

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Qorina Choirun Nisa' S¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

IGAA Noviekayati²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Aliffia Ananta³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: aliffia@untag-sby.ac.id

Abstract

Exploration of identity in individuals in the emerging adulthood period has affected subjective well-being which is characterized by the emergence of negative affect to the point where evaluations of low life satisfaction and problem-focused coping are shown to be one of the factors that influence subjective well-being. This study aims to determine the relationship between problem focused coping and subjective well-being in emerging adulthood. Sampling in this study using non-probability sampling technique by accidental sampling. This study involved 112 people in Indonesia who were in the emerging adulthood period, namely 18-25 years of age. This type of research is quantitative research with a correlational design and uses data analysis techniques, namely the Pearson Product Moment correlation test. The results of the correlation test show that there is a very significant positive relationship between problem focused coping and subjective well-being in emerging adulthood. Thus, the higher the individual's problem focused coping in the period of emerging adulthood, the higher the subjective well-being in emerging adulthood, and vice versa.

Keywords: Subjective well-being; problem focused coping; emerging adulthood

Abstrak

Eksplorasi identitas pada individu periode emerging adulthood telah mempengaruhi subjective well-being yang ditandai dengan timbulnya afek negatif hingga menunjukkan evaluasi kepuasan hidup yang rendah dan problem focused coping menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi subjective well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara problem focused coping dengan subjective well-being pada emerging adulthood. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling secara accidental sampling. Penelitian ini melibatkan sebanyak 112 masyarakat di Indonesia yang berada pada periode emerging adulthood yaitu usia 18-25 tahun. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan menggunakan teknik analisis data yaitu uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara problem focused coping dengan subjective well-being pada emerging adulthood. Sehingga, semakin tinggi problem focused coping individu periode emerging adulthood maka semakin tinggi subjective well-being pada emerging adulthood, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: Subjective well-being; problem focused coping; emerging adulthood

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Pendahuluan

Setiap individu tentunya akan mengalami tahapan periode perkembangan di kehidupannya, salah satunya pada periode *emerging adulthood*. Pada tahun 2000, Arnett mencetuskan konsep baru dalam tahapan perkembangan manusia yang ditulis dalam *paper* dan diterbitkan oleh *American Psychologist* dengan judul “*Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*”. Individu dalam periode *emerging adulthood* dimulai saat 18 tahun, ketika individu baru menyelesaikan sekolah menengah hingga usia 25 tahun, ketika individu mulai bergerak menuju membuat komitmen yang menyusun kehidupan dewasa seperti melanjutkan jenjang pendidikan, kemudian memasuki pernikahan dan menjadi orang tua dan mencari pekerjaan yang stabil (Arnett, 2015). Karakteristik paling khas dari *emerging adulthood* adalah eksplorasi identitas, yang mana individu pada periode *emerging adulthood* mengeksplorasi berbagai kemungkinan, baik itu dalam percintaan, pekerjaan, bergerak menuju membuat pilihan dalam berkomitmen (Arnett, 2012). Namun, periode ini juga merupakan masa kecemasan, ketidakpastian dan kegelisahan, karena individu pada periode *emerging adulthood* tidak tahu ke mana arah eksplorasi identitasnya, hal ini tentu menjadi suatu awal dari kebebasan sekaligus ketakutan (Arnett, 2015).

Beberapa penelitian di Indonesia pada individu periode *emerging adulthood* menunjukkan afek yang muncul selama eksplorasi identitas yaitu terkait tingkat kecemasan yang tinggi yang mana hal ini menandakan afek negatif yang muncul lebih banyak dibandingkan afek positif. Penelitian yang dilakukan oleh Hanim & Ahlas (2020) pada 332 mahasiswa aktif di Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2013-2016 dengan rentang usia 21-25 tahun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja berada dalam kategori tinggi (55%). Sengkey (2019) juga melakukan penelitian pada 44 mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Psikologi UNIMA yang sedang mempersiapkan diri menghadapi penyelesaian studi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi kelulusan berada pada kategori tinggi (40,91%).

Penelitian lain juga menunjukkan adanya ketidakpuasan dalam hidup individu *emerging adulthood* selama eksplorasi identitas. Penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Alfiasari (2017) pada 102 responden mahasiswa IPB Bogor, Jawa Barat dengan rentang usia 18-23 tahun menunjukkan bahwa skor indeks rata-rata kepuasan mahasiswa hanya mencapai 58,26 yang mana hal ini menunjukkan rata-rata mahasiswa menilai dirinya belum terlalu puas dengan kehidupannya dalam keseluruhan aspek diri sendiri, teman, lingkungan tempat tinggal, pendidikan, dan keseluruhan kehidupannya. Ramadhani (2019) juga melakukan penelitian pada mahasiswa S1 yang berasal dari luar pulau Jawa di kota Malang dan menunjukkan bahwa skor rendah pada kepuasan hidup sebanyak 60%.

***Subjective well-being* pada *emerging adulthood*: bagaimana peran *problem focused coping*?**

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa eksplorasi identitas individu pada periode *emerging adulthood* ini telah mempengaruhi *subjective well-being*. Hal ini ditandai dengan menunjukkan afek negatif yang lebih banyak seperti kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ataupun kecemasan dalam menyelesaikan studi. Selain itu juga menunjukkan belum merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan atau domain. Sehingga hal tersebut menjadikan rendahnya tingkat *subjective well-being* individu *emerging adulthood* selama menjalani periode ini. Arnett (2015) juga mengatakan bahwa eksplorasi mengenai percintaan dan pekerjaan pada individu periode *emerging adulthood* seringkali berakhir dengan kegagalan maupun kekecewaan yang mana hal tersebut akan mempengaruhi pada kepuasan hidup individu periode *emerging adulthood*. Sumner dkk, (2015) juga berpendapat bahwa individu *emerging adulthood* perlu untuk mempertimbangkan sekaligus memiliki identitas dan tujuan yang jelas selama proses eksplorasi diri, karena hal ini dapat berpengaruh terhadap *subjective well-being* individu *emerging adulthood*.

Subjective well-being mencakup penilaian dan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mana hal ini mencakup penilaian kognitif reflektif, seperti kepuasan hidup, dan respons emosional terhadap kehidupan yang berkelanjutan dalam hal emosi positif dan menyenangkan versus emosi yang tidak menyenangkan dan negatif (Diener, Oishi & Tay, 2018). *Subjective well-being* adalah konsep luas yang mencakup tingginya afek positif terkait suasana hati yang menyenangkan, rendahnya afek negatif, dan tingginya evaluasi kognitif terkait kepuasan hidup (Oishi, Diener & Lucas, 2018).

Peneliti juga telah melakukan survey secara *online* pada tanggal 14-15 September 2022 dengan menyebarkan kuisisioner sebagai pengambilan data awal pada 48 individu *emerging adulthood* (18-25 tahun) di kota Surabaya. Hasil survey menunjukkan bahwa, sebanyak 39,6% responden puas dengan kehidupannya saat ini, sebanyak 33,3% responden merasa telah mendapatkan yang diinginkan sampai saat ini, sebanyak 58,3% responden merasa malu dengan kehidupannya saat ini, sebanyak 75% responden merasa cemas dan khawatir karena kehidupannya berjalan tidak sesuai keinginan, sebanyak 43,8% responden merasa senang karena kehidupannya berjalan sesuai yang diinginkan, sebanyak 41,7% responden merasa orang-orang di sekelilingnya memberi respons yang baik terhadap apa yang dilakukan. Berdasarkan hasil survey dalam pengambilan data awal, menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada individu *emerging adulthood* tergolong masih rendah, yang mana komponen kognitif terkait kepuasan hidup secara keseluruhan dan domain menunjukkan persentase yang rendah, sedangkan pada afek negatif menunjukkan persentase lebih tinggi dibandingkan afek positif.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil penggalan data awal berupa survey *online* menunjukkan bahwa individu pada periode *emerging adulthood* cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah, sehingga permasalahan ini penting untuk diteliti. Apabila individu memiliki *subjective well-being* tinggi, maka individu tersebut akan

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

mampu mengatur emosi dan menghadapi masalah yang ada dengan baik. Selain itu, *subjective well-being* yang lebih tinggi telah dikaitkan dengan kesehatan dan umur yang panjang, hubungan sosial yang lebih baik, juga meningkatkan kinerja kerja dan kreativitas (Diener, Oishi & Tay 2018). Sebaliknya, apabila individu memiliki *subjective well-being* yang rendah cenderung memiliki emosi yang negatif, merasa tidak bahagia dan ketidakpuasan dalam hidupnya. Hal ini tentu dapat menimbulkan resiko seperti kemarahan, kecemasan, bahkan depresi (Diener, Oishi & Lucas, 2015).

Subjective well-being memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya, *income* (pendapatan) dan dukungan sosial (Diener, Oishi & Tay 2018). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Jebb dkk, (2020) terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingginya *subjective well-being* individu diantaranya, pernikahan, pekerjaan, perilaku prososial dan makna hidup individu. Selain dari faktor-faktor tersebut, *coping stress* juga merupakan salah satu faktor yang memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being*.

Individu pada periode *emerging adulthood* saat dihadapkan perubahan, tuntutan hingga tantangan yang hadir selama eksplorasi identitasnya tentu berusaha mengambil tindakan dan keputusan yang dirasa tepat, guna melindungi diri terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Cara seperti ini tergambar dalam *coping stress* yang dilakukan individu pada periode *emerging adulthood*. Individu yang memiliki *coping stress* dengan baik, maka akan mudah mengatasi persoalan yang ada sehingga berpengaruh terhadap evaluasi kepuasan hidupnya (aspek kognitif), suasana hati dan emosi (aspek afektif) individu tersebut.

Lazarus & Folkman (dalam Baqutayan, 2015) mengemukakan bahwa *coping* adalah semua upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal dari individu yang dinilai sebagai beban yang melebihi kemampuan individu. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Baqutayan, 2015) upaya yang dilakukan individu untuk mengubah situasi yang penuh tekanan melalui pemecahan masalah, pengambilan keputusan dan atau melalui tindakan langsung inilah yang dinamakan sebagai *problem focused coping*.

Problem focused coping ini apabila dipilih sebagai *coping stress* yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan, maka individu periode *emerging adulthood* tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya tanpa adanya penyelesaian dan terus mencoba dengan kemampuan yang dimiliki. Sehingga, ketika individu mampu menggunakan *problem focused coping* dengan baik dalam penyelesaian masalah, maka individu tersebut dapat merenungkan kehidupannya dan memberikan penilaian dengan lebih baik tentang kehidupannya secara keseluruhan atau domain yang mana hal ini merujuk pada aspek kognitif *subjective well-being*. Sejalan dengan hasil penelitian Moslehi dkk, (2015) yang menunjukkan bahwa penggunaan *problem focused coping* membantu meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik pada individu.

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Penggunaan *problem focused coping* tentunya sangat dibutuhkan oleh setiap individu yang sedang dihadapkan pada suatu permasalahan, terutama pada periode *emerging adulthood* yang sedang berada pada masa kebebasan akan mengeksplorasi segala hal dan menimbulkan ketidakstabilan dari segi kognitif dan emosinya dan mempengaruhi *subjective well-being* pada individu periode *emerging adulthood*. Sehingga, *problem focused coping* lebih dibutuhkan dan perlu digunakan bagi setiap individu terutama pada individu *emerging adulthood* untuk meningkatkan *subjective well-being*.

Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis metode kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun populasi yang dilibatkan pada penelitian ini adalah masyarakat di Indonesia yang sedang berada pada periode *emerging adulthood* yaitu usia 18 hingga 25 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* secara *accidental sampling*. Apabila jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui, maka untuk dapat mengetahui jumlah sampel diperlukan bantuan *software G*Power 3.1.9.7* dan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 112. Sehingga, sampel penelitian ini sebanyak 112 masyarakat di Indonesia yang berada pada periode *emerging adulthood* yaitu usia 18-25 tahun.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan skala pengukuran psikologi yang terdiri dari 2 skala, yaitu skala *subjective well-being* yang diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Diener (2006) yaitu aspek kognitif dan afektif, dan skala *problem focused coping* yang diukur menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Carver dkk, (1989) yaitu *active coping*, *planning* (perencanaan), *suppression of competing activities* (mengesampingkan aktivitas lain), *restraint coping* (pengendalian diri), dan *seeking social support* (mencari dukungan sosial). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil

Penyebaran skala pengukuran psikologi dimulai tanggal 17-22 Oktober 2022 yang disebar secara *online* melalui *google form* dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 112 responden. Adapun kota domisili responden yang berpartisipasi pada penelitian ini terdiri dari 24 kota yang berbeda, jumlah responden terbanyak dari Kota Surabaya sebanyak 18 responden (16%) dan Kota Sidoarjo sebanyak 18 responden (16%).

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Tabel 1 Rekapitulasi Usia Responden

Usia	Jumlah Responden	Persentase
18-20 Tahun	24	21%
21-23 Tahun	74	66%
24-25 Tahun	14	13%
Total	112 Responden	100%

Sumber: Data Primer Google Form, 2022

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan responden terbanyak pada penelitian ini adalah berusia 21-23 tahun sebanyak 74 responden (66%), sedangkan responden paling sedikit berada pada usia 24-25 tahun sebanyak 14 responden (13%).

Tabel 2 Rekapitulasi Status Pekerjaan Responden

Status Pekerjaan	Jumlah Responden	Persentase
Pelajar	5	4%
Mahasiswa	78	70%
Bekerja	26	23%
Tidak Bekerja	3	3%
Total	112 Responden	100%

Sumber: Data Primer Google Form, 2022

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui jumlah responden terbanyak pada penelitian ini berstatus mahasiswa sebanyak 78 responden (70%), sedangkan responden paling sedikit berstatus tidak bekerja sebanyak 3 responden (3%).

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Tabel 3 Hasil Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Subjective Well-Being</i>	$X < 76$	Sangat Rendah	5	4%
	$76 \leq X < 88$	Rendah	20	18%
	$89 \leq X < 102$	Sedang	62	55%
	$103 \leq X < 115$	Tinggi	22	20%
	$X \geq 116$	Sangat Tinggi	3	3%
Total			112	100%

Sumber: Data Primer Ms.Excel, 2022

Hasil analisis kategorisasi *subjective well-being* dapat dilihat pada Tabel 3 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak pada kategori sedang sebanyak 62 responden (55%).

Tabel 4 Hasil Kategorisasi *Problem Focused Coping*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Problem Focused Coping</i>	$X < 57$	Sangat Rendah	3	3%
	$58 \leq X < 71$	Rendah	24	21%
	$72 \leq X < 84$	Sedang	51	46%
	$85 \leq X < 98$	Tinggi	30	27%
	$X \geq 99$	Sangat Tinggi	4	4%
Total			112	100%

Sumber: Data Primer Ms.Excel, 2022

Hasil analisis kategorisasi *problem focused coping* dapat dilihat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak pada kategori sedang sebanyak 51 responden (46%).

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	N	Sig.	Keterangan
Problem Focused Coping Subjective Well-Being	112	0,200	Normal

Sumber: Output SPSS 25 for windows

Tabel 5 merupakan hasil uji normalitas sebaran data dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test yang mana didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Sehingga hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 6 Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Problem Focused Coping – Subjective Well-Being	1,420	0,129	Linier

Sumber: Output SPSS 25 for windows

Tabel 6 merupakan hasil uji linieritas hubungan antar variabel diperoleh nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,129 ($p > 0,05$), artinya terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel. Sehingga pada penelitian ini variabel *problem focused coping* memiliki hubungan yang linier dengan variabel *subjective well-being*.

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi Person Product Moment

Variabel	N	rx _y	Sig.
Problem Focused Coping- Subjective Well-Being	112	0,721	0,000

Sumber: Output SPSS 25 for windows

Tabel 7 merupakan hasil analisis data uji korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan program *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25 for windows* dilihat dari nilai koefisien korelasi yang dihasilkan menunjukkan bahwa nilai $rx_y = 0,721$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Sehingga, semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan oleh individu *emerging adulthood* maka juga semakin tinggi *subjective well-being* pada *emerging adulthood*, sebaliknya apabila semakin rendah *problem focused coping* yang

***Subjective well-being* pada *emerging adulthood*: bagaimana peran *problem focused coping*?**

digunakan oleh individu periode *emerging adulthood* maka juga semakin rendah *subjective well-being* pada *emerging adulthood*.

Pembahasan

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa saat individu *emerging adulthood* mencoba melakukan langkah aktif untuk menangani permasalahan yang dihadapi, hingga usaha-usaha yang mengarah pada penggunaan *problem focused coping*. Dengan penggunaan *problem focused coping* tersebut, maka akan menunjukkan evaluasi yang tinggi pada individu *emerging adulthood* terhadap kepuasan hidupnya baik secara keseluruhan dan secara domain. Selain itu, juga akan menunjukkan afek positif atau suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti kegembiraan dan kesenangan yang tinggi dibandingkan afek negatifnya.

Pada hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *subjective well-being* pada *emerging adulthood* tergolong dalam kategori sedang sebesar 55% begitupun dengan *problem focused coping* pada *emerging adulthood* tergolong dalam kategori sedang sebesar 46%. *Problem focused coping* menjadi bagian penting dan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu. Disaat individu periode *emerging adulthood* memutuskan untuk menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi permasalahannya, maka individu tersebut tentu akan berusaha mencari berbagai cara dan usaha untuk penyelesaian masalahnya. Sejalan dengan pendapat Carver dkk, (1989) yang mendefinisikan *problem focused coping* sebagai strategi yang ditujukan untuk pemecahan masalah atau melakukan sesuatu untuk mengubah sumber *stress* yang melibatkan beberapa kegiatan seperti perencanaan, mengambil tindakan langsung, mencari bantuan, menyaring atau membatasi aktivitas, dan bahkan mengendalikan diri sebelum bertindak

Arnett (2015) juga mengatakan bahwa eksplorasi mengenai percintaan dan pekerjaan pada individu periode *emerging adulthood* seringkali berakhir dengan kegagalan maupun kekecewaan yang mana hal tersebut akan mempengaruhi pada kepuasan hidup individu periode *emerging adulthood*. Sehingga, jalan keluar pada permasalahan yang dihadapi individu pada periode *emerging adulthood* selama eksplorasi identitasnya dapat diraih apabila individu mampu untuk melakukan beberapa usaha yang dapat digunakan secara langsung tanpa menunda menyelesaikan permasalahan tersebut, hal inilah yang disebut dengan *problem-focused coping*.

Subjective well-Being sendiri mengacu pada semua berbagai jenis evaluasi kehidupan, baik positif maupun negatif yang dilakukan setiap individu pada kehidupannya. Hal ini termasuk evaluasi kognitif reflektif, seperti kepuasan hidup, kepuasan kerja, minat dan keterlibatan, dan reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan,

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

seperti kegembiraan dan kesedihan (Diener, 2006). Sehingga, saat individu mampu menggunakan *problem focused coping* yang baik selama eksplorasi identitas, maka individu tersebut akan menunjukkan evaluasi kepuasan hidup secara keseluruhan dan secara domain yang tinggi juga akan lebih menunjukkan afek positif dibandingkan afek negatifnya saat memberikan respon terhadap peristiwa yang terjadi pada kehidupan individu *emerging adulthood*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* dapat meningkatkan *subjective well-being* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Nunes dkk, (2016) menunjukkan bahwa strategi *coping* dengan *problem focused coping* berkorelasi positif dan dapat meningkatkan *subjective well-being* pada lansia. Hasil penelitian Putri, Lahmuddin & Darmayanti (2020) pada siswa kelas XI SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua juga menunjukkan bahwa *coping stress* bentuk *problem focused coping* berkontribusi 44,3% terhadap *subjective well-being*.

Diener, Oishi & Tay (2018) juga berpendapat bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi telah dikaitkan dengan kesehatan dan umur yang panjang, hubungan sosial yang lebih baik, juga meningkatkan kinerja kerja dan kreativitas. Selain itu, individu dengan *subjective well-being* yang tinggi juga memiliki tingkat kematian yang lebih rendah baik itu dari penyakit jantung, diabetes dan kanker (Diener & Tay, 2015).

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* menjadi salah satu faktor yang berperan penting dan berhubungan dengan *subjective well-being* pada individu *emerging adulthood*. Sehingga, perlu digunakannya *problem focused coping* dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami pada individu *emerging adulthood* selama melakukan eksplorasi identitas untuk meningkatkan *subjective well-being*.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Berdasarkan dari hasil penelitian dan juga pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* yang digunakan oleh individu *emerging adulthood* sangat berhubungan dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian telah menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *problem focused coping* berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Selain itu, penggunaan *problem focused coping* yang tinggi dapat meningkatkan *subjective well-being*. Dengan demikian, perlu digunakannya *problem focused coping* untuk

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

meningkatkan *subjective well-being* selama individu *emerging adulthood* melakukan eksplorasi identitas.

Referensi

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties 2nd Edition*. New York: Oxford University Press.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397–404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>.
- Moslehi, S., Atefimanesh, P., & Asgharnejad Farid, A. (2015). The relationship between problem-focused coping strategies and quality of life in schizophrenic patients. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 29(1), 1109–1115.
- Novianti, D. S., & Alfiasari, A. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 13–23. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>.
- Nunes, R. P., de Melo, R. L. P., da Silva, E. G., & Eulálio, M. do C. (2016). Relationship between coping and subjective well-being of elderly from the interior of the Brazilian Northeast. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0032-x>.
- Putri, R. T., Lahmuddin, & Darmayanti, N. (2020). Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 119–126.
- Ramadhani, S. A. (2019). Hubungan Keterlibatan Akademik dan Kepuasan Hidup Pada

Subjective well-being pada emerging adulthood: bagaimana peran problem focused coping?

Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, 5(1), 67–75.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v5i1.2371>.

Sengkey, S. (2019). Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kelulusan. *Jurnal Forum Pendidikan*, 15(2), 109–113.
<http://103.123.108.170/index.php/jfp/article/view/1899>.

Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2015). Identity and Purpose as Predictors of Subjective Well-Being in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(1), 46–54.
<https://doi.org/10.1177/2167696814532796>.