BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan kehidupan pada era modern menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Tuntutan kehidupan yang semakin kompleks membuat individu harus memiliki kesiapan psikologis agar mampu menjalani kehidupan secara optimal serta menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Lubalu *et al*., 2022).

Masa dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju kehidupan yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Pada tahap ini individu mulai dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun kemandirian finansial, serta menjalin hubungan interpersonal dan keluarga. Kondisi tersebut menjadikan dewasa awal sebagai periode yang penuh tantangan karena individu harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan peran dan tanggung jawab kehidupan (Brigita *et al*., 2023)

Wanita dewasa awal secara ideal merupakan individu yang mampu berfungsi secara optimal dalam menjalani kehidupan serta menunjukkan perkembangan diri yang positif. Pada fase ini wanita diharapkan memiliki kemampuan menerima diri, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, bersikap mandiri dalam mengambil keputusan, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik. Selain itu, wanita dewasa awal yang ideal juga memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengembangkan potensi diri, serta menunjukkan orientasi positif terhadap masa depan. Kondisi tersebut mencerminkan kesejahteraan psikologis yang baik, dimana individu merasa puas terhadap kehidupannya, mampu mengelola emosi secara adaptif, serta berkembang secara positif dalam menjalani peran pada masa dewasa awal (Savira & Eva, 2025).

Namun demikian, tidak semua wanita pada tahap dewasa awal mampu mencapai kondisi ideal tersebut. Wanita pada tahap dewasa awal memiliki tantangan yang lebih kompleks karena selain menghadapi tuntutan pendidikan dan pekerjaan, mereka juga dihadapkan pada harapan sosial, peran keluarga, serta perencanaan masa depan. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama dalam menjaga keseimbangan emosi, kemampuan beradaptasi, serta cara individu memandang kehidupannya secara keseluruhan (Putri *et al.*, 2025).

Dalam kajian psikologi, kondisi psikologis yang sehat dikenal sebagai *psychological well being* , yaitu keadaan di mana individu mampu berfungsi secara optimal, menerima diri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengembangkan potensi dirinya. *Psychological well being* menjadi indikator penting dalam melihat kesejahteraan individu karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan dan menjalani kehidupan secara seimbang (Suprayogi & Hamidah, 2024).

Psychological well being dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan, lingkungan sosial, pekerjaan, pendidikan, serta pengalaman hidup individu. Kesejahteraan psikologis juga berperan dalam membentuk kualitas hidup karena individu yang memiliki *psychological well being* yang baik cenderung mampu mengelola stres, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Meliala & Ahman, 2024).

Salah satu aspek yang berkaitan dengan *psychological well being* adalah kepuasan hidup *(life satisfaction)*. Kepuasan hidup merupakan bentuk penilaian individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan yang mencerminkan sejauh mana individu merasa bahwa kehidupannya telah sesuai dengan harapan dan standar yang dimiliki. Kepuasan hidup menjadi indikator penting dalam melihat kualitas hidup individu karena berkaitan dengan perasaan bahagia, penerimaan diri, dan kesejahteraan psikologis (Novianti et al., 2020).

Psychological well being dan kepuasan hidup memiliki hubungan yang erat dalam menentukan kualitas hidup individu. Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi karena mampu menerima kondisi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif (Fatima *et al*., 2021).

Hubungan antara *psychological well being* dan kepuasan hidup juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Individu dengan *psychological well being* yang tinggi umumnya memiliki kehidupan yang lebih seimbang, mampu mengelola emosi, serta memiliki pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan individu dengan *psychological well being* yang rendah (An *et al*., 2020).

Secara global, penelitian menunjukkan bahwa *psychological well being* memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian Shereda *et al*. 2025), menunjukkan bahwa *psychological capital* memberikan kontribusi sebesar 23%

terhadap kepuasan hidup dan 86% terhadap *psychological well being* , yang menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peran yang kuat dalam menentukan kesejahteraan hidup individu.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* individu masih berada pada kategori sedang. Penelitian terhadap 425 mahasiswa menunjukkan bahwa 13,4% berada pada kategori rendah, 86,3% kategori sedang, dan hanya 0,23% kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu belum mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Purnama *et al*., 2022).

Penelitian Savira & Eva (2025) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 20,7% terhadap *psychological well being*, sedangkan penelitian Simbolon (2024) menemukan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan dengan koefisien korelasi sebesar 81,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* dan kepuasan hidup merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hidup individu, khususnya pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap 8 wanita dewasa awal, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-hari seperti tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi finansial, serta permasalahan hubungan dan keluarga. Beberapa responden juga mengungkapkan adanya kekhawatiran terhadap masa depan yang belum pasti serta belum merasa puas terhadap kehidupannya saat ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* dan kepuasan hidup masih menjadi permasalahan yang nyata pada wanita dewasa awal.

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara khusus mengkaji hubungan *psychological well being* dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal dengan mempertimbangkan kondisi nyata yang dihadapi individu seperti tekanan akademik, kondisi finansial, serta kekhawatiran terhadap masa depan, serta tidak hanya terbatas pada subjek mahasiswa sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *psychological well being* dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup serta memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi positif khususnya pada tahap perkembangan dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

1) Pada masa dewasa awal, individu mengalami berbagai perubahan dalam aspek kehidupan yang dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being2.*
2) Tidak semua wanita dewasa awal memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dalam menjalani kehidupannya.
3) *Psychological well being* yang rendah dapat mempengaruhi cara individu menilai kehidupannya secara keseluruhan.

1.3 Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka masalah-masalah yang dapat teridentifikasikan yaitu :

1) Bagaimana tingkat *psychological well being* pada wanita dewasa awal ?
2) Bagaimana tingkat kepuasan hidup pada wanita dewasa awal ?
3) Apakah terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan kepuasan hidup?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *psychological well being* dengan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi positif perkembangan dewasa awal*,* melalui pengujian hubungan *psychological well being* dengan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal. Penelitian ini juga dapat memperkaya referensi akademik yang membahas faktor internal psikogis yang mempengaruhi munculnya *psychological well being* pada wanita dewasa awal.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan sebagai referensi untuk memahami manfestasi *psychological well being* di lingkungan, melampaui teori akademik yang dipelajari di bangku perkuliahan.

2. Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan bahan perbandingan

bagi penelitian berikutnya yang meneliti tema serupa, baik dengan variabel lain yang mempengaruhi *psychological well being* maupun perkembangan metode intervensi untuk meningkatkan *Kepuasan Hidup* mahasiswa.

3. Bagi Lembaga, Instansi, dan Pihak Terkait

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program pembinaan, layanan konseling, dan pendampingan psikologis berbasis psikologi positif bagi wanita dewasa awal yang mengalami permasalahan terkait *psychological well being .*