



Research Article

## Komitmen sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran

Luthfiana Al Khoiriyyah, Yulia Ayriza

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

[luthfianaalkhoiriyyah@gmail.com](mailto:luthfianaalkhoiriyyah@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 13 – 12 – 2023

Accepted: 26 – 04 – 2024

Published: 29 – 04 – 2024

### ABSTRAK

Kebahagiaan sangat penting untuk kesejahteraan individu dewasa awal, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan hubungan romantis melalui komitmen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komitmen sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 497 responden yang diperoleh dengan metode *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala *subjective well being* dan skala komitmen (*The Commitment Inventory*). Skala *subjective well being* memiliki dua subskala yakni, skala PANAS dan skala kepuasan hidup. Validitas skala diuji menggunakan validitas isi melalui *expert judgement*. Reliabilitas diuji menggunakan *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas pada skala SWB di antaranya afek positif sebesar 0,804, afek negatif sebesar 0,813, dan kepuasan hidup sebesar 0,872. Pada skala komitmen didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi menunjukkan ada pengaruh signifikan komitmen terhadap *subjective well being* dengan nilai  $p < 0,05$ . Besar kontribusi ( $R^2$ ) komitmen terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran adalah sebesar 37%, sisanya disumbang oleh variabel-variabel lain.

**Kata Kunci:** *subjective well being*, komitmen, dewasa awal yang berpacaran.

### ABSTRAK

Happiness is very important for the well-being of early adult individuals. One way that can be achieved is by maintaining romantic relationships through commitment. This study aims to determine the role of commitment as a predictor of subjective well-being in early adults who were dating. This research used a quantitative approach. The sample of this study amounted to 497 respondents obtained by accidental sampling. The instruments used were the subjective well-being scale and commitment scale (*The Commitment Inventory*). The subjective well-being scale had two subscales: the PANAS scale and the life satisfaction scale. The validity of both scales was validated using content validity tested through expert judgment. Reliability was tested using Cronbach's Alpha. The reliability coefficient on the SWB scale was divided into three: a positive affect of 0.804, a negative impact of 0.813, and life satisfaction of 0.782. On the commitment scale, the reliability coefficient was 0.844. The data analysis technique used in this study was simple linear regression analysis. The results showed a significant effect of commitment on subjective well-being with  $p < 0.05$ . The amount of contribution ( $R^2$ ) of commitment to subjective well-being in early dating adults was 37%; other variables contributed to the rest.

**Keywords:** subjective well being, commitment, early adults who are dating.

---

## PENDAHULUAN

Interaksi sosial dan hubungan interpersonal merupakan bagian penting dari tahap perkembangan manusia, termasuk ketika individu menginjak usia dewasa awal. (Erikson, 1959) menyampaikan bahwa pada dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun, mereka akan berusaha untuk menjalin keintiman agar mampu melewati krisis *intimacy vs isolation*. Menjalani hubungan pacaran sangat penting bagi dewasa awal, karena adanya kebutuhan untuk memperoleh intimasi dari pasangannya (Field, dkk., 2010).

Salah satu tujuan dan dampak positif dari pacaran yaitu timbulnya kebahagiaan pada diri individu. Bagi individu dewasa awal kebahagiaan sangat penting untuk kesejahteraan mereka, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan hubungan *romantic* (Weisskirch, 2017). Menurut Dush dan Amato (2005) pacaran dapat meningkatkan *subjective well being* jika dijalankan dengan baik dan benar.

Menjalani hubungan pacaran tidak selalu berjalan dengan baik. Hubungan pacaran yang tidak dilandasi dengan komitmen akan menimbulkan berbagai konflik yang berujung pada berakhirnya hubungan tersebut. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa orang yang sedang menjalin hubungan pacaran berkaitan dengan pengalaman dan perasaan mereka selama berpacaran, ditemukan bahwa tidak semua orang yang berpacaran memiliki *subjective well being* yang tinggi. Pada beberapa kasus, bukannya mendapatkan kebahagiaan, individu justru merasakan emosi negatif seperti rasa marah, merasa *insecure*, *over thinking*, sedih, cemas, khawatir, dan kecewa. Beberapa responden juga melaporkan perasaan-perasaan negatif tersebut berdampak pada kurang puasnya individu dalam menjalin hubungan pacaran tersebut, sehingga ada momen yang ingin mereka ulangi seperti pada masa pendekatan atau PDKT.

Temuan awal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dush dan Amato (2005) bahwa pasangan yang menjalin hubungan pacaran harusnya memiliki *subjective well being* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak menjalin hubungan pacaran. Menurut Sternberg (1986), hubungan cinta berkualitas tinggi yaitu ketika mencakup dari ketiga komponen cinta di antaranya keintiman, gairah, dan komitmen, maka dampak negatif konflik tersebut berkurang secara signifikan (Demir, 2010). Meninjau ketiga komponen cinta yang telah disebutkan oleh Sternberg (1986), komitmen merupakan salah satu hal penting yang harus ada di dalam hubungan romantis. Komitmen ditandai dengan orientasi jangka panjang yang melibatkan keinginan untuk menjaga hubungan bahkan selama masa-masa sulit.

Setiap permasalahan dalam hubungan yang mampu diselesaikan akan semakin mempererat hubungan pasangan, meningkatkan kepercayaan dan kepuasan serta kebahagiaan pasangan tersebut. Individu dengan komitmen tinggi akan melakukan pengorbanan apapun untuk mempertahankan hubungan yang dijalannya. Ketika pengorbanan yang dilakukan berhasil tentu akan membuat individu merasa bahagia dan merasa puas. Sesuai dengan pendapat Dush dan Amato (2005) komitmen juga memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan seperti yang diilustrasikan oleh temuannya bahwa pasangan menikah menunjukkan tingkat SWB tertinggi.

Sebaliknya, menurut Knee, dkk. (2004) rendahnya komitmen akan menimbulkan permasalahan yang berpotensi membuat hubungan berakhir. Individu dengan tingkat komitmen yang rendah tidak akan memiliki pandangan jangka panjang dan tidak adanya keinginan untuk mempertahankan hubungan yang sedang dijalaninya, sehingga individu tidak akan termotivasi untuk mempertahankan diri dari tujuan hubungan mereka yang sudah dibuat sebelumnya (Gagne & Lydon, 2001). Drigotas, dkk. (1999) mengungkapkan bahwa hubungan antara komitmen dengan kesejahteraan pasangan juga dimediasi sebagian oleh afek negatif, misalnya kecemasan dan rasa bersalah. Afek negatif yang dirasakan tentu akan berpengaruh terhadap rendahnya *subjective well being* pada diri individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Suwito (2013) menunjukkan bahwa komitmen tidak memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat *subjective well being* di dalam hubungan berpacaran jarak jauh, sehingga penelitian ini mencoba untuk mengungkapkan apakah komitmen berpengaruh terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran namun tidak dalam hubungan jarak jauh. Terdapat beberapa penelitian di luar Indonesia yang menunjukkan bahwa komitmen berpengaruh positif terhadap *subjective well being* pada orang yang berpacaran, sehingga penelitian ini mencoba mengungkapkan apakah di lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti juga akan menunjukkan hasil yang sama, yaitu komitmen berpengaruh terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran.

Penelitian yang membahas mengenai komitmen dan *subjective well being* pada individu dewasa awal yang berpacaran masih terbatas, kebanyakan dari penelitian membahas mengenai *subjective well being* pada komitmen pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komitmen sebagai prediktor *subjective well being* pada individu dewasa awal yang berpacaran. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi individu dewasa awal dalam meningkatkan *subjective well being* mereka di dalam hubungan pacaran. Selain itu juga penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi individu dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran agar memiliki komitmen yang lebih tinggi lagi dan komitmen yang sudah dijaga pada waktu pacaran diharapkan dapat terjaga hingga setelah menikah.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian hubungan kausalitas yang bersifat sebab akibat untuk mengetahui apakah variabel independen, yaitu komitmen, berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu *subjective well-being* pada dewasa awal yang berpacaran.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama tujuh bulan dimulai dari November 2022 sampai Juni 2023.

### *Populasi dan sampel penelitian*

Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dewasa awal yang berpacaran sesuai dengan sampel yang digunakan pada penelitian.
2. Memiliki rentang usia 18-40 tahun

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*, yaitu jenis pengambilan sampel secara kebetulan, sehingga siapa saja yang sesuai kriteria dan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat menjadi sumber data (Sugiyono, 2014). Teknik *accidental sampling* dipilih untuk memudahkan subjek penelitian mengakses tautan *google form* secara kebetulan dan memudahkan peneliti dalam menghimpun data melalui *google form* yang dibagikan. Responden yang didapatkan berjumlah 479 orang.

Pengambilan data dilakukan menggunakan *google form* yang disebarluaskan secara *online*. Data yang didapatkan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

### *Teknik pengumpulan data dan instrument*

Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen pertama digunakan untuk mengukur *subjective well being*, yaitu skala *subjective well-being*, yang memiliki dua subskala yakni subskala *Positive and Negative Affect Scale* dari Watson, dkk., (1988) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener (Diener, dkk., 1985). Kedua subskala tersebut kemudian dimodifikasi oleh Ayriza dkk. (2019) yang selanjutnya digunakan sebagai instrumen pengumpulan data pada penelitian ini sebagai skala kesejahteraan subjektif (SWB). Subskala PANAS memiliki 20 aitem yang terdiri dari *positive affect* dan *negative affect* dan subskala kepuasan hidup atau *life satisfaction* memiliki 6 aitem. Reliabilitas skala SWB terbagi menjadi tiga diantaranya afek positif sebesar 0,804, afek negatif sebesar 0,813, dan kepuasan hidup sebesar 0,782.

Instrumen kedua yaitu skala komitmen berbentuk likert yang dimodifikasi dari *The Revised Commitment Inventory: Psychometrics and Use With Unmarried Couples* (Owen dkk., 2011). Skala komitmen yang dikembangkan memiliki 25 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Uji instrumen menggunakan validitas isi melalui *expert judgement*. Pada penelitian ini, *expert judgement* merupakan profesor dengan bidang keahlian psikologi. Seluruh item pada skala kesejahteraan subjektif yang terdiri dari validitas konkuren subskala *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) yaitu dengan rentang 0,89 hingga 0,95 dan pada penelitian yang dilakukan oleh Diener, dkk. (1985) menunjukkan subskala kepuasan hidup memiliki validitas konkuren skala kepuasan hidup sebesar 0,73, sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur valid dan dapat digunakan untuk mengukur variabel *subjective well being*.

### *Teknik Analisis data*

Data yang diperoleh dari skala *subjective well being* dan komitmen merupakan data ordinal. Pada skala SWB didapatkan kategori 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering) dan 5 (selalu).

Pada skala komitmen, diperoleh kategorisasi Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Item favorabel bergerak dari angka 5 (Sangat Setuju/SS) ke 1 (STS/Sangat Tidak Setuju) sedangkan item unfavorabel bergerak dari angka 1 (Sangat Setuju/SS) ke 4 1 (STS/Sangat Tidak Setuju). Dari hasil kategorisasi ini kemudian data diubah menjadi data interval menggunakan rumus dari Azwar (2017) yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Norma Kategorisasi**

Interval Skor	Kategori
$\mu \leq -1,5\sigma$	Sangat rendah
$-1,5\sigma < \mu \leq -0,5\sigma$	Rendah
$-0,5\sigma < \mu \leq +0,5\sigma$	Sedang
$+0,5\sigma < \mu \leq +1,5\sigma$	Tinggi
$+1,5\sigma > \mu$	Sangat tinggi

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan *SPSS for Windows 26 version*. Jika nilai signifikansi uji normalitas menunjukkan nilai  $>0,05$ , maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel prediktor atau independen dan variabel dependen berada pada satu garis linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan *SPSS for Windows 26*. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi linearity  $\alpha < 0,05$ .

Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui variabel dependen dapat diprediksikan melalui variabel independen atau prediktor secara individual (Sugiyono, 2007). Analisis data menggunakan alat bantu *SPSS for Windows 26 version*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Responden yang terlibat dalam penelitian ini sejumlah 479 dewasa awal berusia 18-40 tahun yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Deskripsi mengenai responden dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

**Tabel 2. Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	200	42
Perempuan	279	58
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 279 responden atau 58%.

**Tabel 3. Frekuensi Usia Responden**

Usia	N	%
18-21	145	30
22-25	245	51
26-29	70	15
30-34	11	2
35-40	8	2
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 22-25 tahun, yaitu sebanyak 245 responden atau 51%.

**Tabel 4. Frekuensi Asal Responden**

Asal	N	%
Sleman	165	34
Bantul	52	11
Kota YK	140	29
GK	61	13
KP	61	13
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berasal dari Kabupaten Sleman, yaitu sebanyak 165 responden atau 34%.

### *Hasil Uji Deskriptif*

**Tabel 5. Kategorisasi dimensi afek positif variabel *subjective well being***

Kategori	N	%
Sangat rendah	6	1,25
Rendah	18	3,76
Sedang	67	13,99
Tinggi	208	43,58
Sangat tinggi	180	37,58
Total	479	100

**Tabel 6. Kategorisasi dimensi afek negatif variabel *subjective well being***

Kategori	N	%
Sangat rendah	45	9,39
Rendah	139	29,02
Sedang	182	38,00
Tinggi	90	18,79
Sangat Tinggi	23	4,80
Total	479	100

**Tabel 7. Kategorisasi dimensi *life satisfaction* variabel *subjective well being***

Kategori	N	%
Sangat rendah	6	1,25
Rendah	31	6,47
Sedang	77	16,08
Tinggi	189	39,46
Sangat tinggi	176	36,74
Total	479	100

Berdasarkan Tabel 5, 6, dan 7, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat afek positif yang tinggi, yaitu berjumlah 208 responden atau 43,58%. Selain itu, diketahui pula bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat afek negatif yang sedang, yaitu berjumlah 182 responden atau 38,00%, serta sebagian besar tingkat *life satisfaction* responden berada pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 189 responden atau 39,46%.

**Tabel 8. Hasil uji normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
<i>Statistic</i>	.040
N	479
Sig.	.062

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel komitmen dengan variabel *subjective well being*, didapatkan nilai sig>0,05 yang berarti data berdistribusi normal dan dapat disimpulkan bahwa uji prasyarat normalitas telah terpenuhi.

**Tabel 9. Hasil uji linearitas**

	F	<i>Linearity Sig.</i>
Afek positif	33,047	.000
Afek negatif	,364	.547
<i>Life satisfaction</i>	157,247	.000
<i>Subjective well being</i>	78,363	.000

Berdasarkan hasil uji linearitas variabel komitmen dengan afek positif, *life satisfaction*, dan *subjective well being* didapatkan nilai signifikansi pada *linearity* <0,05 sehingga data penelitian tersebut bersifat linier. Pada dimensi afek negatif menunjukkan nilai signifikansi >0,05 sehingga data penelitian pada afek negatif tersebut bersifat tidak linier.



*Hasil Analisis***Tabel 10. Hasil uji statistik F**

ANOVA		
	F	<i>Linearity Sig.</i>
Afek positif	31.193	.000
Afek negatif	0.314	.575
<i>Life satisfaction</i>	157.248	.000
<i>Subjective well being</i>	73.686	.000

Berdasarkan Tabel 10, dapat diketahui bahwa pada afek positif, *life satisfaction*, dan *subjective well being* *p value* yang diperoleh  $<0,05$ . Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh pada uji F, maka dapat dinyatakan bahwa teknik analisis regresi dapat digunakan. Pada afek negatif diperoleh *p value*  $>0,05$ . Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh pada uji F, maka dapat dinyatakan bahwa teknik analisis regresi tidak dapat digunakan.

**Tabel 11. Koefisien Determinasi**

Model Summary			
	R	<i>R Square</i>	%
PA	.17	.0289	3
NA	.38	.1444	14
LF	.447	.1999	20
Total SWB			37

Berdasarkan di atas, didapatkan hasil korelasi (R) antara komitmen dengan *positive affect* (PA) sebesar 0,17. Nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,0289 atau 3%, artinya kontribusi komitmen terhadap *positive affect* pada *subjective well being* menyumbang bagian sebesar 3%. Hasil korelasi (R) antara komitmen dengan *negative affect* (NA) sebesar 0,38. Nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,1444 atau 14%, artinya komitmen berkontribusi terhadap *negative affect* pada *subjective well being* sebesar 14%. Hasil korelasi (R) antara komitmen dengan *life satisfaction* (LS) sebesar 0,447. Nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,1999 atau 20%, artinya komitmen berkontribusi terhadap *life satisfaction* pada *subjective well being* sebesar 20%. Total kontribusi yang diberikan variabel komitmen terhadap *subjective well being* ialah sebesar 37%.

**Tabel 12. Hasil uji regresi linear variabel komitmen dan *positive affect***

	B	<i>Sig</i>
Constant	37,588	.000
Kelekatan	.248	.000

a. Dependent Variable : *Positive Affect*

Berdasarkan Tabel 12, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $<0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen berperan sebagai prediktor pada *positive affect* pada dewasa awal yang



berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 37,588 dan nilai koefisien (b) sebesar 0,248 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 37,588 + 0,248X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *positive affect*, yaitu sebesar 37,588. Nilai koefisien (b) sebesar 0,248 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *positive affect* akan bertambah 0,248.

**Tabel 13. Hasil uji regresi linear variabel komitmen dan *negative affect***

	<b>B</b>	<b>Sig</b>
Constant	51.251	.000
Kelekatan	-.026	.575

a. Dependent Variable : *Negative Affect*

Berdasarkan Tabel 13, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi >0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen tidak dapat berperan sebagai prediktor pada *negative affect* pada dewasa awal yang berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 51,251 dan nilai koefisien (b) sebesar -,026 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 51,251 + (-0,026)X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *negative affect* pada dewasa awal yang berpacaran, yaitu sebesar -0,026. Nilai koefisien (b) sebesar 51,251 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *negative affect* akan bertambah -0,026.

**Tabel 14. Hasil uji regresi linear antara variabel komitmen dan *life satisfaction***

	<b>B</b>	<b>Sig</b>
Constant	25.055	.000
Kelekatan	0.499	.000

a. Dependent Variable : *Life satisfaction*

Berdasarkan Tabel 15, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi <0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen berperan sebagai prediktor *life satisfaction* pada dewasa awal yang berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 25,055 dan nilai koefisien (b) sebesar 0,499 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 25,055 + 0,4997X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *life satisfaction*, yaitu sebesar 25,055. Nilai koefisien (b) sebesar 0,499 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *life satisfaction* akan bertambah 0,499.

**Tabel 15. Hasil uji regresi linear antara variabel komitmen dan *subjective well being***

	B	Sig
Constant	11.392	.000
Kelekatan	0.773	.000

a. Dependent Variable : *SWB*

Berdasarkan Tabel 15, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi <0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa komitmen berperan sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Pada kolom B diketahui nilai konstanta (a) adalah sebesar 11,392 dan nilai koefisien (b) sebesar 0,773 sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut.

$$Y = a + bX$$

$$Y = 11,392 + 0,773X$$

Nilai konstanta (a) merupakan nilai konsisten *subjective well being*, yaitu sebesar 11,392. Nilai koefisien (b) sebesar 0,773 memiliki arti bahwa setiap penambahan skor 1 pada komitmen, maka *subjective well being* akan bertambah 0,773.

### Pembahasan

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh komitmen terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil uji regresi linear sederhana pada afek positif menunjukkan nilai ( $a < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya dukungan komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap afek positif dan dapat menjadi prediktor pada afek positif. Ketika individu berada dalam komitmen yang tinggi, individu akan merasakan berbagai perasaan salah satunya yaitu perasaan bahagia. Contoh perasaan bahagia dalam hubungan pacaran yaitu ketika individu tidak merasa sendirian dalam menjalani hidupnya, individu akan menganggap pasangannya sebagai *support system*. Komitmen yang tinggi juga akan membuat individu memiliki pandangan jangka panjang dalam menjalani hubungan pacaran tersebut, sehingga muncul perasaan termotivasi dan bersemangat untuk mempertahankan hubungan tersebut. Selain itu individu dengan komitmen yang tinggi akan memperdulikan kesejahteraan pasangannya. Kepedulian terhadap kesejahteraan pasangan dapat meningkatkan *subjective well being*, karena kepedulian akan membuat individu merasa dicintai, merasakan kasih sayang, dan keamanan dari pasangan, sehingga semakin tinggi komitmen, afek positif juga akan ikut meningkat.

Hasil uji regresi linear sederhana komitmen pada dimensi afek negatif menunjukkan nilai ( $a > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ditolak, yang artinya komitmen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap dimensi afek negatif dan tidak dapat menjadi prediktor pada

afek negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa peningkatan maupun penurunan tingkat komitmen yang dimiliki individu dewasa awal yang berpacaran tidak akan diikuti dengan peningkatan maupun penurunan tingkat afek negatif yang dimilikinya. Terdapat banyak konteks yang dapat memengaruhi signifikan tidaknya hasil uji statistika. Pada penelitian ini level atau kategori skor dapat menjadi faktor yang memengaruhi hasil signifikansi, dimana variabel komitmen dan dimensi afek negatif memiliki perbedaan konsep. Ketika *subjective well being* dianalisis secara keseluruhan akan ditemukan hasil yang signifikan, namun ketika melakukan analisis pada tiap-tiap dimensinya hasilnya belum tentu signifikan. Ketika variabel komitmen dan dimensi afek negatif dianalisis bersamaan kemungkinan akan menghasilkan korelasi yang rendah sehingga akan berpengaruh terhadap hasil signifikansi tersebut. Hasil uji regresi linear sederhana komitmen pada dimensi kepuasan hidup (*life satisfaction*) menunjukkan nilai ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan dapat menjadi prediktor pada kepuasan hidup seseorang. Komitmen yang tinggi akan membuat individu rela melakukan pengorbanan apapun untuk mempertahankan hubungannya, ketika pengorbanan tersebut berhasil tentu saja akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu tersebut. Individu dengan komitmen yang tinggi akan menganggap bahwa di dalam hubungan tersebut individu adalah tim yang berjalan bersama, hal tersebut akan membuat individu merasa tidak sendirian dalam menjalani hidupnya dan akan berpengaruh pada kebahagiaannya. Kebahagiaan tersebut akan meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup pada diri individu, sehingga semakin tinggi komitmen, kepuasan hidup juga akan ikut meningkat.

Menjawab hipotesis pada variabel *subjective well being*, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well being*, yang artinya komitmen dapat menjadi prediktor bagi *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Ketika individu berada di dalam hubungan yang berkomitmen individu akan merasakan berbagai perasaan di antaranya perasaan positif dan negatif serta adanya kepuasan hidup. Perasaan-perasaan tersebut akan berpengaruh pada *subjective well being* yang ada dalam diri individu. Ketika individu memiliki komitmen yang tinggi, individu akan lebih merasakan berbagai perasaan positif, sehingga perasaan negatif akan menurun. Individu akan menganggap pasangannya sebagai *support system*. Komitmen yang tinggi juga akan membuat individu memiliki pandangan jangka panjang dalam menjalani hubungan pacaran tersebut, sehingga muncul perasaan termotivasi dan bersemangat untuk mempertahankan hubungan tersebut. Komitmen yang tinggi akan membuat individu rela melakukan pengorbanan apapun untuk mempertahankan hubungannya, ketika pengorbanan tersebut berhasil tentu saja akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu tersebut. Individu dengan komitmen yang tinggi akan memperdulikan kesejahteraan pasangannya. Kepedulian terhadap kesejahteraan pasangan dapat meningkatkan *subjective well being*, karena kepedulian akan membuat individu merasa dicintai, merasakan kasih sayang, dan keamanan dari pasangan, sehingga semakin tinggi komitmen, afek positif dan kepuasan hidup juga akan ikut meningkat. Meningkatnya afek positif akan menurunkan afek negatif, afek positif yang tinggi juga akan memengaruhi kepuasan hidup individu, yang artinya komitmen memiliki pengaruh terhadap *subjective well being*, sehingga semakin tinggi tinggi komitmen, *subjective well being* juga akan ikut meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dush dan Amato (2005) dimana komitmen memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan seperti yang diilustrasikan oleh temuannya bahwa pasangan menikah menunjukkan tingkat SWB tertinggi diikuti oleh individu di dalam hubungan kohibitasi, hubungan pacaran dan individu yang tidak berpacaran. Selain itu beberapa komitmen memiliki hubungan yang baik dengan subjective well being dan lebih tinggi komitmen akan lebih baik lagi. Orang-orang yang berada dalam hubungan komitmen yang bahagia cenderung mengalami tingkat *subjective well being* yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Suwito (2013) juga menunjukkan hasil pengujian korelasi bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara komitmen dalam berpacaran dengan kepuasan hidup sebagai salah satu aspek dari subjective well being. Wood (2007) juga berpendapat bahwa komitmen merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepuasan individu terhadap relasi personal yang sedang dijalaninya.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Righetti, dkk. (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa di dalam aspek komitmen yaitu kesediaan seseorang untuk berkorban secara positif terkait dengan kesejahteraan subjektif. Kepuasan akan pengorbanan tersebut berhubungan positif dengan kesejahteraan individu dan pasangan. Kontribusi yang diberikan komitmen terhadap subjective well being pada dewasa awal yang berpacaran adalah sebesar 37% yang artinya komitmen mampu menjelaskan subjective well being sebesar 37% dan 63% pada variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pada tiap dimensi subjective well being, kontribusi yang diberikan komitmen terhadap dimensi afek positif pada dewasa awal yang berpacaran adalah sebesar 3% yang artinya komitmen mampu menjelaskan afek positif sebesar 3%, pada dimensi kepuasan hidup atau life satisfaction komitmen memberikan kontribusi sebesar 20% yang artinya komitmen mampu menjelaskan kepuasan hidup sebesar 20%, namun pada dimensi afek negatif, komitmen tidak memberikan sumbangan, karena pada penelitian ini komitmen tidak berpengaruh secara signifikan terhadap afek negatif.

Terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi subjective well being seperti penelitian yang dilakukan oleh Moore dan Diener (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dimensi-dimensi *subjective well being* dengan hasil hubungan yang berkualitas dan lebih positif. Selain itu penelitian yang dilakukan Santos, dkk. (2021) menunjukkan bahwa variabel hubungan romantis merupakan prediktor penting dari SWB, variabel hubungan romantis diantaranya lama hubungan, status hubungan, dan kepuasan dengan hubungan romantis. Kepuasan hubungan dalam hubungan romantis merupakan salah satu prediktor utama pada *subjective well being*.

Melalui penelitian ini, diharapkan dewasa awal yang berpacaran mampu meningkatkan komitmen sebagai salah satu bentuk usaha dalam meningkatkan *subjective well being*. Hal tersebut akan berdampak pada bagaimana dewasa awal yang berpacaran mampu meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif serta mendapatkan kepuasan hidup sesuai dengan yang diharapkan.

## Simpulan dan Saran

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komitmen berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Hal ini berarti bahwa komitmen dapat berperan sebagai prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran dengan besaran kontribusi yaitu 37%, sementara 63% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### *Saran*

1. Bagi dewasa awal yang berpacaran

Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa komitmen dapat menjadi prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran. Oleh karena itu, diharapkan pasangan dewasa awal yang berpacaran dapat meningkatkan atau memelihara komitmen dalam hubungan pacarannya.

2. Bagi praktisi di sekolah

Praktisi psikologi diharapkan dapat memberikan kontribusi melalui konseling atau seminar tentang peningkatan *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran agar memperhatikan masalah komitmen pada individu-individu yang sedang menjalani hubungan pacaran.

3. Bagi praktisi psikologi

Melalui penelitian ini, diharapkan para remaja lebih memiliki kesadaran mengenai kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, sehingga remaja dapat mengelola emosinya dan mampu mengekspresikannya tanpa menyimpang dari norma masyarakat yang berlaku.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti prediktor *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran selain komitmen, karena faktor yang memengaruhi *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran tidak hanya komitmen. Terdapat faktor lain yang memengaruhi *subjective well being* pada dewasa awal yang berpacaran, antara lain lama hubungan, status hubungan, kualitas hubungan dan kepuasan dalam hubungan romantis.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ayriza, Y., Setiawati, F.A., Nurhayati, S.R., et al. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 63-74.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293-313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., et al. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71– 75.
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., & Verette, J. (1999). Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well- being. *Personal Relationships*, 6(3), 389-409.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607- 627.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1- 171
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university student. *Psychology*, 1, 173-177
- Gagne, F. M., & Lydon, J. E. (2001). Mindset and relationship illusions: The moderating effects of domain specificity and relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1144- 1155.
- Knee, C. R., Patrick, H., Viator, N. A., & Neighbors, C. (2004). Implicit theories of relationships: Moderators of the link between conflict and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5) 617-628.
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres- Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3-19.
- Moore, S., & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 112-118.
- Owen, J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). The revised commitment inventory: Psychometrics and use with unmarried couples. *Journal of family issues*, 32(6), 820-841.
- Righetti, F., Schneider, I., Ferrier, D., Spiridonova, T., Xiang, R., & Impett, E. A. (2020). The bittersweet taste of sacrifice: Consequences for ambivalence and mixed reactions. *Journal of Experimental Psychology: General*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000750>.
- Sternberg, Robert J. (1986). "A triangular theory of love." *Psychological Review*, 93: 119–35. DOI:10.1037/0033–295X.93.2.119.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suwito, L.D. (2013). Hubungan komitmen dalam berpacaran dengan subjective well-being pada mahasiswa UKSW Salatiga yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. (*Skripsi*). Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36–47.
- Wood, J. T. (2007). *Interpersonal communication: everyday encounters*. Belmont: Thomson Wadsworth.