

GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GEN Z YANG MEMILIKI ORANG TUA WORKAHOLIC (Psychology and Mental Health)

Fanny Sabillah Huda¹, Ghozali Rusyid Affandi²

¹Muhammadiyah Sidoarjo University, Sidoarjo, Indonesia



DOI : -

Sections Info

Article history:

Submitted:

Final Revised:

Accepted:

Published:

Keywords:

Subjective well-being

Generasi Z

Workaholic

Afek Positif

Afek Negatif

ABSTRACT (9 pt)

Generasi muda di era sekarang lazim dikenal dengan istilah generasi Z atau Gen-Z. Gen Z lahir pada antara 1997 sampai 2012. Workaholic atau pecandu kerja merupakan orang-orang yang bekerja secara berlebihan sehingga melampaui batas waktu, fisik dan mental yang akhirnya harus mengorbankan keseimbangan hidup dengan mengabaikan istirahat, berdoa dan bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. kesejahteraan subjektif ialah sudut pandang seseorang terhadap hidupnya, yang terdiri dari penilaian kognitif dan afektif terhadap kehidupannya dan mewakili kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian ini dipilih dengan teknik purposif sampling dan aspek-aspek yang akan diteliti pada penelitian ini adalah (1) Aspek Kognitif berupa kepuasan (2) Aspek afek positif (3) Aspek afek negatif. Hasil penelitian menunjukkan subjek PP dan subjek VA sama-sama memiliki orang tua yang workaholic tetapi kedua subjek ini memiliki adaptasi subjective well-being yang berbeda. Dari 3 aspek yang diteliti, PP cenderung memiliki adaptasi subjective well-being pada kehidupannya secara umum dan memiliki ketakutan jangka Panjang. Di sisi lain, VA memiliki adaptasi subjective well-being yang terfokus pada pencapaian pribadinya, hubungan sosialnya, dan memiliki ketakutan jangka pendek.

INTRODUCTION

Generasi muda di zaman sekarang biasa disebut dengan sebutan generasi Z [1]. Generasi Z lahir dalam rentang waktu 1997 sampai 2012 [2]. Gen Z memiliki karakteristik

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards. Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

yang berbeda dari generasi milenial dan generasi sebelum itu, dengan karakteristik yang lebih sensitif terhadap isu yang memiliki keterikatan sosial dan lingkungan [3]. Gen Z beranggapan bahwa hidup yang imbang sebagai faktor krusial untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan fisik untuk mereka. Gen Z memprioritaskan nilai dan waktu yang mereka punya untuk bersantai, mengejar gairah hidup, dan menjaga komunikasi lingkungan dengan masyarakat ataupun keluarga [4]. Di masa itu, ketidakpastian dan rasa bimbang yang terjadi dalam individu ini memicu rasa tidak baik dalam aspek emosi maupun kognitif [5].

Workaholic adalah seseorang yang bekerja terus-menerus sampai melampaui batas waktu, fisik dan mental yang membuat seseorang harus mengorbankan keseimbangan hidup dengan mengesampingkan istirahat, berdoa dan bersosialisasi dengan lingkungannya [6]. Workaholic merupakan seseorang yang memiliki jam kerja diatas sepuluh jam per hari. Permasalahan yang kerap dihadapi keluarga sekarang tidak jauh dari kesibukan orang tua yang bekerja. Menurut Oktavianti (2023) Workaholic adalah orang tua yang memiliki pekerjaan resmi dan terikat pada jam kerja yang ketat [7]. Kemudahan di dunia kerja yang serba digital mempunyai peluang besar yang memicu seseorang agar terpacu untuk bekerja dengan durasi yang panjang [8]. Workaholic adalah kegiatan yang mempunyai sisi negatif dalam aspek komunikasi dengan keluarga dan rekan ataupun kesehatan fisik maupun mental [9]. Tetapi yang lebih penting Adalah perkembangan anak, seorang anak tidak hanya membutuhkan nafkah finansial saja, tetapi seorang anak juga harus harus perhatian dan dorongan terutama dari sisi seorang ibu [10].

Menurut Compton kesejahteraan subjektif adalah persepsi seseorang terhadap kehidupannya yang tersusun dari penilaian kognitif dan afektif terhadap hidupnya dan kesejahteraan psikologis [11]. Menurut Diener, subjective well-being tersusun dari tiga aspek yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif [12]. Pertama, kepuasan hidup (life satisfaction) adalah penilaian kognitif seseorang secara global mengenai kehidupannya dan merupakan penilaian dalam diri individu, yang terdiri dari kepuasan yang dirasakan dalam banyak aspek kehidupan. Kedua afek menyenangkan (positive affect), Diener mengatakan bahwa afeksi positif dapat dilihat dengan emosi dan suasana hati yang senang, dan terakhir afek tidak menyenangkan (negative affect) adalah gabungan dari dorongan dan sesuatu yang tidak menyenangkan termasuk juga suasana hati yang bisa dipisah menjadi emosi dan mood khusus [13]. Mereka yang mempunyai pekerjaan biasanya banyak menghabiskan waktu di tempat kerja dan tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi atau berkomunikasi dengan anak. Hal ini bisa mempengaruhi pertumbuhan anak dan pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan subjektif bagi anak [14]. menurut penelitian Rask, keluarga adalah variabel prediktor yang signifikan terhadap kepuasan hidup seseorang, terutama peran keluarga dan hubungan orang tua

[15]. Kesejahteraan subjektif terhadap seseorang memberikan manfaat spesifik sepanjang masa kehidupan [16].

Menurut Diener yang dikutip dalam Michael Eid Randy J. Larsen (1999) subjective well-being adalah penilaian hidup secara positif dan perasaan baik, seseorang dapat dikatakan memiliki subjective well-being yang baik jika orang tersebut banyak mengalami kepuasan hidup dan sukacita. Selain itu, orang tersebut jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah [17]. Setiap orang mempunyai harapan atau keinginan yang tentu saja ingin digapai dalam pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya [18]. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara awal pada Subjek PP dan VA yang dilakukan pada tanggal 21 Mei 2024. Berdasarkan hasil wawancara, PP dan VA tetap merasa baik serta kepuasan hidup kedua subjek terpenuhi meskipun orang tuanya adalah orang tua yang workaholic. Berdasarkan paparan mengenai pentingnya subjective well-being pada Gen Z yang memiliki orang tua workaholic serta kurangnya penelitian mengenai Subjective Well-Being Pada Gen Z yang memiliki orang tua workaholic, peneliti melakukan penelitian mengenai Gambaran subjective well-being pada Gen Z yang memiliki orang tua Workaholic. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan secara generan mengenai subjective well-being pada Gen Z, penelitian ini secara spesifik menggunakan orang tua workaholic sebagai variabel independen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat serta memahami aspek-aspek yang menjadi gambaran subjective well-being pada Gen Z yang memiliki orang tua workaholic.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Fenomena yang diteliti meliputi perubahan sikap, cara pandang, atau perilaku partisipan [19]. Menurut Creswell, desain penelitian kualitatif dalam penelitian ini bersifat alami, di mana peneliti tidak berusaha untuk memanipulasi lingkungan penelitian. Metode Penelitian ini dilakukan dalam proses yang alamiah yang ditujukan pada fenomena mental pelaku terhadap persoalan yang dihadapi [20].

Subjek penelitian ini dipilih dengan teknik purposif sampling dengan kriteria berusia antara 18-24 Tahun, memiliki orang tua workaholic, dan mampu berkomunikasi baik secara verbal maupun non-verbal, bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan pada 2 subjek Gen Z yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang berbeda. Triangulasi data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data melalui wawancara semi terstruktur dengan pertanyaan terbuka serta mendalam dan dokumen audio. Aspek-aspek yang akan diteliti

pada penelitian ini adalah (1) Aspek Kognitif berupa kepuasan (2) Aspek afek positif (3) Aspek afek negatif.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik. Menurut Naughton & Hughes, analisis tematik merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menemukan tema serta kategori dari data yang sebelumnya telah dikodekan. Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi (1) menyiapkan data mentah; (2) melakukan pengkodean (coding); (3) klasifikasi kode; (4) penafsiran data; (5) penyajian data [21].

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Aspek yang mempengaruhi proses kesejahteraan subjektif dua subjek, berinisial PP, laki-laki, 21 tahun, dan VA, perempuan, 21 tahun. Menurut Diener, Oishi, & Lucas (2015) subjective well-being adalah gambaran luas yang pada dasarnya merujuk pada semua bentuk evaluasi dalam kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya, seperti kepuasan, afek positif, dan afek negatif [22].

A. Aspek kognitif berupa kepuasan (Life Satisfaction)

Menurut Diener (1999) penilaian aspek kognitif merupakan penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya [23].

“Ingin diubah eee kalau yang diubah sepertinya sudah gak ada sih mas, sudah berubah soalnya. Soalnya waktu zaman SMA itu yang pengen diubah itu sifatku yang ingin lebih dewasa, sekarang kan ya sudah lumayan dewasa kalau menurut pandanganku sendiri. Kalau misal ada yang diubah mungkin dulu sifatku sih yang lebih dewasa ya itu udah cukup lah.” (Code H7: PP, 21 Tahun)

“Hmm senang terus kayak apa ya nggak hanya senang sih lebih ke bangga sama diri sendiri karena kayak produktif banget disini akhirnya bisa mencapai apa yang aku mau itu tadi” (Code H56: VA, 21 Tahun)

Dari hasil wawancara, Subjek PP merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan dan memiliki momen-momen kebahagiaan tertentu yang menjadi indikator kepuasan hidup. Kebahagiaan ini berasal dari berbagai aspek kehidupan subjek, termasuk hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, kegiatan sehari-hari, dan pencapaian pribadi. Subjek PP memiliki pandangan positif terhadap hidup dan mampu menemukan kebahagiaan dalam berbagai hal yang dialaminya.

Di sisi lain, subjek VA memperlihatkan bentuk kepuasan hidup yang terfokus terhadap pencapaian pribadi dalam proses akademiknya, terutama dalam proses

menyelesaikan skripsi. Perasaan bangga serta rasa puas yang didapat subjek VA muncul dari keberhasilan dalam menggapai tujuan akademik dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi. Subjek VA mendapatkan kebahagiaan dalam pencapaian serta perkembangan diri yang didapat melalui usaha serta kerja kerasnya.

Perbedaan antara subjek PP dan subjek VA ada pada sumber kepuasan hidup mereka. Subjek PP mencapai kepuasan dari banyak aspek kehidupan secara general. Di sisi lain, subjek VA menggapai kepuasan yang spesifik melalui pencapaian akademik dan proses belajar yang dihadapinya. Keduanya memperlihatkan bahwa kepuasan hidup dapat berasal dari banyak sumber, bisa dari kegiatan sehari-hari atau interaksi sosial, atau juga dari pencapaian dan perkembangan individu.

B. Aspek afek positif

Menurut Diener, afek positif adalah cara seseorang menilai perasaannya seperti merasa sukacita, riang gembira, mempunyai kasih sayang, kebahagiaan dan kegembiraan [24].

“Menyikapi ya, momen baik itu menyikapi paling dengan rasa syukur sih, mislanya momen tertentu nah momen baik itu gimana ya, dapat rezeki lebih lah, kalau nggak gitu ya niat baik paling tidak bisa membelikan makanan orang tua meskipun murah. Nah itu yang baik, kalau yang buruk ya kembali lagi mudah itu mudah.” (Code H12: PP, 21 Tahun)

“Perasaannya senang kayak ternyata ee kekhawatiranku aku ketemu sama orang yang jahat kayak kemarin itu ternyata nggak karena ternyata aku dikelilingi sama orang-orang yang baik jadi senang aja.” (Code H55: VA, 21 Tahun.)”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, Subjek PP merasa bersyukur apabila mendapatkan rezeki lebih, selain itu Subjek PP juga merasa bersyukur ketika membelikan makanan untuk orang tuanya. Ini memperlihatkan bahwa subjek PP bisa mengekspresikan emosi positifnya dengan banyak hal sederhana. Selain itu, Subjek PP menemukan rasa tenang dan dan rasa lega dengan ibadah seperti sholat, sebuah tindakan spiritual yang bisa membuatnya terkoneksi dengan keyakinannya serta mencapai kedamaian batin. Selain itu, subjek PP juga menghibur dirinya seperti menonton YouTube sebagai suatu cara untuk merefresh dirinya dari masalah dan mendapatkan rasa rileks. Ini memperlihatkan bahwa subjek PP bisa menyeimbangkan antara kebutuhan spiritual dan dan kebutuhan emosionalnya dalam menghadapi setiap kesulitan.

Sementara itu, subjek VA merasa senang ketika kekhawatirannya bertemu kembali dengan orang-orang jahat ternyata salah. Subjek VA merasa senang karena saat

ini dikelilingi oleh orang-orang yang baik. Subjek VA juga memiliki rasa bangga terhadap pencapaian diri, kemampuan mengendalikan emosi dengan baik, dan rasa syukur yang tinggi. Sikap positif ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan keluarga, pertemanan, dan pekerjaan.

Keduanya memiliki afek positif yang dapat membantu mereka menghadapi kesulitan, tetapi keduanya memiliki pendekatan yang berbeda. Subjek PP terfokus pada kebahagiaan sederhana dan ketenangan spiritual seperti melakukan ibadah sholat, sementara Subjek VA lebih fokus terhadap pencapaian pribadi seperti pencapaian akademik dan hubungan sosial yang sehat. Dari perbedaan ini memperlihatkan bahwa cara mengekspresikan emosi positif dapat sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dipercaya individu dari pengalaman hidup, dan cara mereka memaknai kebahagiaan.

C. Aspek afek negatif

Afek negatif adalah usaha yang menggambarkan emosi negatif seseorang sebagai sebuah bentuk reaksi terhadap kondisi yang mereka alami seperti sedih, kecewa, takut, gelisah, gugup, dan khawatir [22].

“Ketakutanku gagal karena gak sukses, gak berhasil kayak gimana ya, gak bisa sukses kayak misal yang aku lakuin selama ini itu ketakutan hidupku gak bisa sukses kayak setelah lulus malah tidak kerja enak, tidak hidup enak, itu yang tak anu gak bisa sukses intinya lah.” (Code H38: PP, 21 Tahun)

“Enggak, karna aku takut sama kegagalan sebenarnya cuman ya ada sih ingin nyoba hal baru tapi lebih mikir nanti resikonya gimana kalo aku nyoba gini jadi lebih kepikiran ke kegagalannya aja itu tapi gak berani emang.” (Code H31: VA, 21 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara, Subjek PP merasa tidak enak hati membahas masalah percintaan kepada keluarganya karena belum sukses. Subjek PP memiliki standar tinggi untuk dirinya sendiri dan ingin mencapai kesuksesan terlebih dahulu sebelum memulai hubungan yang serius. Rasa takut dengan kegagalan dan pencapaian yang tidak sesuai dengan keinginan keluarga menjadi alasan subjek PP untuk tidak membicarakan persoalan percintaan. Subjek PP mempunyai rasa takut akan kegagalan di masa depan. Subjek PP merasa takut entah apakah ia bisa memperoleh pekerjaan yang sesuai setelah lulus dan apakah dirinya mampu mencapai kesuksesan yang diinginkannya dalam kehidupan. Rasa khawatir ini membuat dirinya merasa frustrasi dan ragu-ragu terkait masa depannya. Subjek PP kerap merasa hampa dan tidak puas setelah menyampaikan rasa kesal terhadap sesuatu. Ini memperlihatkan bahwa subjek PP belum menemukan cara yang pas dan sehat untuk mengekspresikan emosi negatifnya dan mengelola stresnya.

Sementara itu, Subjek VA saat ini berjuang menghadapi overthinking dan rasa takut yang menghambat perkembangan dirinya. Subjek VA sadar bahwa overthinking dapat menyakiti dirinya dan dia ingin mengubah hal itu agar tidak mudah terluka. Namun, Subjek VA juga membutuhkan dorongan dari lingkungan sosialnya untuk membantunya dalam proses menghadapi perasaan overthinking. Di sisi lain, subjek VA sering terbawa perasaan seperti omongan dari orang lain dan tidak berani melakukan hal baru karena ketakutan atas kegagalan dan segala risiko yang ada. Perasaan subjek VA sangat mempengaruhi semangatnya dalam berkuliah, namun subjek VA menyadari bahwa dia harus mempertahankan semangatnya meskipun keadaan tidak mendukung. Ketakutan lainnya adalah hilang fokus karena banyak memikirkan perkataan orang lain dan merasa tertekan dengan *deadline* di perkuliahan. Hal ini bisa memperburuk overthinking dan membuat subjek VA kesulitan untuk mencapai tujuannya.

Perbedaan signifikan antara keduanya terletak pada sumber dan manifestasi afek negatif yang dialami keduanya. Subjek PP lebih terfokus pada rasa cemas jangka panjang terkait kesuksesan sebagai syarat memasuki kehidupan romantis, di mana rasa khawatir utamanya ada pada kegagalan dalam memenuhi ekspektasi dirinya sendiri dan keluarganya. Afek negatifnya bersifat Internal yang diekspresikan melalui rasa frustrasi yang berujung pada rasa hampa setelah mengekspresikan emosinya. Sementara itu, Subjek VA memiliki kecemasan jangka pendek yang bersifat situasional, seperti tekanan akademik, ketakutan akan penilaian orang lain, serta keraguan dalam menghadapi tantangan baru. Afek negatif pada VA terlihat lebih labil dan terekspresikan secara fluktuatif melalui perubahan suasana hatinya saat itu, di mana emosinya langsung berdampak pada motivasi dan produktivitas sehari-hari. Jika PP terdorong oleh ketakutan akan ketidakmampuan mencapai kesuksesan di kemudian hari, justru VA dalam kekhawatiran akan performa dan penerimaan sosial di momen saat ini.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Juni 2024, ditemukan perbedaan subjective well-being pada subject PP dan VA seperti yang terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Ringkasan Gambaran Subjective Well-Being pada Gen Z

Pada ringkasan gambaran subjective well-being diatas menunjukkan bahwa meskipun subjek PP dan subjek VA sama-sama memiliki orang tua yang workaholic tetepi kedua subjek ini memiliki adaptasi subjective well-being yang berbeda.

Discussion

Menurut Diener (2009) subjective well-being adalah semua jenis evaluasi, baik positif maupun negatif, seorang individu terhadap kehidupannya [25]. Ini meliputi evaluasi kognitif reflektif seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, minat dan keterlibatan, dan reaksi afektif untuk peristiwa dalam kehidupan, seperti sukacita dan kesedihan. Dengan kata lain subjective well-being adalah evaluasi yang berbeda pada masing-masing individu terhadap kehidupan, peristiwa yang dialami, tubuh dan pikiran, dan keadaan dimana individu tinggal. Berdasarkan seluruh rangkaian wawancara pada tanggal 21 Mei 2024 dan 24 Juni 2024 ditemukan bahwa subjek PP dan VA memiliki adaptasi subjective well-being yang berbeda. Secara garis besar subjek PP mampu untuk merasa puas dan bahagia dengan melihat kehidupannya secara general. Seementara itu, subjek VA lebih spesifik dengan mengekspresikan Kepuasan serta kebahagiaannya melalui pencapaian diri termasuk bidang akademis.

Menurut Diener (2000) Aspek kognitif adalah segala hal yang berhubungan dengan life satisfaction (kepuasan hidup) yaitu pemaknaan atau pernyataan tentang bagaimana individu menikmati kehidupannya secara positif dalam segala aspek kehidupan secara general [26]. Berdasarkan hasil wawancara pada subjek PP dan subjek

VA, subjek PP mampu memaknai kehidupannya secara general. Subjek PP mampu untuk merasa puas dengan hal-hal serta perubahan-perubahan kecil yang dialaminya. Hal ini dibuktikan dengan subjek PP yang merasa puas ketika mampu membelikan orang tuanya makanan serta mampu untuk merubah sifatnya menjadi pribadi yang lebih dewasa. Di sisi lain, subjek VA mampu mengekspresikan kepuasannya dengan melihat dirinya yang mampu untuk survive di dunia akademik serta sosial. Hal ini dibuktikan dengan VA yang mengungkapkan bahwa VA sangat bangga karena skripsi yang dikerjakannya terus berprogres, selain itu VA juga merasa puas jika diapresiasi oleh orang-orang disekitarnya. Hal ini dibuktikan dengan VA yang merasa senang temannya memberikan masukan ketika VA merasa insecure dengan dirinya sendiri.

Menurut Diener, afek positif adalah cara seseorang menilai perasaannya seperti rasa sukacita, keriang, mempunyai rasa kasih sayang, kebahagiaan dan kegembiraan [27]. Afek positif meliputi simptom positif yang merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa dalam hidupnya yang selinear dengan keinginan atau menghasilkan pengalaman yang disenangi. Contohnya adalah perasaan memiliki minat terhadap sesuatu, gembira, waspada, antusias, semangat, kuat, bangga, berani, aktif dan penuh perhatian [28]. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara kepada 2 subjek yakni subjek PP & VA. Berdasarkan fakta yang didapat melalui wawancara, Subjek PP dan VA memiliki adaptasi afek positif yang berbeda karena PP merasa positif dengan hal-hal sederhana seperti menonton youtube ataupun beribadah. Sedangkan VA merasa positif ketika VA mendapatkan pencapaian pribadi dan memiliki hubungan sosial yang baik. Perbedaan diantara keduanya menunjukkan bahwa subjective well-being pada aspek afek positif dipengaruhi oleh pengalaman hidup, spiritualitas, hubungan sosial dan cara seseorang memaknai hidup.

Negative affect adalah kebalikan dari positive affect yaitu perasaan dan suasana hati yang ada dalam kondisi tidak menyenangkan [26]. SPANE juga menyebutkan bahwa negative affect memiliki komponen yaitu penyikapan emosi secara buruk, kurang menyenangkan, frustrasi, negatif, takut, sedih dan marah akan hidup. Berdasarkan fakta yang terjadi pada subjek PP dan VA, keduanya memiliki aspek negatif yang berbeda. Subjek PP memiliki rasa takut jangka panjang. Subjek PP merasa takut gagal di masa depan, subjek PP merasa takut tidak dapat bekerja sesuai passionnya. Sedangkan subjek VA memiliki ketakutan jangka pendek serta apa yang dilakukannya sangat bergantung pada mood. Hal ini dibuktikan dengan ketika VA merasa dihakimi, VA akan merasa sedih. VA juga sering memilih untuk berdiam diri di kamar dan tidak berinteraksi dengan siapapun ketika VA merasa tidak dalam mood yang bagus. Perbedaan diantara keduanya menunjukkan bahwa Subjective Well-Being pada aspek afek negatif pada seseorang relatif berbeda karena dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, cara seseorang memandang sesuatu, serta dukungan lingkungan sosialnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup subjek, hanya fokus pada Gen Z, sehingga tidak dapat digeneralisasi ke kelompok lain. Penelitian ini juga hanya menggunakan 2 subjek yang berpengaruh terhadap keakuratan data. Peneliti juga tidak mengkaji mengenai sejak kapan orang tua subjek mulai workaholic, berapa uang saku subjek, serta bagaimana pola asuh orang tua subjek.

CONCLUSION

Penelitian ini membuktikan bahwa Gen Z dengan orang tua workaholic mampu mempertahankan tingkat subjective well-being yang baik melalui mekanisme adaptasi yang berbeda-beda, di mana PP memiliki adaptasi subjective well-being dalam hal-hal sederhana dan spiritualitas tetapi afek negatif dari PP adalah subjek memiliki ketakutan akan masa depannya, sementara VA memiliki adaptasi subjective well-being pencapaian akademik dan dukungan sosial, VA memiliki afek negatif seperti tidak berani mencoba hal baru, takut untuk mendapat hate speech dari lingkungannya. Temuan dari penelitian ini yang menunjukkan betapa pentingnya pemahaman tentang kesejahteraan psikologis tetapi juga memberikan perspektif baru tentang mekanisme adaptasi subjective well-being pada gen Z yang memiliki orang tua yang workaholic.

ADVICE

Subjek PP dapat mempertahankan kebiasaan positifnya, seperti beribadah dan menikmati hiburan sederhana, sementara subjek VA perlu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan waktu istirahat agar terhindar dari kelelahan. Penting juga bagi kedua subjek untuk membangun komunikasi terbuka dengan orang tua, meskipun subjek PP dan VA sibuk, mereka tetap harus memastikan kebutuhan emosionalnya terpenuhi. Dukungan dari teman atau kelompok sebaya juga dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas sampel dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang untuk meningkatkan generalisasi temuan. Peliti selanjutnya juga bisa menggunakan metode-metode lain. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor tambahan seperti mulai kapan orang tua workaholic, pola asuh orang tua subjek, dan dukungan sosial, serta menggunakan studi yang mengamati perubahan Subjective well-being dalam jangka panjang.

REFERENCES (IEEE)

- [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.
- [7] J. 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 Transofrmasi Digital At-Taklim : Jurnal Pendidikan Multidisiplin e-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 ia 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 Universit," vol. 7, no. 01, pp. 1–10, 2022.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards. Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

- [12] D. Kumalasari, *Peran Perceived Teacher Support terhadap School Well-Being pada Siswa SMA di Jakarta*, no. December. 2019.
- [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. AYani Km, and B. Kalimantan Selatan Kode, “Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Di Pantti 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, “57Revisiting Mixed Methods and Advancing Scientific Practices,” Aug. 06, 2015, *Oxford University Press*. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199933624.013.39.
- [20] T. W. Joko, N. H. Elli, and Z. S. Nina, “Gambaran grit pada mahasiswa psikologi p,” *Gambaran grit pada Mhs. Psikol. profesi Univ. X yang menyelesaikan Stud. tepat waktu*, pp. 529–537, 2019.
- [21] S. P. D. Rachman and I. Cahyani, “Perkembangan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini,” *J. Pendidik. Raudhatul Athfal*, vol. 2, no. 1, pp. 52–65, 2019, doi: 10.15575/japra.v2i1.5312.
- [22] N. Istiqomah and M. A. Alwi, “Self-Esteem dan Subjective Well-Being pada Siswa SMA,” *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 Mahasiswa Program 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 Dewasa Awal yang Belum Menikah,” *J. Heal. Behav. Sci.*, vol. 2, no. 3, pp. 213–226, 2020, doi: 10.35508/jhbs.v2i3.2719.

- [25] R. Indrawati, “Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being,” *Empati J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 99–125, 2021, doi: 10.26877/empati.v8i2.8063.
- [26] R. A. D. Arindawanti and U. A. Izzati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 4, pp. 1–15, 2021.
- [27] M. Mashuri and D. Nurjannah, “Analisis SWOT Sebagai Strategi Meningkatkan Daya Saing,” *JPS (Jurnal Perbank. 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.

Fanny Sabillah Huda

Department of Psychology and Science

Muhammadiyah Sidoarjo University,

Jl. Raya Rame Pilang No. 4, Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61261.

Email: fannyhuda2525@gmail.com

Ghozali Rusyid Affandi

Department of Psychology and Science

Muhammadiyah Sidoarjo University,

Jl. Raya Rame Pilang No. 4, Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61261.

Email: ghozali@umsida.ac.id
