

The Overview of Subjective Well-Being In Gen Z Who Have Workaholic Parents

Oleh:

Fanny Sabillah Huda,

Ghozali Rusyid Affandi

Program Studi S1 Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

November, 2025

Pendahuluan

Generasi Z, yang tumbuh di era digital dengan nilai keseimbangan hidup yang kuat, kini menghadapi fenomena unik: banyak dari orang tua mereka tergolong workaholic akibat tuntutan karir yang semakin intensif. Kecenderungan orang tua untuk bekerja secara berlebihan ini berpotensi mengurangi ketersediaan emosional dan waktu berkualitas bagi anak, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (subjective well-being) mereka. Penelitian ini penting untuk dibahas karena dapat mengungkap bagaimana Gen Z beradaptasi dengan dinamika keluarga modern ini, serta memberikan wawasan baik secara teoritis maupun praktis tentang ketahanan psikologis generasi muda di tengah perubahan pola pengasuhan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana profil kesejahteraan psikologis (Subjective Well-Being) pada Generasi Z yang dibesarkan oleh orang tua dengan pola kerja workaholic?
2. Mekanisme adaptasi psikologis apa saja yang dikembangkan oleh Generasi Z untuk mempertahankan kesejahteraan mereka dalam lingkungan keluarga dengan orang tua workaholic?
3. Bagaimana dinamika antara karakteristik unik Generasi Z (seperti nilai keseimbangan hidup dan kepekaan sosial) dengan pola asuh workaholic dalam membentuk kesejahteraan mereka?

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif partisipan. Penelitian ini melibatkan dua orang partisipan Generasi Z yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria memiliki orang tua workaholic, berusia 18–24 tahun, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang mendalam, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Analisis data berfokus pada tiga aspek subjective well-being, yaitu kepuasan hidup (aspek kognitif), afek positif, dan afek negatif, dengan tahapan mulai dari transkripsi data, pengkodean, pengelompokan tema, hingga interpretasi hasil.

Hasil

Hasil penelitian menggambarkan profil Subjective Well-Being (SWB) yang kompleks dan bervariasi pada partisipan, yang mencakup tiga aspek utama:

- Aspek Kognitif (Kepuasan Hidup):
 - Kepuasan hidup dapat bersumber dari penerimaan dan apresiasi terhadap kemajuan pribadi, meskipun bersifat kecil.
 - Kebahagiaan dan rasa puas juga ditemukan berasal dari pencapaian target yang spesifik dan produktivitas dalam bidang tertentu.
- Aspek Afek Positif (Emosi Positif):
 - Emosi positif dapat muncul dari aktivitas sederhana dan praktik spiritual yang memberikan rasa syukur dan ketenangan.
 - Perasaan senang dan bangga juga kuat ditimbulkan oleh pengakuan atas pencapaian diri serta adanya dukungan dan hubungan yang sehat dengan orang di sekitar.
- Aspek Afek Negatif (Emosi Negatif):
 - Bentuk kecemasan yang dominan meliputi kekhawatiran akan kegagalan di masa depan dan ketidakmampuan memenuhi standar kesuksesan.
 - Emosi negatif juga seringkali bersifat situasional, dipicu oleh tekanan sosial (takut penilaian orang lain) dan keraguan untuk mengambil risiko atau hal baru. Suasana hati yang buruk dapat secara langsung menurunkan motivasi dan produktivitas.

Pembahasan

Orang tua workaholic tidak secara otomatis menurunkan kesejahteraan subjektif anak. Ini menunjukkan bahwa individu Gen Z memiliki kapasitas adaptif unik dalam merespons kondisi tersebut. Mereka mampu mengembangkan kesejahteraan pribadi yang beragam, seperti menemukan kepuasan dari pencapaian mandiri, memperoleh dukungan sosial alternatif, atau mengandalkan kekuatan spiritual. Dampak pola asuh workaholic bersifat tidak langsung dan sangat dimoderasi oleh mekanisme koping dan sumber daya psikologis yang dimiliki anak.

Temuan Penting Penelitian

- Orang tua workaholic tidak secara otomatis menurunkan kesejahteraan mental anak Gen Z.
- Anak mengembangkan strategi adaptasi pribadi, seperti bergantung pada spiritualitas, pencapaian akademik, atau dukungan sosial teman.
- Setiap individu memiliki sumber kepuasan dan kebahagiaan yang sangat berbeda.
- Meski dapat beradaptasi, anak tetap menghadapi kecemasan khas yang berhubungan dengan pola pengasuhan tersebut.

Manfaat Penelitian

Teoritis:

Menganalisis gambaran kesejahteraan subjektif (subjective well-being) pada Generasi Z yang memiliki orang tua workaholic.

Praktis:

Memberikan pemahaman untuk membantu Gen Z dalam mengelola kesejahteraan psikologisnya di tengah dinamika pola asuh workaholic.

Sosial:

Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan kerja-keluarga dan dampaknya terhadap perkembangan psikologis generasi muda.

Referensi

- [1] L. N. Nabila, F. P. Utama, A. A. Habibi, and I. Hidayah, "Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0," *J. Educ. Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 28–36, 2023, doi: 10.37985/jer.v4i1.113.
- [2] S. R. Alchatib, H. Haqqi, and A. D. Murdani, "Penguatan Nilai Demokrasi Melalui Peran Gen Z Indonesia Dalam Media Online," *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 4, no. 3, p. 699, 2021, doi: 10.31764/jpmb.v4i3.5070.
- [3] K. Sikumbang et al., "Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z," *J. Educ.*, vol. 6, no. 2, pp. 11029–11037, 2024, doi: 10.31004/joe.v6i2.4888.
- [4] S. N. Zaman, "Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup," *Akad. J. Mhs. Humanis*, vol. 4, no. 1, pp. 54–62, 2024, doi: 10.37481/jmh.v4i1.658.
- [5] F. H. Qolbi, "Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam," *Psikoislamika J. Psikol. dan Psikol. Islam*, vol. 17, no. 1, p. 44, 2020, doi: 10.18860/psi.v17i1.8821.
- [6] I. B. S. Hatta and R. Lie, "Spiritual Entrepreneurship: Memaknai Spiritualitas Kerja Kristen," *Harvest. J. Teol. dan Kepemimp. Kristen*, vol. 7, no. 1, pp. 49–64, 2022, doi: 10.52104/harvester.v7i1.90.

Referensi

- [6] I. B. S. Hatta and R. Lie, "Spiritual Entrepreneurship: Memaknai Spiritualitas Kerja Kristen," Harvest. J. Teol. dan Kepemimp. Kristen, vol. 7, no. 1, pp. 49–64, 2022, doi:10.52104/harvester.v7i1.90.
- [7] Pendidikan Luar Sekolah et al., "Dampak Pola Asuh Orang Tua Workaholic Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Usia 1–3 Tahun Di Tpa Sekolah Laboratorium Paud Yasmin," JPUS J. Pendidik. Untuk Semua, vol. 7, no. 2, pp. 1–07, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpls>
- [8] N. Adhayati, "Pencegahan Workaholic Di Era Transformasi Digital At-Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin-ISSN: 3062-9489 Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, digitalisasi merupakan suatu proses pemberian atau pemakaian sistem digital. Didahului oleh digitalisasi, dimana proses seseorang terpacu untuk bekerja terus menerus. Sehingga, memicu munculnya seseorang. Mengapa demikian? terlalu sibuk mengerjakan berbagai hal yang hidupnya. Hal ini membuat menjadi lalai dan acuh tak acuh dalam melaksanakan," vol. 1, pp. 36–49, 2024.
- [9] M. K. Zubair, Implementasi Etika Bisnis Islam Penulis Muhammad Kamal Zubair. 2020.
- [10] S. Adawiyah and U. Kusnadi, "Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an Dampak workaholic parents terhadap perkembangan moral anak," vol. 10, no. 1, pp. 1–10, 2023.
- [11] A. T. Subeqi and I. R. Adi, "Pengalaman Pengasuhan dan Dukungan Keluarga Sebagai Prediktor dalam Subjective Well Being Kepala Keluarga Puslitbang KB KS BKKBN Jalan Permata nomor 1 Halim Perdanakusuma Departemen Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas," vol. 7, no. 01, pp. 1–10, 2022.
- [12] D. Kumalasari, Peran Perceived Teacher Support terhadap School Well-Being pada Siswa SMA di Jakarta, no. December. 2019.

Referensi

- [13] S. Hafiza and M. Mawarpury, "Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 5, no. 2, p. 139, 2019, doi: 10.22146/gamajop.49945.
- [14] S. Yuspita, I. Kamil, and F. Ratnasari, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Interaksi Ibu-Anak Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Pada Keluarga Orang Tua Bekerja Di Desa Gelam Kutajaya," *Nusant. Hasana J.*, vol. 1, no. 7, pp. 15–20, 2021.
- [15] L. I. S. D. and F. Nashori, "Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas," *J. Psikol. Islam dan Budaya*, vol. 6, no. 2, pp. 95–108, 2023, doi: 10.15575/jpib.v6i2.23692.
- [16] J. Nabilah CS and T. Hermaleni, "Kontribusi keberfungsian keluarga terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja etnis Minang," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 9, no. 2, pp. 142–149, 2021, doi: 10.22219/jipt.v9i2.14626.
- [17] L. Karimah, "Subjective Well-Being Pada Guru TK Masyitoh IV Laweyan Surakarta," *J. Sos. Hum. dan Pendidik.*, vol. 2, pp. 52–65, Jan. 2023, doi: 10.55606/inovasi.v2i1.903.
- [18] M. Irsyad, S. Noor Akbar, dan Jehan Safitri, J. A Yani Km, and B. Kalimantan Selatan Kode, "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Kota Martapura the Relationship Between Gratitude and Subjective Well-Being on Adolescent Orphanages in Martapura City," *J. Kognisia*, vol. 2, no. 1, 2019.
- [19] J. W. Creswell, "57 Revisiting Mixed Methods and Advancing Scientific Practices," Aug. 06, 2015, Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199933624.013.39.

Referensi

- [20]T. W. Joko, N. H. Elli, and Z. S. Nina, "Gambaran_grit_pada_mahasiswa_psikologi_p," Gambaran grit pada Mhs. Psikol. profesiUniv. X yang menyelesaikanStud.tepatwaktu,pp.529–537,2019.
- [21]S. P. D. Rachman and I. Cahyani, "PerkembanganKeterampilanSosialAnak UsiaDini," J. Pendidik. Raudhatul Athfal, vol. 2, no. 1, pp. 52–65, 2019, doi: 10.15575/japra.v2i1.5312.
- [22]N. Istiqomahand M. A. Alwi, "Self-Esteemdan Subjective Well-Being pada SiswaSMA," J. Psikol. Talent. Mhs., vol. 2, no. 2, pp. 22–32, 2022.
- [23]L. N. Karimah and R. M. Anniez, "Gambaran Subjective Well-Being Pada MahasiswaProgram Studi Psikologi Universitas X," Bur. J. Indones. J. Law Soc. Gov., vol. 3, no. 3, pp. 2594–2617, 2023, doi: 10.53363/bureau.v3i3.347.
- [24]M. T. Selan, E. Nabuasa, and Y. Damayanti, "Subjective Well-Being pada Wanita DewasaAwal yang Belum Menikah," J. Heal. Behav. Sci., vol. 2, no. 3, pp. 213–226, 2020, doi: 10.35508/jhbs.v2i3.2719.
- [25]R. Indrawati, "IntensitasPenggunaanMedia SosialInstagram sertapengaruhnyaterhadapSubjective Well-being," EmpatiJ. Bimbing. dan Konseling, vol. 8, no. 2, pp. 99–125, 2021, doi: 10.26877/empati.v8i2.8063.
- [26]R. A. D. Arindawantiand U. A. Izzati, "Hubungan Antara DukunganSosialDenganSubjective Well-Being Pada KaryawanBagian Produksi," J. Penelit. Psikol., vol. 8, no. 4, pp. 1–15, 2021.
- [27]M. Mashuriand D. Nurjannah, "AnalisisSWOT SebagaiStrategi MeningkatkanDaya Saing," JPS (JurnalPerbank. Syariah), vol. 1, no. 1, pp. 97–112, 2020, doi: 10.46367/jps.v1i1.205.
- [28] J. D. Salatiga, "1 , 2 1,2," vol. 4, no. 1, pp. 3883–3898, 2024.

