

Hubungan *Psychological Well Being* dan Kepuasan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal

Najmah Dwi Susilowati¹, Lenny Syamsuddin², Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puhi³

¹⁻³ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Psychological Well Being,
Kepuasan Hidup, Wanita
Dewasa Awal, Provinsi
Gorontalo

Keywords:

Psychological Well Being, Life
Satisfaction, Early Adult
Women, Gorontalo Province

ABSTRAK

Wanita dewasa awal menghadapi pada berbagai tugas perkembangan dan tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi keadaan psychological well being serta kepuasan hidup. Penelitian ini berfokus untuk menelaah hubungan psychological well being dengan kepuasan hidup terhadap wanita dewasa awal di Provinsi Gorontalo. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sejumlah 408 wanita berada rentang usia 18-25 tahun dipilih sebagai responden menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan skala Psychological Well Being dan skala Kepuasan Hidup, serta dianalisis melalui uji korelasi Spearman Rank karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Data penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,706$ melalui nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan penelitian mengidentifikasi adanya hubungan positif dan signifikan antara psychological well being dan kepuasan hidup, sehingga semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan kedua variabel pada wanita dewasa awal di Provinsi Gorontalo yang masih jarang menjadi fokus penelitian. Hasil penelitian diharapkan akan membentuk fondasi untuk penyusunan program yang mendukung peningkatan psychological well being sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kepuasan hidup wanita dewasa awal.

ABSTRACT

Early adult women face various developmental tasks and life demands that can affect their psychological well-being and life satisfaction. This study focuses on examining the relationship between psychological well-being and life satisfaction among early adult women in Gorontalo Province. This study applies a quantitative method with a correlational design. A total of 408 women aged 18-25 years were selected as respondents using a purposive sampling technique. Data were collected using the Psychological Well-Being scale and the Life Satisfaction scale, and analyzed using the Spearman Rank correlation test because the data did not meet the assumption of normality. The research data showed a correlation coefficient of $r = 0.706$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The research findings identified a positive and significant relationship between psychological well-being and life satisfaction, resulting in a higher level of perceived life satisfaction. The novelty of this study lies in the study of the relationship between these two variables in early adult women in Gorontalo Province, which is still rarely the focus of research. The results of the study are expected to form the foundation for developing programs that support improving psychological well-being as an effort to increase life satisfaction among early adult women.



Corresponding Author:

Name: Najmah Dwi Susilowati

Institution: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: najmadwi18@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Tuntutan kehidupan yang semakin kompleks mengharuskan individu memiliki kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan (Lubalu et al., 2022). Masa dewasa awal merupakan salah satu kehidupan yang ditandai dengan berbagai tuntutan. Pada fase ini, individu mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri dengan menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, mencapai kemandirian finansial, serta membangun hubungan sosial dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga (Brigita et al., 2023).

Psychological well being mengacu pada keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang mampu menjalankan aspek psikologisnya secara optimal. Hal ini tercermin dari kemampuan untuk menerima diri sendiri, menjalani hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki (Suprayogi & Hamidah, 2024). Kepuasan hidup merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis yang menggambarkan bagaimana individu menilai kualitas hidupnya sesuai dengan harapan dan standar pribadi yang dimiliki (Novianti et al., 2020)

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa psychological well being berkaitan dengan kepuasan hidup dalam menjelaskan kualitas kehidupan individu. Individu yang memiliki makna dan tujuan hidup yang terarah cenderung dapat mengelola tekanan serta tantangan kehidupan dengan lebih baik (Fatima et al., 2021). Hasil kajian Shereda et al. (2025) mengidentifikasi bahwa psychological captial berperan dalam meningkatkan kepuasan hidup sebesar 23% dan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap psychological well being, yaitu sebesar 86%. Temuan penelitian Purnama et al. (2022) menunjukkan bahwa mayoritas individu termasuk dalam kategori psychological well being sedang.

Meskipun keterkaitan antara psychological well being dan kepuasan hidup telah banyak diteliti, studi yang secara khusus mengkaji kedua variabel tersebut pada wanita dewasa awal masih terbatas. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan, diketahui bahwa wanita dewasa awal menghadapi berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Berbagai tantangan tersebut dapat memengaruhi cara individu menilai dan memaknai kualitas hidupnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap wanita dewasa awal di Provinsi Gorontalo dengan responden yang lebih beragam dan tidak hanya berasal dari kalangan mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, fokus kajian ini adalah menganalisis keterkaitan psychological well being dengan kepuasan hidup.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Well Being*

Psychological well being diartikan sebagai keadaan seseorang yang dapat berfungsi secara optimal, memiliki penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu membangun relasi yang positif dengan orang lain, serta terus mengembangkan potensi dirinya (Ryff, 1989). Ryff & Singer (2008) psychological well being mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kondisi ini tercermin melalui sikap penerimaan terhadap diri, kemampuan menjalin relasi yang baik dengan orang lain, sikap mandiri dalam mengambil keputusan, kecakapan mengelola berbagai situasi kehidupan, orientasi hidup yang terarah, serta Upaya untuk mengembangkan potensi diri. Psychological well being menjadi salah satu indikator yang mencerminkan kesejahteraan seseorang karena mencerminkan kapasitas kemampuan seseorang untuk melewati tantangan tekanan hidup dan menjaga keseimbangan dalam menjalani kehidupannya. Dalam penelitian ini, konsep psychological well being mengacu pada teori yang dikemukakan Ryff (1989) yang menjelaskan bahwa psychological well being tersusun atas enam dimensi, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life dan personal growth.

2.2 Kepuasan Hidup

Dalam perspektif psikologi positif, kepuasan hidup menggambarkan hasil penilaian seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan dengan mempertimbangkan harapan, tujuan, dan standar yang dianggap penting oleh individu tersebut (Diener 1984)). Diener (2008) menjelaskan bahwa tingkat kepuasan hidup tercermin dari sejauh mana seseorang menilai kondisi kehidupannya sebagai sesuatu yang memuaskan. Sebagai salah satu indikator kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup memberikan gambaran mengenai kualitas hidup yang dirasakan individu. Dalam penelitian ini, kepuasan hidup mengacu pada teori Diener (2008) yang memandang kepuasan hidup sebagai evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara menyeluruh.

2.3 Hubungan Psychological Well Being dengan Kepuasan Hidup

Psychological well being dan kepuasan hidup merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dalam menggambarkan kualitas hidup seseorang. Individu dengan tingkat psychological well being yang baik cenderung merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui kemampuan menerima diri, orientasi hidup yang jelas, serta kapasitas beradaptasi terhadap berbagai tantangan dan tuntutan kehidupan (Fatima et al 2021). Berdasarkan temuan Joshanloo, (2018) Psychological well being berhubungan secara signifikan terhadap subjective well being, yang salah satu dimensinya adalah kepuasan hidup. Temuan tersebut didukung oleh, Yulistyowati & Savira (2022) menjelaskan bahwa psychological well being berperan penting dalam terciptanya kesejahteraan psikologis, di kalangan dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diasumsikan bahwa peningkatan psychological well being berkaitan dengan meningkatnya tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara psychological well being dan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional untuk menganalisis keterkaitan antara psychological well being dan kepuasan hidup di kalangan Wanita dewasa awal. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Provinsi Gorontalo selama periode April hingga Mei 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada kesesuaian karakteristik populasi dengan kriteria subjek penelitian serta jumlah wanita dewasa awal yang relatif besar di wilayah tersebut.

Populasi penelitian mencakup perempuan berusia 18-25 tahun yang berdomisili di Provinsi Gorontalo. Data yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo tahun 2025, jumlah populasi yang memenuhi kriteria tersebut diperkirakan mencapai 83.000 jiwa. perhitungan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 5%, menghasilkan kebutuhan jumlah sampel yang diperlukan 382 partisipan. Adapun pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan teknik purposive sampling dengan kriteria partisipan meliputi perempuan berusia 18-25 tahun yang bertempat tinggal di Provinsi Gorontalo.

Informasi penelitian dikumpulkan langsung dari partisipan dengan memanfaatkan kuesioner sebagai instrument pengumpulan data. Kuesioner tersebut disusun menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Alat ukur yang digunakan terdiri atas skala Psychological Well Being yang dikembangkan mengacu enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1989), serta skala Kepuasan Hidup yang diadaptasi dari Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener (1984).

Pada penelitian ini, psychological well being ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan kepuasan hidup merupakan variabel dependen. Pengukuran kedua variabel dilakukan melalui perolehan skor total pada masing-masing instrumen, sebelum dimanfaatkan dalam pengumpulan data, seluruh instrumen telah menjalani pengujian validitas serta reliabilitas. Pengujian validitas dilakukan melalui analisis korelasi Pearson Product Moment, sementara reliabilitas instrumen dievaluasi menggunakan nilai Cronbach Alpha. Seluruh proses analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25 for Windows.

Berdasarkan hasil reliabilitas, skala Psychological well being memperoleh koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,849, sedangkan skala Kepuasan Hidup menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,755. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrument memenuhi kriteria konsisten internal, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Proses analisis data dianalisis dengan memanfaatkan program IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Analisis diawali dengan pengujian normalitas dan linearitas terhadap data sebagai prasyarat sebelum pengujian hipotesis. Selanjutnya, hubungan antara kedua variabel dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Apabila data tidak memenuhi asumsi normal, hubungan antarvariabel analisis dilakukan dengan korelasi Spearman Rank.

Keputusan terhadap hipotesis penelitian ditentukan berdasarkan taraf signifikan sebesar 0,05. Hubungan antara psychological well being dan kepuasan hidup dinyatakan signifikan apabila nilai signifikan yang diperoleh berada di bawah batas yang telah ditetapkan. Selama pelaksanaan penelitian, beberapa kendala yang dihadapi antara lain proses menjangkau responden yang sesuai dengan kriteria penelitian serta memastikan seluruh kuesioner terisi secara lengkap dan valid.

Meskipun demikian, metode yang digunakan memiliki keunggulan karena mampu menggambarkan keterkaitan antarvariabel secara sistematis dan objektif melalui penggunaan instrumen yang telah terstandarisasi serta dukungan analisis statistik. Dengan demikian, hasil

penelitian diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan antara 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. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang didistribusikan secara daring menggunakan Google Form maupun secara langsung kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Penelitian ini melibatkan 408 partisipan yang dipilih melalui 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, tingkat psychological well being pada wanita dewasa awal paling banyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 288 partisipan (70,6%), selanjutnya, kategori tinggi berjumlah 73 pasrtisipan (17,9%) sedangkan kategori rendah sebanyak 47 partisipan (11,5%). Hasil tersebut mengindiikasikan bahwa mayorritas partisipan 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 paling banyak pada kategori sedang sebanyak 267 partisipan (65,4%), kemudian kategori tinggi berjumlah 74 partisipan (18,1%) sedangkan kategori rendah sebanyak 67 responden (16,4%). Temuan tersebut mengindentifikasikan bahwa mayoritas pasrtisipan 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

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel psychological well being memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 sedangkan kepuasan hidup memiliki nilai signifikan 0,006 ($p < 0,05$). Dengan demikian, kedua variabel tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman Rank.

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

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengidentifikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara psychological well being dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Provinsi Gorontalo. Analisis

menggunakan korelasi Spearman Rank menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,706$ disertai nilai signifikan $p < 0,05$ yang memperlihatkan bahwa semakin tinggi psychological well being yang dimiliki individu, diikuti oleh peningkatan kepuasan hidup yang dirasakan. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi positif, terutama dalam memahami peran psychological well being sebagai faktor yang berhubungan dengan kepuasan hidup pada wanita dewasa awal.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan salah satu pendekatan untuk meningkatkan kepuasan hidup individu. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena cakupannya hanya meliputi di Provinsi Gorontalo dan menggunakan penerapan teknik purposive sampling. Oleh sebab itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih beragam. Di samping itu, penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data berpotensi menimbulkan bias subjektivitas dalam jawaban partisipan. Oleh karena itu, penelitian mendatang diharapkan dapat mencakup wilayah penelitian yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel 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.