga kesejahteraan mereka tetap terlindungi.

Interaksi antara kebersyukuran dan spiritualitas juga sering kali memperdalam level kesejahteraan seseorang. Rasa syukur kepada Sang Pencipta memberikan dimensi makna yang lebih transenden, di mana setiap peristiwa dipandang sebagai bagian dari skenario yang penuh kebaikan. Kedalaman spiritual ini memberikan ketenangan yang sangat stabil, yang merupakan puncak dari pencapaian kesejahteraan subjektif dalam kehidupan manusia.

Dalam lingkungan kerja, kebersyukuran meningkatkan kolaborasi dan menurunkan tingkat kelelahan mental (*burnout*). Individu yang mampu mensyukuri pekerjaannya akan lebih produktif dan memiliki hubungan yang lebih harmonis dengan rekan sejawat. Kepuasan dalam domain pekerjaan ini memberikan kontribusi besar pada skor kepuasan hidup global, membuat individu merasa hidupnya benar-benar produktif dan bermakna.

Kebersyukuran juga mengajarkan kita untuk menjadi lebih sabar dalam berproses. Dengan mengapresiasi kondisi saat ini, seseorang tidak akan terburu-buru mengejar masa depan hingga melupakan kebahagiaan di masa kini. Kemampuan untuk menikmati "saat ini" (*living in the present*) adalah salah satu kunci utama dari tingginya level kesejahteraan subjektif yang bertahan lama.

Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu yang penuh syukur sering kali bersifat lebih tulus dan mendalam. Mereka dipandang sebagai pribadi yang hangat dan menghargai orang lain, sehingga orang-orang di sekitar mereka pun merasa nyaman untuk memberikan kebaikan kembali. Hubungan timbal balik yang positif ini menjadi jaring pengaman sosial yang sangat kuat saat individu menghadapi krisis kehidupan yang berat.

2. Forgiveness (Kemampuan Memaafkan)

Forgiveness didefinisikan sebagai proses sadar ketika individu memilih untuk melepaskan emosi negatif dan keinginan membalas atas kesalahan yang dialaminya. *Forgiveness* berkontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being*.

Pemaafan atau *forgiveness* merupakan sebuah proses psikologis yang kompleks dan mendalam, di mana seorang individu secara sadar memilih untuk melepaskan belenggu emosi negatif yang muncul akibat luka atau kesalahan yang dilakukan oleh orang lain. Ia bukanlah sebuah tindakan pasif yang berarti melupakan atau membiarkan ketidakadilan terjadi begitu saja, melainkan sebuah keputusan aktif untuk membebaskan diri dari penjara kebencian. Dalam pemaafan, terdapat transformasi batin yang luar biasa, di mana energi yang tadinya digunakan untuk memelihara amarah dialihkan menjadi energi untuk pemulihan diri.

Secara fundamental, pemaafan melibatkan penghentian keinginan untuk membalas dendam atau melihat pihak lain menderita sebagai bentuk kompensasi atas rasa sakit yang dialami. Individu yang melakukan pemaafan telah mencapai tingkat kedewasaan emosional di mana mereka menyadari bahwa menyimpan dendam hanya akan terus melukai diri mereka sendiri di masa depan. Dengan melepaskan keinginan membalas, seseorang sebenarnya sedang mengambil kembali kendali atas kebahagiaannya yang sempat tercuri oleh tindakan buruk orang lain.

Proses ini sering kali dimulai dengan pengakuan jujur terhadap rasa sakit yang dirasakan. Pemaafan tidak meminta seseorang untuk menyangkal luka, melainkan mengajak mereka untuk melihat luka tersebut tanpa harus dikuasai olehnya. Melalui proses sadar ini, emosi negatif seperti kemarahan yang membara, rasa jijik, dan kepahitan secara perlahan diubah menjadi perasaan yang lebih netral, atau dalam tingkat yang lebih tinggi, menjadi rasa empati dan kasih sayang.

Dalam hubungannya dengan *subjective well-being* (SWB), pemaafan memberikan kontribusi yang sangat signifikan karena ia secara langsung membersihkan aspek afektif dari emosi-emosi gelap. Ketika beban kebencian diangkat, ruang emosional individu akan kembali terisi oleh ketenangan dan kedamaian. Penurunan afek negatif ini merupakan salah satu pilar utama bagi meningkatnya skor kesejahteraan seseorang, karena batin mereka tidak lagi disibukkan oleh konflik internal yang melelahkan.

Pemaafan juga memperbaiki aspek kognitif dari kesejahteraan subjektif dengan mengubah narasi hidup individu dari "korban" menjadi "pemenang atas diri sendiri". Individu yang mampu memaafkan cenderung memberikan penilaian yang lebih positif terhadap hidupnya secara keseluruhan. Mereka melihat masa lalu bukan sebagai rangkaian kegagalan atau ketidakadilan yang merugikan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang mendewasakan dan memberikan hikmah berharga.

Selain itu, pemaafan memiliki dampak luar biasa terhadap kesehatan fisik, yang pada gilirannya mendukung perasaan sejahtera secara umum. Stres kronis akibat menyimpan dendam dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko penyakit jantung. Dengan memaafkan, tingkat hormon stres seperti kortisol akan menurun, sehingga individu merasa lebih bugar secara fisik. Kesehatan raga yang membaik ini menjadi landasan kuat bagi seseorang untuk merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Kemampuan untuk memaafkan juga sangat berkaitan erat dengan peningkatan kualitas hubungan sosial. Individu yang pemaaf cenderung lebih mudah membangun kembali kepercayaan dan menjaga keharmonisan dalam interaksi antarmanusia. Hubungan sosial yang sehat adalah salah satu faktor eksternal terpenting dalam mendukung *subjective well-being*, karena manusia membutuhkan keterhubungan emosional yang tulus untuk merasa benar-benar bahagia dan aman.

Pemaafan juga mencakup *self-forgiveness* atau kemampuan untuk memaafkan diri sendiri atas kesalahan masa lalu. Banyak orang yang terjebak dalam rasa penyesalan dan rasa bersalah yang berkepanjangan, yang secara perlahan merusak harga diri mereka. Dengan memaafkan diri sendiri, individu melepaskan beban "penghakiman internal" dan memberikan kesempatan bagi dirinya untuk tumbuh kembali, yang merupakan kunci bagi tercapainya kesejahteraan batin yang utuh.

Di era digital saat ini, pemaafan menjadi tantangan tersendiri karena jejak digital sering kali mengabadikan kesalahan orang lain dan memicu kembali emosi negatif secara berulang. Namun, di tengah banjir informasi dan perundungan digital, kemampuan untuk melepaskan emosi negatif menjadi sangat vital. Pemaafan bertindak sebagai perisai mental yang melindungi individu dari toksisitas lingkungan luar yang sulit dikendalikan.

Pemaafan juga membantu individu untuk tidak terjebak dalam perilaku impulsif yang destruktif. Amarah yang tidak terselesaikan sering kali mendorong seseorang mencari pelarian yang salah, termasuk perilaku berisiko seperti judi daring atau penggunaan zat. Dengan menyelesaikan konflik batin melalui pemaafan, individu tidak lagi membutuhkan stimulasi luar yang bersifat semu untuk menenangkan rasa sakit hatinya.

Dalam perspektif spiritualitas, pemaafan sering kali dipandang sebagai bentuk pembersihan jiwa yang tertinggi. Banyak tradisi spiritual menekankan bahwa kedamaian hanya dapat dicapai ketika hati bersih dari segala bentuk kedengkian. Sinkronisasi antara nilai spiritual dan tindakan pemaafan ini menciptakan rasa bermakna yang sangat dalam, yang memberikan kontribusi besar pada kepuasan hidup jangka panjang.

Pemaafan juga mengajarkan kita tentang kerendahan hati dan pemahaman akan keterbatasan manusia. Dengan menyadari bahwa setiap orang bisa melakukan kesalahan, individu menjadi lebih toleran terhadap ketidaksempurnaan dunia. Perspektif yang lebih

luas ini membantu menurunkan ekspektasi yang terlalu kaku terhadap orang lain, sehingga individu jarang merasa kecewa dan lebih mudah merasa puas dengan kondisi hidupnya saat ini.

Efek positif pemaafan terhadap tidur juga tidak boleh disepelekan. Orang yang menyimpan dendam sering kali mengalami gangguan tidur karena pikiran mereka terus memutar ulang kejadian yang menyakitkan. Sebaliknya, hati yang telah memaafkan cenderung lebih rileks, memungkinkan individu untuk beristirahat dengan tenang. Tidur yang berkualitas adalah asupan energi bagi stabilitas emosi dan kejernihan berpikir di hari berikutnya.

Meskipun pemaafan sering dianggap sebagai hadiah bagi orang yang bersalah, ia sebenarnya adalah hadiah terbesar bagi diri sendiri. Ini adalah tindakan kasih sayang kepada diri sendiri (*self-compassion*) untuk tidak lagi membiarkan orang lain memiliki kuasa atas suasana hati kita. Kedaulatan atas emosi inilah yang membuat pemaafan menjadi prediktor kuat bagi tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif seseorang.

Bagi dewasa muda yang sedang mencari identitas diri, pemaafan adalah alat untuk membangun ketangguhan mental atau resiliensi. Dalam proses eksplorasi hidup, mereka pasti akan menghadapi kekecewaan dan pengkhianatan. Jika mereka tidak memiliki kemampuan memaafkan, mereka akan membawa tumpukan luka tersebut ke masa depan, yang akan menghambat pertumbuhan pribadi dan profesional mereka.

Pemaafan juga memutus rantai transmisi trauma antargenerasi. Dengan memaafkan, individu tidak mewariskan kebencian atau pola asuh yang penuh amarah kepada generasi berikutnya. Menciptakan lingkungan keluarga yang penuh pemaafan akan memastikan bahwa seluruh anggota keluarga merasakan tingkat kesejahteraan yang lebih baik, karena rumah menjadi tempat yang aman bagi setiap emosi.

Dalam konteks manajemen konflik, pemaafan memungkinkan terjadinya rekonsiliasi yang tulus. Meskipun tidak semua pemaafan berujung pada kembalinya hubungan seperti semula, kedamaian

internal yang dihasilkan tetap memberikan kebebasan bagi individu untuk melangkah maju. Kemampuan untuk melepaskan ikatan emosional yang menyakitkan adalah bentuk otonomi diri yang sangat berharga bagi kesejahteraan.

Psikologi positif secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pemaafan dapat secara efektif menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Hal ini membuktikan bahwa pemaafan adalah obat psikologis yang alami dan manjur untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan batin yang bersih dari dendam, seseorang lebih mampu merasakan syukur dan kebahagiaan dalam setiap momen kecil kehidupannya.

Penting untuk diingat bahwa pemaafan adalah sebuah perjalanan, bukan tujuan yang instan. Ia memerlukan waktu, kesabaran, dan keberanian untuk menghadapi rasa sakit berulang kali sampai benar-benar hilang. Namun, setiap langkah dalam perjalanan pemaafan adalah langkah menuju kesejahteraan yang lebih hakiki dan bermakna bagi diri sendiri maupun orang lain.

3. Kepribadian

Kepribadian adalah gaya berpikir, perilaku, dan emosi yang stabil dan khas yang membantu individu beradaptasi dengan lingkungannya. Dimensi kepribadian seperti *extraversion* berhubungan positif, sedangkan *neuroticism* berhubungan negatif dengan *subjective well-being*.

Kepribadian merupakan sebuah pola yang menetap dan stabil, mencakup gaya berpikir, perilaku, serta respons emosional yang menjadi ciri khas unik bagi setiap individu. Ia adalah esensi dari siapa kita dan bagaimana kita berinteraksi dengan dunia luar. Sebagai sebuah sistem yang dinamis, kepribadian bertindak sebagai mesin navigasi yang membantu manusia beradaptasi dengan lingkungannya, memproses tantangan, serta menentukan cara terbaik untuk bertahan hidup di tengah berbagai situasi yang tidak menentu.

Kekhasan kepribadian terletak pada stabilitasnya yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Meskipun pengalaman hidup dapat memberikan pengaruh, struktur dasar kepribadian cenderung menetap dan menjadi "sidik jari psikologis" yang membedakan satu orang dengan orang lainnya. Stabilitas inilah yang membuat kepribadian menjadi salah satu prediktor paling kuat dalam menentukan tingkat *subjective well-being* (SWB) seseorang di sepanjang rentang kehidupannya.

Dalam studi psikologi, kepribadian sering kali dibedah melalui lima dimensi besar, namun dimensi *extraversion* dan *neuroticism* memiliki kaitan yang paling erat dengan kebahagiaan. Individu dengan tingkat *extraversion* yang tinggi cenderung memiliki orientasi lahiriah yang kuat, penuh energi, dan sangat antusias dalam membangun hubungan sosial. Sifat-sifat ini secara alami menjadi asupan bagi emosi positif, yang merupakan salah satu pilar utama dalam kesejahteraan subjektif.

Keuntungan dari kepribadian *extravert* terletak pada kemampuan mereka untuk menciptakan dan mempertahankan jaringan dukungan sosial yang luas. Mereka merasa bersemangat saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka lebih sering terpapar pada pengalaman sosial yang menyenangkan. Kedekatan hubungan dan interaksi yang hangat ini memberikan kontribusi besar pada kepuasan hidup mereka, karena manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan keterhubungan.

Selain itu, individu yang *extravert* cenderung lebih asertif dan aktif dalam mencari peluang yang memberikan kebahagiaan. Mereka memiliki ambisi yang sehat untuk mencapai tujuan dan lebih berani dalam mengeksplorasi lingkungan baru. Sikap proaktif ini membuat mereka lebih sering mendapatkan umpan balik positif dari lingkungan, yang memperkuat perasaan kompetensi dan kesejahteraan dalam diri mereka secara berkelanjutan.

Sebaliknya, dimensi *neuroticism* atau neurotisme memiliki hubungan yang bersifat negatif terhadap kesejahteraan subjektif.

Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung memiliki kerentanan emosional yang lebih besar. Mereka lebih mudah merasakan emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut, depresi, dan kemarahan. Kerentanan ini membuat filter persepsi mereka terhadap realitas sering kali terdistorsi oleh kekhawatiran yang tidak perlu.

Bagi individu yang memiliki tingkat neurotisme tinggi, stres kecil dalam kehidupan sehari-hari sering kali dipersepsikan sebagai ancaman yang sangat besar. Mereka cenderung memutar ulang peristiwa buruk dalam pikiran mereka secara berlebihan, sebuah proses yang menguras energi mental dan merusak ketenangan batin. Akumulasi afek negatif yang tinggi inilah yang menyebabkan skor kesejahteraan subjektif mereka cenderung lebih rendah dibandingkan individu yang stabil secara emosional.

Ketidakstabilan emosional pada individu neurotik juga menghambat kemampuan mereka untuk menikmati momen-momen positif. Bahkan saat berada dalam situasi yang menyenangkan, mereka mungkin tetap merasa cemas akan hal buruk yang mungkin terjadi selanjutnya. Pola pikir yang selalu waspada terhadap kemungkinan terburuk ini membuat mereka sulit untuk memberikan penilaian kognitif yang memuaskan terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Penting untuk dipahami bahwa kepribadian bukanlah sebuah nasib yang kaku, melainkan sebuah kecenderungan yang bisa dikelola. Meskipun seseorang memiliki bakat neurotisme, mereka dapat melatih strategi regulasi emosi untuk meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan. Memahami tipe kepribadian diri sendiri adalah langkah awal yang krusial untuk merancang gaya hidup yang selaras dengan kebutuhan psikologis agar tetap bisa merasakan kebahagiaan.

Interaksi antara kepribadian dan lingkungan juga menentukan tingkat adaptasi individu. Kepribadian yang adaptif memungkinkan seseorang untuk mengubah tantangan menjadi peluang pertumbuhan. Seseorang yang memiliki keterbukaan terhadap

pengalaman baru (*openness to experience*) misalnya, akan merasa sejahtera saat menghadapi perubahan, karena mereka melihat hal tersebut sebagai bagian dari eksplorasi diri yang bermakna.

Kepribadian juga memengaruhi bagaimana seseorang menggunakan mekanisme pertahanan diri saat menghadapi krisis. Individu yang stabil cenderung menggunakan cara-cara yang sehat seperti humor atau sublimasi, sementara mereka yang kurang stabil mungkin menggunakan cara-cara yang merusak. Pilihan mekanisme pertahanan ini secara langsung akan berdampak pada kualitas hidup jangka panjang dan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri di tengah kegagalan.

Dalam konteks manajemen risiko, kepribadian juga menentukan sejauh mana seseorang tertarik pada perilaku berbahaya seperti judi daring. Individu dengan tingkat impulsivitas tinggi dan stabilitas emosi rendah sering kali mencari stimulasi luar untuk menutupi kekosongan internal mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kedisiplinan atau *conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih terlindungi dari jeratan kecanduan karena mereka mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Stabilitas kepribadian memberikan semacam "jangkar" bagi identitas diri. Dengan memiliki gaya berpikir dan perilaku yang khas, seseorang merasa memiliki kendali atas dirinya sendiri. Perasaan kendali (*internal locus of control*) ini adalah komponen penting dari harga diri, yang pada akhirnya akan memperkuat dimensi kognitif dalam kesejahteraan subjektif.

Kepribadian juga menentukan bagaimana seseorang merespons dukungan sosial yang ada. Seorang *extravert* akan menyerap dukungan sosial dengan penuh syukur, sementara individu dengan kecenderungan neurotik mungkin merasa curiga atau terbebani oleh perhatian orang lain. Perbedaan respons inilah yang menjelaskan mengapa dua orang dalam lingkungan yang sama bisa memiliki level kesejahteraan yang berbeda secara drastis.

Keterkaitan antara kepribadian dan emosi juga dipengaruhi oleh sistem saraf individu. Otak individu yang bahagia memiliki sensitivitas yang berbeda terhadap rangsangan positif. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian memiliki landasan biologis yang nyata, namun tetap memiliki fleksibilitas psikologis untuk diupayakan peningkatannya melalui latihan kesadaran dan perubahan pola pikir.

Selain *extraversion* dan *neuroticism*, dimensi keramahan atau *agreeableness* juga berperan dalam SWB. Individu yang ramah dan kooperatif lebih mudah menciptakan lingkungan yang harmonis dan minim konflik. Ketiadaan konflik sosial yang berkepanjangan adalah syarat mutlak bagi terciptanya ketenangan batin dan kepuasan hidup yang stabil dalam jangka panjang.

Kepribadian juga menentukan etos kerja dan pencapaian tujuan individu. Orang yang memiliki ketekunan tinggi cenderung merasa puas karena mereka mampu menyelesaikan apa yang mereka mulai. Perasaan produktif dan pencapaian ini adalah salah satu sumber emosi positif yang paling sehat dan berkelanjutan bagi manusia modern.

Bagi mereka yang berada di fase dewasa muda, memahami dinamika kepribadian adalah investasi mental yang besar. Di masa transisi yang penuh tekanan, mengetahui kecenderungan emosional diri dapat membantu dalam memilih lingkungan pergaulan dan karier yang tepat. Penyesuaian antara kepribadian dengan tuntutan lingkungan adalah kunci agar individu tidak merasa "terasing" dari dirinya sendiri.

Kepribadian yang sehat adalah kepribadian yang mampu belajar dan bertumbuh dari pengalaman. Meskipun stabilitas adalah cirinya, manusia tetap memiliki kapasitas untuk melakukan perubahan perilaku demi mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Mengasah sisi positif dari kepribadian, seperti meningkatkan rasa syukur dan keramahan, dapat secara perlahan menggeser skor kesejahteraan subjektif ke arah yang lebih tinggi.

4. Harga Diri (Self-Esteem)

Self-esteem merupakan evaluasi afektif individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan rasa berharga secara keseluruhan. *Self-esteem* berkontribusi signifikan terhadap *subjective well-being* pada *emerging adulthood*.

Harga diri atau *self-esteem* merupakan sebuah bentuk evaluasi afektif yang paling mendalam dari seorang manusia terhadap eksistensi dirinya sendiri. Ia bukan sekadar penilaian objektif mengenai kemampuan, melainkan sebuah perasaan menyeluruh tentang seberapa berharga dan bermartabatnya seseorang di mata pribadinya sendiri. Harga diri adalah cermin internal yang merefleksikan penerimaan diri, di mana individu menimbang seluruh kelebihan dan kekurangannya untuk kemudian memberikan sebuah kesimpulan emosional tentang nilai dirinya sebagai manusia.

Kekuatan dari harga diri terletak pada sifatnya yang mencakup seluruh aspek kehidupan, mulai dari penampilan fisik, pencapaian akademik, hingga kualitas hubungan sosial. Ia bertindak sebagai fondasi bagi kesehatan mental, karena tanpa rasa keberhargaan yang kuat, segala bentuk kesuksesan eksternal akan terasa hampa. Individu dengan harga diri yang sehat tidak memandang dirinya sempurna, namun mereka mampu menerima ketidaksempurnaan tersebut dengan penuh kasih sayang tanpa kehilangan rasa hormat terhadap diri sendiri.

Dalam hubungannya dengan *subjective well-being* (SWB), harga diri memberikan kontribusi yang sangat signifikan dan bersifat fundamental. Perasaan bahwa diri kita berharga adalah asupan utama bagi munculnya emosi positif yang stabil. Seseorang yang menghargai dirinya sendiri cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap hidup, yang secara otomatis meningkatkan skor kesejahteraan mereka baik dari sisi perasaan (afektif) maupun kepuasan hidup (kognitif).

Pada masa *emerging adulthood*, peran harga diri menjadi jauh lebih krusial karena fase ini adalah periode di mana individu sedang

membangun kemandirian dan identitas dewasa. Dewasa muda sering kali dihadapkan pada kegagalan pertama dalam karier atau relasi yang dapat mengguncang keyakinan diri mereka. Dalam situasi penuh guncangan ini, harga diri yang kokoh berfungsi sebagai "jangkar emosional" yang mencegah individu terseret ke dalam arus keputusan atau perasaan rendah diri yang melumpuhkan.

Individu dengan harga diri yang tinggi pada fase ini cenderung memiliki resiliensi atau daya tahan yang lebih baik saat menghadapi penolakan sosial atau kegagalan profesional. Mereka tidak memandang kegagalan sebagai cermin dari ketidakmampuan diri yang permanen, melainkan sebagai tantangan yang bisa diatasi. Pola pikir inilah yang menjaga tingkat kesejahteraan mereka tetap tinggi, karena mereka mampu memisahkan antara "kesalahan yang dilakukan" dengan "nilai diri yang mereka miliki".

Sebaliknya, rendahnya harga diri pada masa dewasa muda dapat menjadi pintu masuk bagi berbagai masalah psikologis yang menurunkan kualitas hidup secara drastis. Individu yang merasa tidak berharga akan cenderung memandang dunia dengan kacamata negatif dan penuh kecurigaan. Mereka sering kali merasa tidak layak untuk bahagia atau mendapatkan kesuksesan, sebuah keyakinan yang secara perlahan menggerus kepuasan mereka terhadap hidup dan menciptakan dominasi afek negatif yang berkepanjangan.

Harga diri juga memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang merasa berharga akan lebih percaya diri dalam menjalin relasi, yang kemudian mendatangkan dukungan sosial yang lebih luas. Dukungan sosial ini adalah faktor eksternal yang sangat kuat dalam memperkuat kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri rendah mungkin akan menarik diri dari pergaulan karena takut akan penilaian orang lain, yang justru membuat mereka semakin terisolasi dan tidak bahagia.

Dalam konteks era digital, harga diri menghadapi tantangan besar dari fenomena perbandingan sosial di media sosial. Dewasa

muda sering kali terjebak dalam upaya mengejar validasi luar melalui "suka" atau pengikut demi menambal harga diri mereka yang rapuh. Namun, harga diri yang bergantung pada faktor eksternal ini sangat tidak stabil dan berbahaya bagi kesejahteraan subjektif, karena ia akan hancur seketika saat validasi tersebut hilang atau saat melihat orang lain terlihat lebih sukses.

Individu dengan harga diri yang sehat memiliki kemampuan untuk memvalidasi dirinya sendiri dari dalam (*internal validation*). Mereka tidak memerlukan pujian terus-menerus dari dunia digital untuk merasa berharga. Kemandirian emosional inilah yang menciptakan ketenangan batin yang sejati, di mana kepuasan hidup mereka didasarkan pada standar pribadi yang realistis, bukan pada ekspektasi sosial yang sering kali tidak masuk akal.

Harga diri juga berperan sebagai pelindung dari perilaku berisiko seperti judi daring. Orang yang menghargai dirinya sendiri akan berpikir berkali-kali sebelum melakukan tindakan yang dapat menghancurkan masa depan dan martabat mereka. Mereka memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri yang membuat mereka ingin melindungi kesejahteraan finansial dan mental mereka, sehingga mereka tidak mudah tergoda oleh stimulasi dopamin semu dari perjudian.

Terdapat kaitan erat antara harga diri dengan kemampuan mengambil keputusan yang bijaksana. Individu yang merasa kompeten dan berharga akan lebih berani mengambil tanggung jawab atas hidupnya. Rasa berdaya (*empowerment*) ini memberikan kepuasan kognitif yang besar, karena individu merasa hidupnya memiliki arah yang jelas dan berada di bawah kendalinya sendiri, sebuah komponen penting dalam pencapaian kesejahteraan subjektif.

Harga diri juga memengaruhi produktivitas dan motivasi dalam bekerja atau belajar. Ketika seseorang percaya bahwa ia mampu memberikan kontribusi yang berarti, ia akan bekerja dengan lebih penuh semangat. Keberhasilan yang diraih berkat kepercayaan

diri ini kemudian akan berbalik memperkuat harga diri dan kebahagiaan mereka kembali, menciptakan sebuah spiral positif yang meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Penting untuk dipahami bahwa harga diri bukanlah sifat yang statis sejak lahir, melainkan sesuatu yang bisa dipupuk dan dibangun sepanjang waktu. Melalui pencapaian-pencapaian kecil dan perlakuan diri yang penuh empati, dewasa muda dapat secara perlahan meningkatkan rasa keberhargaan mereka. Setiap langkah perbaikan dalam harga diri akan secara otomatis diikuti oleh peningkatan dalam evaluasi subjektif mereka terhadap hidup.

Rasa berharga secara keseluruhan juga mencakup integritas moral dan konsistensi diri. Individu yang hidup selaras dengan nilai-nilai yang mereka yakini akan memiliki harga diri yang lebih stabil. Konsistensi antara perbuatan dan nilai batin ini menghilangkan konflik internal yang melelahkan, sehingga batin menjadi lebih damai dan jauh dari emosi-emosi negatif seperti rasa bersalah atau kecemasan yang mendalam.

Kesejahteraan subjektif yang didukung oleh harga diri yang kuat juga cenderung lebih tahan terhadap kritik. Orang dengan harga diri yang sehat dapat menerima kritik sebagai masukan untuk berkembang, tanpa merasa bahwa kritik tersebut menghancurkan eksistensi mereka. Kemampuan untuk mengolah umpan balik secara sehat ini menjaga kualitas hubungan interpersonal dan menjaga emosi tetap stabil di tengah tekanan sosial.

Dalam fase *emerging adulthood*, kemandirian finansial sering kali menjadi pemicu bagi naik turunnya harga diri. Namun, dewasa muda yang memiliki harga diri yang matang tidak akan membiarkan nilai dirinya ditentukan sepenuhnya oleh saldo di rekening atau status pekerjaan. Mereka menyadari bahwa martabat manusia melampaui kepemilikan materi, sebuah pemahaman yang sangat penting untuk menjaga kebahagiaan di masa-masa awal karier yang mungkin masih sulit.

Harga diri juga berkontribusi pada kesehatan fisik melalui mekanisme perawatan diri yang lebih baik. Individu yang menghargai dirinya akan lebih memperhatikan pola makan, olahraga, dan istirahat yang cukup karena mereka menganggap tubuh mereka berharga untuk dirawat. Kesehatan fisik yang terjaga ini memberikan kontribusi nyata bagi perasaan segar dan positif yang mendukung dimensi afektif dalam kesejahteraan subjektif.

Peran harga diri dalam mengatasi trauma masa lalu juga tidak boleh diabaikan. Dengan membangun kembali rasa berharga, seorang dewasa muda dapat memutus rantai narasi negatif yang mungkin mereka terima di masa kecil. Pemaafan terhadap diri sendiri dan pengakuan atas kekuatan diri adalah kunci untuk mengubah sejarah yang pahit menjadi masa depan yang penuh harapan dan kepuasan hidup.

Di lingkungan profesional, harga diri yang sehat memungkinkan seseorang untuk menetapkan batasan yang jelas (*boundaries*). Mereka berani mengatakan tidak pada hal-hal yang merugikan kesejahteraan mental mereka. Kemampuan untuk melindungi diri sendiri ini adalah bentuk nyata dari harga diri yang secara langsung akan berdampak pada tingginya level kesejahteraan subjektif karena hidup mereka tidak didominasi oleh tekanan orang lain.

5. Spiritualitas

Spiritualitas adalah pengalaman pribadi untuk melampaui diri dan menemukan makna hidup melalui koneksi dengan orang lain, alam, atau kekuatan yang lebih tinggi. Spiritualitas berkaitan positif dengan *subjective well-being*.

Spiritualitas merupakan sebuah dimensi terdalam dalam kehidupan manusia yang mencakup pengalaman pribadi untuk melampaui batasan-batasan diri (*self-transcendence*). Ia bukan sekadar ketaatan pada ritual tertentu, melainkan sebuah perjalanan batin untuk menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih besar. Spiritualitas memberikan kerangka bagi individu untuk memahami

posisi mereka di alam semesta, memungkinkan mereka untuk tidak hanya hidup demi kepuasan sesaat, tetapi untuk sesuatu yang memiliki nilai abadi dan mendalam.

Inti dari spiritualitas terletak pada kemampuan individu untuk membangun koneksi yang bermakna dengan entitas di luar dirinya. Koneksi ini bisa terwujud melalui hubungan emosional yang mendalam dengan sesama manusia, kekaguman terhadap harmoni alam semesta, atau hubungan transendental dengan kekuatan yang lebih tinggi atau Tuhan. Melalui koneksi-koneksi inilah, manusia merasa bahwa eksistensinya tidak berdiri sendiri dalam kesunyian, melainkan menjadi bagian dari sebuah jaring kehidupan yang luas dan bertujuan.

Dalam ranah psikologi, spiritualitas ditemukan memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan *subjective well-being* (SWB). Hal ini dikarenakan spiritualitas menyediakan "kompas makna" yang membantu individu menavigasi kompleksitas kognitif dan fluktuasi afektif mereka. Seseorang yang memiliki landasan spiritual cenderung lebih mudah memberikan penilaian positif terhadap hidupnya, karena mereka melihat setiap peristiwa—baik manis maupun pahit—sebagai bagian dari rencana atau pembelajaran yang berharga.

Spiritualitas berperan sebagai peredam afek negatif yang sangat efektif, terutama saat individu menghadapi penderitaan atau kehilangan. Keyakinan akan adanya makna di balik kesulitan membantu seseorang untuk tetap tenang dan tidak terjerumus ke dalam keputusasaan yang dalam. Kemampuan untuk tetap stabil secara emosional di tengah badai kehidupan ini merupakan kontribusi nyata spiritualitas terhadap dimensi afektif dalam kesejahteraan subjektif.

Selain itu, spiritualitas memberikan rasa aman dan harapan yang berkelanjutan. Di dunia yang penuh dengan ketidakpastian finansial dan sosial, rasa percaya pada kekuatan yang lebih tinggi bertindak sebagai jangkar mental. Harapan ini bukanlah optimisme

buta, melainkan sebuah keyakinan batin bahwa hidup tetap layak dijalani terlepas dari segala tantangan yang ada, yang secara otomatis meningkatkan tingkat kepuasan hidup individu tersebut.

Dalam konteks pencarian makna, spiritualitas membantu manusia mengatasi apa yang sering disebut sebagai "kekosongan eksistensial". Tanpa makna hidup, segala kemewahan materi sering kali gagal memberikan kebahagiaan yang sejati. Spiritualitas mengisi kekosongan tersebut dengan nilai-nilai seperti kasih sayang, pengabdian, dan keikhlasan, yang memberikan asupan kebahagiaan batin yang jauh lebih stabil dan tahan lama dibandingkan stimulasi dopamin eksternal.

Koneksi dengan alam yang menjadi bagian dari pengalaman spiritual juga memberikan dampak menenangkan bagi jiwa manusia modern. Merasakan keterhubungan dengan alam semesta membantu individu untuk menempatkan masalah pribadinya dalam perspektif yang lebih luas; masalah yang tadinya terasa sangat besar menjadi terlihat lebih kecil di hadapan keagungan alam. Pergeseran perspektif ini menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perasaan sejahtera secara subjektif.

Koneksi dengan orang lain melalui jalur spiritualitas juga menciptakan bentuk dukungan sosial yang lebih tulus. Ketika hubungan didasari oleh nilai-nilai spiritual seperti empati dan persaudaraan, individu merasa dicintai dan didukung secara tanpa pamrih. Dukungan sosial yang berkualitas tinggi ini adalah salah satu faktor eksternal terpenting dalam memperkuat kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup seseorang.

Dalam menghadapi masa transisi *emerging adulthood*, spiritualitas membantu dewasa muda untuk tidak mudah goyah oleh krisis identitas. Di saat mereka bingung menentukan arah hidup, spiritualitas menawarkan nilai-nilai moral dan tujuan hidup yang melampaui sekadar sukses materi atau popularitas. Hal ini memberikan keberanian bagi mereka untuk membuat keputusan

hidup yang selaras dengan hati nurani, yang menghasilkan kepuasan kognitif yang sangat mendalam.

Spiritualitas juga mendorong individu untuk mempraktikkan kebajikan-kebajikan seperti kebersyukuran dan pemaafan secara lebih konsisten. Nilai-nilai spiritual mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati didapat saat kita memberi, bukan hanya saat kita menerima. Dengan berfokus pada kontribusi dan kebaikan, individu merasakan emosi positif yang meluap-luap yang secara langsung memperkuat dimensi afektif dalam kesejahteraan mereka.

Penting untuk dipahami bahwa spiritualitas tidak selalu identik dengan religiositas formal, meskipun keduanya sering kali beririsan. Seseorang bisa menjadi sangat spiritual melalui meditasi, apresiasi seni, atau aktivisme kemanusiaan selama aktivitas tersebut membawa mereka pada pengalaman melampaui diri. Fleksibilitas spiritualitas ini menjadikannya faktor kesejahteraan yang bisa diakses oleh siapa saja, terlepas dari latar belakang keyakinan mereka.

Landasan spiritual juga melindungi individu dari godaan perilaku destruktif seperti judi daring. Orang yang memiliki makna hidup yang kuat tidak akan mencari kesenangan cepat yang berisiko merusak integritas diri dan hubungannya dengan kekuatan yang lebih tinggi. Mereka menyadari bahwa tubuh dan hidup mereka adalah amanah yang harus dijaga, sehingga mereka memiliki kendali impuls yang lebih baik terhadap godaan-godaan digital.

Spiritualitas juga memiliki efek positif pada kesehatan fisik melalui mekanisme ketenangan pikiran. Praktik spiritual seperti doa atau kontemplasi dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menciptakan kondisi fisiologis yang mendukung perasaan segar dan bersemangat. Kesehatan fisik yang prima ini kemudian menjadi modal bagi individu untuk beraktivitas dengan penuh rasa syukur dan sukacita setiap harinya.

Dalam lingkungan profesional, spiritualitas membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam ambisi yang toksik atau persaingan yang tidak sehat. Dengan memandang pekerjaan sebagai

bentuk ibadah atau pengabdian, individu merasa lebih puas dan bermakna meskipun pekerjaan tersebut berat. Kepuasan dalam domain pekerjaan ini memberikan kontribusi besar pada penilaian kesejahteraan subjektif secara global.

Keheningan dan kesendirian dalam konteks spiritual bukanlah kesepian, melainkan momen untuk berdialog dengan diri sendiri dan Tuhan. Kemampuan untuk merasa nyaman dalam kesendirian adalah tanda kematangan mental yang mendukung kemandirian emosional. Individu yang bahagia dalam kesendiriannya tidak akan mudah terombang-ambing oleh pendapat orang lain, yang menjaga stabilitas kepuasan hidup mereka.

Spiritualitas juga memperkuat rasa persaudaraan universal. Dengan melihat orang lain sebagai sesama makhluk yang memiliki percikan Ilahi, individu cenderung lebih pemaaf dan toleran. Ketidadaan permusuhan dan dendam dalam hati membuat batin terasa ringan, yang merupakan syarat mutlak bagi tercapainya tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Individu yang aktif secara spiritual cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap depresi. Hal ini terjadi karena mereka memiliki sistem penjelasan yang kuat terhadap penderitaan; mereka percaya bahwa setiap kesulitan ada ujungnya dan memiliki maksud tertentu. Keyakinan akan "cahaya di ujung terowongan" inilah yang menjaga harapan tetap hidup di tengah kegelapan.

Kesejahteraan yang didasari oleh nilai spiritual juga cenderung lebih tahan terhadap perubahan usia. Saat kekuatan fisik dan materi mungkin berkurang di masa tua, kekayaan spiritual justru sering kali semakin matang. Hal ini menjadikan spiritualitas sebagai investasi kesejahteraan jangka panjang yang paling menguntungkan bagi setiap manusia yang mendambakan kebahagiaan abadi.

Dalam interaksinya dengan faktor internal lain seperti harga diri, spiritualitas memberikan dasar bagi rasa berharga yang tidak bersyarat. Harga diri yang spiritual tidak didasarkan pada prestasi, melainkan pada hakikat bahwa setiap manusia berharga di mata Sang

Pencipta. Pandangan ini menghilangkan kecemasan akan kegagalan dan membuat individu merasa selalu layak untuk merasakan kepuasan hidup.

6. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber daya yang disediakan oleh orang lain, baik secara struktural maupun fungsional, yang dapat dipersepsikan maupun diterima. Dukungan sosial yang kuat berkorelasi dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi pada mahasiswa.

Dukungan sosial merupakan salah satu pilar eksternal yang paling krusial dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia. Ia didefinisikan sebagai sebuah sumber daya berharga yang disediakan oleh lingkungan sekitar, baik melalui individu, kelompok, maupun komunitas, yang memberikan rasa nyaman, perhatian, dan bantuan nyata. Dukungan ini tidak hanya hadir saat seseorang menghadapi krisis, tetapi juga berfungsi sebagai asupan emosional harian yang menjaga stabilitas mental individu dalam menjalani perannya di masyarakat.

Secara konseptual, dukungan sosial dapat dibedah melalui dua dimensi utama, yaitu dimensi struktural dan fungsional. Dukungan struktural merujuk pada keberadaan dan ukuran jaringan sosial yang dimiliki seseorang, seperti jumlah teman, keterlibatan dalam organisasi, atau ikatan keluarga. Sementara itu, dukungan fungsional lebih menitikberatkan pada kualitas dan jenis bantuan yang diberikan, seperti dukungan emosional dalam bentuk empati, dukungan instrumental berupa bantuan materi, hingga dukungan informasi yang memberikan solusi atas masalah.

Penting untuk dipahami bahwa dukungan sosial mencakup dua aspek pengalaman, yaitu dukungan yang dipersepsikan (*perceived support*) dan dukungan yang benar-benar diterima (*received support*). Persepsi seseorang mengenai ketersediaan bantuan sering kali memiliki dampak psikologis yang jauh lebih kuat dibandingkan bantuan fisik yang nyata. Keyakinan bahwa "ada orang yang akan

membantu jika saya kesulitan" memberikan rasa aman yang mendalam, yang menjadi benteng pertahanan utama terhadap stres dan kecemasan.

Bagi mahasiswa, dukungan sosial memiliki korelasi positif yang sangat signifikan dengan tingkat *subjective well-being* (SWB). Dunia perkuliahan adalah masa transisi yang penuh dengan tekanan akademik, tuntutan kemandirian, dan dinamika relasi interpersonal yang kompleks. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, dukungan sosial bertindak sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi mahasiswa dari dampak buruk kelelahan mental atau *burnout*.

Dukungan emosional dari teman sebaya sering kali menjadi sumber kekuatan utama bagi mahasiswa. Di lingkungan kampus, teman sebaya adalah pihak yang paling mampu memahami perjuangan yang sama. Perasaan senasib ini menciptakan ikatan empati yang kuat, di mana mahasiswa merasa didengarkan dan divalidasi. Validasi sosial ini meningkatkan dimensi afektif dalam kesejahteraan mereka, mengubah rasa lelah menjadi semangat untuk terus berjuang bersama.

Selain dari teman, dukungan sosial dari keluarga tetap menjadi landasan yang tidak tergantikan. Meskipun mahasiswa sedang berproses menuju kemandirian, rumah tetap menjadi pelabuhan emosional tempat mereka mencari perlindungan. Dukungan finansial dan doa dari orang tua memberikan kepuasan kognitif bahwa hidup mereka memiliki sistem pendukung yang stabil, sehingga mereka dapat fokus pada pencapaian akademik tanpa dihantui rasa takut akan kekurangan sumber daya.

Dukungan sosial yang kuat juga membantu mahasiswa dalam mengembangkan mekanisme koping yang sehat. Saat menghadapi kegagalan ujian atau masalah organisasi, mahasiswa yang didukung oleh lingkungannya cenderung lebih berani mencari solusi daripada menarik diri dalam kesedihan. Kemampuan untuk bangkit kembali ini meningkatkan rasa kompetensi diri, yang secara langsung

memperkuat harga diri dan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Dalam dimensi kognitif, dukungan sosial memengaruhi cara mahasiswa mengevaluasi hidupnya. Mahasiswa yang merasa memiliki banyak relasi bermakna akan cenderung menilai masa mudanya sebagai masa yang indah dan memuaskan. Sebaliknya, isolasi sosial akan membuat keberhasilan akademik yang paling tinggi sekalipun terasa hampa, karena manusia memiliki kebutuhan dasar untuk berbagi kebahagiaan dan pencapaian dengan orang lain.

Dukungan informasi dari dosen atau senior juga merupakan bentuk dukungan sosial fungsional yang sangat membantu mahasiswa mengurangi ketidakpastian. Mendapatkan arahan yang tepat mengenai karier atau tugas akhir dapat menurunkan tingkat stres kognitif. Ketika ketidakpastian berkurang, kecemasan (afek negatif) juga akan menurun, yang kemudian membuka ruang bagi munculnya optimisme dan kepuasan hidup yang lebih stabil.

Interaksi sosial yang positif di lingkungan kampus juga merangsang produksi hormon oksitosin yang memberikan rasa tenang dan bahagia. Inilah alasan mengapa keterlibatan aktif dalam komunitas atau organisasi mahasiswa sering kali berkaitan dengan tingginya level kesejahteraan subjektif. Melalui interaksi ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan bantuan, tetapi juga merasakan kebahagiaan saat memberikan bantuan kepada orang lain (*altruisme*).

Dukungan sosial juga berperan dalam melindungi mahasiswa dari perilaku berisiko, termasuk judi daring atau penyalahgunaan zat sebagai pelarian. Lingkungan sosial yang suportif memberikan kontrol sosial yang sehat dan pengingat moral yang kuat. Ketika seorang mahasiswa merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan nyatanya, ia tidak akan merasa perlu mencari validasi atau pelarian semu di dunia digital yang merusak.

Di era digital, dukungan sosial juga bertransformasi ke dalam bentuk komunitas daring. Meskipun interaksi fisik tetap yang utama, dukungan melalui pesan instan atau forum diskusi dapat

memberikan bantuan cepat di saat-saat mendesak. Namun, mahasiswa harus bijak dalam membedakan antara dukungan sosial yang tulus di dunia nyata dengan interaksi dangkal di media sosial yang sering kali justru memicu perbandingan sosial yang tidak sehat.

Kemampuan mahasiswa untuk mengakses dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh keterampilan interpersonal dan kepribadian mereka. Mahasiswa yang ramah dan terbuka cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan. Oleh karena itu, pengembangan karakter dan kecerdasan emosional di kampus sangat penting untuk membantu mahasiswa membangun "modal sosial" yang akan mendukung kesejahteraan mereka hingga lulus nanti.

Dukungan sosial juga memberikan rasa identitas dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Menjadi bagian dari sebuah kelompok membuat mahasiswa merasa bahwa keberadaan mereka diakui dan penting bagi orang lain. Rasa memiliki ini adalah kebutuhan psikologis dasar yang jika terpenuhi akan memberikan asupan emosi positif yang sangat besar bagi dimensi afektif kesejahteraan subjektif mereka.

Dalam jangka panjang, pengalaman mendapatkan dukungan sosial yang baik saat kuliah akan membentuk pola pikir mahasiswa untuk menjadi pribadi yang suportif pula di masa depan. Mereka akan memahami bahwa keberhasilan tidak diraih secara individual, melainkan melalui kolaborasi dan kepedulian antar sesama. Transformasi nilai ini adalah puncak dari kematangan sosial yang sangat mendukung kepuasan hidup jangka panjang.

Bagi mahasiswa perantau, dukungan sosial menjadi lebih krusial lagi sebagai pengganti kehadiran keluarga fisik. Kelompok "keluarga baru" di tanah rantau memberikan dukungan instrumental dan emosional yang membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan baru. Keberhasilan adaptasi sosial ini adalah faktor penentu apakah mahasiswa tersebut akan merasa bahagia atau justru mengalami *homesickness* yang mengganggu kesehaterannya.

Lingkungan kampus yang menyediakan layanan konseling dan pusat kegiatan mahasiswa adalah bentuk dukungan sosial struktural tingkat institusi. Fasilitas ini menunjukkan bahwa individu tersebut berharga dan berhak mendapatkan bantuan profesional saat dibutuhkan. Keberadaan sistem pendukung formal ini memberikan rasa aman tambahan bagi mahasiswa dalam mengeksplorasi potensi diri mereka tanpa rasa takut yang berlebihan.

Dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kebahagiaan, tetapi juga produktivitas akademik. Mahasiswa yang sejahtera secara emosional karena didukung lingkungannya akan memiliki konsentrasi yang lebih baik dan kreativitas yang lebih tinggi. Keberhasilan akademik ini kemudian akan berbalik memperkuat rasa puas mereka terhadap hidup, menciptakan siklus sukses yang didasari oleh kekuatan hubungan antarmanusia.

Ketika individu mengalami kekurangan dalam aspek-aspek *subjective well-being*, baik internal (seperti rendahnya kebersyukuran, *self-esteem*, atau spiritualitas) maupun eksternal (kurangnya dukungan sosial), mereka cenderung mencari kompensasi melalui perilaku berisiko seperti judi daring untuk mengatasi distress emosional atau memenuhi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi

DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, M. (2020). The changing epidemiology of gambling disorder and gambling-related harm: Public health implications. *Public Health*, 184, 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.04.003>
- Alidemi, A., & Fejza, E. (2021). Personality traits and happiness: A systematic review. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1705-1734. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00294-w>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Plenum Press.
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2003). Forgiveness, blame, and justice in organizations. *Academy of Management Review*, 28(2), 313-330. <https://doi.org/10.5465/amr.2003.9416097>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Buck, H. G. (2006). Spirituality: Concept analysis and model development. *Holistic Nursing Practice*, 20(6), 288-292. <https://doi.org/10.1097/00004650-200611000-00005>

- Burger, T. D., Dahlgren, D., & MacDonald, C. D. (2016). Gambling as a form of leisure: Perceived happiness and health among older adult gamblers. *Leisure Studies*, 35(1), 56-71. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.962588>
- Canale, N., Vieno, A., & Griffiths, M. D. (2016). The extent and distribution of gambling-related harms and the prevention paradox in a British population survey. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 204-212. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.023>
- Cotte, J., & LaTour, K. A. (2009). Blackjack in the kitchen: Understanding online versus casino gambling. *Journal of Consumer Research*, 35(5), 742-758. <https://doi.org/10.1086/592945>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Dewi, K. S., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang emengaruhi subjective well-being pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 112-125.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11-58). Springer.
- Diener, E., & Scollon, C. N. (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. *University of Minnesota Press*.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*,

- 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dixit, S., & Malhotra, S. (2017). Subjective well-being and its correlates among young adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(8), 832-836.
- Estévez, A., Jauregui, P., & Macía, L. (2020). Gambling behaviors and associated cognitive distortions in adolescents: The role of emotional decision-making and reward sensitivity. *Journal of Gambling Studies*, 36(4), 1243-1262. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09938-1>
- Farrell, L. (2017). The relationship between gambling participation and happiness: Evidence from a nationally representative survey. *Journal of Gambling Studies*, 33(3), 937-953. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9654-2>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Forrest, D. (2012). Gambling, happiness and health. *Economics Letters*, 117(3), 679-681. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2012.08.020>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive

- emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Furnham, A., & Cheng, H. (2001). Personality, happiness, and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2(3), 237-264.
<https://doi.org/10.1023/A:1011810114947>
- Gainsbury, S. M., Russell, A., Hing, N., Wood, R., & Blaszczynski, A. (2014). The impact of internet gambling on gambling problems: A comparison of moderate-risk and problem Internet and non-Internet gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(4), 1092-1101.
<https://doi.org/10.1037/a0037435>
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology*, 41(4), 625-635. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.625>
- Gaeth, G. J., & Heath, T. B. (1987). The cognitive processing of misleading advertising in young and old adults: Assessment and training. *Journal of Consumer Research*, 14(1), 43-54.
<https://doi.org/10.1086/209090>
- Gavriel-Fried, B., Rabayov, T., & Toder-Alon, A. (2024). Problem gambling among young adults: The role of impulsivity, sensation seeking, and psychological distress. *Journal of Gambling Studies*, 40(1), 1-15.
<https://doi.org/10.1007/s10899-023-10221-2>
- Ghelfi, E., Christopherson, C., & Wohl, M. J. (2024). Impulsivity and gambling: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 87, 102037. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102037>
- Goldstein, A. L., Stewart, S. H., Hoaken, P. N., & Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and gambling in young adults: An examination of within- and between-person variations using experience sampling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 270-278. <https://doi.org/10.1037/adb0000145>

- Grand View Research. (2023). Online gambling market size, share & trends analysis report 2023-2030. <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/online-gambling-market>
- Graydon, C., Dixon, M. J., Stange, M., & Fugelsang, J. A. (2018). The erosive effects of the "near-miss" effect in slot machine gambling. *Journal of Gambling Studies*, 34(3), 929-947. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9711-5>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Cengage Learning.
- Griffiths, M. D. (2022). The psychosocial impact of online gambling: A narrative overview. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.01.001>
- Griffiths, M. D. (2019). *The psychology of gambling: Perspectives on risk, harm, and prevention*. Routledge.
- Gustati, T. (2024). *Digital marketing strategies in the gambling industry: A critical review*. Routledge.
- Hilmia. (2017). Hubungan antara keterlibatan ayah (perceived father involvement) dengan subjective well-being remaja awal (Undergraduate thesis). Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Hing, N., Russell, A. M. T., Tolchard, B., & Nower, L. (2014). Risk factors for gambling problems: An analysis by gender. *Journal of Gambling Studies*, 30(4), 847–864.
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2014). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology*, 50(2), 115-120. <https://doi.org/10.1002/ijop.12061>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kalkan, M., & Griffiths, M. D. (2018). The development and validation of the Online Gambling Symptom Assessment Scale (OGSAS). *Journal of Gambling Studies*, 34(3), 949-964. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9712-4>

- Kim, S. W., Grant, J. E., Potenza, M. N., Blanco, C., & Hollander, E. (2009). The Gambling Symptom Assessment Scale (G-SAS): A reliability and validity study. *Psychiatry Research*, 166(1), 76-84. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.11.008>
- Kim-Pietro, C., Diener, E., & Tamir, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-4>
- King, D. L., & Barak, Y. (1999). Compulsive internet gambling: A new form of an old clinical pathology. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 441-453. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.441>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2021). The convergence of gambling and monetised gaming activities. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 32-36. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.06.004>
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd ed.). Sage Publications.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gambling in the workplace. *Journal of Workplace Learning*, 24(5), 322-333. <https://doi.org/10.1108/13665621211239937>
- Laras, D., Trisnawati, W., & Mahmudi, A. (2024). The economic and psychological consequences of online gambling addiction: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 45-59. <https://doi.org/10.1556/2006.13.2024.1>
- Li, Y., Zhang, W., Liu, J., Arbeit, M. R., Schwartz, S. J., Bowers, E. P., & Lerner, R. M. (2015). The role of self-esteem in the development of problematic behaviors among emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 758-773. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0119-6>
- Liu, C. (2014). The relationship between personality traits and happiness: Evidence from a nationally representative

- sample. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1235-1252.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9549-9>
- Lučić, L., Radović, V., & Stanković, M. (2021). The impact of social media on impulsive buying and financial behavior of young adults. *Journal of Consumer Behaviour*, 20(3), 567-580.
<https://doi.org/10.1002/cb.1894>
- Lubis, A. R., Nasution, I. B., & Siregar, I. (2022). Perjudian online di kalangan mahasiswa: Studi fenomena di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 1-12.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Marchica, L., Zhao, Y., Derevensky, J. L., & Ivoska, W. (2020). Problem gambling in adolescents: An examination of the pathways model. *Journal of Gambling Studies*, 36(3), 1023-1042. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09893-6>
- Martins, S. S., Storr, C. L., Lee, G. P., & Ialongo, N. S. (2013). Environmental influences associated with gambling in young adulthood. *Journal of Urban Health*, 90(6), 1162-1178.
<https://doi.org/10.1007/s11524-013-9804-0>
- McCormack, A., & Griffiths, M. D. (2012). What differentiates professional and casual gamers? A qualitative examination. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(4), 592-606. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9354-1>
- McMillen, J. (2000). Online gambling: Challenges for national and international regulation. *Australian Journal of Social Issues*, 35(2), 129-147. <https://doi.org/10.1002/j.1839-4655.2000.tb01085.x>
- Mestre-Bach, G., Steward, T., Granero, R., Fernández-Aranda, F., Talón-Navarro, M. T., Cuquerella, À. & Jiménez-Murcia, S. (2020). Gambling and impulsivity traits: A recipe for criminal behavior? *Frontiers in Psychiatry*, 11, 91.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00091>

- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari Satisfaction with Life Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 208–215. <https://doi.org/10.24854/jpu438>
- Mykhailov, D., & Savina, O. (2023). The digital gambling ecosystem: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 39(1), 1-24. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10138-2>
- Nasir, M., & Lacroix, K. (2020). The impact of unhappiness on risk-taking behaviors among young adults. *Journal of Youth Studies*, 23(5), 612-628. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1636012>
- Nurdiansyah, A., & Kanda, I. W. (2024). Digitalisasi perjudian: Dampak dan regulasi di era modern. *Jurnal Hukum dan Perubahan Sosial*, 2(1), 45-60.
- Oyanedel, J. C., Vargas, S., & Mella, C. (2024). Gambling and subjective well-being: A longitudinal study in Chile. *Journal of Gambling Studies*, 40(1), 101-118. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10224-z>
- Papineau, E., Lemétayer, F., & Jacques, C. (2018). The comparative harm of online versus land-based gambling: A systematic review. *Journal of Gambling Issues*, 38, 1-33. <https://doi.org/10.4309/jgi.2018.38.1>
- Pearce, K., & Huta, V. (2023). Linking eudaimonia and hedonia to well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 1-30. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00589-0>
- Proctor, C. (2014). *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. National Academies Press.
- Ricijaš, N., Dodig, D., & Huić, A. (2017). Predictors of adolescent gambling. *Current Addiction Reports*, 4(1), 93-101.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. (2019). Forgiveness and happiness: The mediating role of resilience. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2139-2154. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0049-1>
- Sapmaz, F., Doğan, T., & Özgüven, İ. (2015). Gratitude and subjective well-being: The mediating role of forgiveness.

- Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1455-1467.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9568-6>
- Sari, N. P., Wijaya, A., & Fitriani, D. (2023). Dampak kecanduan judi online terhadap kesehatan mental emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Klinis*, 18(2), 145-160.
- Savolainen, I., Sirola, A., Kaakinen, M., & Oksanen, A. (2018). Peer influence in online gambling: A social network analysis. *Journal of Gambling Studies*, 34(3), 859-873.
<https://doi.org/10.1007/s10899-017-9725-z>
- Savolainen, I., Sirola, A., Vuorinen, I., & Oksanen, A. (2022). Online communities and gambling behaviors: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 9(2), 85-99.
<https://doi.org/10.1007/s40429-022-00410-1>
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1988). Social support and mental health: A conceptual and empirical overview. In S. E. Hobfoll (Ed.), *Social support: Theory, research, and applications* (pp. 157-172). Springer.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Sheldon, K. M., & Lucas, R. E. (2022). *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change*. Elsevier.
- Singh, S., Sharma, N. R., & Gautam, S. (2017). Subjective well-being among young adults: The role of gratitude and forgiveness. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 512-517.
- Sirola, A., Kaakinen, M., & Oksanen, A. (2018). Online identities and social influence in social media gambling exposure: A four-country study on YouTube, Twitter, and Facebook.

- Addictive Behaviors*, 84, 231-239.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.04.025>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Takwin, B., Singgih, E. E., & Panggabean, S. K. (2012). The Role Of Self-Management In Increasing Subjective Well-Being Of Dki Jakarta's Citizens. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 16(1), 1-8.
- Thurm, D., Zschucke, E., & Heinz, A. (2022). Gambling disorder and comorbid behavioral addictions: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 9(3), 231-242.
<https://doi.org/10.1007/s40429-022-00411-0>
- Tulloch, C., Browne, M., Hing, N., Rockloff, M., & Hilbrecht, M. (2021). The relationship between gambling and happiness: A longitudinal study. *Journal of Gambling Studies*, 37(2), 547-568. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09956-z>
- Vijayakumar, L., & Vijayakumar, V. (2023). Gambling behavior and its psychological correlates: A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 79, 103345.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103345>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Westfall, J. (2020). *Self-esteem and well-being: A meta-analytic review*. Routledge.
- Wickwire, E. M., Whelan, J. P., & Meyers, A. W. (2008). Environmental correlates of gambling behavior among college students: A partial review. *Psychology of Addictive*

- Behaviors*, 22(1), 165-167. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.22.1.165>
- Wulfert, E., Roland, B. D., Hartley, J., Wang, N., & Franco, C. (2008). The role of money in the excitement of gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(3), 380-390. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.22.3.380>
- Xi, J., Lee, M. T., Carter, J. R., & Delgado, J. E. (2017). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1677-1696. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9792-3>
- Xiao, J. J., & Porto, N. (2018). Financial education and financial satisfaction: Financial literacy, behavior, and capability as mediators. *International Journal of Bank Marketing*, 35(5), 805-817. <https://doi.org/10.1108/IJBM-01-2017-0009>
- Zheng, X. (2024). *The psychology of happiness: A cross-cultural perspective*. Cambridge University Press.

PROFIL PENULIS

Ikhwanul Walya Yuwono, S.Psi., merupakan lulusan Psikologi dari Universitas Indonesia yang menyelesaikan studinya secara tepat waktu dengan rekam jejak akademik dan organisasi yang kuat. Sejak sebelum lulus, ia telah menunjukkan orientasi karier yang jelas di bidang Human Resource, khususnya Talent Acquisition, dengan pengalaman profesional di perusahaan multinasional asal Jepang dan Singapura. Ia juga pernah menjalani program magang di PricewaterhouseCoopers (PwC), di mana ia terlibat langsung dalam proses rekrutmen dan pengelolaan kandidat, memperkuat fondasi praktisnya dalam dunia HR.

Saat ini, Ikhwanul berkarier di PT XLSMART Telecom Sejahtera Tbk. sebagai Talent Business Partner. Dalam peran ini, ia tidak hanya berfokus pada proses rekrutmen, tetapi juga memahami kebutuhan bisnis secara menyeluruh untuk memastikan keselarasan antara strategi perusahaan dan pengelolaan talenta. Pendekatannya cenderung strategis, melihat SDM bukan sekadar fungsi administratif, tetapi sebagai aset utama yang menentukan daya saing organisasi.

Selama masa perkuliahan, Ikhwanul juga aktif dalam organisasi mahasiswa dan menjabat sebagai Ketua Umum Majelis Permusyawaratan Mahasiswa Psikologi Universitas Indonesia pada tahun 2024. Posisi ini menuntutnya untuk mengelola dinamika politik organisasi, mengambil keputusan strategis, serta menjaga keseimbangan antara kepentingan berbagai pihak. Pengalaman ini secara langsung mengasah kemampuan kepemimpinan, komunikasi,

serta ketajaman analisisnya dalam menghadapi kompleksitas manusia dan organisasi.

Dalam jenjang S1, Ikhwanul menulis skripsi berjudul “Hubungan Perilaku Berjudi Daring dengan Subjective Well-Being pada Emerging Adulthood.” Topik ini tidak dipilih secara kebetulan, ia melihat fenomena meningkatnya akses terhadap judi online sebagai isu yang sering diremehkan, padahal memiliki implikasi psikologis yang signifikan, terutama bagi individu dalam fase emerging adulthood (sekitar usia 18–25 tahun), yang sedang berada pada periode pencarian identitas, eksplorasi karier, dan pembentukan stabilitas hidup.

Dr. Dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog adalah akademisi dan praktisi psikologi yang saat ini berkiprah sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, konselor di Klinik Satelit Makara Universitas Indonesia, serta Psychological Service Leader di CV InsanQ Psychological Service. Latar belakang pendidikannya mencakup Sarjana Psikologi dari Universitas Padjadjaran, Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat dari Universitas Indonesia, dan Doktor Ilmu Psikologi dari Universitas Indonesia. Bidang keahlian dan minat riset yang ditekuni meliputi stres, optimisme, kesejahteraan psikologis, volunteering, serta hubungan kepribadian dengan distres psikologis.

Dalam perjalanan profesionalnya, Sugiarti aktif memadukan peran akademik, layanan psikologis, dan pengembangan masyarakat. Ia terlibat dalam organisasi profesi psikologi di tingkat nasional serta dikenal konsisten berkontribusi dalam pendidikan, pendampingan, dan penguatan layanan konseling. Dedikasinya di bidang akademik dan pengabdian juga tercermin melalui berbagai kegiatan sebagai narasumber pada tema kesehatan mental, etika praktik psikologi, trauma informed care, pencegahan perundungan, penguatan peran dosen pembimbing, serta dukungan psikososial bagi keluarga, pelajar, mahasiswa, dan komunitas.

Kontribusi ilmiahnya ditunjukkan melalui publikasi artikel pada jurnal nasional dan internasional serta penerbitan sejumlah buku di bidang konseling, psikologi positif, optimisme, dan tumbuh kembang anak. Selain aktif dalam kegiatan ilmiah, ia juga terlibat dalam berbagai program pengabdian masyarakat, termasuk skrining tumbuh kembang anak, peningkatan sensitivitas terhadap peserta didik berkebutuhan khusus, serta pelatihan psychological first aid dan layanan dukungan psikososial. Dengan kombinasi pengalaman akademik, praktik profesional, publikasi ilmiah, dan keterlibatan sosial yang luas, Sugiarti memiliki profil yang kuat sebagai pendidik, psikolog, konselor, penulis, dan narasumber yang mampu menjembatani kebutuhan dunia akademik dengan persoalan nyata di masyarakat.

JUDI DARING DI ERA DIGITAL

Dampak Subjective Well-Being Emerging Adulthood

Di tengah kemudahan akses teknologi, judi daring telah menjadi ancaman nyata yang menyasar individu pada fase **emerging adulthood** (usia 18–25 tahun). Masa transisi yang penuh ketidakpastian ini membuat dewasa muda rentan terjebak dalam ilusi keuntungan instan yang ditawarkan oleh algoritma digital.

Buku ini membedah bagaimana jeratan judi daring memicu akumulasi **afek negatif**—seperti kecemasan, stres, dan rasa bersalah—yang secara perlahan merusak kesehatan mental. Melalui tinjauan psikologis yang tajam, karya ini mengungkap merosotnya **subjective well-being** (kesejahteraan subjektif) para pelakunya; sebuah kondisi di mana kepuasan hidup dan kebahagiaan tergantikan oleh keterpurukan emosional dan finansial.

Sebuah pengingat krusial bagi akademisi, praktisi, maupun orang tua tentang mahalnya harga sebuah "pertaruhan" bagi masa depan generasi muda di era siber.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / 0353 3234 874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta
@penerbitbukujogja
@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-369-6

