

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional merupakan salah satu konstruk yang melibatkan indikator afek positif dan afek negatif dari kesehatan mental. Kesejahteraan emosi ini ditandai dengan tingginya tingkat emosi (afek) positif dan rendahnya emosi (afek) negatif. Afek positif dalam kesejahteraan emosi mencakup kegembiraan, semangat, senang, dan puas. Afek negatif dalam kesejahteraan emosi mencakup kecemasan, stress, kesedihan, dan kemarahan (Diener, 1984).

Kesejahteraan emosi juga digambarkan sebagai gabungan antara afek positif dan afek negatif yang datang secara bergiliran dan berulang serta memiliki karakter sesaat yang mencerminkan kondisi emosional individu pada waktu tertentu (Diener & Larsen, 2009). Afek atau emosi menyenangkan dan tidak menyenangkan ini dirasakan oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-harinya sebagai bentuk reaksi atas sebuah peristiwa yang terjadi.

Menurut Lewis, et al. (2008) emosi digambarkan sebagai hal menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam hal tingkat antusiasmenya. Jika antusiasme dipertahankan secara konstan, afek menyenangkan (positif) dan afek tidak menyenangkan (negatif) akan menunjukkan relasi negatif yang kuat. Kondisi afek menyenangkan yang tinggi dan afek tidak menyenangkan yang rendah disebut dengan kesejahteraan emosional.

Diener (1984) menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosi haruslah mengurangi afek negatif dan meningkatkan afek positif. Semakin sering seseorang merasakan satu afek, semakin jarang ia merasakan afek lainnya. Orang jarang mengalami afek negatif dan positif yang kuat pada saat yang bersamaan. Kebahagiaan adalah penilaian umum yang dibuat orang dengan membandingkan afek negatif dengan afek positif. Individu dengan durasi afek negatif yang tinggi dan intensitas afek yang tinggi akan sering mengalami depresi atau emosi negatif yang kuat, dan orang yang memiliki durasi afek positif yang tinggi dan intensitas afek yang rendah akan lebih baik dicirikan sebagai orang yang melankolis atau agak tidak bahagia hampir sepanjang waktu.

Kebahagiaan terdiri dari dua komponen yang terpisah yaitu afek positif dan afek negatif. Meskipun skala afek positif dan negatif yang dibuat oleh Bradburn hampir tidak berkorelasi satu sama lain, namun masing-masing menunjukkan korelasi yang independen dan meningkat dengan item kesejahteraan global. Kebahagiaan benar-benar merupakan penilaian universal yang dibuat orang dengan membandingkan afek negatif dengan afek positif (Diener, 2009).

Pada hakikatnya, kesejahteraan emosional mencerminkan keseimbangan antara afek positif seperti kegembiraan dan kepuasan, dan afek negatif seperti kecemasan dan kesedihan. Tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif menjadi indikator utama kesejahteraan emosional yang mana kebahagiaan dihasilkan dari perbandingan antara kedua afek tersebut. Individu

yang memiliki durasi dan intensitas afek positif yang tinggi cenderung lebih bahagia, sementara individu yang mengalami afek negatif yang kuat cenderung mengalami gangguan psikologis seperti depresi. Dengan demikian, kesejahteraan emosional adalah hasil interaksi kompleks antara pengalaman emosional positif dan negatif.

B. Aspek-Aspek Kesejahteraan Emosional

Diener (1984) menjelaskan terdapat tiga aspek yang membentuk kesejahteraan emosional yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

1. Afek Positif (*Positive affect*)

Afek positif adalah gabungan dari rasa senang dan gairah yang tinggi dan mencakup emosi seperti tertarik, terlibat, dan aktif dalam suatu aktivitas (Diener, 2009). Afek positif mencerminkan sejauh mana seseorang merasakan antusias, aktif, dan waspada (Watson et al., 1988). Afek positif yang tinggi adalah keadaan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang memuaskan, sedangkan afek positif yang rendah dirandai dengan kesedihan dan kemurungan. Afek positif juga diartikan sebagai spektrum emosi positif mulai dari energi yang tinggi, antusiasme, kegembiraan, hingga ketenangan dan ketentraman. Sebagian besar afek positif merupakan kebahagiaan atau sukacita (Halonen & Santrock, 1999).

Dalam afek positif terdapat emosi-emosi yang menyenangkan berupa kegembiraan, kepuasan, kesenangan, antusiasme, kasih sayang, dan berenergi. Emosi-emosi ini sering mengindikasikan bahwa kehidupan

seseorang berjalan dengan baik (Lewis et al., 2008). Berbagai emosi positif yang dirasakan individu ini mendorong individu untuk terlibat dengan lingkungannya dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Suasana hati atau *mood* positif yang mengalir bebas memotivasi individu untuk meneruskan pemikiran maupun tindakan yang telah dimulai.

Tingkat afek positif dipengaruhi oleh seberapa besar gairah yang dirasakan. Hipotesis kurva-U yang merupakan generalisasi bahwa kinerja paling baik dalam kondisi gairah sedang, bukan rendah atau tinggi, menyatakan bahwa kinerja optimal terjadi dalam kondisi gairah yang sedang, bukan pada tingkat yang rendah atau tinggi. Pada tingkat gairah yang rendah, individu mungkin merasa terlalu lesu untuk menyelesaikan tugas dengan baik, sementara pada tingkat gairah yang tinggi, mereka mungkin kesulitan untuk berkonsentrasi. Jika gairah terlalu tinggi, kinerja dapat menurun (Halonen & Santrock, 1999).

2. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif merupakan kombinasi dari sensasi dan ketidaknyamanan. Hal ini mencakup emosi seperti cemas, marah, takut, sedih, terasingkan, malu, dan perasaan bersalah (Diener, 2009). Afek negatif merupakan tekanan Partisipatif dan keterlibatan yang tidak menyenangkan yang mencakup berbagai keadaan suasana hati yang tidak menyenangkan termasuk kemarahan, penghinaan, jijik, perasan bersalah, takut, dan gugup (Watson et al., 1988). Tingkat afek negatif yang rendah ditandai dengan keadaan tenang dan ketentraman.

Afek negatif mengacu pada emosi yang bernuansa negatif seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan (Halonen & Santrock, 1999). Perasaan negatif berhubungan erat dengan sifat kepribadian neurotisme yang luas. Emosi-emosi negatif ketika dalam keadaan ekstrem, berkepanjangan, atau secara kontekstual tidak sesuai dapat berdampak pada banyak masalah serius. Masalah yang dapat terjadi yaitu termasuk gangguan kecemasan, agresi dan kekerasan, gangguan makan, melukai diri sendiri, depresi, hingga bunuh diri (Lewis et al., 2008).

Menurut Watson, et al. (1988), hubungan antara afek positif dan afek negatif bersifat saling eksklusif, yaitu keduanya dapat dialami secara bersamaan. Seseorang dapat merasakan afek negatif berupa kejengkelan sekaligus afek positif berupa perasaan gembira di waktu yang sama. Tingginya afek positif tidak selalu berarti afek negatif yang dirasakan rendah, dan sebaliknya. Sifat afek positif dan afek negatif secara kasar sesuai dengan kepribadian ekstraversi atau introversi masing-masing individu.

3. Kepuasan Hidup (*Satisfaction with Life*)

Menurut Diener (2009), kepuasan hidup merupakan penilaian secara total atau menyeluruh yang dilakukan oleh individu ketika merenungkan kehidupannya secara keseluruhan. Dalam hal ini, komponen hedonis dari kesejahteraan emosi mencakup adanya perasaan positif yang konsisten terhadap kejadian yang sedang berlangsung, serta jarang muncul

perasaan negatif yang disebabkan oleh beberapa penilaian buruk secara bersamaan.

Kepuasan hidup mencakup penilaian kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskannya berbagai aspek yang telah dijalani individu sepanjang hidupnya dan dianggap penting secara keseluruhan. Terdapat beberapa aspek dari kepuasan hidup yaitu keinginan untuk merubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan hidup di masa depan, serta penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang (Afridah et al., 2022). Peristiwa atau kondisi yang membuat keadaan individu menjadi lebih baik atau lebih buruk akan mempengaruhi kepuasan hidup (Diener, 2009).

Penilaian kepuasan hidup seseorang sangat bergantung pada perbandingan antara kondisi yang dialami saat ini dengan standar yang dianggap sesuai. Setiap individu memiliki kriteria atau tolak ukur yang berbeda-beda untuk menilai kepuasan hidupnya yang mencerminkan harapan dan aspirasi pribadi. Oleh karena itu, tingkat kepuasan hidup tidak hanya mencerminkan keadaan objektif, tetapi juga bagaimana individu membandingkan situasi yang dialami dengan standar yang telah ditetapkan sendiri (Diener et al., 1985).

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Emosional

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional pada diri seseorang menurut Lewis, et. al. (2008) yaitu :

1. Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*)

Menurut Lewis, et. al. (2008), setiap individu memiliki tingkat keterampilan yang berbeda dalam mempersepsikan, memahami, mengelola, dan menggunakan informasi emosional. Tingkat kecerdasan emosional seseorang berperan penting dalam kesejahteraan serta perkembangan intelektual dan emosional mereka. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi, memahami serta memanfaatkannya, dan mengatur emosi agar dapat mendukung pertumbuhan individu. Kompetensi yang termasuk dalam kecerdasan emosional ini meliputi kemampuan untuk memahami emosi dengan tepat, kemampuan untuk mengakses dan membangkitkan perasaan yang mendukung proses kognitif, kemampuan untuk memahami informasi yang dipengaruhi oleh emosi dan memanfaatkan pengetahuan emosional, serta kemampuan untuk mengelola atau mengatur emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain demi mendorong pertumbuhan dan kesejahteraan emosional serta intelektual.

2. Tipe Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kesejahteraan emosional yang secara tidak langsung melalui pilihan situasi yang diambil atau kecenderungan yang berbeda dalam mengalami peristiwa hidup positif dan negatif. Individu yang memiliki tipe kepribadian *extrovert* mungkin mengalami kebahagiaan yang lebih tinggi daripada individu dengan tipe kepribadian *introvert* karena individu *extrovert* lebih sering terlibat dalam situasi sosial. Peningkatan

interaksi sosial dapat menghasilkan dampak positif yang lebih besar (Lewis et al., 2008).

3. Perbedaan Gender

Perbedaan emosional antara perempuan dan laki-laki lebih mungkin muncul dalam konteks yang menekankan pada peran dan hubungan sosial. Laki-laki cenderung setuju dengan pandangan bahwa dirinya harus menyembunyikan perasaan, tetapi saat diteliti ditemukan bahwa lebih banyak perempuan yang mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi. Perbedaan gender ini seringkali sejalan dengan stereotip emosi, seolah individu membandingkan dirinya dengan standar budaya (Halonen & Santrock, 1999).

Perbedaan gender memengaruhi kesejahteraan emosional melalui berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Perempuan cenderung lebih ekspresif dan memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi, terutama dalam hal empati, sementara laki-laki lebih mahir dalam mengelola emosi negatif. Norma sosial mendorong perempuan untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, sedangkan laki-laki sering kali merasakan tekanan untuk menunjukkan ketahanan. Selain itu, fluktuasi hormonal pada perempuan dapat memengaruhi variasi emosional mereka. Secara keseluruhan, perbedaan ini memiliki dampak yang signifikan pada pengalaman dan ekspresi emosi, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan emosional individu (Halonen & Santrock, 1999).

D. Dewasa Awal

Masa transisi dari remaja ke dewasa disebut dengan fase dewasa awal yang mencakup individu dengan usia 18-40 tahun (Santrock, 2010). Ciri khas dari fase ini adalah banyaknya eksperimen dan eksplorasi pada setiap individu. Sebagai contoh, banyak individu yang mengeksplorasi pekerjaan yang ingin mereka lakukan, bagaimana identitas dirinya, dan gaya hidup seperti apa yang ingin diterapkan. Santrock (2010) menyebutkan lima ciri utama fase dewasa awal, di antaranya yaitu :

1. Eksplorasi identitas

Fase dewasa awal adalah masa di mana terjadi perubahan penting pada aspek identitas diri individu.

2. Ketidakstabilan

Perubahan dalam hidup mencapai puncaknya pada masa ini. Sering terjadi ketidakstabilan dalam urusan cinta, pekerjaan, dan pendidikan.

3. Berfokus pada diri sendiri

Individu yang berada pada masa dewasa awal hanya memiliki sedikit kewajiban sosial dan komitmen terhadap orang lain yang membuat mereka memiliki banyak otonomi besar dalam menjalankan kehidupannya.

4. Merasa berada di tengah-tengah

Kebanyakan orang pada fase dewasa awal tidak menganggap dirinya remaja ataupun orang dewasa seutuhnya.

5. Usia penuh kemungkinan, individu berkesempatan mengubah hidupnya

Fase dewasa awal memberikan kesempatan bagi individu untuk mengarahkan hidupnya ke arah yang lebih positif.

Dewasa muda atau *emerging adulthood* merupakan periode akhir masa remaja hingga usia dua puluhan dengan fokus pada usia 18 – 25 tahun (Arnett, 2000). Masa dewasa yang baru muncul ditandai oleh kemandirian relatif dari peran sosial dan ekspektasi normatif. Setelah melepaskan ketergantungan yang ada pada masa kanak-kanak dan remaja, tetapi belum memasuki tanggung jawab permanen yang biasanya diharapkan dalam masa dewasa. Individu yang sedang berkembang sering kali menjelajahi berbagai kemungkinan dalam hal cinta, karier, dan pandangan hidup.

Masa dewasa muda adalah fase kehidupan di mana banyak pilihan masih terbuka, di mana sedikit hal tentang masa depan yang telah ditentukan dengan pasti, dan di mana kesempatan untuk menjelajahi kemungkinan hidup secara mandiri lebih besar dibandingkan dengan fase-fase lain dalam perjalanan hidup (Arnett, 2000). Menurut Erikson (1982), pada masa dewasa awal individu yang baru keluar dari masa remaja untuk mencari jati diri bisa jadi sangat ingin dan bersedia untuk memadukan identitas mereka dalam keintiman bersama dan membaginya dengan orang-orang yang dalam pekerjaan, seksualitas, dan pertemanan, berjanji untuk saling melengkapi. Dengan kata lain, usia dewasa awal bersedia menjalin hubungan dekat dengan orang lain.

E. Pinjaman Online

Pinjaman *online* merupakan layanan pinjaman keuangan yang ditawarkan oleh perusahaan atau lembaga keuangan tertentu di mana proses meminjamannya dapat dilakukan sepenuhnya secara daring atau *online* (Nur et al., 2023). Pinjaman berbasis online (pinjol) ini memberikan inovasi dalam kemudahan layanan pinjaman langsung kepada nasabah tanpa melibatkan transaksi tradisional seperti melalui bank, melainkan transaksi jarak jauh secara online (Nawawi & Djatmiko, 2022).

Terdapat beberapa perbedaan antara layanan pinjaman online dengan layanan pinjaman bank konvensional menurut Nur, et al. (2023) yaitu berbasis aplikasi digital, proses cepat, tidak memerlukan jaminan fisik, bunga dan biaya yang bersaing, pembayaran dan penagihan yang mudah, serta kurangnya beban dokumen fisik yang seringkali merepotkan calon konsumen. Menurut Nur, et al. (2023), penyebab pinjaman online lebih membuat tertarik sehingga dipilih oleh pengguna adalah kemudahan akses, persetujuan cepat, fleksibilitas, tanpa jaminan, proses transparan, pilihan bagi para debitur macet, pelayanan penuh waktu, inovasi teknologi lebih maju, serta suku bunga yang kompetitif.

Menurut Dayinati, et al. (2024), terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi individu dalam menggunakan pinjaman online, yaitu :

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor dari dalam individu itu sendiri yang mendorong untuk menggunakan layanan pinjaman online, yaitu tekanan finansial, pemenuhan gaya hidup, dan literasi keuangan.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor dari luar individu atau dari lingkungan yang mendorong untuk menggunakan layanan pinjaman online, yaitu kemudahan dan keamanan fitur pinjaman online, gaya hidup, dan pengaruh teman sebaya.

Di samping kemudahan yang ditawarkan, penting bagi calon nasabah mengetahui dan memahami resiko uang dapat muncul dalam penggunaan pinjaman online. Beberapa resiko pinjaman online menurut Nur, et al. (2023) yaitu tingginya tingkat bunga, pinjaman rentan bermasalah, ancaman keamanan data peminjam, potensi penipuan, biaya tersembunyi, hingga kecanduan melakukan pinjaman. Adapun dampak psikologis dari penggunaan pinjaman online menurut Nur, et al. (2023) adalah :

1. Stres dan Kecemasan

Pinjaman online yang tidak dapat dilunasi dengan baik sering kali menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan. Banyak individu merasa tertekan dan khawatir tentang bagaimana mereka akan memenuhi kewajiban pembayaran tersebut.

2. Depresi

Terlilit dalam pinjaman online juga dapat menyebabkan depresi. Banyak orang merasa putus asa dan terjebak dalam situasi keuangan yang sulit, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis secara keseluruhan.

3. Rasa Malu dan Rendah Diri

Pengguna layanan pinjaman online mungkin merasa bersalah atau merasa bahwa telah membuat kesalahan finansial yang serius. Hal ini akan diperkeruh dengan metode penagihan pada pinjaman online yang menghubungi rekan sebagai nomor jaminan dari penggunanya.

4. Gangguan Tidur

Kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh penggunaan pinjaman online dan tidak dibayar sesuai dengan ketentuan yang ada dapat membuat sulit tidur atau gangguan tidur lainnya.

5. Konflik dalam Hubungan

Penggunaan pinjaman online yang bermasalah juga dapat memicu konflik dalam hubungan baik dengan teman, pasangan, hingga keluarga. Hal ini disebabkan karena seringkali pengguna pinjaman online baru mengatakan mengenai kondisinya yang sudah parah dalam hal penggunaan pinjaman online sehingga menimbulkan kekecewaan dari orang di sekitarnya.

6. Perasaan Terjebak

Individu yang menggunakan layanan pinjaman online mungkin merasa tidak memiliki kontrol atas situasi keuangan mereka, sehingga merasa kebingungan dan terjebak, serta tidak memiliki arah untuk keluar dari permasalahan.

F. Dinamika Alur Berpikir Peneliti

Penelitian ini berfokus pada kesejahteraan emosional dewasa awal pengguna pinjaman online. Masa dewasa awal merupakan masa di mana individu bukan lagi remaja, namun juga belum sepenuhnya menjadi dewasa. Ketidakstabilan dalam berbagai hal terutama pekerjaan dan finansial berlangsung pada fase ini sehingga tidak jarang orang dewasa yang masih membutuhkan bantuan finansial dari orang tua atau pihak lain.

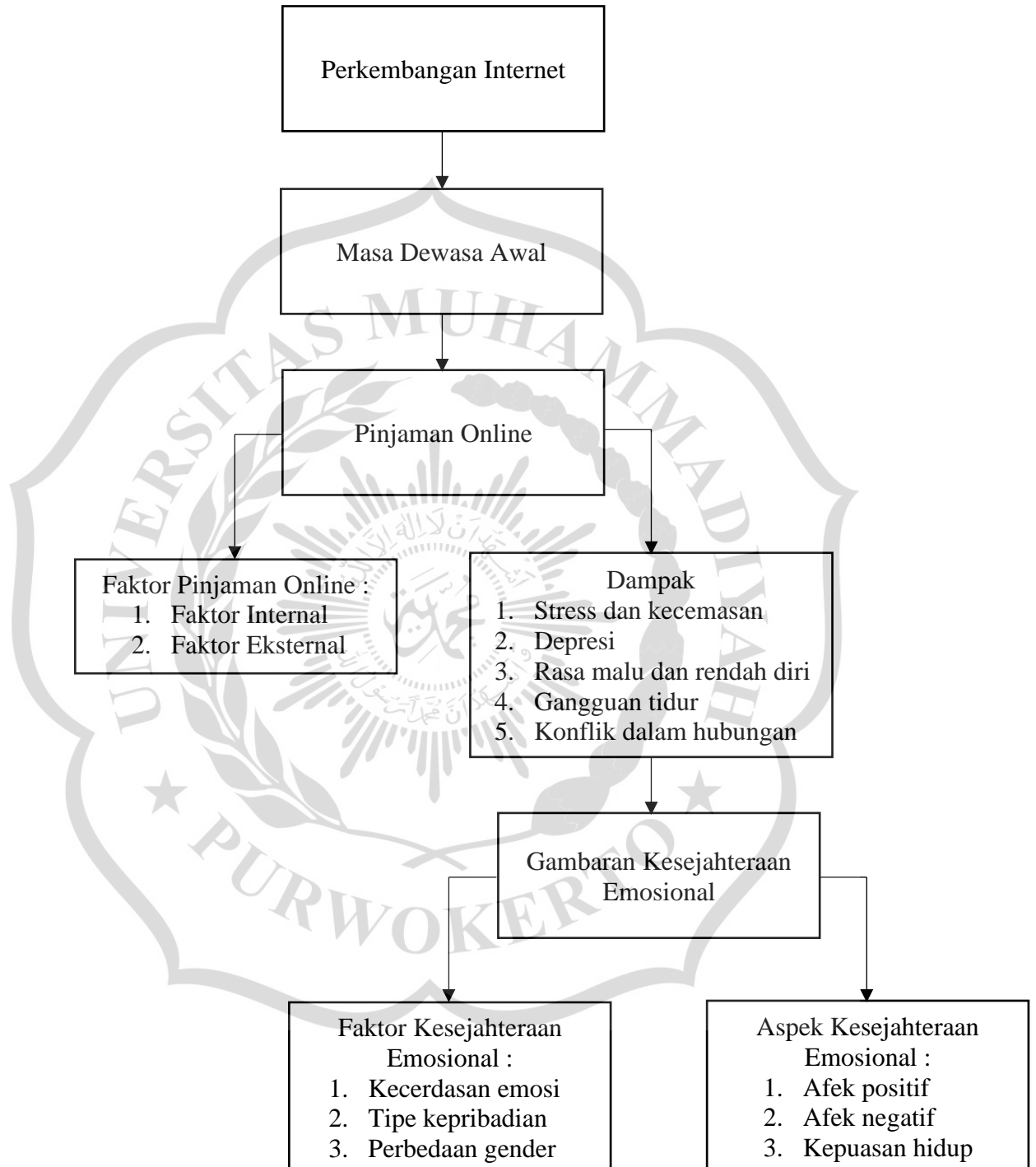
Berkembangnya teknologi informasi yang dalam hal ini internet memberikan berbagai kemudahan bagi setiap individu untuk mengakses segala hal. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk memiliki tuntutan gaya hidup yang tinggi demi memenuhi status sosial. Kehadiran layanan pinjaman online sebagai salah satu produk dari *financial technology* juga memberikan kemudahan bagi setiap individu dalam membantu urusan finansialnya. Hal ini termasuk dalam pemenuhan tuntutan gaya hidup pada orang dewasa yang sedang berada pada fase ketidakstabilan secara finansial.

Kemudahan dalam mendapatkan pinjaman online ini kemudian menjadi masalah ketika individu tidak dapat memanfaatkan fitur dengan baik. Kondisi ketidakstabilan finansial juga dapat memperkeruh keadaan karena keinginan untuk terus memenuhi tuntutan gaya hidup tidak disertai dengan kemampuan finansial yang seimbang. Proses pengajuan pencairan dana pinjaman yang mudah dapat membuat individu merasa bergantung untuk terus berhutang sehingga terjatuh dalam lingkaran hutang pinjaman online.

Jeratan pinjaman online memicu berbagai masalah dari segi finansial dan psikologis, salah satunya adalah kondisi kesejahteraan emosional. Ketidakstabilan finansial dan gaya hidup yang tinggi akan membawa kepada ketidakmampuan membayar hutang yang terus bertumpuk dan bunga yang terus berkembang. Kebijakan layanan pinjaman online yang tegas dan kerap menghadirkan “teror” yang berupa panggilan terus menerus dengan kalimat kasar, bernada tinggi, dan bersifat mengancam dapat membuat individu yang terlibat merasa tertekan sehingga kesejahteraan emosional individu tersebut dapat terganggu.

Kesejahteraan emosional terjadi ketika tingkat afek positif yang merupakan rasa senang lebih tinggi daripada afek negatifnya yang merupakan perasaan ketidaknyamanan. Kesejahteraan emosional dapat diukur berdasarkan tiga aspek yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Kesejahteraan emosional juga dipengaruhi oleh dua faktor yaitu kecerdasan emosional dan tipe kepribadian.

Berikut merupakan skema alur pemikiran peneliti mengenai kesejahteraan emosional pada dewasa awal pengguna pinjaman online.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian