Jurnal Psikologi dan Konseling West Science
Vol. xx, No. xx, Terbit, pp. xx~xx

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN KEPUASAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL

Najmah Dwi Susilowati[1], Lenny Syamsuddin[2], Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puhi[3]
[1]najmadwi18@gmail.com
[2]lennysyamsuddin11@gmail.com
[3]rojiyahpuhi2020@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 9, 201xx
Revised Nov 20, 201xx
Accepted Dec 11, 20xx

Kata Kunci:

Psychological well being, Kepuasan hidup, Wanita dewasa awal, Provinsi Gorontalo

Keywords:

Psychological well being, Life Satisfaction, Early Adult Women

ABSTRAK

Wanita dewasa awal menghadapi berbagai tugas perkembangan dan tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi kondisi psychological well being serta kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara psychological well being dengan kepuasan hidup pada Wanita dewasa awal di Provinsi Gorontalo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kolerasional. Populasi penelitian Adalah Wanita dewasa awal di Provinsi Gorontalo. Sampel penelitian berjumlah 408 responden berusia 18-25 tahun yang ditentukan menggunakan kuesioner psychological well being dan kepuasan hidup, sedangkan analisis data menggunakan uji kolerasi Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien kolerasi sebesar 0,706 dengan nilai signifikan p = 0,000 (P < 0,05), yang menunujukan adanya hubungan positif dan signifikan antara psychological well being dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi psychological well being yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dirasakan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan psychological well being yang masih terbatas diteliti. Implikasi penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan psychological well being sebagai Upaya meningkatkan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal.

ABSTRACT

Early adult women face various developmental tasks and life demands that can significantly affect their psychological well-being and life satisfaction. Optimal psychological well-being can assist individuals in self-acceptance, establishing positive relationships, and achieving life goals, thereby influencing their overall level of life satisfaction. Life satisfaction serves as a crucial indicator in assessing an individual's quality of life.This study aimed to determine the relationship between psychological well-being and life satisfaction among early adult women in Gorontalo Province. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The research subjects consisted of 408 early adult female respondents aged 18–25 years,

selected through a purposive sampling technique. Data collection was conducted utilizing psychological well-being and life satisfaction questionnaires. The statistical analysis test used to evaluate the research hypothesis was the Spearman's Rank correlation test, as the research data were not normally distributed.The research results indicated a correlation coefficient value of 0.706 with a significance value of p = 0.000 (p < 0.05), which meant that there was a significant positive relationship. These findings demonstrated that a higher level of psychological well-being corresponded to a higher level of individual life satisfaction. Furthermore, the results showed that the majority of respondents fell into the moderate category for both the psychological well-being and life satisfaction variables.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Name: Najmah Dwi Susilowati
Institution: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia
Email: najmadwi18@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan pada era moderen menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam aspek pendidikan, perkerjaan, 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, memasuki dunia kerja, membangun kemandirian finansial, serta menjalin hubungan interpersonal dan keluarga (Brigita et al., 2023).

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 (Suprayogi & Hamidah, 2024). Salah satu aspek yang berkaitan dengan psychological well being adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan bentuk penilaian individu terhadap kehidupannya telah sesuai dengan harapan dan standar yang dimiliki (Novianti et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psychological well being dan kepuasan hidup memiliki hubunngan yang era dalam menentukan kualitas hidup individu. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif (Fatima et al., 2021). Penelitian Shereda et al. (2025) menunjukan bahwa psychological well being capital memberikan kontribusi sebesar 23% terhadap kepuasan hidup dan 86% terhadap psychological well

being. Selain itu, penelitian Purnama et al. (2022) menunjukan bahwa sebagian besar individu masih berada pada kategori sedang dalam psychological well being.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkasi hubungan psychological well being dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal masih terbatas. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap wanita dewasa awal, sebagian besar responden mengalami tekanan akademik, pekerjaan, kondisi finansial, hubungan sosial, serta kekhawatiran terhadap masa depan yang memengaruhi cara mereka menilai kehidupannya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian hubunngan psychological well being dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal di Provinsi Gorontalo yang tidak terbatas pada kelompok mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan psychological well being dengan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Psychological Well Being

Psychological well being merupakan kondisi Ketika individu mampu berfungsi secara optimal, menerima diri memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengembagkan potensi dirinya (Ryff, 1989). Ryff & Singer (2008) menjelaskan bahwa psychological well being mencerminkan realisasi potensi diri yang ditunjukkan melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Psychological well being menjadi indikator penting dalam melihat kesejahteraan individu karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan dan menjalani kehidupan secara seimbang. Dalam penelitian ini, psychological well being mengacu pada teori Ryff (1989) yang terdiri atas enam dimensi, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life dan personal growth

2.2 Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar atau harapan yang dimiliki (Diener 1984)). Diener (2008) menjelaskan bahwa kepuasan hidup menggambarkan sejauh mana individu merasa puas terhadap kondid kehidupan yang dijalaninya. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen penting dalam kesejahteraan subjektif karena mencerminkan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnnya. Dalam penelitian ini, kepuasan hidup mengacu pada teori Diener (2008) yang menekankan evaluasi kognitif individu terhadap kehidupan secara menyeluruh.

2.3 Hubungan Psychological Well Being dengan Kepuasan Hidup

Psychological well being dan kepuasan hidup merupakan dua konsep yang saling berkaitan dalam menjelaskan kualitas kehidupan individu. Individu yang memiliki psychological well being yang baik cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi karena mampu menerima diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara adaptif (Fatima et al 2021). Penelitian Joshanloo, (2018) menunujakn bahwa psychological well being memiliki hubungan yang signifikan dengan subjective well-being yang mencakup kepuasan hidup. Selain itu penelitian Yulistyowati & Savira (2022) menunjukan bahwa psychological well being merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu pada masa dewasa awal. Berdasarkan uraian tersebut, semakin tinggi psychological well being yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dirasakan. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat

hubungan positif antara psychological well being dengan kepuasan hidup pada Wanita dewasa awal.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara psychological well being dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal. Penelitian dilaksanakan di Provinsi Gorontalo pada bulan April–Mei 2026. Lokasi penelitian dipilih karena memiliki jumlah populasi wanita dewasa awal yang cukup besar dan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Provinsi Gorontalo dengan jumlah populasi sekitar 83.000 orang berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo Tahun 2025. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 382 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden yaitu perempuan, berusia 18–25 tahun, dan berdomisili di Provinsi Gorontalo.

Sumber data penelitian diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan angket berbentuk skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Instrumen penelitian terdiri atas skala Psychological Well Being yang disusun berdasarkan enam dimensi Ryff (1989) dan skala Kepuasan Hidup yang diadaptasi dari Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener (1984).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah psychological well being, sedangkan variabel terikat adalah kepuasan hidup. Psychological well being diukur berdasarkan skor total yang diperoleh responden pada skala Psychological Well Being, sedangkan kepuasan hidup diukur berdasarkan skor total pada skala Kepuasan Hidup.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala Psychological Well Being memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,849 dan skala Kepuasan Hidup sebesar 0,755, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Tahapan analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment apabila data berdistribusi normal, dan korelasi Spearman apabila data tidak berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi 0,05, di mana nilai Sig. < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara psychological well being dan kepuasan hidup.

Kesulitan yang ditemui selama penelitian adalah proses memperoleh responden yang sesuai dengan kriteria penelitian serta memastikan kelengkapan pengisian kuesioner. Keunggulan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah mampu mengukur hubungan antarvariabel secara objektif menggunakan instrumen terstandar dan analisis statistik, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan psychological well being dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Provinsi Gorontalo pada bulan April hingga Mei 2026 dengan melibatkan wanita dewasa awal berusia 18–25 tahun sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form dan secara

langsung kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 408 orang yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18-21 tahun	258	63,2
22-25 tahun	150	36,8
Tempat Tinggal		
Kota Gorontalo	138	33,8
Kabupaten Gorontalo	154	37,7
Kabupaten Bone Bolango	34	8,3
Kabupaten Boalemo	32	7,8
Kabupaten Gorontalo Utara	15	3,7
Kabupaten Pohuwato	35	8,6
Pendidikan Terakhir		
SMP/MTS	82	20,1
SMA/SMK	232	56,9
Diploma/D3	14	3,4
Sarjana/S1	79	19,4
Sarjana/S2	1	0,2
Pekerjaan		
Mahasiswa	231	56,6
Karyawan	46	11,3
Ibu Rumah Tangga	4	1,0
Wirausaha	11	2,7
Tidak Bekerja	17	4,2
Siswa	99	24,3
Status		
Menikah	15	3,7
Belum Menikah	389	95,3
Janda	4	1,0

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 18–21 tahun sebanyak 258 orang (63,2%), berasal dari Kabupaten Gorontalo sebanyak 154 orang (37,7%), memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 232 orang (56,9%), berstatus mahasiswa sebanyak 231 orang (56,6%), dan belum menikah sebanyak 389 orang (95,3%).

Tabel 2. Distribusi Psychological Well Being

Kategori	Frekuensi (n)	Persentes (%)
Rendah	47	11,5
Sedang	288	70,6
Tinggi	73	17,9
Total	408	100

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 2, psychological well being pada wanita dewasa awal didominasi oleh kategori sedang sebanyak 288 responden (70,6%), diikuti kategori tinggi sebanyak 73 responden (17,9%) dan kategori rendah sebanyak 47 responden (11,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup baik.

Tabel 2. Distribusi Kepuasan Hidup

Kategori	Frekuensi (n)	Persentes (%)

Rendah	67	16,4
Sedang	267	65,4
Tinggi	74	18,1
Total	408	100

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 3, kepuasan hidup pada wanita dewasa awal didominasi oleh kategori sedang sebanyak 267 responden (65,4%), diikuti kategori tinggi sebanyak 74 responden (18,1%) dan kategori rendah sebanyak 67 responden (16,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup baik.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Psychological well being	.055	408	.005	.982	408	<,001
Kepuasan hidup	.054	408	.006	.990	408	.009

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel psychological well being memiliki nilai signifikansi sebesar 0,005 dan kepuasan hidup sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Dengan demikian, kedua variabel tidak berdistribusi normal sehingga analisis hubungan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas partisipan penelitian berusia 18–21 tahun, berstatus mahasiswa, dan belum menikah. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase dewasa awal yang masih berada dalam proses pendidikan, pengembangan diri, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat psychological well being dan kepuasan hidup yang dimiliki responden.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara psychological well being dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Provinsi Gorontalo. Hasil analisi korelasi Spreman menunjukan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,706$ dengan nilai signifikan $p < 0,05$, yang menunjukan bahwa semakin tinggi psychological well being yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dirasakan. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif, khususnya dalam memahami peran psychological well being sebagai faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kepuasan hidup individu. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada di Provinsi Gorontalo dan menggunakan teknik purposive sampling, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data memungkinkan adanya bias subjektivitas dalam jawaban responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan wilayah penelitian yang lebih luas serta mempertimbangkan variable lain yang dapat memengaruhi kepuasan hidup, seperti dukungan social, kondisi ekonomi, religiusitas dan Kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Abo Shereda, H. M., Alhazmi, R., Kasemy, Z., Dawood, E., Jeya Singh, E. S., Alkhalaf, I., Alshehri, B., & Alanazi, T. (2025). Life satisfaction and psychological wellbeing among medical students: the

mediating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, *16*(10), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614803

Brigita, C., Andrea, S., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal: Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme? *INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN*, *2*(3), 2776–1991.

Diener, Ed and Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness Unlock the Mysteries of Psychological Wealth*. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781444305159.fmatter

Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *95*(3), 542–575.

Iram Fatima, Muhammad Waqar Naeem, & Hafiz Muhammad Zeeshan Raza. (2021). Life satisfaction and psychological wellbeing among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, *12*(2), 365–371. https://doi.org/10.30574/wjarr.2021.12.2.0599

Joshanloo, M. (2018). Investigating the Relationships Between Subjective Well-Being and PWB. *Emotion*, *19*(1), 183–187.

Lubalu, C. A., Dinah, M., Lerik2juliana, C., & Benu3, M. Y. (2022). Citra Tubuh dan Depresi pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Perilaku*, *4*(2).

Novianti, L. E., Wungu, E., & Purba, F. D. (2020). Quality of Life as A Predictor of Happiness and Life Satisfaction. *Jurnal Psikologi*, *47*(2), 93. https://doi.org/10.22146/jpsi.47634

Purnama, D. S., Farozin, M., & Astuti, B. (2022). The Ryff's Psychological Well-Being Scale for Indonesian Higher Education Students: A RASCH Model Analysis How to Cite. *IRJE |Indonesian Research Journal in Education| |Vol*, *6*(2), 222–231. https://doi.org/

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., & 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. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Suprayogi, M. N., & Hamidah, L. N. (2024). Loneliness and Psychological Well-Being in Early Adulthood †. *Engineering Proceedings*, *74*(1). https://doi.org/10.3390/engproc2024074042

Yulistyowati, N. A. D., & Savira, S. I. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan psychological well-being pada perempuan dewasa awal. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(03), 496–510.