



Hubungan Family Well-Being dengan Subjective Well-Being pada Generasi Alpha

Gracalfa Indah Putri Yordan¹, Malidah Fatimah², Sri Muliati Abdullah³, Erydani Anggawijayanto⁴

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: 210810310@student.mercubuana-yogya.ac.id¹, malida@mercubuana-yogya.ac.id², srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id³, erydani.a@mercubuana-yogya.ac.id⁴

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima : Direvisi : Disetujui :	Generasi alpha lahir pada era kemajuan teknologi yang sangat pesat membuat generasi ini menjadi sangat terikat pada teknologi dan individualis. Hal ini menyebabkan mereka menjadi terisolasi secara sosial dan berdampak pada rendahnya subjective well-being. Salah satu faktor yang mempengaruhi subjective well-being adalah family well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pengambilan sampel penelitian menggunakan strategi purposive sampling. Jumlah responden yang diperoleh sebanyak 397 remaja yang merupakan siswa dan siswi aktif sekolah menengah pertama di Yogyakarta yang berusia 11-14 tahun. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Children's World Subjective Well-Being Scale ($\alpha = 0.955$) dan Family Well-Being Scale ($\alpha = 0.923$). Pendekatan korelasi product-moment pearson digunakan dalam penelitian ini sebagai uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kearah positif antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha. Sumbangan efektif variabel family well-being sebesar 5,3% dan sisanya 94,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial generasi Alpha. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan intervensi yang meningkatkan kualitas hubungan keluarga dan kesejahteraan subjektif anak di era digital.
Kata kunci: Kesejahteraan keluarga; kesejahteraan subjektif; generasi alpha	
Keywords: family well-being; subjective well-being; alpha generation	ABSTRACT <i>Generation Alpha was born in an era of rapid technological advancement, making this generation very attached to technology and individualistic. This causes them to become socially isolated and has an impact on low subjective well-being. One of the factors that influences subjective well-being is family well-being. This study aims to determine whether there is a relationship between family well-being and subjective well-being in the Alpha generation. The method used in this study is quantitative with research sampling using a purposive sampling strategy. The number of respondents obtained was 397 teenagers who were active junior high school students in Yogyakarta aged 11-14 years. Data collection in this study used the Children's World Subjective Well-Being Scale ($\alpha = 0.955$) and the Family Well-Being Scale ($\alpha = 0.923$). The Pearson product-moment correlation approach was used in this study as a hypothesis test. Based on the results of testing the hypothesis, it shows that there is a significant positive relationship between family well-being and subjective well-being in the Alpha generation. The effective contribution of the family well-being variable is 5.3% and the remaining 94.7% is influenced by other factors outside the research. The implications of this study emphasize the importance of the role of</i>

the family in supporting the emotional and social well-being of the Alpha generation. These findings can serve as a basis for parents, educators, and policymakers to develop interventions that improve the quality of family relationships and children's subjective well-being in the digital age.

PENDAHULUAN

Populasi manusia berkembang dari masa ke masa dengan beragam latar belakang dan ciri khas. Dalam teori generasi (Generation Theory) terdapat 5 generasi yang dimulai dari Generasi Baby Boomers, Generasi X, Generasi Y, Generasi Z dan Generasi Alpha. Generasi Baby Boomers yaitu kelahiran tahun 1946-1964 dengan rentang usia saat ini 60-78 tahun, Generasi X yaitu kelahiran tahun 1965-1979 dengan rentang usia 45-59 tahun, Generasi Y yaitu kelahiran tahun 1980-1996 dengan rentang usia 30-44 tahun, Generasi Z yaitu kelahiran tahun 1995-2009 dengan rentang usia 15-29 tahun dan Generasi selanjutnya yang lahir setelah Generasi Z adalah Generasi Alpha. Penyebutan istilah ini pertama kali dimunculkan oleh seorang ahli generasi bernama Mark McCrindle. Rentang kelahiran generasi alpha sendiri yaitu dimulai dari tahun 2010 hingga tahun 2024 dan sekarang berusia 0-14 tahun (Mutiara & Redi, 2022).

Subjective well-being pada generasi Alpha dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah family well-being, yaitu kesejahteraan keluarga yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi (Noor et al., 2012; Lee et al., 2022). Keluarga sebagai sistem sosial terkecil berperan penting dalam membentuk situasi emosional positif yang mendukung kesejahteraan subjektif individu (Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Hassan et al. (2022) dan Hesti (2020), telah menunjukkan hubungan positif antara family well-being dengan subjective well-being pada remaja. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada populasi generasi yang lebih tua atau remaja umum, dan belum secara khusus meneliti generasi Alpha yang memiliki karakteristik unik sebagai digital natives.

Generasi Alpha dianggap sebagai generasi yang paling cerdas dan juga generasi yang paling dekat dengan teknologi digital dibanding dengan generasi-generasi yang lahir sebelumnya (Dwiyani & Ika, 2023). Hal ini dikarenakan anak-anak generasi alpha lahir pada era teknologi maju dan pesat yang beroperasi secara global, yang membuat teknologi memiliki arti penting bagi generasi ini. Sejalan dengan itu pada tahun 2010 yang bertepatan dengan tahun awalnya muncul generasi alpha juga dibersamai dengan dimunculkannya iPad dan Instagram, yang dimana saat ini merupakan merek dan aplikasi media sosial paling disukai di dunia dan menurut penelitian yang dilakukan Turk (2017) ditemukan bahwa pada usia dua tahun, generasi alpha dengan sendirinya telah menguasai penggunaan layar sentuh dan mahir menavigasi berbagai aplikasi di perangkat seluler, sebuah kemampuan yang pada generasi sebelumnya membutuhkan waktu bertahun-tahun. Fenomena ini mengindikasikan bahwa lahirnya Generasi Alpha sejajar dengan percepatan kemajuan teknologi digital dan dengan demikian, Generasi Alpha dikenal pula sebagai iGeneration atau Generasi Net (Gajar & Kharisma, 2020).

Anak-anak Generasi Alpha yang lahir di era digital (digital natives) tidak hanya menunjukkan kemampuan tinggi dalam memahami dan menggunakan teknologi, tetapi juga sering dianggap memiliki kelemahan dalam kemampuan sosial, kreativitas yang terbatas, dan kecenderungan individualistik. Selain itu, generasi ini umumnya lebih mengutamakan kepuasan

instan dan kurang menghargai tahapan atau proses yang panjang. Ciri kemelekatan mereka dengan gadget juga turut berpengaruh pada kemampuan berkomunikasi, meskipun penggunaan teknologi dapat menawarkan banyak informasi, hal itu juga memberikan dampak yang kurang baik. Anak-anak generasi alpha menjadi sangat jarang berinteraksi langsung dengan orang lain karena sibuk dengan gadgetnya, hal ini dengan sendirinya akan membuat kepedulian dan kemampuan berkomunikasi mereka berkurang yang akhirnya mengakibatkan mereka teralienasi secara sosial (Mutiarra & Redi, 2022).

Kurangnya hubungan dengan sosial dapat berdampak pada sosial emosional yang akan berakibat fatal saat generasi alpha bertumbuh dewasa (Amrit, 2020), hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku impulsive. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Bong dan Sang (2015) hubungan yang kurang baik dengan sosial dapat memunculkan dampak negatif terhadap kepuasan hidup, yang berarti kedua hal tersebut berdampak buruk pada subjective well-being generasi ini. Diener & Lucas (2015) menyebutkan bahwa subjective well-being merupakan suatu evaluasi seseorang terhadap kehidupan mereka, dilihat dari tingkat dan reaksi afektif yang dapat menunjukkan bahwa kehidupan yang mereka inginkan sudah berjalan dengan baik. Subjective well-being adalah bentuk evaluasi kognitif, seperti kepuasan hidup, dan evaluasi afektif, seperti emosi positif dan negatif, mengenai kehidupan individu tersebut (Diener, Lucas, & Scollon, 2006). Tingkat subjective well-being ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah keluarga (Navarro, et.al, 2015).

Keluarga sebagai sistem sosial terkecil di masyarakat memiliki peran dan fungsi yang penting dalam menciptakan situasi emosional yang baik bagi setiap individu dalam keluarga (Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Situasi emosional yang baik dalam keluarga dapat tercipta jika seorang individu berinteraksi dengan individu lainnya dalam keluarga, baik fisik maupun emosional serta saling mendukung antar anggota keluarga. Hal tersebut sejalan dengan konsep Family well-being. Menurut Noor, Gandhi, Ishak, dan Wok (2012), family well-being merupakan konsep yang bersifat multidimensional, mencakup aspek fisik, finansial, sosial, dan psikologis dalam kehidupan individu ataupun keluarga. Konsep ini menekankan keseimbangan perkembangan di semua dimensi tersebut sehingga memungkinkan tercapainya kepuasan hidup. Kepuasan ini muncul ketika seluruh kebutuhan manusia—dari yang paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri telah terpenuhi secara menyeluruh. Sementara itu, Jensen (2017) mengartikan family well-being sebagai hasil dari interaksi yang positif antar kelompok keluarga, yang didukung oleh komunikasi yang efektif serta strategi coping adaptif dalam menghadapi perubahan lingkungan sosial. Sedangkan menurut Lee et al (2022) family well-being diartikan sebagai keseimbangan multidimensi antara kesehatan fisik, psikologis, ekonomi, serta hubungan sosial yang kuat dalam keluarga.

Penelitian ini hadir untuk mengisi gap tersebut dengan fokus pada hubungan family well-being dan subjective well-being secara spesifik pada generasi Alpha di Indonesia. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan pengambilan sampel purposive pada siswa SMP berusia 11-14 tahun di Yogyakarta, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai pengaruh keluarga terhadap kesejahteraan subjektif generasi Alpha yang erat kaitannya dengan tantangan era digital.

Berdasarkan uraian pendahuluan diatas maka rumusan masalah penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara family well-being dengan subjective-well-being

Hubungan Family Well-Being dengan Subjective Well-Being pada Generasi Alpha

pada generasi alpha. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha. Hipotesis dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan positif antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha. Manfaat penelitian ini adalah memberikan kontribusi empiris dalam bidang psikologi perkembangan dan kesejahteraan anak, khususnya bagi generasi Alpha. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi para orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi pengasuhan dan pendidikan yang mendukung kesejahteraan emosional dan sosial generasi Alpha. Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar bagi studi lanjut yang mendalami faktor-faktor lain yang mempengaruhi subjective well-being generasi ini di tengah perkembangan teknologi yang pesat.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini adalah kuantitatif dan non-eksperimental. Tipe penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional yang dilakukan untuk mengetahui arah hubungan antara variable *family well-being* dengan variabel *subjective well-being* pada generasi alpha. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis purposive sampling. Teknik Purposive sampling adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Generasi Alpha dengan rentang usia 11-14 tahun, laki-laki dan perempuan, serta tinggal bersama keluarga di dalam satu rumah. Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner atau angket merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden, yang kemudian dijawab sesuai dengan kondisi atau pandangan subjek.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur subjective well-being menggunakan Children's World Subjective Well-Being Scale (CW-SWBS) yang merupakan hasil adaptasi oleh Boruologo (2019). Skala ini terdiri dari 6 aitem yang bersifat favorable (mendukung). Skala yang digunakan adalah skala likert dengan rentang 1 hingga 10, di mana skor 1 menunjukkan "sama sekali tidak setuju" dan skor 10 menunjukkan "benar-benar setuju." memiliki dan Children's World Subjective Well-Being Scale (CW-SWBS) memiliki reliabilitas nilai Cronbach Alpha (α) sebesar 0.923. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur family well-being menggunakan Family Well-Being Scale (FWS) yang disusun oleh Eddie McGee (2017). Family Well-Being Scale terdiri dari 16 aitem yang bersifat favorable (mendukung). Skala likert yang digunakan dengan rentang 1-5 dan skala ini memiliki reliabilitas nilai Cronbach Alpha (α) sebesar 0.955.

Kedua skala memenuhi syarat reliabilitas dan dapat digunakan dalam penelitian untuk mengukur subjective well-being dan family well-being. Penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dari Karl Pearson untuk menguji hipotesis, yaitu menguji hubungan antara family well-being sebagai variabel independen (X) dan subjective well-being sebagai variabel dependen (Y). Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Mac.

Subjek pada penelitian adalah generasi alpha. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 397 subjek.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Family Well-Being*

Kategori	Skor	Σ Subjek	Persentase (%)
Rendah	$X \leq 37,3$	6	1.5%
Sedang	$37,3 \leq X < 58,7$	92	23.7%
Tinggi	$58,7 < X$	297	74.8%
Total		397	100%

Source: Data primer hasil pengolahan kuesioner (2025)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 37.3 maka subjek memiliki Family Well-Being dalam kategori rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 37.3 sampai dengan 58.7 maka subjek memiliki Family Well-Being dalam kategori sedang. Sementara itu, subjek yang mempunyai skor lebih dari 58.7 maka subjek memiliki Family Well-Being dalam kategori tinggi. Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa subjek memiliki Family Well-Being dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 297 subjek dengan persentase 74.8%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Subjective Well-Being

Kategori	Skor	Σ Subjek	Persentase (%)
Rendah	$X \leq 24$	9	2.3%
Sedang	$24 \leq X < 42$	77	19.4%
Tinggi	$42 < X$	311	78.3%
Total		397	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 24 maka subjek memiliki subjective well-being dalam kategori rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 24 sampai dengan 42 maka subjek memiliki subjective well-being dalam kategori sedang. Sementara itu, subjek yang mempunyai skor lebih dari 42 maka subjek memiliki subjective well-being dalam kategori tinggi. Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa subjek memiliki subjective well-being dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 311 subjek dengan persentase 78.3%.

Terdapat uji normalitas berdasarkan data penelitian dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov. Penerapan pada uji Kolmogorov Smirnov adalah jika taraf signifikansi > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika taraf signifikansi < 0.05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal (Azwar, 2019). Uji normalitas dilakukan dengan bantuan software.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov Smirnov</i>		
	Statistic	df	Sig
<i>Family Well-Being</i>	109	397	.000
<i>Subjective Well-Being</i>	107	397	.000

Sumber: Hasil analisis uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS (2025)

Hubungan Family Well-Being dengan Subjective Well-Being pada Generasi Alpha

Berdasarkan tabel diatas didapat uji signifikan pada Family Well-Being dan pada Subjective Well-Being memiliki nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti data terdistribusi tidak normal. Akan tetapi menurut Gani dan Amalia (2015) normal atau tidaknya data penelitian tidak akan mempengaruhi hasil akhir, dikarena uji normalitas hanya memberikan gambaran sebaran dalam uji normalitas dan jika suatu penelitian memiliki lebih dari 30 subjek ($N \geq 30$), maka data akan berdistribusi normal. Hal ini sesuai dengan Hadi (2015), yang menyatakan bahwa subjek penelitian banyak (≥ 30 subjek) maka sebaran data tersebut dianggap normal atau mendekati sangat normal. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka variabel family well-being dan subjective well-being data digunakan untuk lanjut ke langkah berikutnya, yaitu melakukan uji linieritas dan uji hipotesis karena jumlah subjek penelitian ini adalah 397 ($N \geq 30$).

Tabel 4. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean squares	F	Sig
SWB*FWB	Beetween Groups	(Combined)	7194.560	49	146.828	1.705	.004
		Linearity	2037.053	1	2037.053	23.650	.000
		Deviation From Linearity	5157.507	48	107.448	1.274	.136
	Within Groups		29888.624	347	86.134		
Total			37083.184	397			

Sumber: Hasil analisis uji linearitas data SPSS (2025)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil uji linearitas dapat dilihat bahwa nilai signifikan pada data tersebut adalah $0.000 < 0.05$ yang artinya data tersebut bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel X (Family Well-Being) dengan variabel Y (Subjective Well-Being). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hadi (2015), yang menyatakan jika nilai ($p < 0.005$) memiliki hubungan yang linear, sebaliknya nilai ($p > 0,005$) dapat dinyatakan kedua data variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang linear. sehingga persyaratan untuk uji linearitas terpenuhi.

Berikutnya setelah dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan melakukan uji korelasi product moment pearson untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X (Family Well-Being) dengan variabel Y (Subjective Well-Being). Kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan jika taraf signifikannya $P < 0,05$ (Azwar, 2019).

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Family Well-Being	Subjective Well-Being	Sig
Family Well-Being	1	.234**	.000
Subjective Well-Being	.234**	1	.000

Sumber: Hasil analisis korelasi SPSS (2025)

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi pearson product moment, diperoleh nilai probabilitas pada kolom sig (2-tailed) sebesar 0,000. Menurut Yamin & Kurniawan (2014) jika nilai sig (2-tailed) lebih besar dari 0,005 artinya kedua variabel dikatakan berkorelasi atau berhubungan. Karena nilai probabilitas $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha.

Arah hubungan kedua variabel dapat dilihat dari tanda positif atau negatif yang terdapat dalam nilai koefisien korelasi pearson (r). Tanda positif (+) menunjukkan arah hubungan positif, di mana jika variabel bebas (x) tinggi maka variabel terikat (y) juga tinggi, begitupun sebaliknya. Berdasarkan tabel 5, koefisien korelasi memiliki tanda positif (0.234) yang berarti terdapat hubungan positif antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha. Family well-being yang tinggi pada individu akan menghasilkan subjective well-being yang tinggi juga, atau sebaliknya individu dengan family well-being yang rendah akan memiliki subjective well-being rendah.

Koefisien determinasi (r) variabel regulasi emosi berdasarkan hasil analisis data adalah 0.053, yang berarti sumbangan efektif dari family well-being yang diberikan dalam subjective well-being sebesar 5,3% sedangkan pengaruh faktor lain terhadap subjective well-being sebesar 94,7%.

Adapun pedoman interpretasi yang menunjukkan terdapat kekuatan hubungan korelasi dilihat berdasarkan pedoman interpretasi dari Sugiyono (2017) yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Pedoman Interpretasi

Nilai	Keterangan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Sumber: Adaptasi dari Sugiyono (2017)

Dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0.234 yang menunjukkan hubungan yang rendah antara family well-being dengan subjective well-being berdasarkan pedoman interpretasi pada tabel di atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui subjective well-being ditinjau dari family well-being. Subjek penelitian ini berjumlah 397 orang dan merupakan generasi alpha. Pengujian dalam penelitian ini dilakukan dengan variabel family well-being dan variabel subjective well-being menggunakan uji korelasi pearson product moment dengan bantuan program software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Mac. Berdasarkan hasil analisis data didapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha dengan skor signifikansi yakni 0.000 dimana skor tersebut kurang dari 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,234 artinya hipotesis dapat diterima dan terdapat hubungan positif antara family well-being dengan subjective well-being. Semakin tinggi skor family well-being yang didapatkan subjek maka semakin tinggi pula subjective well-being subjek. Sebaliknya, semakin rendah family well-being subjek semakin rendah pula subjective well-being subjek.

Hubungan Family Well-Being dengan Subjective Well-Being pada Generasi Alpha

Pada penelitian ini, subjek penelitian yang digunakan adalah generasi alpha yang berusia 11-14 tahun atau memasuki fase remaja awal. Generasi alpha dinilai memiliki karakteristik yang cenderung negatif seperti individualis dikarenakan keterikatannya terhadap gadget yang membuat mereka tumbuh menjadi pribadi yang kurang berempati serta kurang dalam kemampuan komunikasi langsung (Kasi, Murdiana & Fakhri, 2018). Generasi alpha yang berada pada fase remaja secara emosional sedang berada pada dalam periode yang disebut dengan periode storm and stress (Kessy & Heliany, 2020). Yang dimana menurut Menurut Santrock (2014), masa remaja dengan dinamika emosional yang fluktuatif, generasi alpha pada tahap ini rentan mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem. Kondisi tersebut membuat mudah terjebak dalam afek negatif, seperti stres, kecemasan, atau kesedihan. Besarnya tekanan, hambatan perkembangan, serta tuntutan sosial dan pribadi yang dihadapi seringkali menjadi pemicu munculnya ketegangan emosional yang mendalam, termasuk keraguan hingga gejala depresi. Sehingga menimbulkan masalah pada subjective well-being.

Maka dari itu family well-being penting untuk dimiliki subjek, karena dengan memiliki family well-being yang baik maka akan berpengaruh positif terhadap subjective well-being individu itu sendiri. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hassan, Yusooif & Alavi (2022) yang menyatakan bahwa keluarga yang berperan aktif dalam menjalankan tugasnya turut membantu menyumbangkan emosi positif terhadap remaja yang rapuh.

Pada penelitian ini, peneliti melihat bahwa subjek yang memiliki family well-being yang baik dapat membantu meningkatkan subjective well-being. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesti (2020) menunjukkan bahwa keluarga menjadi prediktor dari subjective well-being. Menurut Eddie (2017) ada 5 aspek dalam family well-being yaitu: Family bonding, Togetherness, Respect, Openness, Communication dan Affection.

Hasil penelitian Anik (2024) juga menyebutkan bahwa aspek yang ada pada family well-being yaitu Communication (komunikasi) memberikan sumbangan yang positif terhadap subjective well-being remaja. Usia generasi alpha sekarang berada pada rentang usia remaja awal dan pada tahap perkembangan ini membutuhkan perhatian, bantuan, memiliki waktu yang menyenangkan, rasa aman, didengarkan dan terlibat dalam diskusi bersama, terutama dalam situasi yang tidak menentu sehingga mereka akan tetap memiliki subjective well-being yang tinggi (Alya & Ihsana, 2021).

Aspek togetherness (kebersamaan), memiliki waktu bersama yang menyenangkan, memiliki rasa saling memiliki yang kuat dan kehidupan keluarga yang memuaskan (Eddie, 2017). Didukung oleh penelitian Hesti (2020) yang menyatakan bahwa interaksi dalam keluarga memiliki peran dalam perkembangan dimasa remaja yang nantinya yang membangun emosi positif berupa perasaan bahagian, karena dengan kebersamaan tersebut mereka merasa lebih dihargai dan dicintai.

Penelitian yang dilakukan oleh Bong dan Sang (2015) oleh menyatakan faktor keluarga menjelaskan sekitar 40% variasi subjective well-being anak. Semakin banyak aktivitas keluarga yang dilakukan seorang anak, semakin tinggi pula subjective well-being anak tersebut. Jumlah materil yang dimiliki seorang anak serta keamanan di dalam rumah juga berhubungan positif dengan subjective well-being anak. Sedangkan kurangnya varian aktivitas yang dilakukan bersama keluarga menyebabkan anak menjadi semakin stress ketika sedang berada dalam suatu situasi yang penuh tekanan (Borualogo dan Casas, 2021). Merasakan kehangatan dan kedekatan

dengan orang tua, membuat mereka merasa lebih puas akan hidupnya dan memiliki subjective well-being yang tinggi (Lampropoulos, 2018).

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa family well-being hanya berkontribusi sebanyak 5,3%. Hal ini disebabkan oleh banyaknya faktor-faktor lain yang mempengaruhi subjective well-being yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Diener (2000), faktor-faktor yang berpengaruh langsung terhadap tingkat subjective well-being seseorang yaitu pengaruh yang positif, kepuasan hidup, tidak merasakan emosi-emosi negatif dan kepuasan terhadap bagian penting dalam hidup. Family well-being menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan anak-anak, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Lisa (2015) yang menyatakan bahwa kesejahteraan anak dibangun di atas landasan kesejahteraan keluarga. Namun, tidak setiap individu yang memiliki family well-being dapat mencapai tingkat subjective well-being yang baik baik pula. Terdapat beberapa kebutuhan psikis yang dapat membuat kondisi subjective well-being seseorang mengalami peningkatan diantaranya yaitu interaksi sosial yang baik, penguasaan dan otonomi (Diener & Tay, 2011)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara family well-being dengan subjective well-being pada generasi alpha. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi pearson product moment dengan software SPSS 26.0, dapat diketahui bahwa skor signifikansi yakni 0.000 dimana skor tersebut kurang dari 0,05. Hal tersebut dapat membuktikan variabel family well-being dan subjective well-being memiliki hubungan atau korelasi yang signifikan. Selain skor signifikansi, koefisien korelasi dari analisis data yang telah dilakukan menunjukkan koefisien sebesar 0.234. Hal tersebut dapat pula dikatakan bahwa tingkat korelasi antara variabel family well-being dengan subjective well-being tergolong lemah dimana koefisien tersebut terletak pada rentang 0,20-0,399. Tidak hanya itu, nilai koefisien korelasi 0.234 juga menampakkan bentuk hubungan antar variabel adalah hubungan yang positif. Hubungan positif keduanya memiliki makna bahwa jika nilai family well-being tinggi, maka nilai subjective well-being juga cenderung tinggi. Tetapi, jika skor family well-being rendah, maka nilai subjective well-being juga cenderung rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar orang tua dan keluarga meningkatkan kualitas interaksi dan komunikasi dalam keluarga untuk memperkuat kesejahteraan keluarga, yang berdampak positif pada kesejahteraan subjektif anak, khususnya generasi Alpha. Pendidik dan lembaga pendidikan juga dianjurkan untuk menyediakan program pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang menyesuaikan karakteristik digital natives. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu memperluas variabel yang diteliti dengan memasukkan faktor-faktor psikososial lain yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan subjektif, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memperoleh gambaran dinamika hubungan variabel secara lebih komprehensif.

REFERENSI

Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara komponen-komponen subjective-wel- being dan internet addiction. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27-42.

Hubungan Family Well-Being dengan Subjective Well-Being pada Generasi Alpha

- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: pustaka pelajar
- Arora., A. & Jha., A., K. (2020). Understanding pattern of online gaming addiction among Indian teenagers. *Our Heritage*, 68(1), 13190-13100.
- Dwiyani, A & Ika, J. (2023). Gaya Pengasuhan yang Sesuai untuk Anak Usia Dini Pada Generasi Alpha. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (1), Hal 3014-3020
- Diener, E & Tay, L. (2011). Needs and Subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101(2),354-365. American Psychological Association
- Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data: Aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hassan, A., Yusoooff, F., & Alavi, K. (2012). The Relationship between parental skill and family functioning to the psychological well-being of parents and children. In *International Conference on Humanity, History and Society* (Vol. 34, pp. 1-10).
- Hidayah, A. I., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh relasi dalam keluarga terhadap subjective well-being anak dan remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 272-277.
- Indarwati, A., Parman, R., Domili, Z., & Kurniawati, S. A. M. (2024). Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Telaga. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 11(2), 72-80.
- Jha, A. K. (2020, June 20). Understanding Generation Alpha. <https://doi.org/10.31219/osf.io/d2e8g>
- Jensen, T. M., & Harris, K. M. (2017). A longitudinal analysis of stepfamily relationship quality and adolescent physical health. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 486-492. 10.1016/j.jadohealth.2017.04.015
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). The Effect of Academic Stress And Internet Addiction With Sleep Quality In Students In Makassar City. In *Proceedings of the National Seminar on Cyber Effect: The Effect of the Internet on Human Life* (pp. 83-95).
- Lee, B. J., & Yoo, M. S. (2015). Family, school, and community correlates of children's subjective well-being: An international comparative study. *Child Indicators Research*, 8, 151-175.
- Lee, J., Allen, J., Lim, H., Choi, G., & Jung, J. (2022). Family satisfaction and self-efficacy among low-income adolescents during the COVID-19 pandemic: A comparative analysis of parents' educational attainment. *Frontiers in psychiatry*, 13, 942927. 10.3389/fpsy.2022.942927
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). *Personality and subjective well-being: Current issues and controversies*.
- Mutiara, S & Redi, A., M. (2022). Generasi Alpha : Saatnya Anak Usia Dini Melek Digital Refleksi Proses Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA)*, 6 (1), <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jesa>
- Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical psychologist*, 19(1), 3-14.
- Noor, N. M., Gandhi, A. D., Ishak, I., & Wok, S. (2014). Development of indicators for family well-being in Malaysia. *Social indicators research*, 115, 279-318.
- Purnama, S. (2018). Pengasuhan digital untuk anak generasi alpha. *Al Hikmah Proceedings on Islamic Early Childhood Education*, 1, 493-502.
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178-190.
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence, Fifteenth Edition*. New York : McGraw – Hill Education.

Gracalfa Indah Putri Yordan, Malidah Fatimah, Sri Muliati Abdullah, Erydani Anggawijayanto

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. (Sutopo, Ed.). Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Saifullah, S., & Djuwairiyah, D. (2019). Peran Keberfungsian Sistem Keluarga Pada Regulasi Emosi Remaja. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2), 82–93. <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i2.510>
- Sari, E. P., & Dahlia, W. (2018). Family functioning and subjective well-being among adolescents. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling*, 5(1), 43-51.
- Turk, V. (2017). *Understanding Generation Alpha*. Hotwire Consulting: UK.
- Widodo, G. S., & Rofiqoh, K. S. (2020). Pengembangan guru profesional menghadapi generasi alpha. <http://repository.unisma.ac.id/handle/123456789/2350>
- Yamin, S., & Kurniawan, H. (2014). *Teknik Analisis Statistik Terlengkap dalam Software SPSS edisi 2*. Jakarta: Salemba Infotek.

© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

