

HUBUNGAN ANTARA PLAYFULNESS DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GENERASI X DAN Z

Ajeng Meilyana Larasati¹, Rahma Hastuti²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

ajeng.705220006@stu.untar.ac.id, rahmahh@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between playfulness and psychological well-being across two generational groups, namely Generation X and Generation Z. The participants consisted of 220 individuals, comprising Generation X (n = 104; aged 43–58) and Generation Z (n = 116; aged 18–25). Data were collected online using the Short Measure of Adult Playfulness (SMAP), the OLIW Model of Adult Playfulness, and the Psychological Well-Being Scale. Data analysis was conducted using Spearman correlation and additional mean difference tests based on gender and age. The results show a significant positive relationship between playfulness and psychological well-being in both Generation X ($r = 0.922$; $p < 0.001$) and Generation Z ($r = 0.697$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of playfulness are associated with higher levels of psychological well-being across both generations. Additional analyses revealed significant gender differences in playfulness and psychological well-being in Generation X, whereas no gender differences were found in Generation Z. Furthermore, no age-based differences were found for either variable in both generational groups. Overall, this study highlights playfulness as an important psychological resource that contributes to psychological well-being across generations. The findings are expected to serve as a reference for future interventions and research in the field of positive psychology.

Keywords: *playfulness, psychological well-being, Generation X, Generation Z.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada dua kelompok generasi, yaitu generasi X dan generasi Z. Partisipan penelitian berjumlah 220 orang yang terdiri dari generasi X (n = 104, usia 43–58 tahun) dan Generasi Z (n = 116, usia 18–25 tahun). Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen *Short Measure of Adult Playfulness* (SMAP), *OLIW Model of Adult Playfulness*, dan *Psychological Well-Being Scale*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman* dan analisis tambahan berupa uji beda berdasarkan jenis kelamin dan usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada generasi X ($r = 0.922$; $p < 0.001$) dan Generasi Z ($r = 0.697$; $p < 0.001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *playfulness*, maka semakin tinggi *psychological well-being* pada kedua generasi. Analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan *playfulness* dan

psychological well-being berdasarkan jenis kelamin pada generasi X, tetapi tidak ditemukan perbedaan berdasarkan jenis kelamin pada generasi Z. Selain itu, tidak terdapat perbedaan berdasarkan usia pada kedua variabel di masing-masing generasi. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *playfulness* berperan sebagai sumber daya psikologis yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis lintas generasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk pengembangan intervensi dan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi positif.

Kata kunci: *playfulness*, *psychological well-being*, Generasi X, Generasi Z

A. Pendahuluan

Perkembangan masyarakat modern yang ditandai dengan percepatan teknologi, perubahan sosial, serta meningkatnya kompleksitas tuntutan kehidupan membawa dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu di berbagai kelompok usia. Setiap generasi tumbuh dalam konteks sosial dan pengalaman hidup yang berbeda, sehingga membentuk karakteristik psikologis, nilai, serta cara adaptasi yang tidak sama dalam menghadapi tantangan kehidupan (Jean M. Twenge et al., 2019; Michael Dimock, 2019). Perbedaan konteks tersebut menjadikan isu kesejahteraan psikologis relevan untuk dikaji secara lintas generasi.

Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang tumbuh di era digital dan memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya

tekanan psikologis, seperti kecemasan sosial, perbandingan diri, serta tuntutan akademik dan sosial yang tinggi (Twenge et al., 2019). Sementara itu, generasi X berada pada fase kehidupan dewasa menengah yang ditandai oleh tuntutan peran ganda, tanggung jawab keluarga, serta penyesuaian terhadap perubahan karier dan proses menua, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Carol D. Ryff & Corey L. M. Keyes, 1995). Perbedaan tantangan perkembangan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh konteks usia dan generasi.

Psychological well-being dipahami sebagai kondisi individu yang mampu berfungsi secara optimal dan positif, yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan,

tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Tingkat *psychological well-being* tidak hanya ditentukan oleh kondisi eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian yang berperan sebagai sumber daya psikologis internal (Ryff & Singer, 2008).

Salah satu karakteristik kepribadian positif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah *playfulness*. *Playfulness* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk memandang situasi sehari-hari dengan cara yang ringan, fleksibel, dan menyenangkan, serta mampu menemukan unsur humor dan kesenangan dalam berbagai konteks kehidupan (René T. Proyer, 2012). Individu dengan tingkat *playfulness* yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, mampu menciptakan pengalaman emosional yang positif, serta menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Proyer, 2013).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *playfulness* berhubungan positif dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis, seperti kepuasan hidup, emosi positif, dan fungsi psikologis yang optimal

(Proyer & Jehle, 2021). Selain itu, model OLIW menjelaskan bahwa *playfulness* dapat diekspresikan melalui berbagai dimensi, yaitu *other-directed*, *lighthearted*, *intellectual*, dan *whimsical*, yang memungkinkan individu menyesuaikan ekspresi *playfulness* sesuai dengan konteks usia dan pengalaman hidupnya (Proyer, 2017). Dalam konteks lintas generasi, generasi muda cenderung mengekspresikan *playfulness* secara spontan dan eksploratif, sedangkan generasi yang lebih dewasa mengekspresikannya melalui refleksi, humor ringan, dan cara pandang positif terhadap kehidupan (René T. Proyer, 2017; Shen & Masek, 2023).

Meskipun hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus membandingkan peran *playfulness* pada kelompok generasi yang berbeda masih relatif terbatas. Padahal, perbedaan konteks perkembangan dan pengalaman hidup memungkinkan adanya variasi peran *playfulness* dalam mendukung kesejahteraan psikologis antar generasi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada generasi Z dan

generasi X. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris mengenai peran *playfulness* sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan psikologis lintas generasi, serta memperkaya kajian psikologi positif dalam konteks perbedaan generasi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada generasi Z dan generasi X. Pendekatan kuantitatif korelasional dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik (John W. Creswell, 2012).

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 220 orang yang terdiri dari dua kelompok generasi, yaitu generasi X ($n = 104$) dengan rentang usia 43–58 tahun dan generasi Z ($n = 116$) dengan rentang usia 18–25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria partisipan meliputi kesesuaian usia dengan kategori generasi, kesediaan mengikuti penelitian secara sukarela,

serta pengisian kuesioner secara lengkap. Penentuan jumlah minimum partisipan dilakukan melalui analisis power menggunakan perangkat lunak *G*Power*, yang menunjukkan bahwa jumlah partisipan telah memenuhi syarat minimal untuk analisis korelasional.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri dari tiga alat ukur psikologis. *Playfulness* diukur menggunakan *Short Measure of Adult Playfulness* (SMAP) yang dikembangkan oleh René T. Proyer (2012), yang terdiri dari lima butir pernyataan dengan skala Likert tujuh poin. Selain itu, *playfulness* juga diukur menggunakan *OLIW Model of Adult Playfulness* yang dikembangkan oleh Proyer (2017), yang mencakup empat dimensi, yaitu *other-directed*, *lighthearted*, *intellectual*, dan *whimsical*, dengan total 28 butir pernyataan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *playfulness* yang lebih tinggi.

Psychological well-being diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* versi pendek yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff dan Corey L. M. Keyes (1995), yang terdiri

dari 18 butir pernyataan dan mencakup enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert tujuh poin, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Sebelum dilakukan analisis utama, data diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan nilai *Corrected Item–Total Correlation* dan *Cronbach’s Alpha*. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi normalitas untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Analisis data utama dilakukan menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada masing-masing kelompok generasi. Selain itu, analisis tambahan berupa uji beda berdasarkan jenis kelamin dan usia dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai variasi kedua variabel penelitian. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada generasi X dan generasi Z. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kedua generasi menunjukkan tingkat *playfulness* dan *psychological well-being* yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik generasi X maupun generasi Z memiliki kecenderungan untuk memaknai kehidupan secara positif dan mampu menemukan kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, meskipun berada pada konteks perkembangan dan tantangan hidup yang berbeda.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data *playfulness* dan *psychological well-being* pada kedua kelompok generasi berdistribusi normal, sehingga analisis korelasi dapat dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada generasi X ($r = 0,922$; $p < 0,001$). Nilai korelasi yang sangat kuat ini menunjukkan bahwa individu generasi X dengan tingkat *playfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki

tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan teori *psychological well-being* yang menyatakan bahwa karakteristik kepribadian positif berperan sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa menengah (Carol D. Ryff & Corey L. M. Keyes, 1995).

Pada generasi Z, hasil analisis juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *playfulness* dan *psychological well-being* ($r = 0,697$; $p < 0,001$). Meskipun kekuatan hubungan lebih rendah dibandingkan generasi X, temuan ini tetap menunjukkan bahwa *playfulness* memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda. Generasi Z yang memiliki tingkat *playfulness* lebih tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik dan sosial dengan lebih adaptif serta menunjukkan fungsi psikologis yang lebih optimal. Hasil ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *playfulness* berkaitan dengan emosi positif dan kepuasan hidup pada dewasa muda (René T. Proyer, 2013; Shen & Masek, 2023).

Perbedaan kekuatan hubungan antara kedua generasi dapat

dijelaskan melalui perbedaan konteks perkembangan. Pada generasi X, *playfulness* kemungkinan berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang lebih stabil dan reflektif dalam menghadapi tuntutan peran dewasa, sehingga memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap *psychological well-being*. Sementara itu, pada generasi Z, *playfulness* lebih banyak diekspresikan melalui spontanitas dan eksplorasi sosial, yang meskipun bermanfaat, masih dipengaruhi oleh dinamika emosi dan tekanan perkembangan yang relatif lebih fluktuatif.

Analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan tingkat *playfulness* dan *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin pada generasi X, namun tidak ditemukan perbedaan signifikan pada generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor gender masih memiliki peran dalam kesejahteraan psikologis pada kelompok usia dewasa menengah, sedangkan pada generasi muda perbedaan tersebut cenderung semakin menurun. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan usia pada masing-masing generasi, yang menunjukkan bahwa *playfulness* dan *psychological*

well-being relatif konsisten dalam rentang usia generasi yang diteliti.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *playfulness* merupakan karakteristik kepribadian positif yang berhubungan dengan *psychological well-being* pada kedua generasi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *playfulness* dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis lintas generasi, meskipun diekspresikan dengan cara yang berbeda sesuai dengan konteks perkembangan dan pengalaman hidup individu.

Tabel 1 Statistik Deskriptif *Playfulness* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Playfulness (Gen X)	104	1	7	5,08	0,XX
Psychological Well-Being (Gen X)	104	1	7	4,95	0,XX
Playfulness (Gen Z)	116	1	7	5,04	0,XX
Psychological Well-Being (Gen Z)	116	1	7	5,04	0,XX

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi *Playfulness* dan *Psychological Well-Being*

Generasi	r	p
Generasi X	0,922	< 0,001
Generasi Z	0,697	< 0,001

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada generasi X dan generasi Z. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan positif yang signifikan antara *playfulness* dan *psychological well-being* pada kedua kelompok generasi. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *playfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, baik pada generasi dewasa menengah maupun generasi dewasa muda.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara *playfulness* dan *psychological well-being* lebih tinggi pada generasi X dibandingkan generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada fase kehidupan dewasa menengah, *playfulness* berperan lebih kuat sebagai sumber daya psikologis dalam membantu individu menghadapi tuntutan peran, tanggung jawab, serta perubahan kehidupan. Sementara itu, pada generasi Z, *playfulness* tetap berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, meskipun dipengaruhi oleh dinamika perkembangan dan tekanan psikososial yang lebih fluktuatif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *playfulness* merupakan karakteristik kepribadian positif yang

bersifat lintas generasi dan berkontribusi terhadap *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan kerangka psikologi positif yang menekankan pentingnya sumber daya internal individu dalam mendukung fungsi psikologis yang optimal (René T. Proyer, 2017; Carol D. Ryff, 1989).

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji peran *playfulness* sebagai variabel mediator atau moderator dalam hubungan antara faktor psikososial lain dan *psychological well-being*, serta melibatkan kelompok generasi yang lebih beragam, seperti generasi milenial. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *playfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sepanjang rentang kehidupan.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan *playfulness* sebagai salah satu pendekatan dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* lintas generasi. Intervensi atau program pengembangan diri yang mendorong fleksibilitas, humor, dan

sikap ringan terhadap kehidupan dapat menjadi strategi yang relevan bagi berbagai kelompok usia dalam menghadapi tuntutan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnett, L. A. (2020). Adult playfulness: Definitions, characteristics, and implications. *Personality and Individual Differences*, 163, 110072.
- Becton, J. B., Walker, H. J., & Jones-Farmer, A. (2014). Generational differences in workplace behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(3), 175–189.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where millennials end and generation Z begins. *Pew Research Center*.
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). *True Gen: Generation Z and its implications for companies*. McKinsey & Company.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2018). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1691–1713.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and*

- Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Proyer, R. T. (2012). Examining playfulness in adults: Testing its correlates with personality, positive psychological functioning, goal aspirations, and multi-methodically assessed ingenuity. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 54(2), 103–127.
- Proyer, R. T. (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Personality*, 27(1), 64–79.
- Proyer, R. T. (2017). A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment and exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*, 108, 113–122.
- Proyer, R. T., & Jehle, N. (2021). Playfulness and its relations to humor styles and well-being in adults. *Personality and Individual Differences*, 168, 110339.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Shen, X., & Masek, A. (2023). The playful mediator, moderator, or outcome? A systematic review of adult playfulness and well-being. *Current Psychology*.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199.
- Yu, S., Zhang, L., & Yan, R. (2022). The mediating role of resilience in the relationship between playfulness and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 859095.