

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA AWAL DEWASA
DITINJAU BERDASARKAN JENIS KELAMIN**

SKRIPSI

Selvia Kristiana Safitri
21.E1.0062



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA AWAL DEWASA DITINJAU BERDASARKAN JENIS KELAMIN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:
Selvia Kristiana Safitri
21.E1.0062



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin

(Psychological Well-being in Early Adulthood: A Gender Comparison)

Selvia Kristiana Safitri, M. Suharsono

Fakultas Psikologi, Soegijapranata Catholic University, Semarang,
Indonesia

Abstrak

Masa dewasa awal (18-40 tahun) merupakan tahap perkembangan krusial dengan tuntutan perkembangan yang signifikan, termasuk eksplorasi identitas dan karier, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sering kali faktor jenis kelamin dianggap berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis, di mana perempuan diasumsikan memiliki tingkat kesejahteraan mental lebih tinggi dibanding laki-laki. Namun, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang bervariasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dewasa awal berusia antara 18 sampai 29 tahun. Data dikumpulkan menggunakan skala *Psychological Well-Being* (Ryff, 1989). Data dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan $p = 0,991$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan signifikan kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan menjadi aspek utama dalam menentukan kesejahteraan psikologis. Faktor lain, seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, dan konteks sosial budaya tampaknya memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis pada masa dewasa awal.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Dewasa Awal, Jenis Kelamin

Abstract

Early adulthood (ages 18–40) represents a crucial developmental stage characterized by significant life demands, including identity and career exploration, which can influence psychological well-being. Gender is often assumed to play a role in determining psychological well-being, with women generally perceived to possess higher levels of mental well-being than men. However, previous research has produced mixed findings. This study aims to explore differences in psychological well-being among early adults based on gender. The research

employed a quantitative method with a comparative approach. The participants consisted of early adults aged 18 to 29 years. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989). An Independent Sample t-test was used for data analysis. The results indicated a significance value of $p = 0.991$ ($p > 0.05$), showing no significant difference in psychological well-being between men and women. These findings suggest that gender is not a primary determinant of mental well-being. Other factors, such as social support, life experiences, and sociocultural context, may have a greater impact on psychological well-being during early adulthood.

Keywords: *Psychological Well-Being, Early Adulthood, Gender*

