



Perbedaan Subjective Well-being Ditinjau dari Preferensi Perceiving (Cara Memproses Informasi) pada Masa Dewasa Awal

Aliyya Aqilah^{1*}, Nanda Yunika Wulandari²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* aliyyaaqilah@gmail.com

Abstrak

Sebagai masa transisi antara remaja dan dewasa, masa dewasa awal merupakan masa di mana individu mengeksplorasi diri, yang terkadang dapat membawa kecemasan dan stres sehingga akan mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut. *Subjective well-being* ini dapat dipengaruhi oleh cara seseorang memproses informasi atau persepsi. *Type theory* menjelaskan cara memproses informasi (*Perceiving*) terdiri dari dikotomi preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S). Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal. Hipotesis penelitian ini berupa ada perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal, di mana *subjective well-being* preferensi *Intuition* lebih tinggi dibandingkan preferensi *Sensing* (S). Kriteria subjek dalam penelitian ini berupa individu berumur 18-29 tahun yang tinggal di D. I. Yogyakarta dengan jumlah sebanyak 101 orang. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Subjective Well-Being dan Indikator Preferensi Perceiving yang disusun oleh peneliti. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji beda atau analisis komparasi menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *subjective well-being* ditinjau dari preferensi cara memproses informasi, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*.

Kata Kunci: *Intuition*, masa dewasa awal, *Sensing*, *subjective well-being*, *type theory*

Abstract

As a transition period between teenager and adulthood, young adulthood is a period of time where individuals explore themselves, which sometimes can bring anxiety and stress that is going to affect their subjective well-being. Subjective well-being can be influenced by how people perceive or process information. Type theory proposes that the Intuition (N) and Sensing (S) dichotomy is the preference on how people process information (perceiving preference). This research is aimed to find the difference in subjective well-being based on perceiving preference in young adulthood. The proposed hypothesis is there is a difference in subjective well-being based on perceiving preference in young adulthood, where young adults with Intuition (N) preference score higher in subjective well-being than Sensing (S) preference. Subject characteristics in this research are individuals between 18-29 years old who lives in D. I. Yogyakarta with a total of 101 subjects. The methods for gathering data that are used in this research is Subjective Well-Being Scale and Perceiving Preference Indicator made by researcher. Comparative analysis using independent sample t-test is used in this research as a way to analyze the data. Results show that there is a significant difference on subjective well-being in terms of perceiving preference, with Sensing preference scoring higher in subjective well-being than Intuition preference.



Keywords: *Intuition, Sensing, subjective well-being, type theory, young adulthood*

PENDAHULUAN

Manusia tentunya melalui proses perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan manusia terdiri dari berbagai masa perkembangan, mulai dari masa prenatal hingga masa dewasa akhir (lansia hingga kematian) dengan perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional tertentu. Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan salah satu bagian dari masa perkembangan manusia. Masa dewasa awal merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa dengan rentang umur antara 18 tahun hingga 29 tahun (Arnett, 2015). Pada masa ini, individu akan sering mengeksplorasi identitas, karir dan gaya hidup yang ingin diterapkan seperti melajang, kohabitasi, atau menikah (Santrock, 2011; Arnett, 2015). Sebagai tambahan, masa dewasa awal tidak hanya meliputi masa mendapatkan kebebasan dan eksplorasi, tetapi juga melibatkan stres dan kecemasan (Arnett, 2015). Hal berupa stres dan kecemasan akan mengganggu ketenangan seseorang, padahal ketenangan (*tranquility*) itu sendiri memiliki peran pada *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) individu (Eid & Larsen, 2008).

Konsep *subjective well-being* pertama kali dikembangkan oleh Diener (1984). Adapun pengertian dari *subjective well-being* itu sendiri merupakan sejauh mana seseorang mempercayai atau merasakan hidupnya berjalan lancar (Diener, Lucas, & Oishi, 2018) serta dapat diartikan sebagai cara seseorang memikirkan dan merasakan hal yang dialami (Maddux, 2018). Berdasarkan kata yang digunakan, “*subjective*” mengarah pada evaluasi seseorang terhadap hidupnya melalui perspektif orang tersebut (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Menurut Diener (1984) *subjective well-being* memiliki tiga komponen berupa: *life satisfaction* (LS) atau kepuasan hidup, *positive affect* (PA) atau afek positif, dan *negative affect* (NA) atau afek negatif (Eid & Larsen, 2008; Diener, 1984). Namun dalam perkembangannya, ditambahkan komponen baru berupa kepuasan pada domain hidup atau *domain satisfaction* (DS) secara lebih spesifik ditambahkan, misalnya kepuasan akan kesehatan (Eid & Larsen, 2008; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Oleh karena itu, *subjective well-being* juga diterima sebagai gabungan dari kepuasan hidup sebagai komponen kognitif dan afek positif serta negatif sebagai komponen afektif (Linley, Joseph, & Seligman, 2004).

Subjective well-being itu sendiri merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan konsep diri dan kesejahteraan, serta ada kenaikan antara optimisme dan kesejahteraan untuk banyak orang (Arnett, 2015). Di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (2021) terkait indeks kebahagiaan (diukur dari komponen *subjective well-being* berupa kepuasan hidup dan afek, serta makna hidup) menunjukkan bahwa indeks dimensi perasaan (dalam *subjective well-being* disebut dengan afeksi) pada kelompok umur ≤ 24 tahun merupakan indeks terendah dari kelompok lainnya (65,14). Sebagai tambahan, Badan Pusat Statistik (2021) juga menyatakan bahwa D. I. Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang mengalami penurunan indeks kebahagiaan antara 2017 dan 2021 dengan penurunan sebesar 1,23 dari 72,93 menjadi 71,70. Selain itu, D. I. Yogyakarta pun merupakan salah satu dari 12 provinsi yang memiliki indeks kepuasan hidup di bawah nilai nasional ($< 75,16$). Penelitian dari Nisa' S et al. (2023) juga mendapatkan bahwa 77% responden –masyarakat Indonesia yang berada dalam periode masa dewasa awal– memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang hingga sangat rendah. Padahal, masa-masa dewasa awal ini merupakan masa kenaikan optimisme dan kesejahteraan pada kebanyakan orang, serta waktu di mana harapan meningkat (Arnett, 2015), sehingga seharusnya hal-



hal ini didampingi dengan dimensi perasaan atau afeksi yang baik pula dibandingkan kelompok umur lainnya. Selain itu, Arnett (2015) juga menyatakan salah satu karakteristik masa dewasa awal adalah peluang dan optimisme, yaitu waktu di mana terdapat penglihatan positif terhadap masa depan serta peluang bahwa harapan dapat tercapai. Oleh karena itu, seharusnya masa-masa ini didampingi dengan dimensi perasaan atau afek positif yang tinggi, sehingga menunjukkan *subjective well-being* yang tinggi pula.

Subjective well-being juga memiliki beberapa dampak positif. Pada kesehatan, level *subjective well-being* yang tinggi secara positif berkorelasi dengan sistem imun yang kuat, mengurangi risiko timbulnya penyakit, dan umur yang cenderung panjang (Sirgy, 2021). Selain itu, *subjective well-being* yang tinggi juga dapat memfasilitasi berpikir kreatif, pemecahan masalah, kebijaksanaan, dan prestasi profesional (Sirgy, 2021). Beberapa hal lain yang juga berkaitan dengan *subjective well-being* berupa: *self-esteem*, keharmonisan hubungan, konsistensi diri, dan regulasi emosi (Maddux, 2018). Di lain sisi, *subjective well-being* yang rendah dapat berkaitan dengan menurunnya produktivitas, fleksibilitas kognitif, serta sosialisasi (Christanto, et al., 2017). Selain itu, *subjective well-being* merupakan komponen penting dalam memberikan pengertian sebuah hidup yang bagus (“*the good life*”), bisa menjadi prediktor dari hasil positif, dan membantu dalam menyusun tujuan personal (Eid & Larsen, 2008).

Adapun *subjective well-being* itu sendiri dapat dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Maddux (2018), faktor yang memengaruhi *subjective well-being* dapat dikelompokkan berdasarkan teori, yaitu teori kondisi kehidupan atau *life circumstance* seperti keadaan sehari-hari maupun faktor demografis seperti status sosial-ekonomi, pendidikan, dan kesehatan fisik (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010; Maddux, 2018); dan teori disposisional yang berkaitan dengan faktor biologis maupun temperamental yang memengaruhi perilaku dan kognisi, seperti interpretasi kondisi kehidupan (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010; Maddux, 2018). Selain itu, berkaitan dengan teori disposisional, *subjective well-being* juga bisa dipengaruhi oleh konsistensi disposisi kepribadian seseorang (Maddux, 2018). Berdasarkan kedua faktor yang telah dikemukakan, adapun faktor yang dipilih dalam penelitian ini berupa faktor disposisional yang berkaitan dengan kepribadian seseorang sehingga memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan menginterpretasikan hidupnya. Berkaitan dengan kepribadian, ada beberapa teori yang bisa menjelaskan kepribadian seseorang, salah satunya adalah *type theory* yang dikemukakan oleh Isabel Myers dan Katharine Briggs dengan alat ukur yang dikenal sebagai Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) menentukan 4 (empat) preferensi dasar seseorang berupa dikotomi berupa: *Extraversion* dengan *Introversion*, *Sensing* dengan *Intuition*, *Thinking* dengan *Feeling*, dan *Judging* dengan *Perceiving* (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998). Adapun dari keempat pasangan dikotomi, *Sensing* dengan *Intuition* dipilih karena dikotomi ini merupakan fungsi *Perceiving* yang merupakan fungsi kesadaran (*conscious*) seseorang (Jung, 2017). Pasangan dikotomi *Sensing-Intuition* merupakan refleksi dari preferensi seseorang dari kedua cara memproses informasi atau persepsi seseorang (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998).

Selain itu, pasangan dikotomi *Sensing-Intuition* dipilih karena pasangan dikotomi tersebut merupakan refleksi dari preferensi seseorang dari kedua cara memproses informasi atau persepsi seseorang (Myers, McCaulley, Quenk, & Hammer, 1998). Meskipun semua orang dapat mengakses data yang sama melalui panca indera, tetapi *Sensing* dan *Intuition* menangkap informasi yang berbeda (Haas & Hunziker, 2014). Perbedaan dalam menangkap informasi ini dapat menunjukkan adanya perhatian selektif dan pembentukan makna dalam preferensi fungsi tersebut. Preferensi *Intuition* (N) cenderung memiliki perhatian selektif secara luas atau “*big picture*” dan fokus pada pola serta makna



dari data yang didapat (Myers, 1998). Pada preferensi *Sensing* (S), perhatian selektif cenderung ada pada hal yang nyata dan real, serta terjadi pada saat itu secara spesifik (Myers, 1998). Adapun kedua hal ini berkaitan dengan *subjective well-being*, di mana perhatian secara global atau meluas (yang merupakan karakteristik dari preferensi *Intuition*) lebih cenderung diiringi dengan afek positif (salah satu komponen dari *subjective well-being*) (Gasper & Clore, 2002; Eid & Larsen, 2008) dan pembentukan makna –yang juga merupakan karakteristik preferensi *Intuition* (N)– diiringi oleh afek positif (Alea & Bluck, 2013) serta berkaitan dengan kepuasan hidup dan kepuasan domain (Wolfram, 2022).

Adapun untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) dapat ditinjau dari karakteristik kedua preferensi tersebut dengan komponen *subjective well-being*. Pertama, ditinjau dari fokus preferensi, di mana preferensi *Intuition* (N) cenderung fokus pada pembentukan makna (Goldstein & Kroeger, 2013) dan mencari makna (Witt & Dodge, 2018) serta preferensi *Sensing* (S) cenderung fokus pada sensasi yang didapat (Goldstein & Kroeger, 2013; Hunziker, 2016). Adapun karakteristik pembentukan makna atau mencari makna pada preferensi *Intuition* (N) ditemukan berkaitan dengan *subjective well-being*. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Alea & Bluck (2013) dan Wolfram (2022). Alea & Bluck (2013) menemukan bahwa pembentukan makna dapat meningkatkan afek positif, sehingga akan menaikkan *subjective well-being*. Selain itu, orang dewasa yang sering melakukan pencarian makna menunjukkan afek positif yang lebih tinggi dan melihat masa depan secara optimis dan terbuka (Alea & Bluck, 2013). Dengan mencari makna, seseorang dapat melihat kejadian yang sulit sebagai hal positif (Alea & Bluck, 2013). Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Wolfram (2022) juga menemukan bahwa mencari makna dalam hidup juga berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi, serta dapat meningkatkan kepuasan domain hidup. Dengan meningkatnya kepuasan hidup seseorang, maka *subjective well-being* juga cenderung meningkat, karena *subjective well-being* yang tinggi berkaitan dengan tingginya kepuasan seseorang terhadap hidupnya (Maddux, 2018). Oleh karena itu, dari segi karakteristik mencari makna, ada kecenderungan *subjective well-being* yang tinggi akibat afek positif yang cenderung tinggi serta kepuasan hidup dan kepuasan domain yang juga meningkat. Dikarenakan preferensi *Intuition* (N) memiliki karakteristik mencari makna tersebut dibandingkan preferensi *Sensing* (S), maka dapat disimpulkan sementara bahwa ada kecenderungan *subjective well-being* pada preferensi *Intuition* (N) lebih tinggi dibandingkan preferensi *Sensing* (S).

Kedua, perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) dapat ditinjau dari karakteristik kedua preferensi dalam memproses informasi. Preferensi *Intuition* (N) cenderung memproses informasi secara garis besar atau *big picture* (Goldstein & Kroeger, 2013), sedangkan preferensi *Sensing* (S) cenderung secara utuh atau *complete picture* (Goldstein & Kroeger, 2013) dan mendetail (Haas & Hunziker, 2014). Cara memproses informasi dengan fokus secara garis besar ditemukan lebih berkaitan dengan afek positif dibandingkan fokus secara utuh (Gasper & Clore, 2002; Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Gasper dan Clore (2002) melakukan penelitian mengenai perasaan (*mood*) dengan proses informasi secara global dan lokal dari suatu stimulus visual. Proses informasi secara global ditunjukkan dengan fokus pada gambar secara garis besar, sedangkan proses informasi secara lokal ditunjukkan dengan fokus pada bagian dari gambar. Hasil penelitian Gasper dan Clore (2002) menemukan bahwa afek positif cenderung lebih berkaitan dengan perhatian global (meluas), dibanding aspek lokal dari stimulus visual. Informasi yang diberikan oleh isyarat-isyarat (*cues*) afek positif, menunjukkan kecenderungan proses perhatian global (Gasper & Clore, 2002). Hal ini juga ditunjukkan oleh Vallacher dan Wegner (dalam Gasper & Clore, 2002) bahwa setelah sukses,



individu cenderung akan mendeskripsikan aksi secara umum. Sebaliknya, jika menghadapi rintangan, individu cenderung mendeskripsikan aksi secara spesifik dan mendetail. Hal ini juga membuktikan lebih lanjut bahwa afek positif lebih berkaitan dengan fokus global dibandingkan fokus lokal (Gasper & Clore, 2002). Sebagai tambahan, Basso, Schefft, Ris, dan Dember (1996) juga melakukan penelitian berkaitan dengan proses informasi global dan lokal secara visual dengan afek. Afek positif ditemukan lebih berkaitan dengan proses informasi global, sedangkan kecemasan dan depresi berkaitan dengan proses informasi lokal (Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Oleh karena itu, tingginya afek positif juga meningkatkan tendensi pemrosesan informasi secara global (Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996). Dengan meningkatnya afek positif, maka *subjective well-being* dapat meningkat pula (Maddux, 2018). Berdasarkan penelitian di atas, ditemukan bahwa afek positif lebih berkaitan dengan pemrosesan informasi secara global, sedangkan afek negatif seperti kecemasan dan depresi lebih berkaitan dengan pemrosesan informasi secara lokal. Sehingga, untuk sementara dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan *subjective well-being* yang tinggi pada preferensi *Intuition* (N) dibandingkan preferensi *Sensing* (S) ditinjau dari cara memproses informasi pada masing-masing preferensi.

Berdasarkan kedua karakteristik tersebut, untuk sementara terlihat bahwa ada kecenderungan perbedaan *subjective well-being* pada preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S), di mana preferensi *Intuition* (N) cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi. Namun, hal ini perlu dibuktikan dengan penelitian lebih lanjut untuk mendeteksi perbedaan *subjective well-being* dari kedua preferensi tersebut. Penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan topik yang diangkat berupa mencari perbedaan *subjective well-being* berdasarkan cara menangkap dan menerima informasi (fungsi *Perceiving* individu) masih jarang dibahas. Padahal, hal ini dapat menjadi pertimbangan, karena *subjective well-being* memerlukan evaluasi subjektif berdasarkan perspektif masing-masing. Apabila individu melakukan evaluasi terhadap hidupnya berdasarkan perspektif subjektif, perlu dipertimbangkan pula cara individu tersebut menangkap dan menerima informasi. Adapun cara individu menangkap dan menerima informasi tersebut dapat terbagi menjadi dua preferensi, yaitu preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S). Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk meneliti *subjective well-being* berdasarkan preferensi *perceiving* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal, dengan hipotesis berupa ada perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi *Perceiving* (cara memproses informasi) pada masa dewasa awal.

METODE

Pada penelitian ini, metode penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data adalah skala dan indikator. Skala digunakan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* seseorang. Indikator digunakan untuk mengungkap preferensi *perceiving* (cara memproses informasi) seseorang, berupa preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S).

Pada penelitian ini, *subjective well-being* diukur dengan Skala Subjective Well-Being yang disusun oleh peneliti melalui format berupa Skala Likert. Adapun skala ini disusun menggunakan menggunakan empat komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999), yaitu kepuasan hidup, kepuasan domain, afek positif, dan afek negatif. Pernyataan dari skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setiap aitem terdiri dari satu pernyataan dengan 5 kategori respon dengan tipe kesesuaian (Sesuai-Tidak Sesuai), berupa SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Hasil dari pelaksanaan



validitas isi, uji coba, dan uji validitas kontruk, ditemukan 28 aitem yang lolos dan merepresentasikan skala dari segi komponen maupun secara keseluruhan. Daya beda aitem berkisar antara 0,346 hingga 0,727 dengan reliabilitas skala sebesar 0,925 berdasarkan Cronbach's Alpha (α). Adapun dari 28 aitem yang lolos, aitem *favorable* terdiri dari 23 aitem dan lima aitem merupakan aitem *unfavorable*.

Pada penelitian ini, dikotomi preferensi *perceiving* seseorang (*Intuition* dan *Sensing*) diukur menggunakan Indikator Preferensi Perceiving yang dikembangkan oleh peneliti menggunakan karakteristik yang dikemukakan oleh Goldstein dan Kroeger (2013). Karakteristik dari preferensi *Intuition* (N) berupa melihat bagian besar atau *big picture*, membentuk koneksi dan makna, serta membentuk teori dan memproses peluang atau kemungkinan. Di lain sisi, karakteristik preferensi *Sensing* (S) yang digunakan berupa melihat gambaran utuh atau *complete picture*, memperhatikan sensasi sebagai bentuk pengalaman, dan memori yang kuat terhadap detail fakta atau kejadian. Dikotomi preferensi *perceiving* seseorang (*Intuition* dan *Sensing*) diukur dengan jenis penskalaan berdasarkan subjek, di mana peneliti akan menempatkan subjek di salah satu antara dikotomi yang ada, dengan pilihan jawaban berupa a dan b yang diberi skor 0 dan 1, di mana jika subjek menjawab pilihan jawaban preferensi *Intuition*, skor yang diperoleh adalah 1. Hasil dari uji validitas dan uji coba, ditemukan 15 aitem yang lolos untuk merepresentasikan alat ukur. Daya beda aitem Indikator Preferensi Perceiving berkisar antara 0,314 hingga 0,514 dengan reliabilitas skala sebesar 0,809 berdasarkan Cronbach's Alpha (α)-20. Adapun 15 aitem yang lolos terdiri dari aitem *favorable*.

Untuk pengambilan subjek penelitian, peneliti mengemukakan dua kriteria berupa usia 18-29 tahun dan tinggal di Yogyakarta dengan subjek sebanyak 101 orang. Usia 18-29 tahun dipilih sejalan dengan pendapat Arnett (2015) masa dewasa awal memiliki rentang umur 18 tahun hingga 29 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa. Sebagai masa transisi, hal ini memungkinkan terjadinya stres dan kecemasan (Arnett, 2015), sehingga dapat mengganggu ketenangan seseorang. Padahal, ketenangan memiliki peran pada *subjective well-being* individu (Eid & Larsen, 2008). Selain itu, masa dewasa awal ini seharusnya menjadi masa optimisme, kesejahteraan, dan harapan meningkat (Arnett, 2015). Selanjutnya, lokasi Yogyakarta dipilih karena menurut data dari Badan Pusat Statistik (2021), ditemukan bahwa D. I. Yogyakarta merupakan salah satu kawasan yang menunjukkan indeks kebahagiaan (diukur dari komponen *subjective well-being*) yang menurun antara 2017 dan 2021. Selain itu, D. I. Yogyakarta juga merupakan salah satu provinsi dengan indeks kepuasan hidup di bawah nilai nasional.

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji beda menggunakan *Independent Sample T-test*. Metode ini dipilih untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal. Analisis ini dilakukan dengan bantuan aplikasi stastistika berupa Jamovi versi 2.3.18.

HASIL

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing*, maka analisis data dilakukan dengan *Independent Sample T-test*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, ditemukan nilai signifikansi sebesar $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan menggunakan Levene's, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tidak homogen. Oleh karena itu, dalam menguji hipotesis



menggunakan *Independent Sample T-test*, digunakan tes dari Welch's di mana varians diasumsikan tidak setara.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Independent Samples T-Test

| | | Statistic | df | p | Mean difference | SE difference |
|-----|-----------|-----------|------|-------|-----------------|---------------|
| SWB | Welch's t | -2.57 | 97.5 | 0.012 | -7.17 | 2.79 |

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p (0,012) < 0,05$ dengan nilai t sebesar $-2,57$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing*. Selain itu, berdasarkan tabel 2, ditemukan preferensi *Intuition* (N) memiliki skor *subjective well-being* dengan rata-rata sebesar $40,6$ ($SD=15,8$; $SE=2,04$) sedangkan preferensi *Sensing* (S) dengan rata-rata sebesar $47,7$ ($SD=12,2$; $SE=1,90$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing*, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*.

Tabel 5. Data Deskriptif Hasil Uji Hipotesis

Group Descriptives

| | Group | N | Mean | Median | SD | SE |
|-----|-------|----|------|--------|------|------|
| SWB | N | 60 | 40.6 | 43.0 | 15.8 | 2.04 |
| | S | 41 | 47.7 | 47.0 | 12.2 | 1.90 |

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa hipotesis yang sebelumnya dikemukakan diterima. Adapun penerimaan hipotesis ini dapat didukung oleh beberapa teori. Pertama, orang dengan preferensi *Intuition* yang terlalu mengandalkannya, umumnya tidak terhubung dengan diri sendiri dan lingkungan, seperti melewatkan beberapa timbal balik sensoris dan hidup dalam pikirannya sendiri (Nardi, 2020). Preferensi *Sensing* umumnya lebih memperhatikan dan mengandalkan sensoris (Nardi, 2020), serta lebih dapat menikmati hidup saat ini (*living in the moment*) (Witt & Dodge, 2018). Hal ini memungkinkan mempengaruhi *subjective well-being* masing-masing preferensi, di mana preferensi *Sensing* yang lebih dapat menikmati hidup saat ini dan lebih terhubung dengan dunia luar, memiliki *subjective well-being* lebih tinggi dibandingkan *Intuition*, terutama menikmati hidup berkaitan dengan afek positif dan kepuasan hidup dari komponen *subjective well-being*.



Kedua, preferensi *Intuition* cenderung fokus pada memproses peluang (Goldstein & Kroeger, 2013) dan berorientasi pada masa depan (*future-oriented*), sehingga tidak menutup kemungkinan individu dengan preferensi ini akan kesulitan menikmati hidup saat ini (Witt & Dodge, 2018). Berbeda dengan preferensi *Sensing*, yang umumnya fokus pada keadaan saat ini maupun masa lalu (Nardi, 2020) dan dapat menikmati hidup saat ini serta cenderung membentuk hidup yang dapat dinikmati saat itu juga (Witt & Dodge, 2018). Karakteristik ini dapat menjadi alasan lainnya sebagai rasionalisasi bahwa preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*, dikarenakan preferensi *Sensing* dapat menikmati hidup saat ini, sehingga dapat merasa puas pada hidupnya saat ini, yang juga berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif dari komponen *subjective well-being*.

Hasil kategorisasi pada penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar (71,3%) subjek memiliki *subjective well-being* yang sedang, dengan 16,8% rendah dan 11,9% pada kategori tinggi. Kategorisasi preferensi subjek ditemukan 59,4% dari subjek memiliki preferensi *Intuition*. Jika ditelusuri lebih lanjut, ditemukan 53 orang preferensi *Intuition* memiliki *subjective well-being* sedang hingga rendah, dibandingkan 36 orang preferensi *Sensing* dengan kategori yang sama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan, di mana preferensi *Intuition* cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan preferensi *Sensing*. Selain itu, hal ini juga memperkuat dan dapat menjadi alasan bahwa terdapat perbedaan *subjective well-being* antara kedua preferensi tersebut, di mana preferensi *Intuition* cenderung memiliki skor *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan preferensi *Sensing*.

Adapun hasil dari penelitian ini, ditemukan adanya perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan *Sensing* pada masa dewasa awal. Hasil ini dapat dimanfaatkan untuk menjadikan salah satu sarana untuk meningkatkan *subjective well-being*. Dikarenakan preferensi *perceiving* ini merupakan sebuah preferensi, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa individu dengan preferensi *Intuition* dapat mengasah preferensi *Sensing* mereka, sehingga tidak terjadi penggunaan preferensi salah satu yang berlebihan (*one-sided*). Ketidakseimbangan ini dapat membuat permasalahan, misalnya jika seseorang terlalu bergantung pada *Sensing* (S), hal ini akan kurang menyadari potensi dirinya, sedangkan seseorang yang terlalu bergantung pada *Intuition* (N) akan mengarah pada berkurangnya kesadaran terhadap lingkungan dan tubuhnya (Nardi, 2020). Namun, tentunya seseorang juga memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri dengan mengintegrasikan kedua preferensi tersebut, di mana seseorang dapat menjadi '*present*' dalam kehidupan sehari-hari (melalui preferensi *Sensing*) dari sudut pandang metafisik (melalui preferensi *Intuition*) (Nardi, 2020). Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai salah satu sarana untuk menyeimbangkan preferensi *perceiving* seseorang, terutama karena telah ditemukan adanya perbedaan *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* dan preferensi *Sensing* pada masa dewasa awal. Hal ini tentunya bisa dijadikan alasan, dorongan, ataupun motivasi agar seseorang meningkatkan *subjective well-being* bersamaan dengan menyeimbangkan kedua preferensi *perceiving*. Dengan harapan apabila preferensi yang digunakan tidak hanya fokus pada salah satu preferensi (*one-sided*), hal ini juga dapat berkontribusi pada meningkatnya *subjective well-being* individu.

Adapun kelemahan dalam penelitian ini berupa responden yang digunakan dalam subjek penelitian ini bukan merupakan populasi dan sampel. Dalam menentukan subjek, teknik yang dilakukan adalah menentukan subjek secara sengaja (*purposive*) berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Dikarenakan subjek yang didapat tidak menggunakan populasi dan sampel, hasil dari



penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi. Sebaiknya, untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan populasi dan sampel, sehingga hasil penelitian dari sampel dapat mencerminkan populasi. Meskipun demikian, kebaruan yang ditemukan dari penelitian ini berupa adanya analisis perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari preferensi Perceiving (cara individu memproses informasi), di mana penelitian-penelitian sebelumnya belum mengangkat topik mengenai preferensi Perceiving itu sendiri dan dikaitkan dengan *subjective well-being*. Dengan demikian, diharapkan kedepannya akan banyak pula penelitian yang mengangkat topik mengenai preferensi Perceiving individu yang juga layak diteliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap *subjective well-being* antara preferensi *Intuition* (N) dan *Sensing* (S) pada masa dewasa awal, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*. Dikarenakan terlihat ada perbedaan *subjective well-being* berdasarkan preferensi *perceiving*, di mana preferensi *Sensing* memiliki *subjective well-being* lebih tinggi dibandingkan preferensi *Intuition*, diharapkan subjek dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan motivasi untuk meningkatkan *subjective well-being*, salah satunya dengan mengasah dan berusaha menyamakan fungsi *perceiving* yang lain, terutama individu dengan preferensi *Intuition*. Sehingga, terciptanya keseimbangan fungsi preferensi dan meminimalisir ketidakseimbangan akibat kecenderungan menggunakan satu preferensi berlebihan (*one-sided*). Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi lebih banyak seputar *subjective well-being* dan faktor-faktor yang memengaruhinya, serta solusi yang bisa didapatkan dari hasil penelitian yang akan dilakukan guna meningkatkan *subjective well-being* individu. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek dan menggunakan populasi dan sampel penelitian agar terbentuk sebuah representasi hasil yang lebih meluas dan bisa digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alea, N., & Bluck, S. (2013). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, 21(1), 44-63. doi:<https://doi.org/10.1080/09658211.2012.704927>
- Alea, N., & Bluck, S. (2013). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, 21(1), 44-63.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2(3), 249-255. doi:<https://doi.org/10.1017/s1355617700001193>
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2(3), 249-255.



- Christanto, S. A., Brenda, D., Assisiansi, C., Pangestu, M. J., Sarita, I., & Sulistiani, V. (2017). Gratitude letter: An effort to increase subjective well-being in college. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 158-168. doi:<https://doi.org/10.24123/aipj.v32i3.630>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, Vol. 4(1). doi:<https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 125(2), 276-302. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Gasper, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13(1), 34-40. doi:<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00406>
- Gasper, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13, 34-40.
- Goldstein, D. B., & Kroeger, O. (2013). *Creative You*. New York: Atria Paperback.
- Haas, L., & Hunziker, M. (2014). *Building Blocks of Personality Type*. Vermont: Eltanin Publishing.
- Hunziker, M. (2016). *Depth Typology C. G. Jung, Isabel Myers, John Beebe and The Guide Map to Becoming Who We Are*. Las Vegas: Write Way Publishing Company.
- Jung, C. G. (2017). *Psychological Types*. New York: Routledge .
- Linley, A., Joseph, S., & Seligman, M. E. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. E. Maddux & J. P. Tagney (Eds.). *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*, 229-244.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. New York: Routledge.
- Myers, I. B. (1998). *Introduction to Type: A Guide to Understanding Your Results on the MBTI Instrument*. California: CPP, Inc.
- Myers, I. B., McCaulley, M. H., Quenk, N. L., & Hammer, A. L. (1998). *MBTI Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator*. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Nardi, D. (2020). *The Magic Diamond*. Wyoming: Radiance House.
- Nisa' S, Q. C., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Subjective well-being pada emerging adulthood: Bagaimana peran problem focused coping? *SUKMA*, 3(2), 258-269. doi:<https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7719>



Santrock, J. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.

Sirgy, M. J. (2021). *The Psychology of Quality of Life: Wellbeing and Positive Mental Health*. Virginia: Springer.

Witt, J. M., & Dodge, A. (2018). *Personality Hacker*. California: Ulysses Press.

Wolfram, H.-J. (2022). Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction. *Current Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-022-04031-9>