

Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal

Adibah Nur Damiyati^{1*}, Aura Ananda Puteri², Arsyadani Hasanah³, Christiney Permata Yaspis Tarigan⁴, Muhammad Daffa Azhar⁵, Kevin Yazid⁶, Budi Sarasati⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
adibahnurd15@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 2 No. 3 September 2024

Page: 1297-1305

Article History:

Received: 14-07-2024

Accepted: 20-07-2024

Abstrak : Kesejahteraan psikologis merupakan elemen penting yang harus dikembangkan oleh setiap individu khususnya pada usia dewasa awal, usia ini merupakan fase yang penuh dengan tantangan, tekanan emosional, isolasi sosial, komitmen dan penyesuaian diri. Secara umum, orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menerima diri sendiri, beserta kelebihan dan kekurangannya, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di Kampung X, Kecamatan Bekasi Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel non-probability. Jumlah responden yang berhasil dikumpulkan adalah 50 orang dewasa awal usia (20-40 tahun) dengan instrumen berupa angket yang diadaptasi dari Skala Kesejahteraan Psikologis Caroll D. Ryff –Versi sederhana dan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki yaitu (62%) dengan rentang usia terbanyak 20-25 tahun (56%). Sebanyak 72% responden memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, sedangkan 26% berada pada kategori sedang, dan 2% pada kategori rendah. Dimensi kepercayaan diri dan orientasi masa kini menunjukkan nilai yang tertinggi, sementara stres menjadi dimensi dengan nilai terendah. Yang artinya dewasa awal di kampung X memiliki kepercayaan diri yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi serta menjalani kehidupan lebih seimbang.

Kata Kunci : Tingkat Kesejahteraan; Psikologis; Dewasa

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis pada orang dewasa menjadi berita yang sangat penting dan menjadi pusat perhatian utama pada pemerintahan untuk bisa lebih dikembangkan pada masyarakat. Hal ini dikarenakan, sampai saat ini masalah kesehatan jiwa di Indonesia masih belum bisa dituntaskan dengan baik (Purwaningsih

et al., 2023). Kesejahteraan psikologis merupakan elemen penting yang harus dikembangkan dalam diri setiap individu agar mereka dapat memiliki kesadaran diri untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengembangkan potensi yang dimilikinya Sumakul dan Ruata, (2020). Menurut Ryff, (1989) kesejahteraan psikologis ini bukan hanya kondisi seseorang yang mengalami tekanan atau masalah psikologis, melainkan juga meliputi kondisi di mana kita mampu menerima diri sendiri dan masa lalu (*self-acceptance*), berkembang secara personal, memiliki keyakinan yang mengarahkan hidup (*personal growth*), memiliki keyakinan yang kuat terhadap tujuan hidupnya (*purpose in life*), menjalin hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), mampu mengatur lingkungan hidup (*environmental mastery*), dan memiliki otonomi atas pilihan tindakan (*autonomy*), serta dapat menggali potensi diri nya sendiri (*self-development*).

Kesejahteraan psikologis rata-rata warga negara Indonesia masih tergolong rendah. Hal ini terlihat selama lima tahun terakhir, terutama akibat pandemi COVID-19 yang sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Pada tahun 2020, sebanyak 70,7% penduduk Indonesia mengalami masalah psikologis, sementara 29,3% tidak mengalami masalah. Pada tahun 2021, mengalami peningkatan sebanyak 80,4% mengalami masalah psikologis dan 19,6% tidak mengalaminya. Meningkat kembali pada tahun 2022 sebanyak 82,5% yang mengalami masalah psikologis dan 17,5% yang tidak. Data ini menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Dan hal ini disampaikan langsung oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) Nurhakim, (2022).

Meningkatnya kasus bunuh diri di Indonesia menjadi indikator penting bahwa masyarakat Indonesia masih memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Menurut data Kepolisian Republik Indonesia (POLRI), terjadi 640 kasus bunuh diri dari Januari hingga Juli 2023, yang merupakan peningkatan terbesar 31,7% dibandingkan tahun sebelumnya dengan 486 kasus. Jumlah kasus bunuh diri ini terus meningkat sejak Desember 2018 hingga Juli 2023 dan puncaknya yaitu pada Juni 2023 yang mencatat 111 kasus bunuh diri dan rata-rata disebabkan oleh depresi dalam <https://dataindonesia.id>. Sebagian besar kasus ini dialami oleh individu di usia dewasa, terutama dewasa awal, karena pada tahap ini mereka sering menghadapi berbagai tantangan dan masalah.

Menurut Santrock, (2011), masa dewasa awal merupakan fase transisi yang melibatkan perubahan fisik, intelektual, dan peran social di mana individu bergerak dari pandangan egosentris menuju lebih berempati. Penentuan relasi sosial menjadi sangat penting pada tahap ini. Dua kriteria utama yang menunjukkan dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemampuan membuat keputusan sendiri. Santrock menyebutkan bahwa rentang usia dewasa awal adalah 18 hingga 25 tahun, yang ditandai sebagai masa eksperimen dan eksplorasi. Sedangkan menurut Hurlock, (2011) masa dewasa terdiri dari tiga tahap yaitu awal dewasa (20-40 tahun), tengah dewasa (40-60 tahun), dan akhir dewasa (60 tahun ke atas hingga saat kematian).

Pada dasarnya masa dewasa awal merupakan masa dimana mereka memiliki fisik serta intelektual yang baik, masa ini bisa dikatakan sebagai masa yang penuh dengan tantangan, tekanan emosional, isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, penyesuaian diri dan kreativitas. Oleh karena itu, masa dewasa awal sering dianggap

sebagai fase yang sulit dan cukup bermasalah, karena harus bisa menyesuaikan dirinya pada peran baru dalam kehidupannya Siby dan Joesoef, (2022).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis penting sekali untuk dimiliki dan disadari oleh setiap manusia khususnya mereka yang telah melewati masa remaja yaitu dewasa awal. Sebab, semakin beranjak dewasa seseorang memiliki banyak hal yang ingin dicapai seperti banyaknya impian, ambisi, dan keinginan yang di mana hal itu akan membuat mereka merasakan lelah secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat secara deskriptif bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di kampung X Kecamatan Bekasi Utara.

Definisi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, (1989) kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan status kesehatan psikologis seseorang yang memenuhi kriteria psikologi positif. Secara umum, orang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan menerima diri mereka dengan semua kelebihan dan kekurangan mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis di mana seseorang berfungsi dengan baik, positif, dan memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. Mereka juga akan menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengendalikan cara mereka bersosialisasi di lingkungan luar, dan berusaha untuk mengembangkan semua potensi mereka.

Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, (1989) kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi yaitu :

1. *Self-Acceptance* (penerimaan diri)

Self-acceptance merupakan orang yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Dalam hal ini, seseorang dapat menerima diri mereka sendiri, menerima kelebihan dan kelemahan mereka, optimis, dan mengakui keterbatasan mereka. Sebaliknya, orang yang tidak dapat menerima diri mereka sendiri cenderung merendahkan diri mereka sendiri dan bahkan merasa sangat malu tentang diri mereka sendiri.

2. *Positive Relationship with Others* (hubungan positif dengan orang lain)

Orang yang mampu mengelola hubungan dengan orang lain dapat menciptakan hubungan yang hangat, mencitai orang lain, dan menunjukkan empati tinggi. Mereka juga sering memperhatikan kesejahteraan orang lain, menjaga hubungan yang erat, saling percaya, dan memahami prinsip memberi dan menerima. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik cenderung kurang teman, kurang peduli terhadap lingkungannya, sulit untuk terbuka, dan tidak suka bergabung dengan masyarakat.

3. *Autonomy* (kemandirian)

Pada dimensi ini, kita dapat melihat bagaimana seseorang dapat mengelola perilakunya sendiri, melakukan hal-hal yang menunjukkan otonomi, dan menghindari enkulturasi. Orang yang berfungsi secara optimal memiliki fokus evaluasi internal, di mana mereka mengevaluasi diri mereka sendiri dengan standar pribadi daripada mencari persetujuan orang lain. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki kemandirian dalam hidupnya akan bergantung pada orang lain, tidak yakin dengan keputusan mereka, dan rentan terhadap pengaruh luar.

4. *Enviromental Mastery* (penguasaan terhadap lingkungan)

Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya sehingga mereka dapat mengelola hidupnya secara edektif, baik dalam kehidupan pribadi maupun lingkungan sekitar mereka. Selain itu, aspek ini sangat menekankan kemampuan seseorang untuk terus berkembang dan memanfaatkan aktivitas fisik dan mental mereka secara kreatif.

5. *Purpose in Life* (tujuan hidup)

Pada dimensi ini, pentingnya bagi individu menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup mereka, mengembangkan pandangan yang terfokus, dan menemukan makna dalam kehidupan mereka. Individu yang memiliki tujuan hidup cenderung lebih terintegrasi secara emosional, produktif, dan kreatif di masa depan. Mereka juga lebih cenderung bergantung pada ide-ide yang memberikan makna pada kehidupan mereka.

6. *Personal Growth* (pertumbuhan pribadi)

Pada dimensi ini, diharapkan individu bisa mengembangkan potensinya dan terus tumbuh sebagai pribadi yang utuh. Selain itu, dimensi ini juga menekankan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan dan tugas baru di berbagai tahap kehidupan. Seseorang yang memiliki dimensi ini akan selalu terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi mereka, dan mengembangkan pengetahuan yang terus berkembang, serta mampu memahami perilaku dan pertumbuhan batin mereka sendiri.

Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, (1989) faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial, yang melibatkan perhatian dan penghargaan dari orang lain. Selain itu, cara seseorang menilai pengalaman hidup dan sifat kepribadiannya juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis, sebab memiliki pengalaman hidup sangat berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk melihat nilai-nilai satu atau lebih variabel mandiri tanpa membandingkannya atau mengaitkannya dengan variabel lain Sugiyono, (2018). Tingkat kesejahteraan psikologis dewasa awal di kampung X, Kecamatan Bekasi Utara, diukur melalui metode deskriptif.

Penelitian ini melibatkan dewasa awal di Kampung X, Kecamatan Bekasi Utara, dengan responden yang berusia 20 hingga 40 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pada penelitian ini, karakteristik ini ditentukan oleh variabel dan tujuan penelitian. Untuk pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability*, yang berarti bahwa setiap elemen populasi yang dijadikan sampel tidak akan diberi kesempatan yang sama Sugiyono, (2021). Sedangkan *sampling total/sensus* digunakan pada penelitian ini karena jumlah Populasi yang terbatas, peneliti hanya berhasil mendapatkan 50 responden karena sulitnya mendapatkan partisipan untuk penelitian.

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menyebarkan angket untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Menggunakan versi sederhana dari Skala Kesejahteraan Psikologis Carroll D. Ryff, yang diadaptasi dari

(Villar et al., 2010). Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff–Versi sederhana ini berasal dari analisis komponen utama dari terjemahannya ke bahasa Spanyol dari Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff (1989b). Terdapat 22 item pada skala ini yang dibagi menjadi 4 bagian yaitu kepercayaan diri, orientasi ke masa kini, stres, dan ketegangan sosial.

Penelitian dilakukan secara langsung, dengan angket kuesioner diberikan kepada responden penelitian. Untuk menjawab kuesioner kesejahteraan psikologis responden harus mencentang pernyataan yang paling sesuai dengan diri mereka sendiri. Dengan menggunakan model skala Likert yang terdiri dari empat pilihan, yang dimulai dengan "Sangat Tidak Setuju (1)" hingga "Sangat Setuju (4)", skor dihitung dengan menjumlahkan total dari setiap item, di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Analisis data penelitian kuantitatif deskriptif ini dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan mendeskripsikan profil demografis responden, mulai dari data persebaran jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan responden penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Laki-laki	31	62.0	62.0	62.0
	Perempuan	19	38.0	38.0	100.0
	n				
Total		50	100.0	100.0	

Berdasarkan data dalam Tabel 1 di atas, terdapat 50 responden yang mayoritas dari mereka adalah laki-laki, dengan jumlah 31 responden atau 62%, sedangkan responden perempuan berjumlah 19 atau 38%.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	20-25 tahun	28	56.0	56.0	56.0
	26-30 tahun	11	22.0	22.0	78.0
	31-35 tahun	6	12.0	12.0	90.0
	36-40 tahun	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui dari total 50 responden mayoritas berada dalam rentang usia dewasa awal yaitu usia 20-25 tahun yang memiliki presentase paling tinggi (56%), usia 26-30 tahun memiliki presentase (22%), usia 31-35 tahun memiliki presentase (12%) dan presentase terendah yaitu usia 36-40 tahun dengan presentase (10%).

Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pendidikan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	SMP	5	10.0	10.0	10.0
	SMA/SMK	43	86.0	86.0	96.0
	S1	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Mayoritas dari 50 responden, seperti yang terlihat pada tabel 3 memiliki latar belakang pendidikan SMA/SMK dengan jumlah 43 responden dan memiliki presentase (86%).

Tabel 4. Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Pekerjaan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Bekerja	23	46.0	46.0	46.0
	Tidak Bekerja	27	54.0	54.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dilihat berdasarkan status pekerjaan sebanyak 50 responden di Kampung X mayoritas responden belum bekerja dengan jumlah 27 responden dan memiliki presentase (54%) sedangkan yang sudah bekerja berjumlah 23 serta memiliki presentase (46%).

Tabel 5. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pekerjaan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Mahasiswa	5	10.0	10.0	10.0
	Karyawan	7	14.0	14.0	24.0
	Wiraswasta	13	26.0	26.0	50.0
	Ibu Rumah Tangga	6	12.0	12.0	62.0
	Lain-lain	19	38.0	38.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Dapat dilihat pada tabel 5 diketahui bahwa deskripsi subjek berdasarkan pekerjaan sebanyak 50 responden, yang paling mendominasi yaitu pilihan kategori lain-lain sebanyak 19 responden dengan presentase (38%). Hal ini dapat dilihat responden memilih kategori jawaban lain-lain yang mana pilihan tersebut diisi dengan keterangan 2 responden bekerja sebagai guru dan 17 responden belum memiliki pekerjaan.

Tabel 6. Deskripsi Subjek Berdasarkan Penghasilan

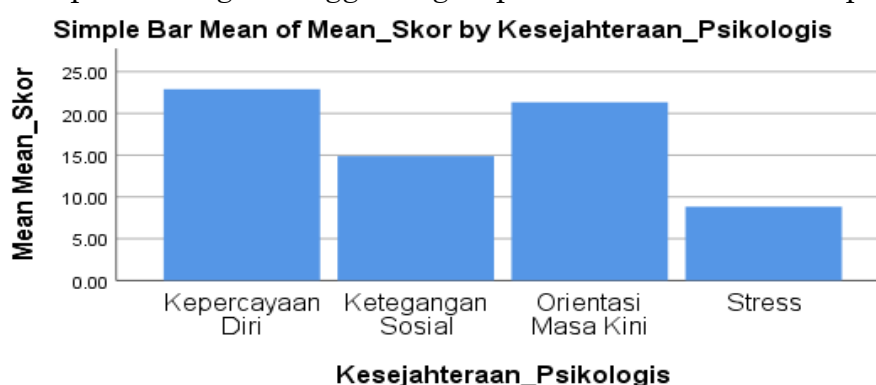
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i> < 500.000-1.000.000	6	12.0	12.0	12.0
1.500.000-2.000.000	1	2.0	2.0	14.0
2500.000-3.000.000	7	14.0	14.0	28.0
> 3.500.000-4.000.000	9	18.0	18.0	46.0
Belum Memiliki Penghasilan	27	54.0	54.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Pada tabel.6 diketahui dari segi penghasilan mayoritas responden di Kampung X belum memiliki penghasilan. Hal ini dapat dilihat sebanyak 27 responden yang belum memiliki penghasilan dengan presentase (54%) dan responden yang memiliki penghasilan >3.500.000-4.000.000 sebanyak 9 responden dengan presentase (18%).

Tabel 7. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Dewasa Awal

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i> Rendah	1	2.0	2.0	2.0
Sedang	13	26.0	26.0	28.0
Tinggi	36	72.0	72.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan kategori kesejahteraan psikologis dewasa awal pada tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 36 responden memiliki presentase (72%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 13 responden memiliki presentase (26%) berada pada kategori sedang dan 1 reponden dengan presentase (2%) pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah 50 responden di Kampung X mayoritas berada pada kategori tinggi dengan presentase 72% dan responden 33.

**Gambar 1.** Grafik *Mean* Kesejahteraan Psikologis

Dilihat dari dimensinya, seperti yang ditunjukkan dalam tabel di atas, dapat dilihat bahwa responden di Kampung X tergolong memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi karena mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat dan orientasi masa kini yang baik. Di sisi lain, dimensi kesejahteraan psikologis yang rendah menunjukkan tingkat stres. Yang artinya dewasa awal di kampung X memiliki

kepercayaan diri yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi serta menjalani kehidupan lebih seimbang dan bermakna.

Tabel 8. *Independent Sample T-test* Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Status Pekerjaan

<i>Independent Samples Test</i>										
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		F	Sig.	t	df	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Kesejahteraan Psikologis	<i>Equal variances assumed</i>	3.460	0.069	1.427	48	0.160	3.85185	2.69919	-1.57524	9.27894
	<i>Equal variances not assumed</i>			1.469	46.155	0.149	3.85185	2.62218	-1.42584	9.12954

Hasil uji T independent sample *T-test* kesejahteraan psikologis berdasarkan status pekerjaan, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam kesejahteraan psikologis antara individu yang sudah bekerja dan yang belum bekerja di Kampung X. Nilai signifikansi (Sig) untuk kedua kondisi, dengan asumsi varian yang sama 0.160 dan tanpa asumsi varian yang sama 0.149, ini menunjukkan bahwa kedua asumsi memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa status pekerjaan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal di Kampung X.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian di atas menunjukkan bahwa dari 50 responden dewasa awal di Kampung X, Kecamatan Bekasi Utara sebagian besar mereka tergolong tinggi terhadap kesejahteraan psikologisnya yaitu dengan presentase (72%) dan sisanya mereka tergolong sedang kesejahteraan psikologisnya dengan presentse (26%). Apabila ditinjau dari dimensinya, kepercayaan diri dan orientasi masa kini merupakan dimensi yang cenderung lebih tinggi sedangkan dimensi yang rendah yaitu ada pada dimensi stress. Yang artinya dewasa awal di kampung X memiliki kepercayaan diri yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi serta menjalani kehidupan lebih seimbang dan bermakna. Dan pada hasil kesejahteraan psikologis berdasarkan status pekerjaan diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara orang yang sudah memiliki pekerjaan dan belum memiliki pekerjaan terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal di Kampung X.

Saran

Pada penelitian ini, peneliti berharap untuk para responden usia dewasa awal senantiasa selalu mempertahankan atau meningkatkan kembali kesejahteraan

psikologis pada diri sendiri. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi psikologis dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Elizabeth B. Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- [2] Nurhakim, F. (2022). *PDSKJI: Selama 2022, Ada 82,5% Masyarakat Punya Masalah Psikologi*. Tirto.Id.
- [3] Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- [4] 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.
- [5] Santrock. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup (ketigabelas)*. Erlangga.
- [6] Siby, P. S., & Joesoef, L. S. R. (2022). Interpersonal skill dan penyelesaian konflik individu pada usia dewasa awal. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 237.
- [7] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [8] Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 1st ed.). ALFABETA.
- [9] Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>
- [10] Villar, F., Triadó, C., Celdran, M., & Solé, C. (2010). Measuring well-being among Spanish older adults: development of a simplified version of Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Psychol Rep*, 107(1), 265–280.