

Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal yang Bekerja

Yohana Intan Simbolon
Universitas Tarumanagara
e-mail: yohana.705210353@stu.untar.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan kebahagiaan pada dewasa awal yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Alat ukur penelitian ini yaitu skala kepuasan hidup menurut (Diener, 2000) yaitu Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan kebahagiaan menurut (Seligman, 2016) yaitu *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. Penelitian ini melibatkan 332 partisipan dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan program SPSS 17.0 for windows, dan analisis korelasi menggunakan Pearson. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar 0.813 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel kepuasan hidup dan kebahagiaan pada dewasa awal yang bekerja.

Kata Kunci: *Kepuasan Hidup, Kebahagiaan, Dewasa Awal*

Abstract

This study aims to to know the relationship between life satisfaction and happiness in early adults who work. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The measuring instruments of this study are life satisfaction scale according to (Diener, 2000) Satisfaction With Life Scale (SWLS) and happiness according to (Seligman, 2016) Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). This study involved 332 participants using non probability sampling with purposive sampling technique. Data were analyzed using the SPSS 17.0 for windows program, and correlation analysis using Pearson. The results of data analysis showed a correlation coefficient (R) of 0.813 and a significance value of $0.000 < 0.05$.. This shows that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is a positive and significant relationship between the variables of life satisfaction and happiness in working early adults.

Keywords: *Life Satisfaction, Happiness, Early Adults*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal (18-40 tahun) adalah tahap perkembangan yang penuh tantangan, di mana individu tidak hanya menghadapi perubahan biologis, tetapi juga tuntutan sosial yang semakin besar. Pada usia ini, individu mengalami perluasan tanggung jawab, yang mencakup keluarga, pekerjaan, dan interaksi sosial, yang sering kali mengarah pada kecemasan terkait kemampuan untuk memenuhi ekspektasi tersebut (Suryadi, 2022). Seseorang di usia dewasa awal cenderung mengembangkan kecemasan sosial, terutama dalam menghadapi tuntutan untuk menjadi individu yang mandiri sekaligus terhubung dengan masyarakat di sekitarnya (Kompas, 2019). Ketegangan ini dapat berlanjut hingga individu merasakan kesulitan untuk menggabungkan identitas diri dengan peran sosial yang diharapkan dari mereka.

Stres adalah masalah umum bagi individu di masa dewasa awal. Penelitian oleh Santrock (2007) mengungkapkan bahwa individu pada usia ini seringkali mengalami stres yang lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya, akibat dari tuntutan kehidupan yang kompleks dan perubahan yang cepat. Sebagai contoh, banyak individu yang mulai merencanakan karier atau kehidupan rumah tangga mereka, yang dapat menjadi sumber stres tambahan (Ajhuri, 2019;

Maulidya, 2018). Proses transisi ini dapat menyebabkan ketegangan psikologis karena kesulitan dalam mengintegrasikan identitas pribadi dengan tuntutan sosial yang ada.

Kebahagiaan menjadi tujuan utama dalam kehidupan seseorang, terutama pada usia dewasa awal. Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), kebahagiaan dipengaruhi oleh evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, termasuk dalam aspek hubungan, kesehatan, pekerjaan, keuangan, dan waktu luang. Pendekatan kognitif terhadap kebahagiaan, seperti yang diajukan oleh Seligman (2005), menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui penerimaan diri dan pengelolaan kenangan serta pengalaman masa lalu, baik yang positif maupun negatif. Hal ini penting untuk meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi rasa tidak puas yang timbul dari ketidakmampuan mengelola perasaan negatif.

Kepuasan hidup pada masa dewasa awal merupakan indikator kesejahteraan yang lebih permanen dibandingkan dengan kebahagiaan yang lebih bersifat sementara. Menurut Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 1980), kepuasan hidup adalah kemampuan untuk menikmati pengalaman dengan cara yang sehat dan mempertahankan antusiasme terhadap hidup. Gutsman (dalam Diener, 2009) menambahkan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang sangat dipengaruhi oleh peristiwa dalam hidup, yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa kelompok usia 18-40 tahun memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Penelitian ini berfokus pada kepuasan hidup pribadi dan sosial, emosi, serta makna hidup sebagai faktor utama dalam tingkat kebahagiaan. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi kebahagiaan di usia dewasa awal.

Penelitian lain yang relevan adalah yang dilakukan oleh Raharjo dan Sumargi (2018) yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi stres di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berasal dari luar pulau Jawa. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi kesulitan dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka.

Selain itu, penelitian oleh Rivada et al. (2019) mengeksplorasi bagaimana menulis ekspresif dapat membantu individu menemukan kebahagiaan meskipun mereka mengalami emosi negatif. Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif tidak langsung meningkatkan kesejahteraan emosional, hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi negatif, seperti kesedihan atau kemarahan, merupakan langkah penting untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup. Namun, kebahagiaan sejati tidak dapat diperoleh hanya melalui cara-cara ini, karena kebahagiaan memerlukan pendekatan yang lebih holistik terhadap kehidupan yang melibatkan pemenuhan kebutuhan dasar dan pencapaian tujuan jangka panjang.

Setelah membaca dengan seksama penelitian-penelitian yang relevan di atas, jelas bahwa penelitian berikutnya akan berbeda dari penelitian sebelumnya karena belum ada penelitian yang menyelidiki hubungan antara kedua faktor tersebut. Kebahagiaan itu sangat individual, menurut hasil jajak pendapat. Meskipun kebahagiaan adalah keadaan yang dialami, namun sering kali dipandang sebagai hasil akhir dari suatu aktivitas (Fordyce, 1983). Berdasarkan fenomena di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta peneliti merasa tertarik untuk meneliti "Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan Kebahagiaan pada Dewasa Awal yang Bekerja". Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan pada dewasa awal di Jabodetabek".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara kepuasan hidup dan kebahagiaan pada dewasa awal yang bekerja. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui bagaimana kedua variabel ini saling berhubungan dalam konteks individu yang berusia 18 hingga 40 tahun, yang merupakan masa dewasa awal. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring menggunakan Google Forms. Kuesioner ini dibagikan melalui media sosial seperti Instagram, WhatsApp, Line, dan X, untuk menjangkau partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.

Subjek penelitian ini adalah individu dewasa awal yang bekerja di wilayah Jabodetabek, dengan rentang usia 18-40 tahun. Penelitian ini tidak membatasi partisipan berdasarkan ras, suku, agama, atau status sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana peneliti memilih partisipan dengan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kuesioner yang digunakan terdiri dari empat bagian: (1) kata pengantar yang menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan jaminan kerahasiaan, (2) data kontrol yang mengumpulkan informasi mengenai latar belakang partisipan, (3) pertanyaan tentang kepuasan hidup, dan (4) pertanyaan tentang kebahagiaan.

Pengolahan data dilakukan menggunakan software Microsoft Word, Microsoft Excel, JASP, dan SPSS untuk Windows. Dalam analisis data, peneliti mengelompokkan variabel untuk memudahkan pengolahan dan analisis lebih lanjut. Uji asumsi pertama yang dilakukan adalah uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji regresi sederhana untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel dependen (kepuasan hidup) dan variabel independen (kebahagiaan). Uji korelasi digunakan untuk mengetahui arah hubungan antar kedua variabel. Jika data berdistribusi normal, maka analisis korelasi Pearson digunakan, namun jika data tidak normal, metode korelasi Spearman diterapkan.

Selain itu, penelitian ini juga melakukan uji beda dengan menggunakan teknik One-Way ANOVA dan Independent Sample T-Test untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan dalam kepuasan hidup dan kebahagiaan berdasarkan kategori tertentu, seperti jenis kelamin atau usia. Semua hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk tabel dan disertai penjelasan yang mendalam untuk memudahkan pemahaman tentang hubungan antara kepuasan hidup dan kebahagiaan pada dewasa awal. Peneliti juga memastikan bahwa seluruh proses pengumpulan data dan analisis dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian yang menjaga kerahasiaan informasi pribadi partisipan.

Gambaran Partisipan

Dalam menggambarkan subjek penelitian pada kolom responden yang telah dilakukan peneliti, terdapat beberapa gambaran data partisipan yang menjadi kontrol terhadap penelitian ini. Pada gambaran partisipan berdasarkan usia, frekuensi terbanyak yaitu pada usia 21 tahun dengan jumlah 98 partisipan (25.6%) dan frekuensi tersedikit pada usia 40 tahun dengan jumlah 1 partisipan (0.3%). Berdasarkan jenis kelamin, dari total 332 peserta, 121 adalah laki-laki (atau 37,7% dari total) dan 211 adalah perempuan (atau 62,3% dari total). Pada gambaran partisipan berdasarkan domisili, frekuensi terbanyak yaitu yang berdomisili di Jakarta sebanyak 173 orang (53.3%) dan frekuensi tersedikit yaitu yang berdomisili di Tangerang sebanyak 20 orang (6.3%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

Gambaran Variabel Kepuasan Hidup

Pada bagian ini berisikan mengenai gambaran variable penelitian kepuasan hidup. Alat ukur ini memiliki 5 (lima) butir pernyataan dengan jawaban menggunakan skala likert. Skala 1 (satu) berarti sangat tidak setuju dan skala 5 (lima) berarti sangat setuju.

Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup

Kategori	Perhitungan	Ketentuan
Rendah	$19.24 - 3.48 = 15.77$	$X < 15.77$
Sedang	$15.78 - 22.72$	$15.78 < X < 22.72$
Tinggi	$19.24 + 3.48 = 22.72$	$X > 22.72$

Variabel kepuasan hidup terdiri dari 5 (lima) skala likert dengan jawaban, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, sangat setuju. Untuk menghitung kategorisasi, perlu menghitung rata-rata dan standar deviasi terlebih dahulu. Dari hasil hitung, jika kemudian mendapatkan skor dibawah 15.77, berarti termasuk dalam kategori rendah. Kemudian, untuk skor

15.78-22.72, berarti termasuk dalam kategori sedang, dan jika skor lebih tinggi dari 22.72 termasuk dalam kategorisasi tinggi.

Tabel 2. Frekuensi Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	31	9%
Sedang	270	81%
Tinggi	31	9%
Total	332	100%

Dari rumus kategorisasi di atas, diketahui bahwa pada kategori rendah, terdapat 31 partisipan dengan persentase 9%, kategori sedang terdapat 270 partisipan dengan 81%, dan untuk kategori tinggi terdapat 31 partisipan dengan persentase 9%.

Gambaran Variabel Kebahagiaan

Pada bagian ini berisikan mengenai gambaran variable penelitian kepuasan hidup. Alat ukur ini memiliki 6 pilihan jawaban menggunakan skala likert. Skala 1 (satu) berarti sangat tidak setuju dan skala 6 (enam) berarti sangat setuju.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Kategori	Perhitungan	Ketentuan
Rendah	$123.72 - 21.92 = 101.80$	$X < 101.80$
Sedang	$101.81 - 145.64$	$101.81 < X < 145.64$
Tinggi	$123.72 - 21.92 = 145.64$	$X > 145.64$

Variabel kebahagiaan terdiri dari 6 (enam) skala likert dengan jawaban, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup tidak setuju, cukup setuju, setuju, sangat setuju. Untuk menghitung kategorisasi, perlu menghitung rata-rata dan standar deviasi terlebih dahulu. Dari hasil hitung, jika kemudian mendapatkan skor dibawah 101.80, berarti termasuk dalam kategori rendah. Kemudian, untuk skor 101.81-145.64, berarti termasuk dalam kategori sedang, dan jika skor lebih tinggi dari 145.64 termasuk dalam kategorisasi tinggi.

Tabel 4. Frekuensi Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	26	8%
Sedang	305	92%
Tinggi	1	0%
Total	332	100%

Dari rumus kategorisasi di atas, diketahui bahwa pada kategori rendah, terdapat 26 partisipan dengan persentase 8%, kategori sedang terdapat 305 partisipan dengan 92% dan untuk kategori tinggi terdapat 1 partisipan dengan persentase 0%.

Analisis Data Utama Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

N	332
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200

Data ini terdistribusi secara teratur karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05, seperti yang dapat dilihat dari tabel. Mengetahui apakah sampel data mengikuti distribusi normal merupakan tujuan dari uji normalitas data. Nilai residual yang terdistribusi secara seragam mengindikasikan asumsi ini. Memverifikasi normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov

Test of Normalcy dari SPSS. Keputusan dapat didasarkan pada probabilitas (asymptotic importance), seperti yang dinyatakan oleh Ghozali (2016):

1. “Jika probabilitas > 0,05 maka distribusi dari model regresi adalah normal.
2. Jika probabilitas < 0,05 maka distribusi dari model regresi adalah tidak normal”

Uji Korelasi

Tabel 6. Uji Korelasi

Correlations			
		Kepuasan Hidup	Kebahagiaan
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	1	.813**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	332	332
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.813**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	332	332

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa antara variabel Kepuasan Hidup (X) dan Kebahagiaan (Y) terdapat koefisien korelasi (R) sebesar 0.813 dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi positif antara Kepuasan Hidup dengan Kebahagiaan dengan tingkat hubungan sangat kuat.

Analisa Data Tambahan

Uji Beda Variabel Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji beda jenis kelamin menggunakan metode “*Independent Sample T-Test*” karena data berdistribusi normal dan terdapat 2 kelompok. Jumlah partisipan dengan jenis kelamin laki-laki adalah 121 orang dan partisipan perempuan berjumlah 211. Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan hasil $p > 0.05$. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan atau nyata pada kecerdasan emosi pada jenis kelamin dengan *Independent Sample T-Test*. Sebelum melakukan uji independent sample t-test, terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan *Levene’s test for equality of variances*. Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa *Levene’s test for equality of variances* sebesar $0.072 > 0.005$ maka varians data laki-laki dan perempuan bersifat homogen pada variabel kepuasan hidup”.

Tabel 7. Uji Beda Variabel Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. (2 tailed)
Laki-laki	121	18.12	
Perempuan	211	17.87	0.467
Total	332		

Tabel tersebut menunjukkan bahwa data penelitian menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,467 > 0,005$ pada uji Sig. t-test untuk kesetaraan rata-rata. Kita dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan gender dalam kepuasan hidup di antara orang dewasa awal yang bekerja karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,005.

Uji Beda Variabel Kepuasan Hidup Berdasarkan Lama Kerja

Uji beda variabel kepuasan hidup berdasarkan lama kerja juga menggunakan metode “*Independent Sample T-Test*” karena data berdistribusi normal dan terdapat 2 kelompok. Jumlah partisipan dengan jenis kelamin lama kerja > 1 tahun adalah sebanyak 193 orang dan sisanya sebanyak 139 partisipan memiliki lama kerja < 1 tahun. Sebelum melakukan uji independent sample t-test, terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan *Levene’s test for*

equality of variances. Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa *levene's test for equality of variances* sebesar $0.587 > 0.005$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa varians partisipan dengan lama kerja > 1 tahun dan partisipan dengan lama kerja < 1 tahun bersifat homogen pada variabel kepuasan hidup”.

Tabel 8. Uji Beda Variabel Kepuasan Hidup Berdasarkan Lama Kerja

Lama Kerja	N	Mean	Sig. (2 tailed)
>1 Tahun	193	18.12	0.257
<1 Tahun	139	17.73	
Total	332	17.96	

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa pada nilai Sig. *t-test for equality of means* nilai signifikansi yang diperoleh dari data penelitian adalah $0.257 > 0.005$. Karena nilai signifikansi lebih dari 0.005 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kepuasan hidup di tinjau dari lama kerja pada orang dewasa awal yang bekerja.

Uji Beda Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji beda jenis kelamin menggunakan metode “*Independent Sample T-Test* karena data berdistribusi normal dan terdapat 2 kelompok. Jumlah partisipan dengan jenis kelamin laki-laki adalah 121 orang dan partisipan perempuan berjumlah 211. Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan hasil $p > 0.05$. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan atau nyata pada kecerdasan emosi pada jenis kelamin dengan *Independent Sample T-Test*. Berdasarkan hasil uji SPSS, nilai *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar $0.653 > 0.005$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa varians data laki-laki dan perempuan bersifat homogen pada variabel kebahagiaan”.

Tabel 9. Uji Beda Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. (2 tailed)
Laki-laki	121	18.12	0.625
Perempuan	211	17.87	
Total	332		

Tabel tersebut menunjukkan bahwa data penelitian menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,467 > 0,005$ pada uji Sig. *t-test* untuk kesetaraan rata-rata. Periset dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan gender dalam kepuasan hidup di antara orang dewasa awal yang bekerja karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,005.

Uji Beda Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Lama Kerja

Berdasarkan hasil uji SPSS, nilai *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar $0.698 > 0.005$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa varians data lama kerja > 1 tahun dan < 1 tahun bersifat homogen pada variabel kebahagiaan.

Tabel 10. Uji Beda Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Lama Kerja

Lama Kerja	N	Mean	Sig. (2 tailed)
>1 Tahun	193	18.12	0.790
<1 Tahun	139	17.73	
Total	332	17.96	

Nilai signifikansi sebesar $0,790 > 0,005$ diperoleh dari data penelitian pada uji Sig. *t-test* untuk kesetaraan rata-rata, seperti yang ditunjukkan pada Tabel Uji Sampel Independen. Partisipan dewasa di Jakarta yang telah bekerja lebih dari satu tahun dan mereka yang bekerja kurang dari satu tahun tidak berbeda secara signifikan dalam hal kebahagiaan, karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,005.

Diskusi

Dewasa muda yang bekerja yang melaporkan korelasi positif dan signifikan secara statistik antara kepuasan hidup dan kebahagiaan adalah populasi target untuk penelitian ini. Pada orang usia kerja, hasil penelitian menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan secara statistik antara kepuasan hidup dan kebahagiaan. Secara definisi, hubungan yang positif menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang berbanding lurus dengan tingkat kepuasan hidup mereka. Di sisi lain, orang dewasa muda yang bekerja melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah ketika kepuasan hidup mereka lebih rendah. Konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Seligman (2005), ada hubungan antara kehidupan yang terpenuhi dan kebahagiaan pribadi.

Dibandingkan dengan mereka yang gagal melakukan perubahan yang diperlukan, orang-orang yang berhasil beradaptasi dengan memenuhi keinginan dan hasrat dengan baik dalam batas-batas kendali dan saluran yang dapat diakses akan mengalami tingkat kebahagiaan yang jauh lebih tinggi (Hurlock, 2002). Hal ini sesuai dengan salah satu komponen kebahagiaan, yaitu menjalani hidup yang memiliki makna. Ketika seseorang merasa bahwa hidup mereka memiliki tujuan, makna, dan dipahami, maka mereka dikatakan telah menciptakan makna dalam hidup mereka. Terlibat dalam kegiatan yang bermakna dan membina hubungan yang sehat dengan orang lain adalah komponen kunci untuk mendapatkan kehidupan yang memuaskan. Ketika mereka merasa bahagia, orang-orang menempatkan orang lain di atas diri mereka sendiri, bahkan ketika mereka melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri.

Peneliti juga melakukan analisis data tambahan berdasarkan jenis kelamin dan lama bekerja untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kategori tersebut. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dan lama bekerja pada variabel kepuasan hidup dan kebahagiaan. Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan bahwa dari faktor jenis kelamin dan lama bekerja tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan pada dewasa awal yang bekerja.

SIMPULAN

Penelitian ini mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang bekerja yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan positif serta signifikan antara kepuasan hidup dan kebahagiaan. Berdasarkan hasil uji data utama, dapat disimpulkan variabel kepuasan hidup dan kebahagiaan berdistribusi normal $p = 0.200 > 0.05$. Lalu adanya hubungan signifikan antara kepuasan hidup dan kebahagiaan ($p = 0.000 < 0.05$). Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi positif antara Kepuasan Hidup dengan Kebahagiaan dengan tingkat hubungan sangat kuat. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi rasa kepuasan hidup individu, maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Developmental psychology approaches throughout the life span*. Yogyakarta: Media Library Disseminator.
- Akhtar Hanif (2019) evaluasi property psikometri dan perbandingan model pengukuran konstruk subjectiv well being. *Jurnal psikologi*. Vol 18. No 1.
- Arif Setiadi Imam (2016). *Psikologi Positif : Pendekatan Saintik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta. Gramedia pustaka utama.
- Bestari Ayu Winda (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Jurnal psikologi & Kemanusiaan*. ISBN : 978- 979- 324-8.
- Diener. E., & Biswar-Diener, R.(2008) *the science of optional happiness* boston. Blackwell publishing
- Diener, E. & Pavot, W. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging konstruk of life satisfaction. *Journal os positive psychology*. Vol 3. No 2.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *Journal of counseling psychology*, 30(4), 483.
- Fordyce, D. J., & Roueche, J. R. (1986). Changes in perspectives of disability among patients, staff, and relatives during rehabilitation of brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 31(4), 217.

- Hurlock, E. T., Armitage, D. M., & Llewellyn, B. E. (1980). Seasonal changes in mite (Acari) and fungal populations in aerated and unaerated wheat stored for three years. *Bulletin of Entomological Research*, 70(4), 537-548.
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periode sasi perkembangan dewasa. *Periode sasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.
- Raharjo Ong Yosua, Agnes Maria Sumargi (2018). Dukungan Social dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang Berasal dari Luar Jawa. *Jurnal Experiential*. Vol 6. No 1.
- Ramdani. 2017. Perbedaan kepuasan hidup antara lansia hinterland dengan lansia mainland. *Jurnal kopasta*. Volume 4. Nomor 1.
- Santrock, J. W. (2007). A topical approach to life-span development, 3E. *Ch*, 5, 192.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 54(1), 97-123.
- Seligman E.P. Martin (2005). *AUTHENTIC HAPPINESS: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung. Mizan Pustaka.
- Sherly, S., & Suryadi, D. (2022). Pengaruh adult attachment style terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 386-392.
- Soursa & Iyubormisky. S. (2001). Life satisfaction in j worell (ed) encyclopedia of women and gender. San diego.academic press.