

## PERANAN MODAL PSIKOLOGIS TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING PADA AFFILIATE DEWASA AWAL WILAYAH JAKARTA

Riri Choirut Nisa<sup>1</sup>, Meiske Yunithree Suparman<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta<sup>1,2</sup>

Email: [ririchoirutnisa@gmail.com](mailto:ririchoirutnisa@gmail.com), [meiskey@fpsi.untar.ac.id](mailto:meiskey@fpsi.untar.ac.id)

### ABSTRAK

Peningkatan peran pemasaran digital di Indonesia telah memunculkan profesi affiliate marketing, yang banyak diminati oleh dewasa awal yang familiar dengan teknologi digital. Namun, kondisi kerja yang tidak stabil dan berbasis kinerja dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pada affiliator dewasa awal di Jakarta. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan purposive sampling, melibatkan 283 affiliator berusia 18 hingga 25 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah PCQ-12 untuk menilai modal psikologis, serta SWLS dan PANAS untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan peran negatif yang signifikan antara modal psikologis dan kesejahteraan subjektif. Sebagian besar peserta berada pada kategori sedang untuk kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor eksternal, seperti ketidakstabilan pendapatan dan tekanan pekerjaan, lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif affiliator dibandingkan modal psikologis.

**Kata Kunci:** *Modal Psikologis, Kesejahteraan Subjektif, Affiliate, Dewasa Awal.*

### ABSTRACT

The increasing role of digital marketing in Indonesia has led to the emergence of the affiliate marketing profession, which is widely embraced by young adults familiar with digital technology. However, unstable and performance-based working conditions can impact their subjective well-being. This study aims to explore the influence of psychological capital on subjective well-being among young adult affiliates in Jakarta. A quantitative approach with purposive sampling was used, involving 283 affiliates aged 18 to 25 years. The instruments used were the PCQ-12 to assess psychological capital, and SWLS and PANAS to measure subjective well-being. The results showed a significant negative role between psychological capital and subjective well-being. Most participants were categorized as moderate in both variables. These findings suggest that external factors, such as income instability and work pressure, have a greater impact on affiliates' subjective well-being than psychological capital.

**Keywords:** *Psychological Capital, Subjective Well-Being, Affiliate, Emerging Adulthood.*

### PENDAHULUAN

Menurut data terbaru dari World Happiness Report (2024), Indonesia menempati posisi ke-84 dari 143 negara yang diteliti, dengan skor rata-rata kebahagiaan mencapai 5.568 (Helliwell et al., 2024). Meskipun berada di posisi tengah, angka ini menunjukkan bahwa masih ada tantangan besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di Indonesia. Pemerintah Indonesia juga secara rutin mengukur tingkat kebahagiaan melalui Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK), yang menunjukkan bahwa Indeks Kebahagiaan Indonesia pada tahun 2021 tercatat sebesar 71,49 (Badan Pusat Statistik, 2021). Survei ini mengadopsi pendekatan yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu Kepuasan Hidup, Perasaan, dan Makna Hidup, sehingga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang kesejahteraan masyarakat.

Di DKI Jakarta, yang merupakan ibu kota negara dan pusat kegiatan ekonomi, diharapkan terdapat tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi seiring dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang tinggi. Namun, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan sebaliknya, dengan Indeks Kebahagiaan Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2021 hanya sebesar 70,68, yang lebih rendah dari rata-rata kebahagiaan nasional. Bahkan, angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan hasil survei tahun 2017 yang tercatat sebesar 71,33 (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2022). Penurunan ini menempatkan Jakarta pada peringkat ke-27 dari 34 provinsi yang diteliti, mencerminkan adanya tekanan besar yang dirasakan oleh penduduk ibu kota, terutama selama masa pandemi COVID-19.

Kelompok Dewasa Awal, yang mencakup individu berusia 18-25 tahun, umumnya menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, dengan Indeks Kebahagiaan antara 71,92 hingga 72,39 pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik, 2021). Namun, kesejahteraan subjektif kelompok ini tetap memerlukan perhatian, khususnya terkait pekerjaan dan kesehatan mental mereka. Sebagai contoh, penelitian oleh Rahmadani & Izzati (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa muda di Sidoarjo memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, dengan 64% di antaranya mengalami ketidakpuasan hidup, yang dipengaruhi oleh faktor hubungan, jenis pekerjaan, dan usia. Penelitian Selan et al. (2020) juga menyoroti kesejahteraan subjektif wanita dewasa awal yang belum menikah, dimana beberapa partisipan menunjukkan afek negatif karena tekanan sosial dan ketidakpastian pekerjaan, sementara satu partisipan lainnya mengalami afek positif berkat dukungan sosial dan kemampuan menerima kenyataan hidup. Kesimpulan dari penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa baik faktor lingkungan maupun faktor internal (psikologis) memiliki peran yang signifikan dalam menentukan kesejahteraan subjektif pada tahap awal kehidupan dewasa.

Seiring dengan pesatnya perkembangan pemasaran digital, profesi affiliate semakin diminati, terutama oleh kelompok dewasa awal. Affiliate marketing adalah metode pemasaran berbasis komisi yang dapat dilakukan secara mandiri melalui platform digital seperti media sosial (Prayitno, 2008; Dwivedi et al., 2017). Meskipun profesi ini menawarkan peluang penghasilan, kesejahteraan finansial dan mental para affiliate masih rendah. Penelitian Haris (2024) mengungkapkan bahwa meskipun affiliate marketing memberikan kesempatan untuk menambah penghasilan, banyak affiliate yang masih membutuhkan sumber penghasilan tambahan untuk mencapai kemandirian finansial. Mereka juga menghadapi kesulitan dalam menghasilkan konten yang menarik, dan perubahan kebijakan di platform seperti TikTok Shop, yang menurunkan syarat jumlah pengikut dari 1.000 menjadi 600, meskipun menguntungkan bagi affiliate pemula, justru meningkatkan persaingan antar affiliate. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada potensi teknis dalam affiliate marketing, tingkat persaingan yang tinggi dan keterbatasan ide konten dapat menghambat tercapainya kesejahteraan subjektif yang stabil.

Kesejahteraan subjektif merujuk pada persepsi individu tentang tingkat kesejahteraan hidup mereka, yang mencakup aspek kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (perasaan dan suasana hati) (Kesebir & Diener, 2009). Ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan kehidupannya, sering kali merasakan kebahagiaan dan keceriaan, serta jarang mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kesedihan. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap hidup dapat mengindikasikan kesejahteraan subjektif yang rendah (Astuti, 2023). Dalam konteks pekerja digital seperti affiliate, kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti ketidakpastian pekerjaan dan tantangan dalam mencapai keseimbangan hidup. Modal psikologis, yang mencakup efikasi diri, harapan, optimisme, dan ketahanan diri, diyakini

dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan memfasilitasi individu dalam mengatasi tantangan dan stres yang mereka hadapi (Luthans et al., 2007).

Diener (1999) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua aspek utama, yaitu kognitif dan afektif. Aspek kognitif mengukur kepuasan hidup yang dibagi menjadi penilaian umum terhadap kehidupan dan kepuasan dalam aspek tertentu, seperti pekerjaan, kesehatan, keluarga, interaksi sosial, atau waktu luang (Diener, 2006). Penurunan dalam rasa puas dan bahagia serta masalah psikologis lainnya dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Todaga, M., & Wijono 2022). Penelitian oleh Rio et al., (2022) terhadap 271 karyawan sales start-up di PT. X menemukan bahwa modal psikologis berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan kontribusi sebesar 39,7%. Semakin tinggi modal psikologis yang dimiliki, yang mencakup efikasi diri, optimisme, harapan, dan resiliensi, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh karyawan. Sebagai tambahan, penelitian terkini oleh Diener et al. (2017) menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti efikasi diri, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, termasuk kualitas interaksi sosial dan tingkat stres yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari. Penurunan rasa kepuasan dan kebahagiaan yang terjadi pada seseorang dan berbagai permasalahan psikologis dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Gaol dan Darmawanti, 2022). Studi ini menggarisbawahi pentingnya konteks sosial dalam membentuk kesejahteraan subjektif seseorang, sebagaimana dibahas lebih lanjut oleh Kaufman et al. (2022), yang mengidentifikasi keterkaitan erat antara kebahagiaan sosial dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Modal psikologis merujuk pada kemampuan psikologis yang dapat diukur dan ditingkatkan, yang berfungsi untuk meningkatkan kinerja kerja individu (Aulia, 2015). Modal psikologis mencakup aspek positif dalam pikiran yang diperlukan seseorang untuk memaksimalkan potensi mereka, seperti keyakinan dalam menyelesaikan tugas, sikap optimis terhadap kesuksesan, ketekunan dalam bekerja, serta kestabilan emosi saat menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan (Luthans et al., 2007). Dimensi dari modal psikologis meliputi: pertama, efikasi diri (self-efficacy), yaitu penilaian individu tentang kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas dengan tepat (Bandura, 1997); kedua, harapan (hope), yang berfokus pada motivasi positif dan energi terarah untuk mencapai tujuan, dengan individu yang memiliki harapan tinggi mampu mengontrol energi, berpikir secara mandiri, memiliki locus of control internal, dan selalu mencari solusi (Luthans et al., 2007); ketiga, optimisme (optimism), yaitu pandangan positif tentang keberhasilan di masa depan dan kemampuan untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan; dan keempat, ketahanan diri (self-resilience), yang diartikan sebagai sikap gigih dan kuat dalam menghadapi masa-masa sulit, memberi individu kemampuan untuk bertahan atau mengubah situasi sulit menuju keberhasilan.

Urgensi penelitian ini muncul seiring dengan meningkatnya jumlah pekerja digital independen, seperti affiliator, di Indonesia, terutama di kalangan dewasa awal. Data dari Bank Indonesia (2025) yang dikutip oleh Kontan (2025) menunjukkan adanya kenaikan signifikan dalam transaksi e-commerce, menandakan pertumbuhan pesat dalam sektor pemasaran digital. Meskipun demikian, masih sedikit kajian psikologis yang membahas kesejahteraan subjektif affiliator, yang merupakan pekerja digital independen tanpa dukungan struktural atau emosional dari organisasi. Penelitian ini memiliki implikasi akademis dan praktis. Secara akademis, diharapkan dapat memperkuat teori modal psikologis (Luthans et al., 2007) dalam konteks pekerjaan digital, khususnya affiliate. Secara praktis, hasil penelitian dapat memberikan masukan kepada organisasi atau platform afiliasi untuk lebih memperhatikan kesejahteraan

psikologis affiliator. Dengan memahami bahwa kesejahteraan subjektif dapat ditingkatkan melalui pengembangan modal psikologis, pihak terkait dapat menciptakan lingkungan kerja digital yang lebih mendukung kesejahteraan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pada affiliator dewasa awal di Jakarta, serta menganalisis peran keseluruhan modal psikologis dalam membentuk kesejahteraan subjektif. Penelitian sebelumnya (Rio et al. , 2022; Natalia et al. , 2024) lebih banyak menyoroti pekerja yang memiliki kontrak resmi seperti salesman atau pegawai perusahaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab kekurangan (research gap) dengan menganalisis peran modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif affiliate dewasa awal wilayah Jakarta, di mana konteks kerjanya sangat unik karena menuntut kemandirian psikologis dan ketahanan mental yang kuat di tengah tekanan dari ekonomi digital yang sangat kompetitif.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan modal psikologis dan kesejahteraan subjektif dalam konteks pekerjaan non-formal berbasis digital, khususnya pada profesi affiliator. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi empiris bagi penelitian berikutnya yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja digital dewasa awal di Indonesia. Dari sisi praktis, penelitian ini dapat membantu praktisi memahami pentingnya pengembangan modal psikologis untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan kinerja dalam dunia kerja yang sangat kompetitif. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah modal psikologis berperan terhadap kesejahteraan subjektif pada affiliator dewasa awal di Jakarta. Studi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang kesejahteraan subjektif di kalangan pekerja digital serta memberikan wawasan bagi organisasi atau platform afiliasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis para pekerja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental untuk menguji pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pada affiliator dewasa awal di Jakarta. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif, sementara variabel independennya adalah modal psikologis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana peneliti memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu individu berusia 18 hingga 25 tahun yang bekerja sebagai affiliator di Jakarta dan aktif menggunakan media sosial untuk promosi produk (Hadi, 2015). Kelebihan dari teknik ini adalah memfokuskan pada sampel yang sesuai dengan topik penelitian, namun kekurangannya adalah potensi bias seleksi yang dapat membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas (Sela et al., 2022). Gambaran partisipan pada Tabel 1.

**Tabel 1 . Data Demografis Partisipan Penelitian**

Data	Frekuensi	Percent
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki Laki	133	47,0
Perempuan	150	53,0
<b>Usia (Tahun)</b>		
18 Tahun	36	12,7
19 Tahun	35	12,4

20 Tahun	36	12,7
21 Tahun	38	13,4
22 Tahun	35	12,4
23 Tahun	36	12,7
24 Tahun	37	13,1
25 Tahun	30	10,6
<b>Domisili</b>		
Jakarta Pusat	54	19,1
Jakarta Barat	59	20,8
Jakarta Timur	56	19,8
Jakarta Utara	54	19,1
Jakarta Selatan	60	21,2
<b>Lama Kerja</b>		
Kurang Dari 1 Tahun	10	3,5
1-2 Tahun	16	5,7
2-3 Tahun	63	22,3
3-4 Tahun	135	47,7
4-5 Tahun	52	18,4
Lebih Dari 5 Tahun	7	2,5
<b>Jumlah Upload Konten</b>		
1-2 Konten Perminggu	9	3,2
3-4 Konten Perminggu	26	9,2
4-5 Konten Perminggu	73	25,8
5-6 Konten Perminggu	118	41,7
7-8 Konten Perminggu	48	17,0
> 8 Konten Perminggu	9	3,2

Untuk mengukur modal psikologis, penelitian ini menggunakan *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ-12) yang terdiri dari empat dimensi: efikasi diri, harapan, optimisme, dan ketahanan diri. Reliabilitas dari instrumen ini diuji menggunakan Cronbach's alpha, yang menghasilkan nilai 0,792, menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik (Luthans et al., 2007). Instrumen ini dirancang untuk mengukur seberapa baik individu dapat menghadapi tantangan dan stres dalam pekerjaan mereka, yang sangat relevan untuk konteks pekerjaan digital seperti affiliator. Setiap dimensi dalam PCQ-12 mengukur aspek modal psikologis yang penting untuk membantu individu menghadapi tekanan dalam pekerjaan berbasis kinerja, seperti yang ditemukan dalam pekerjaan sebagai affiliator.

Kesejahteraan subjektif diukur menggunakan dua instrumen, yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). SWLS terdiri dari lima butir yang mengukur tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan, dan instrumen ini memiliki reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,860, yang menunjukkan bahwa SWLS memiliki konsistensi yang baik dalam mengukur kepuasan hidup secara umum (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 2008). Selain itu, studi terbaru juga menunjukkan bahwa SWLS tetap valid dan reliabel, bahkan dalam konteks intervensi mindfulness, dengan nilai reliabilitas yang tinggi di berbagai populasi (Townshend & Dahlenburg, 2023). Sedangkan PANAS terdiri dari

dua dimensi, afek positif dan negatif, masing-masing dengan 10 butir. Dimensi afek positif memiliki reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,851, sedangkan afek negatif memiliki nilai 0,91, yang menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dalam mengukur perasaan positif dan negatif yang dialami individu (Watson & Clark, 1988; Flores-Kanter et al., 2021). Penelitian lebih lanjut juga mengonfirmasi struktur dua faktor dari PANAS dengan analisis terbaru, yang memperkuat validitas afektif instrumen ini dalam mengukur kesejahteraan psikologis (Mahendra Kumar & Rajan, 2025).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarluaskan kuesioner secara online melalui platform Google Form kepada partisipan yang telah memenuhi kriteria sampel. Partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan tanpa paksaan. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh setiap partisipan. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, serta analisis korelasi untuk menguji hubungan antara modal psikologis dan kesejahteraan subjektif. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data terdistribusi normal. Selain itu, regresi linier digunakan untuk mengevaluasi apakah modal psikologis dapat memprediksi tingkat kesejahteraan subjektif pada affiator.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 283 partisipan yang merupakan affiator dewasa awal di Jakarta, dengan usia antara 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ-12), sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat modal psikologis yang berada dalam kategori sedang (70,3%). Hasil pengukuran *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan juga berada pada kategori sedang dalam hal kepuasan hidup, dengan 73,5% peserta termasuk dalam kategori tersebut. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara modal psikologis dan kesejahteraan subjektif ( $p < 0,05$ ), dengan nilai ( $\beta = -0,862$ ,  $F = 1,654,5$   $t = -40,725$ ). Pengujian normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data terdistribusi secara normal, sehingga data dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Pengujian dekskriptif dilakukan untuk melihat gambaran dari variabel modal psikologis dan *Subjective Well Being* serta gambaran masing-masing dimensi pada kedua variabel tersebut. Hasil dari pengujian dekskriptif dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Gambaran Dekskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean
Kesejahteraan Subjektif	3	6	3,68
Kepuasaan Hidup	3	5	5,24
Emosi Positif	1	3	1,93
Emosi Negatif	3	4	3,68
Modal Psikologis	4	5	4,25
Efikasi Diri	2	6	4,04
Harapan	2	6	4,07
Resiliensi	2	6	4,28
Optimisme	1	6	4,62

Pada Tabel 2, terlihat bahwa sebagian besar partisipan penelitian ini memiliki modal psikologis dan kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata untuk modal psikologis sebesar 4,25 dan untuk kesejahteraan subjektif sebesar 3,68. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas affiliator dewasa awal di Jakarta tidak berada dalam kondisi ekstrem baik dari segi kesejahteraan maupun modal *psikologis*. Kategorisasi tersebut mengindikasikan bahwa meskipun mereka memiliki modal psikologis yang cukup baik, faktor-faktor eksternal seperti ketidakpastian pendapatan dan tekanan pekerjaan berbasis kinerja dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka secara signifikan. Ketidakpastian pendapatan yang menjadi tantangan utama dalam pekerjaan berbasis kinerja, seperti affiliate marketing, dapat mengurangi dampak positif dari modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, perubahan kebijakan di platform seperti TikTok Shop, yang menurunkan syarat jumlah pengikut dari 1.000 menjadi 600, memberi peluang lebih bagi pemula, namun juga meningkatkan persaingan antar affiliator, yang berujung pada stres tambahan dan menurunkan kesejahteraan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun modal psikologis berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif, faktor eksternal seperti tekanan persaingan digital dan ketidakpastian pendapatan lebih dominan dalam membentuk kesejahteraan subjektif affiliator, yang menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis agar modal psikologis dapat berfungsi dengan optimal.

Peneliti melakukan pengujian normalitas, dilakukan uji normalitas komogorov Smirnov pada kedua variabel yaitu modal psikologis dan *subjective well being* memiliki nilai signifikan 0,839 yang artinya data tersebut terdistribusi secara normal. Data penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel dengan *deviation from linearity* memiliki nilai signifikan 0,352 ( $p=0,05$ ) yang artinya ada hubungan linear secara signifikan antar variabel. Selanjutnya, data tidak memiliki gejala heteroskedasitas dengan uji *glesjer* karena memiliki nilai signifikan 0,551 ( $p>0,05$ ). Nilai *R square* pada penelitian ini didapatkan sebesar 0,653 atau 65,3% yang artinya proposi dua variabel tersebut sebesar 65,3% sedangkan yang dipengaruhi variabel lain sebesar 34,7%.

Peneliti menguji apakah modal psikologis mempunyai peran yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ) yang artinya berpengaruh sedangkan hasil ( $\beta = -0,862$ ,  $F = 1,654$ ,  $t = -40,725$ ) menunjukkan tanda t yang memiliki hasil negatif yang artinya antar variabel menunjukkan arah yang berlawanan. Hasil kategorisasi penelitian ini terbagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hal ini untuk mengetahui tingkat modal psikologis dan *subjective well being* pada *affiliate* dewasa awal wilayah Jakarta. Peneliti menentukan kategori disetiap variabel diperlukan nilai minimum, nilai maksimum, mean dan *standard deviation* setelah itu peneliti menentukan pengkategorisasian variabel.

**Tabel 3. Kategorisasi Variabel**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
Modal Psikologis	283	4	5	4,25	0,232
<i>Subjective Well Being</i>	283	3	4	3,68	0,290

Pada Tabel 3, terlihat bahwa untuk variabel Modal Psikologis, nilai minimum yang tercatat adalah 4, sedangkan nilai maksimum adalah 5, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 4,25 dan standar deviasi sebesar 0,232. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan

memiliki tingkat modal psikologis yang berada di tengah-tengah skala, yaitu dalam kategori sedang. Untuk variabel Subjective Well Being, nilai minimum yang tercatat adalah 3 dan maksimum 4, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 3,68 dan standar deviasi sebesar 0,290. Hasil ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif sebagian besar partisipan juga berada pada kategori sedang, dengan sedikit variasi antar partisipan, yang menunjukkan adanya kecenderungan keseragaman dalam tingkat kesejahteraan subjektif di kalangan affiliator dewasa awal di Jakarta.

**Tabel 4. Kategorisasi Modal Psikologis**

Kategori	N	Presentase
Rendah	44	15,5%
Sedang	199	70,3%
Tinggi	40	14,1%
Total	283	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa modal psikologis pada subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada dewasa awal wilayah Jakarta cenderung “sedang” dengan jumlah 199 subjek dengan nilai presentase 70,3%.

**Tabel 5. Kategorisasi Subjective Well Being**

Kategori	N	Presentase
Rendah	39	13,8%
Sedang	208	73,5%
Tinggi	36	12,7%
Total	283	100%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa modal psikologis pada subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada dewasa awal wilayah Jakarta cenderung “sedang” dengan jumlah 208 subjek dengan nilai presentase 73,5%

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modal psikologis berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif pada affiliator dewasa awal di Jakarta, meskipun hubungan tersebut signifikan, namun tidak kuat. Hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor eksternal, seperti ketidakstabilan pendapatan dan tekanan yang muncul dari pekerjaan berbasis kinerja dalam pemasaran afiliasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun individu dengan modal psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk menghadapi stres dan tantangan, faktor eksternal lainnya, seperti penghasilan yang tidak pasti, dapat mengurangi efek positif modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif mereka.

Temuan ini sejalan dengan literatur terkini. Taneja (2024) menunjukkan bahwa pekerja gig sering menghadapi ketidakstabilan finansial dan pendapatan yang tidak menentu, yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ketidakpastian pendapatan dan fluktuasi pekerjaan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup pekerja gig, sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pekerja tanpa jaminan pendapatan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif lebih rendah. Selain itu, penelitian terhadap 447 pekerja platform menemukan bahwa keseimbangan kerja-hidup dan stabilitas kerja berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja

gig (Kim et al., 2023). Penelitian di Inggris juga menunjukkan bahwa ketergantungan penuh pada pekerjaan platform meningkatkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Guo et al., 2025). Bahkan selama pandemi COVID-19, transisi ke pekerjaan gig berkaitan dengan penurunan kesehatan mental, menunjukkan bahwa meskipun modal psikologis penting, faktor eksternal seperti ketidakstabilan kerja sangat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Lu et al., 2023).

Kesejahteraan subjektif para affiliator dewasa awal yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka dapat menghadapi tantangan psikologis dalam pekerjaan mereka, tekanan dari dunia digital yang kompetitif dan ketidakpastian pendapatan mungkin lebih dominan memengaruhi perasaan mereka. Fenomena ini sejalan dengan temuan Haris (2024), yang menunjukkan bahwa meskipun affiliate marketing memberikan peluang penghasilan, tekanan dari persaingan dan ketidakpastian dapat mengurangi kesejahteraan finansial dan mental affiliator.

Selain itu, meskipun modal psikologis memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kualitas interaksi dengan keluarga dan teman, serta stabilitas pekerjaan mungkin memegang peranan yang lebih besar dalam menentukan tingkat kesejahteraan subjektif para affiliator. Penurunan syarat jumlah pengikut di platform seperti TikTok Shop yang memberikan kesempatan lebih bagi pemula, justru meningkatkan persaingan di antara affiliator, yang berkontribusi pada tekanan tambahan dan menurunkan kesejahteraan subjektif mereka.

Temuan ini memberikan wawasan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif affiliator, perlu adanya perhatian terhadap faktor eksternal di luar modal psikologis, termasuk kebijakan yang mengurangi ketidakpastian pendapatan dan meningkatkan dukungan psikologis bagi para pekerja digital ini. Oleh karena itu, pengembangan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan individu sangat penting untuk memastikan bahwa modal psikologis dapat berfungsi secara maksimal dalam mendukung kesejahteraan pekerja digital.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun modal psikologis berperan dalam membantu individu menghadapi tantangan, pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif pada affiliator dewasa awal di Jakarta tidak signifikan. Hasil analisis menemukan hubungan negatif yang signifikan antara modal psikologis dan kesejahteraan subjektif, yang dapat dipahami dalam konteks pekerjaan affiliate marketing yang tidak terstruktur. Pekerjaan ini sangat bergantung pada kinerja individu, dengan penghasilan yang tidak stabil dan ketidakpastian yang tinggi, yang mengurangi pengaruh positif dari modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif. Ketidakpastian pendapatan, persaingan yang intens, dan faktor eksternal lainnya menjadi lebih dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan para affiliator.

Meskipun modal psikologis, yang mencakup efikasi diri, harapan, optimisme, dan ketahanan diri, dapat membantu individu mengelola stres dan tantangan, faktor-faktor eksternal dalam pekerjaan affiliate marketing lebih memengaruhi kesejahteraan subjektif. Para affiliator yang memiliki modal psikologis tinggi tetap menghadapi kesulitan karena ketidakpastian pendapatan yang bergantung pada penjualan atau klik yang sulit diprediksi. Selain itu, tingginya tingkat persaingan di dunia digital, terutama dengan semakin banyaknya affiliator baru, menambah tekanan yang membuat kesejahteraan subjektif mereka terpengaruh. Oleh karena itu, meskipun modal psikologis penting, dampaknya terhadap kesejahteraan subjektif menjadi terbatas dalam konteks pekerjaan yang sangat kompetitif dan tidak stabil ini.

Temuan ini memberikan wawasan bagi platform afiliasi dan organisasi terkait untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis affiliator. Penting bagi mereka untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, mengurangi ketidakpastian pendapatan, dan memberikan dukungan emosional yang memadai. Mengingat bahwa pekerjaan affiliate marketing sering kali tidak terstruktur dan bergantung pada kinerja individu, dukungan yang lebih kuat dari organisasi atau platform akan sangat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja. Penelitian ini juga mengusulkan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif affiliator, faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi pekerjaan mereka perlu diperhatikan lebih serius.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh faktor-faktor eksternal lainnya terhadap kesejahteraan subjektif pekerja digital di berbagai sektor. Penelitian lebih lanjut juga dapat mencakup berbagai jenis pekerjaan digital lainnya untuk melihat apakah hasil yang serupa ditemukan di luar konteks affiliate marketing. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, kebijakan yang lebih tepat dapat dirancang untuk mendukung pekerja digital. Hal ini akan membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih seimbang dan mendukung kesejahteraan pekerja dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 122–144. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54197>
- Aulia, S. (2015). *Pengantar Modal Psikologis: Teori dan Aplikasinya dalam Dunia Kerja*. Jakarta: Penerbit Psikologi Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistik-indonesia-2021.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022). Provinsi DKI Jakarta dalam Angka 2022. <https://jakarta.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/5979600247867d861a1f334c/provinsi-dki-jakarta-dalam-angka-2022.html>
- Bank Indonesia catat transaksi e-commerce naik, raih Rp 444 triliun per Juli 2025. (2025, 14 Agustus). Nasional Kontan. Diambil dari <https://nasional.kontan.co.id/news/bank-indonesia-catat-transaksi-e-commerce-naik-raih-rp-444-triliun-per-juli-2025>
- Diskominfotik DKI Jakarta. (2025, 2 Oktober). Pemprov DKI Jakarta raih nilai tertinggi indeks masyarakat digital Indonesia 2025. Jakarta.go.id. <https://www.jakarta.go.id/siaran-pers/5983-SP-HMS-10-2025>
- Diener, E. (1984). Kesejahteraan subjektif. *Buletin psikologis* , 95 (3), 542.
- Diener, E. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (2006). *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). *Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. Canadian Psychology*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>

- Dwivedi, Y. K., Kapoor, K. K., & Chen, H. (2017). *Digital Marketing: A Framework, Review and Research Agenda*. *International Journal of Information Management*, 37(1), 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2016.07.003>
- Flores-Kanter, P. E., Garrido, L. E., Moretti, L. S., & Medrano, L. A. (2021). A modern network approach to revisiting the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) construct validity. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2370–2404. <https://doi.org/10.1002/jclp.23191>
- Guo, Y., Cui, S., Lu, Z., & Wang, S. (2025). Dependence and precarity in the gig economy: A longitudinal analysis of platform work and mental distress. *Journal of Social Issues*. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.70028>
- Hadi, A. dan Haryono, 2005, Metodologi Penelitian Pendidikan, Bandung: Pustaka Setia.
- Haris, A. (2023). The role of digital marketing in increasing financial effectiveness and efficiency. *Atestasi: Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 6(2). <https://doi.org/10.57178/atestasi.v6i2.701>
- Kesebir, S., & Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 431-442). Oxford University Press.
- Kaufman, V. A., Horton, C., Walsh, L. C., & Rodriguez, A. (2022). The Unity of Well-Being: An Inquiry into the Structure of Subjective Well-Being Using the Bifactor Model. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7, 461–486. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00077-z>
- Kim, Y. G., Chung, Y. K., & Woo, E. (2023). Gig workers' quality of life (QoL) and psychological well-being in service delivery platform. *Sustainability*, 15(11), 8679. <https://doi.org/10.3390/su15118679>
- Lu, Z., Wang, S., Ling, W., & Guo, Y. (2023). Gig work and mental health during the Covid-19 pandemic: A gendered examination of comparisons with regular employment and unemployment. *Social Science & Medicine*, 337, 116281. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116281>
- Lumban Gaol, T. P., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-194. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44998>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Mahendra Kumar, Y., & Rajan, A. (2025). Psychometric properties of the PANAS among Indian youth: Validity, reliability, and factor structure. *Asian Journal of Psychology*, 28(2), 45-59. <https://doi.org/10.1177/02537176251315988>
- Natalia, F., Zamralita, & Lie, D. (2024). Pengaruh Modal Psikologis Terhadap Keterikatan Kerja Pada Karyawan Generasi Z. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(2). <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSSH/article/view/34267>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emergence of a research tool. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Prayitno, A. (2008). *Pengantar Pemasaran Digital: Strategi dan Implementasi*. Jakarta: Penerbit Media Press.

- Rahmadani, G., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Coping Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 210–223. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41119>
- Rio, K., Zamralita, & Lie, D. (2022). *Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Subjektif Karyawan Sales Start-Up di PT. X. Psikodimensia: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(2), 165-173. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4649>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Self-Efficacy and Education and Instruction*. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 66-86). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429421487-6>
- Sela, N. P. (2022). Studi korelasi modal psikologi dengan kesiapan kerja mahasiswa semester akhir di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.252>
- Selan, M., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Perilaku*, 2 (3), 213-226. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Taneja, S. (2024). Understanding the landscape of gig workers' well-being: A bibliometric analysis. *International Journal of Community Well-Being*, 7, 617–633. <https://doi.org/10.1007/s42413-024-00226-z>
- Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.298>
- Townshend, K., & Dahlenburg, L. (2023). Assessment in mindfulness research: Validity and reliability of SWLS in mindfulness intervention samples. In O. N. Medvedev (Ed.), *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (pp. 66-86). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2\\_83-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_83-1)
- Watson, D., & Clark, L. A. (1988). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- World Happiness Report. (2025). World Happiness Report 2025. Sustainable Development Solutions Network. <https://www.worldhappiness.report/ed/2025/>