

## **PENGARUH KEPRIBADIAN *BIG-FIVE* DAN HARGA DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER-LIFE CRISIS* DI UNIVERSITAS BINAWAN**

Dini Fassilatul Jannah<sup>1</sup>, Reza Fahlevi<sup>2</sup>, Ratnasartika Aprilyani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Universitas Binawan  
Korespondensi : dinijannah1402@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian *big-five* dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap pengalaman hidupnya, kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor kepribadian, kepuasan subjektif, pendapatan, demografi dan harga diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 111 mahasiswa aktif dewasa awal di Universitas Binawan yang berusia 18-25 tahun. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur SWLS, SPANE, BFI-44 dan adaptasi CSEI. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh dari ketiga variabel dan diolah dengan SPSS versi 29. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, diperoleh nilai F sebesar 17.833 sig. 0.000 ( $p < 0.05$ ) dan ( $R^2$ ) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa kepribadian *big-five* dan harga diri secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 24.8%. Adapun hasil uji t menunjukkan bahwa besarnya pengaruh kepribadian *big-five* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0.072 atau 7,2%, sementara besarnya pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0.214 atau 21,4%.

**Kata kunci:** Harga diri, Kepribadian *big-five*, Kesejahteraan subjektif

## ***THE INFLUENCE OF BIG-FIVE PERSONALITY AND SELF-ESTEEM ON SUBJECTIVE WELL-BEING IN EARLY ADULTHOOD WITH QUARTER-LIFE CRISIS AT BINAWAN UNIVERSITY***

### **Abstract**

*This study aims to determine the influence of big-five personality and self-esteem on subjective well-being in early adulthood who experience quarter-life crisis at Binawan University. Subjective well-being is an individual's cognitive and affective evaluation of life experience. Subjective well-being is influenced by personality factors, subjective satisfaction, income, demographics and self-esteem. This research is quantitative research with research subjects of as many as 111 active students in early adulthood aged 18-25 years. Data collection in this study used SWLS, SPANE, BFI-44 and adaptation CSEI. This study used multiple linear regression data analysis techniques to determine the influence of the three variables and was processed with SPSS version 29. Based on the results of data analysis, an F value of 17.833 sig. 0.000 ( $p < 0.05$ ) and ( $R^2$ ) of 0.248 shows that simultaneously the variables of big-five personality and self-esteem can affect subjective well-being by 24.8%. The results of the t test show that the influence of the big five personalities on subjective well-being is 0.072 or 7.2%, while the influence of self-esteem on subjective well-being is 0.214 or 21.4%.*

**Keywords:** *Big-five personality, self-esteem, subjective well-being*

## PENDAHULUAN

*Quarter-life crisis* merupakan permasalahan global yang mengidentifikasi kondisi psikologis individu dewasa awal saat memasuki usia 20-30 tahun baik disadari maupun tidak disadari. *Quarter-life crisis* dicirikan sebagai perasaan takut akan masa depan, karir dan relasi sosial<sup>1</sup>. Penelitian yang dilakukan Robinson dan Wright terhadap 1.023 individu dewasa awal di United Kingdom, menunjukkan bahwa sebanyak 70% laki-laki dan perempuan pada usia 20-29 tahun mengalami *quarter-life crisis* dengan ciri-ciri yang umum terjadi yaitu, perceraian, tuntutan, putusannya hubungan, pengangguran, finansial, stres, pekerjaan, penyakit, konflik dan kehilangan.<sup>2</sup>

Kompleksitas dari *quarter-life crisis* memberikan dampak yang cukup serius bagi kondisi psikologis dewasa awal, yaitu merasa bimbang, cemas, frustrasi, gelisah, keraguan, adanya ketidakstabilan hidup, terasingkan, takut kegagalan, banyaknya hambatan, cemas terhadap masa depan yang belum pasti, tidak berdaya dan tidak tahu arah<sup>3</sup>. Dewasa awal merupakan masa peralihan yang memiliki banyak sekali tantangan dan permasalahan kehidupan dalam menjalankan tugas perkembangannya salah satunya yaitu *quarter-life crisis*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 48 partisipan dewasa awal di Universitas Binawan yang mengalami *quarter-life crisis* di usia 20-30 tahun, data tersebut menunjukkan berbagai pikiran dan emosi negatif muncul yang dicirikan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif yaitu ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, tertekan dan sedih.<sup>4</sup> Hidup dengan tekanan psikologis yang kompleks memang tidaklah mudah, individu harus mampu beradaptasi dengan krisis yang dihadapinya, karena kemampuan beradaptasi terhadap krisis salah satu faktor yang mampu mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif pada individu.<sup>5</sup>

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap pengalaman hidupnya yang menunjukkan bahwa kehidupan yang diinginkan berjalan baik<sup>6</sup>. Kesejahteraan subjektif juga dapat dilihat sebagai individu yang merasa bahagia, altruistik, aktif, mencintai diri sendiri, sehat jasmani dan memiliki manajemen konflik yang baik<sup>7</sup>. Maka dari itu, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengartikan kesejahteraan subjektif karena ciri kepribadian yang dimilikinya.<sup>8</sup> Kepribadian merupakan seluruh sikap, perilaku, perasaan, ekspresi, temperamen serta ciri berbeda yang dimiliki setiap individu<sup>9</sup> dan ciri kepribadian *big-five* juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tinggi atau rendahnya kesejahteraan subjektif pada individu.<sup>10</sup> Adapun dimensi atau ciri dari kepribadian *big-five* adalah *extraversion*, *neuroticism*, *openness*, *conscientiousness* dan *agreeableness*. Hasil penelitian<sup>11</sup> menunjukkan bahwa ciri kepribadian memainkan peran penting dalam kesejahteraan subjektif, karena *extraversion* dan *neuroticism* sangat berhubungan erat pada kesejahteraan subjektif.

Tingkat kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh kepuasan subjektif, dimana individu juga harus mempunyai harga diri untuk merasa puas dengan kehidupannya<sup>12</sup>.<sup>13</sup> Mendefinisikan harga diri sebagai penilaian individu tentang kepantasan, keberartian, kemampuan dan kesuksesan dirinya sendiri yang diekspresikan ke dalam bentuk sikap dan perilaku.<sup>14</sup> meneliti pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan subjektif kepada 391 Mahasiswa Cina, hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel harga diri berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Penelitian ini merupakan bagian dari payung penelitian *happiness*. Adapun *grand theory* yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan teori kesejahteraan subjektif milik<sup>15</sup>. Melihat adanya arah hubungan positif antara kepribadian *big-five*, harga diri terhadap kesejahteraan subjektif, namun penulis perlu melakukan penelitian ini lebih lanjut pada fenomena dan populasi yang berbeda. Hal itu karena penulis menduga mungkin saja karakteristik unik dari populasi dapat menghasilkan hasil penelitian yang berbeda dan penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kepribadian *Big-Five* dan Harga Diri Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter-Life Crisis* di Universitas Binawan”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei secara *online*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan, insidental, cocok lalu bertemu, maka dapat dijadikan sumber data penelitian. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Binawan dan berusia 18-25 tahun berdasarkan teori<sup>16</sup> laki-laki dan perempuan sebanyak 111 partisipan. Mahasiswa dipilih sebagai partisipan penelitian karena mahasiswa yang

berada pada tahapan perkembangan dewasa awal merupakan populasi yang beresiko mengalami *quarter-life crisis*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)<sup>17</sup> terdiri dari 20 aitem untuk mengukur variabel kesejahteraan subjektif. *Big-Five Inventory-44* (BFI-44)<sup>18</sup> yang telah diadaptasi oleh<sup>19</sup> terdiri dari 44 aitem untuk mengukur variabel kepribadian *big-five*, dan CSEI (*Coopersmith self-esteem Inventory*)<sup>20</sup> yang diadaptasi oleh penulis, sebanyak 25 aitem untuk mengukur variabel harga diri.

Berdasarkan hasil uji validitas melalui *correlated item*, alat ukur SWLS dan SPANE memiliki 13 aitem sah yang bergerak di antara 0.310-0.616, BFI-44 memiliki 34 aitem sah yang bergerak di antara 0.307-0.590 dan CSEI memiliki 18 aitem sah yang bergerak di antara 0.303-0.764. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas pada alat ukur SWLS dan SPANE memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.778, alat ukur kepribadian *big-five* sebesar 0.892 dan alat ukur harga diri sebesar 0.887. Keempat alat ukur tersebut memiliki batasan koefisien 0.7-0.8, sehingga item dinilai konsisten dan reliabel untuk dijadikan alat ukur pada penelitian ini. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dengan program IBM SPSS *version 29.0 for windows*.

## HASIL

Total sampel pada penelitian ini berjumlah 111 partisipan yang menggunakan teknik *accidental sampling* untuk pengumpulan data berikut angket penelitian yang berisi alat ukur kepribadian *big-five*, harga diri dan kesejahteraan subjektif, lalu data dianalisis menggunakan program IBM SPSS *version 29.0 for windows*.

**Tabel. 1 Data Demografi Responden**

<i>Karakteristik Dasar</i>	<i>Keterangan</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
	18 Tahun	3	2,7%
	19 Tahun	11	9,9%
	20 Tahun	33	29,7%
	21 Tahun	23	20,7%
	22 Tahun	16	14,4%
	23 Tahun	13	11,7%
	24 Tahun	5	4,5%
	25 Tahun	7	6,3%
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	22,5%
	Perempuan	86	77,5%
Program Studi	Psikologi	53	47,7%
	Manajemen	7	6,3%
	Bisnis Digital	1	0,9%
	Kesejahteraan Sosial	14	12,6%
	Keperawatan	11	10,1%
	Profesi Ners	1	0,9%
	Kebidanan	3	2,7%
	Fisioterapi	3	2,7%
	TLM	6	5,4%
	Farmasi	3	2,7%
	Gizi	6	5,4%
	K3	3	2,7%

Berdasarkan tabel data demografi partisipan terlihat bahwa, pada usia partisipan didominasi oleh usia 20 tahun sebanyak 33 partisipan atau 29%, kemudian jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 86 partisipan atau 77,5% dan didominasi oleh program studi psikologi sebanyak 53 atau 47,7%.

Hasil data penelitian pada alat ukur kepribadian *big-five*, harga diri dan kesejahteraan subjektif akan menghasilkan data hipotetik, sehingga deskripsi skor alat ukur dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 2. Deskriptif Variabel**

Variabel Penelitian	Data Hipotetik				
	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Kesejahteraan Subjektif (Y)	111	30	45	12	48
Kepribadian <i>Big-five</i> (X <sub>1</sub> )	111	102	22.7	34	170
Harga Diri (X <sub>2</sub> )	111	45	9	18	72

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan subjektif memiliki skor minimum hipotetik  $1 \times 12 = 12$ , skor maximum  $4 \times 12 = 48$ , rata-rata hipotetik  $(12 + 48) / 2 = 30$ , dengan standar deviasi sebesar  $SD (39) / 6 = 45$ . Kemudian berdasarkan hasil perhitungan dari variabel kepribadian *big-five* memiliki skor minimum hipotetik  $1 \times 34 = 34$ , skor maximum  $5 \times 34 = 170$ , rata-rata hipotetik  $(34 + 170) / 2 = 102$ , dengan standar deviasi sebesar  $SD (136) / 6 = 22.7$ . Selanjutnya, hasil perhitungan dari variabel harga diri memiliki skor minimum hipotetik  $1 \times 18 = 18$ , skor maximum  $4 \times 18 = 72$ , rata-rata hipotetik  $(18 + 72) / 2 = 45$ , dengan standar deviasi sebesar  $SD (54) / 6 = 9$ .

**Tabel 3. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif**

Kategori	Pedoman	Skor	<i>n</i>	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 29.2$	16	14.4%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$29.2 \leq X < 40.8$	37	33.3%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$40.8 \leq X$	58	52.3%
$\Sigma$			111	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa partisipan yang berada dalam kategori rendah sebanyak 16 atau sebesar 14.4%, kategori sedang sebanyak 37 partisipan atau sebesar 33.3% dan kategori tinggi sebanyak 58 partisipan atau 52.3%, sehingga dapat diberi simpulan bahwa penelitian ini sebagian besar partisipan dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori tinggi.

**Tabel 4. Kategorisasi Skala Kepribadian *Big-Five***

Kategori	Pedoman	Skor	<i>n</i>	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 79.3$	0	0%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$79.3 \leq X < 124.7$	89	80.2%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$124.7 \leq X$	22	19.8%
$\Sigma$			111	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi kepribadian *big-five* menunjukkan bahwa partisipan yang berada dalam kategori rendah sebanyak 0 atau sebesar 0%, kategori sedang sebanyak 89 partisipan atau sebesar 80.2% dan kategori tinggi sebanyak 22 partisipan atau 19.8%, sehingga dapat diberi simpulan bahwa penelitian ini sebagian besar partisipan dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* memiliki kepribadian *big-five* dalam kategori sedang.

**Tabel 5. Kategorisasi Harga Diri**

Kategori	Pedoman	Skor	<i>n</i>	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 36$	14	12.6%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$36 \leq X < 54$	84	75.7%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$54 \leq X$	13	11.7%
$\Sigma$			111	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi harga diri menunjukkan bahwa partisipan yang berada dalam kategori rendah sebanyak 14 atau sebesar 12.6%, kategori sedang sebanyak 84 partisipan atau sebesar 75.7% dan kategori tinggi sebanyak 13 partisipan atau 11.7%, sehingga dapat diberi simpulan bahwa penelitian ini sebagian besar partisipan dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* memiliki harga diri dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui nilai signifikansi sebesar 0.662 ( $> 0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan diketahui bahwa nilai *Sig. Linearity* sebesar 1.000 ( $> 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas telah terpenuhi dan dapat melakukan uji analisis dengan regresi linear berganda karena data terdistribusi normal dan linear. Untuk mengetahui pengaruh kepribadian *big-five* dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif dilakukan uji hipotesis melalui uji t dan uji F menggunakan IBM SPSS version 29.0 for windows dan disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis**

	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Kesejahteraan Subjektif			21.296	5.432	.000		
Kepribadian <i>Big-Five</i>	17.833	.000	.072	2.524	.015	.498	.248
Harga Diri	17.833	.000	.214	5.804	.000	.498	.248

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh kepribadian *big-five* (X1) dan harga diri (X2) secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif (Y) adalah sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai F hitung sebesar 17.833, sehingga disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya, terdapat pengaruh kepribadian *big-five* dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan secara bersama-sama.

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini juga menyatakan bahwa variabel kepribadian *big-five* (X1) memiliki nilai (t hitung) sebesar 2.524 dengan taraf signifikansi sebesar 0.013 ( $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis kedua diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara kepribadian *big-five* terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan. Selanjutnya, nilai t hitung dari variabel harga diri (X2) diketahui sebesar 5.804 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.5$ ) sehingga hipotesis ketiga diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai R sebesar 0.498 yang menunjukkan bahwa hubungan dari variabel kepribadian *big-five* dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif adalah hubungan yang kurang kuat. Artinya, jika kepribadian *big-five* dan harga diri dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan kurang kuat, maka kesejahteraan subjektif dirinya akan kurang kuat pula. Selanjutnya, nilai *R*<sup>2</sup> (*R square*) atau koefisien determinasi adalah sebesar 0.248, yang menunjukkan bahwa persentase variabel kepribadian *big-five* dan harga diri memengaruhi variabel kesejahteraan subjektif sebesar 24.8%, sedangkan sisanya 75.2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan utama, adapun hasil analisis tambahan pada variabel kepribadian *big-five* yang merupakan variabel multidimensional, yaitu variabel yang dapat dianalisis sebagai satu skor total dan juga dapat dianalisis sebagai skor per dimensi, disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 7. Hasil Analisis Dimensi Kepribadian *Big-Five***

Prediktor	Kesejahteraan Subjektif			
	<i>a</i>	<i>B</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Sig.</i>
<i>Extraversion</i>	29.813	.531	.182	.000
<i>Agreeableness</i>	37.062	.066	.004	.517
<i>Conscientiousness</i>	38.979	-.001	.000	.993
<i>Neuroticism</i>	44.500	-.335	.095	.001
<i>Openness</i>	32.150	.219	.051	.017

Hasil analisis tambahan pada dimensi kepribadian *big-five* terhadap kesejahteraan subjektif pada penelitian ini yaitu, dimensi *extraversion* memiliki nilai koefisien determinasi (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0.182 dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal ini terbukti adanya pengaruh antara dimensi *extraversion* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 18,2%. Dimensi *agreeableness* memiliki nilai koefisien determinasi (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0.004 dengan taraf signifikansi 0.517 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan tidak adanya pengaruh antara dimensi *agreeableness* terhadap kesejahteraan subjektif. Dimensi *conscientiousness* memiliki nilai koefisien determinasi (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0.000 dengan taraf signifikansi 0.993 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh antara dimensi *conscientiousness* terhadap kesejahteraan subjektif. Dimensi *neuroticism* memiliki nilai koefisien determinasi (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0.095 dengan taraf signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara dimensi *neuroticism* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 9,5%. Selanjutnya, dimensi *openness* memiliki nilai koefisien determinasi (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0.051 dengan taraf signifikansi 0.017 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara dimensi *openness* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 5,1%.

Berdasarkan hasil analisis dimensi kepribadian *big-five*, membuktikan bahwa dimensi *extraversion*, *neuroticism* dan *openness* memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, sementara dimensi *agreeableness* dan *conscientiousness* tidak memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Kontribusi yang paling besar dari dimensi kepribadian *big five* terhadap kesejahteraan subjektif yaitu dimensi *extraversion* memiliki nilai sebesar 18,2%, kemudian dimensi *neuroticism* sebesar 9,5% dan dimensi *openness* sebesar 5,1%.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa H1 diterima yaitu, terdapat pengaruh kepribadian *big-five* dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan secara bersama-sama sebesar 24.8% sedangkan sisanya 75.2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini, yaitu tingginya kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, kepuasan hidup, kebersyukuran, *forgiveness*, spiritualitas dan *distress* psikologis<sup>21</sup> Pengaruh yang simultan ini sesuai dengan *grand theory* milik<sup>15</sup> yang menyatakan bahwa, ciri kepribadian muncul untuk memberikan makna tertentu pada individu untuk menerima dan memaknai kejadian dalam hidup serta mampu menjalani hidup dalam sikap yang positif maupun negatif. Selain itu, kemunculan kesejahteraan subjektif akan tetap stabil sepanjang waktu dan itu sangat erat hubungannya dengan harga diri yang dimiliki oleh setiap individu. Penelitian<sup>6</sup> memberikan bukti bahwa ciri kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* bukan satu-satunya faktor yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, ada faktor lain yaitu harga diri yang sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan subjektif, terutama pada sampel masyarakat barat untuk mempertahankan hidup dan harga diri mereka. Penelitian ini mendukung temuan<sup>14</sup> yang mengemukakan bahwa tingginya harga diri yang dimiliki individu dapat mempengaruhi kepuasan hidup, merasa lebih positif, percaya diri saat mengalami kegagalan, merasa unggul dan mencoba untuk menghadapi situasi sulit. Menghadapi situasi sulit pada penelitian ini, lebih dispesifikasikan dengan permasalahan dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa H2 diterima yaitu, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kepribadian *big-five* terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan sebesar 7.2%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Costa dan McCrae<sup>22</sup> bahwa ada lima ciri besar atau domain berbeda yang dimiliki oleh setiap individu dalam mengartikan kesejahteraan subjektif, yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness*. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian mutakhir lainnya yang menjelaskan pengaruh kepribadian *big-five* dan kesejahteraan subjektif seperti pada penelitian<sup>23</sup>, yang menunjukkan bahwa ciri *neuroticism* dan *openness* berpengaruh negatif pada kesejahteraan subjektif, sementara *extraversion* dan *conscientiousness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif, sedangkan pada ciri *agreeableness* tidak memiliki pengaruh apapun terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. Dibuktikan oleh penelitian<sup>24</sup>, yang menyatakan bahwa tingginya tingkat kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh tingginya empat ciri kepribadian yaitu, *extraversion*, *agreeableness*, *openness* dan *conscientiousness*, serta rendahnya tingkat *neuroticism*. Semakin diperkuat oleh penelitian<sup>25</sup> yang mengemukakan bahwa pengaruh kepribadian *big-five* dapat menjadi prediktor untuk mengukur kesejahteraan subjektif wanita yang memiliki peran ganda di Jakarta. Kelima dimensi kepribadian *big-five* merupakan ciri penting untuk meningkatkan, mengartikan dan memaknai kesejahteraan subjektif terhadap kompleksitas *quarter-life crisis* yang dapat memberikan dampak cukup serius bagi kondisi psikologis dewasa awal, terutama dewasa awal di Universitas Binawan dengan kategori sedang sebesar 80.2%.

Hasil uji hipotesis selanjutnya menunjukkan bahwa H3 diterima, yakni ada pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan sebesar 21.4%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian<sup>26</sup> kepada 542 orang siswa, 325 wanita dan 217 pria di usia 17-24 tahun yang menunjukkan bahwa harga diri memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, kesejahteraan subjektif yang tinggi akan didapatkan apabila siswa memiliki harga diri yang tinggi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian mutakhir lainnya, yaitu seperti pada penelitian yang dilakukan<sup>27</sup> yang membuktikan bahwa harga diri berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif petani perempuan di Desa Songan A, dengan harga diri yang tinggi, seseorang akan merasa bersemangat ketika bekerja, memiliki moral, beretika,

diapresiasi oleh orang lain dan merasa dihargai. Semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan<sup>14</sup> kepada 391 orang mahasiswa, data tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* (harga diri) memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian<sup>28</sup> membuktikan bahwa terdapat pengaruh secara positif dan signifikan antara harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, apabila dewasa awal memiliki harga diri yang tinggi, maka akan mendapatkan, merasakan dan mengartikan kesejahteraan subjektif dalam menghadapi kompleksitas *quarter-life crisis* yang dialami oleh dewasa awal di Universitas Binawan dengan kategori sedang sebesar 75.7%.

Hasil analisis tambahan pada penelitian ini adalah untuk melihat manakah di antara dimensi kepribadian *big-five* yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ciri kepribadian *extraversion* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 18.2%. *Extraversion* digambarkan dengan ciri kepribadian yang gemar berbicara, supel, mudah bergaul, menyukai kesenangan, aktif dan memiliki antusiasme yang tinggi, sehingga *extraversion* sering ditemukan sebagai ciri kepribadian yang paling berpengaruh terhadap afek positif dalam kesejahteraan subjektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh<sup>23</sup>, bahwa ciri *extraversion* memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. *Extraversion* dalam penelitian ini merupakan dimensi terbesar pengaruhnya pada kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan. Dewasa awal yang dengan tingkat *extraversion* yang tinggi cenderung mencari stimulus dari lingkungan, berpikir positif, membangun relasi ketika mengalami permasalahan yang kompleks dari *quarter-life crisis*.

Ciri kepribadian *neuroticism* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 9.5%. *Neuroticism* digambarkan dengan ciri kepribadian yang paling kuat dan dikaitkan dengan jenis psikopatologi dan masalah kesehatan fisik. Seperti mudah khawatir, temperamental, emosional, depresi, sehingga *neuroticism* sering ditemukan sebagai ciri kepribadian yang paling berpengaruh terhadap afek negatif dalam kesejahteraan subjektif. Hal ini sejalan dengan penelitian<sup>23</sup>, bahwa ciri *neuroticism* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *subjective well-being*. *Neuroticism* dalam penelitian ini merupakan dimensi terbesar kedua pengaruhnya pada kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan. Dewasa awal dengan *neuroticism* yang tinggi cenderung mudah emosi, khawatir, marah, mudah menyerah bahkan depresi ketika mengalami *quarter-life crisis*.

Ciri kepribadian *openness* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 5.1%. *Openness* digambarkan dengan ciri kepribadian yang mengacu pada luasnya ciri khas individu yang kreatif, imajinatif, terbuka, bebas, gemar mencoba hobi dan minat baru, sehingga *openness* sering ditemukan sebagai ciri kepribadian yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup dalam kesejahteraan subjektif. Hal ini diperkuat oleh penelitian<sup>23</sup>, bahwa ciri *openness* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *subjective well-being*. *Openness* dalam penelitian ini merupakan dimensi terbesar dan terakhir berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan. Dewasa awal dengan *openness* yang tinggi cenderung tidak berfokus hanya pada satu permasalahan tertentu, namun mencoba mencari jalan keluar dengan mencoba hal-hal baru, hobi baru dan minat baru ketika mengalami *quarter-life crisis*.

Ciri kepribadian *agreeableness* pada penelitian ini tidak memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. *Agreeableness* digambarkan sebagai ciri kepribadian yang berhati lembut, percaya, baik hati, dermawan, menerima, namun *agreeableness* tidak ditemukan adanya pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini sejalan dengan penelitian<sup>29</sup> yang menemukan bahwa tipe kepribadian *agreeableness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif karena individu dengan kepribadian *agreeableness* yang tinggi dapat mudah dimanfaatkan oleh orang lain. Selain itu, penulis memandang bahwa ciri kepribadian *agreeableness* yang tinggi pada individu, kemungkinan berpotensi negatif jika tidak selektif dengan suatu keadaan yang tertekan seperti *quarter-life crisis* dan memiliki kecenderungan untuk menyenangkan orang lain terlebih dahulu dibandingkan diri sendiri bagi dewasa awal di Universitas Binawan.

Ciri kepribadian *conscientiousness* pada penelitian ini tidak memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. *Conscientiousness* digambarkan dengan teliti, pekerja keras, terorganisir dengan baik, tepat waktu, ambisius dan tekun, namun *conscientiousness* tidak ditemukan adanya pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian<sup>29</sup> yang menemukan bahwa tipe kepribadian *conscientiousness* tidak memiliki pengaruh terhadap

kesejahteraan subjektif karena adanya sifat perfeksionis, selain itu penulis menduga pada ciri kepribadian ini individu selalu menuntut sempurna, sehingga tidak mudah menerima masalah atau keadaan yang sedang dihadapi, yaitu adanya *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal di Universitas Binawan.

Berdasarkan hasil analisis tambahan pada dimensi kepribadian *big-five*, membuktikan bahwa dimensi *extraversion*, *neuroticism* dan *openness* memberikan pengaruh dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, sementara dimensi *agreeableness* dan *conscientiousness* tidak memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Kontribusi yang paling besar dari dimensi kepribadian *big five* yaitu dimensi *extraversion* yaitu sebesar 18,2%, kemudian dimensi *neuroticism* sebesar 9,5% dan dimensi *openness* sebesar 5,1% terhadap kesejahteraan subjektif.

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu banyaknya penelitian terdahulu yang membahas analisis korelasi dibandingkan dengan analisis regresi linear berganda pada variabel kepribadian *big-five*, sehingga perlu menambahkan beberapa aitem tambahan agar seluruh dimensi kepribadian *big-five* mampu tergeneralisasi. Sebaran data pada penelitian ini menggunakan survei *online*, sehingga minimnya pengawasan dan tidak bisa bertanya. Selain itu, perlu diteliti lebih lanjut mengenai faktor lain seperti dukungan sosial, kepuasan hidup, kebersyukuran, spiritualitas, *forgiveness* dan *distress* psikologis.

## SIMPULAN dan SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan oleh penulis, maka dapat ditarik simpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepribadian *big-five* dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0.248 dengan signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Artinya, kepribadian *big-five* dan harga diri mempengaruhi kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan sebesar 24.8%. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kepribadian *big-five* terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan sebesar 0.072 atau 7,2% dengan taraf signifikansi sebesar 0.013 ( $p < 0.05$ ). Terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap kesejahteraan subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Universitas Binawan sebesar 0.214 atau 21,4% dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ).

### Saran

Penelitian selanjutnya, diharapkan agar melakukan penelitian dengan memodifikasi atau mengadaptasi alat ukur kesejahteraan subjektif dan BFI-44. sehingga seluruh dimensi mampu tergeneralisasi dan memiliki hasil yang kuat pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif atau variabel terikat lainnya. Pengambilan data penelitian sebaiknya dilakukan secara *offline*. Hal ini bertujuan agar tingkat pengawasan dapat meningkat. Penelitian selanjutnya, diharapkan agar meneliti faktor lain seperti dukungan sosial, kepuasan hidup piritualitas, *forgiveness*, kebersyukuran dan *distress* psikologis. Bagi Universitas Binawan, sebaiknya banyak memberikan kegiatan pelatihan. *soft skills*, seminar atau konseling terkait permasalahan *quarter-life crisis* yang rentan dialami oleh dewasa awal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini, khususnya kepada Bapak Reza Fahlevi dan Ibu Ratnasartika Aprilyani selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini, terima kasih kepada editor yang telah menelaah dan mereview jurnal penelitian ini, yaitu Bapak Agung Setiyadi beserta tim. Harapan penulis semoga jurnal penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya, khususnya pengembangan untuk ilmu psikologi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fauzia, R. & Utami Tanau, M. *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE. Jurnal Kognisia* vol. 3 (2020).

2. Robinson, O. C. & Wright, G. R. T. The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *Int J Behav Dev* **37**, 407–416 (2013).
3. Fatchurrahmi, R. & Urbayatun, S. Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* **2022**, 102–113.
4. Bahar, R. N. A. & Moordiningsih, M. Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Penderita Penyakit Jantung Melalui Pelatihan Kebersyukuran. *Jurnal Studia Insania* **8**, 119 (2021).
5. Diener, E. & Tay, L. Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology* **50**, 135–149 (2015).
6. Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. National accounts of subjective well-being. *American Psychologist* **70**, 234–242 (2015).
7. Ge, J., Wu, J., Li, K. & Zheng, Y. Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Front Psychol* **10**, (2019).
8. Zulfadri, D., Kunci, K. & Kepribadian, T. Tipe Kepribadian Big Five, Sense of Humor dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa UIN Suska Riau The Big Five Personality, Sense of Humor and Subjective Well-Being In Students of UIN Suska Riau. doi:10.24014/jp.v14i2.7416.
9. Lui, P. P., Rollock, D., Chang, E. C., Leong, F. T. L. & Zamboanga, B. L. Big 5 personality and subjective well-being in asian americans: Testing optimism and pessimism as mediators. *Asian Am J Psychol* **7**, 274–286 (2016).
10. Ratna Kusuma Wardani, I. & Mercu Buana Yogyakarta, U. CIRI-CIRI KEPERIBADIAN DAN KEPATUTAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR SUBJECTIVE WELL-BEING (KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF) PADA REMAJA AKHIR CHARACTERISTICS OF PERSONALITY AND SOCIAL PROPRIETY AS A PREDICTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN LATE ADOLESCENTS. *InSight* **17**, (2015).
11. Widhiarso, O. W. *EVALUASI FAKTOR DALAM BIG FIVE : Pendekatan Analisis Faktor Konfrmatore*. (2004).
12. Hartono, S., Noor, T. & Soeharto, E. D. *REVIEW LITERATUR: PREDIKTOR KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF PADA PERAWAT DI TINJAU DARI TEORI BOTTOM-UP DAN TOP-DOWN PADA MASA GLOBAL PANDEMI CORONA VIRUS LITERATURE REVIEW: SUBJECTIVE WELL-BEING PREDICTORS ON NURSES ASSESSED FROM BOTTOM-UP AND TOP-DOWN THEORY OF THE GLOBAL PANDEMI CORONAVIRUS*.
13. Orth, U. & Robins, R. W. The Development of Self-Esteem. *Curr Dir Psychol Sci* **23**, 381–387 (2014).
14. Kong, F., Zhao, J. & You, X. Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Soc Indic Res* **112**, 151–161 (2013).
15. Diener, E. *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin* vol. 95 (1984).
16. Santrock, J. W. *Life-Span Development*.
17. *Assessing Well-Being*. vol. 39 (Springer Netherlands, Dordrecht, 2009).
18. John, O. P. & Srivastava, S. *The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives*.
19. Geshica, L. & Musabiq, S. A. *Hubungan Antara Trait Kepribadian Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa: Sebuah Aplikasi Dari Five-Factor Model*. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia* vol. 1 (2017).
20. Hills, P. R., Francis, L. J. & Jennings, P. The school short-form cooper-smith self-esteem inventory: Revised and improved. *Can J Sch Psychol* **26**, 62–71 (2011).
21. Rulangi, R. *et al. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa*.
22. *The Oxford Handbook of the Five Factor Model*.
23. Novasari, E. P. *Pengaruh Big Five Personality Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Menggunakan Twitter*.
24. Soto, C. J. Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *J Pers* **83**, 45–55 (2015).

25. Dewi, L. & Nasywa, N. Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* **1**, 54 (2019).
26. Li, Y., Lan, J. & Ju, C. Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Soc Behav Pers* **43**, 1243–1254 (2015).
27. Mewujudkan Merdeka Belajar, G. et al. *Seminar Nasional (PROSPEK II) "Transformasi Pendidikan Melalui Digital Learning Pengaruh Harga Diri (Self Esteem) Terhadap Kesejahteraan Subjektif (Subjective-Well Being) The Effect of Self-Esteem on Subjective-Well Being of Female Farmers in Songan A Village.*
28. Du, H., King, R. B. & Chi, P. Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS One* **12**, (2017).
29. Revelia, M., Psikologi, F., Syarif, U. & Jakarta, H. *Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quotient Terhadap Psychological Well-Being San-Tri Pondok Pesantren Darul Muttaqien PENGARUH BIG FIVE PERSONALITY DAN ADVERSITY QUO-TIENT TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI PONDOK PESANTREN DARUL MUTTAQIEN.*