



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI PREDIKTOR KEPUASAN HIDUP PADA KARYAWAN PT. X DI BEKASI UTARA

Selvi Suci Maharani, Wustari L. Mangundjaya

Fakultas Psikologi, Univeritas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Bekasi, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Wustari L. Mangundjaya wustari.larasati@dsn. bhayangkara.ac.id Universitas Bhayangkara Jakarta Raya</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan pengaruh kesejahteraan psikologis dengan kepuasan hidup karyawan yang memusatkan pada karyawan PT. X di Bekasi Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesejahteraan psikologis sebagai prediktor kepuasan hidup. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan di PT X dengan Teknik pengumpulan data dilakukan secara <i>online</i> melalui <i>google form</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden karyawan di PT X memiliki kesejahteraan dan kepuasan hidup yang tinggi. Hasil menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memberikan pengaruh yang besar terhadap kepuasan hidup pada karyawan di PT X. Untuk itu, karyawan dan manajemen perusahaan sebaiknya memerhatikan mengenai kesejahteraan psikologis karyawan supaya dapat diperoleh kepuasan hidup bagi para karyawan.</p> <p>Kata Kunci: <i>Kesejahteraan Psikologis, Kepuasan Hidup</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dari kesejahteraan, dalam hal ini menyangkut kepada penilaian secara kognitif tentang seberapa baik hal yang telah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan juga hal-hal yang dianggap penting dalam hidup seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas, dan aktivitas di waktu luang, Diener (1985). Seorang pekerja ketika memiliki kepuasan hidup akan berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam segala hal, termasuk dalam pekerjaannya. Semakin tinggi kepuasan hidup dapat meningkatkan komitmen pada organisasi tersebut (Syaiful & Bahar, 2017).

Kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai kualitas hidup seseorang yang didalamnya termasuk kebahagiaan, kedamaian, pemenuhan keinginan dan kepuasan

hidup. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi merupakan individu yang puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melewati pengalaman-pengalaman yang buruk, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Faktor-faktor yang dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yaitu kebahagiaan yang ditunjukkan pada penelitian Erdo (2016), prestasi kerja dalam penelitian yang dilakukan oleh (Laurensia, 2022), dan kepuasan hidup dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, dkk. (2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi (2018) mengenai fenomena penurunan angka pernikahan di Jepang menunjukkan angka yang sangat tinggi, banyak wanita di Jepang menunda pernikahan karena lebih memilih berkariyer dari pada menikah, wanita di Jepang lebih senang memilih hidup sendiri dibandingkan harus menikah, mereka berpikir ingin menikmati hidup sendiri dan tidak ingin kehilangan pekerjaannya. Dapat disimpulkan bahwa kenyataannya individu lebih memilih kesejahteraan dirinya dengan cara menikmati hidupnya sendiri, serta mendapatkan penghasilan yang digunakan untuk menyenangkan dirinya. Namun apabila individu tidak memperoleh kesejahteraan psikologis maka, individu akan terjadi peningkatan stress dan kecemasan.

Setiap individu menginginkan kesejahteraan didalam kehidupannya yaitu dengan harapan-harapan yang ingin dicapai untuk pemenuhan kepuasan hidup dan kesejahteraan. Kehidupan merupakan bagian dari konsep kesejahteraan (*well being*), dan dalam *well being* terdapat berbagai macam kesejahteraan salah satunya yaitu *psychological well-being*. Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) adalah sebuah tingkatan kemampuan individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, serta dapat membuat keputusan sendiri atas tindakannya dan tujuan hidupnya Ryff (1995). Kesejahteraan psikologis dalam dunia kerja merupakan hal yang penting dalam suatu keadaan lingkungan kerja, karena kondisi psikologis karyawan akan berdampak bagi kesehatan karyawan (Ananda & Pane, 2018).

Menurut artikel yang ditulis oleh Putri (2015) dalam judul bukan kebahagiaan, namun kepuasan hidup, dituliskan bahwa seimbangkan *happiness* dengan *life satisfaction* meskipun focus pada tujuan hidup merupakan hal yang baik, terlalu fokus juga merupakan hal yang tidak disarankan. Kebahagiaan kecil dalam menjalani kehidupan akan terlewatkan dan berujung pada ketidakpuasan. Oleh karena itu, saat menjalani tujuan hidup, sempatkan untuk menikmati masa kini dengan bersyukur atas apa yang dimiliki.

Ryff (1995) mengatakan bahwa ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka individu dapat berfungsi dengan baik, karena kesejahteraan psikologis menggambarkan keadaan mental yang sehat sehingga dapat memengaruhi aspek lain dalam kehidupan, ke enam aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan diri. Berdasarkan penelitian (Novita & Hardjo, 2015) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan optimisme. Dengan pengertian lain kesejahteraan psikologis dibangun untuk

menggambarkan pengalaman positif secara subjektif oleh individu ditempat kerja (Rahayu & Salendu, 2018).

Salah satu penelitian yang berkaitan dengan kepuasan hidup dilakukan oleh Wahyuni (2019) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat berada dikategori sedang dan membutuhkan bimbingan. Berdasarkan penelitian Fitri, dkk (2017) mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di SMAN Se-DKI Jakarta mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja SMAN Se-DKI Jakarta cukup baik. Penelitian Sudha Rathore, dkk (2015) mengenai kepuasan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologis dan (Dr. Sayeeda Shaheen & Dr. Hameeda Shaheen, 2016) mengenai kepuasan hidup dan optimisme dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis perempuan Aligarh menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan berita Kompas.com yang dituliskan oleh Nizarisda, A (2020) bisnis yang berkembang membutuhkan serta dipengaruhi oleh karyawan yang berkembang. Salah satu caranya dengan memerhatikan kesejahteraannya. Karyawan yang sejahtera akan merasa bahagia. Pekerja yang bahagia akan membuat keputusan lebih baik, unggul dalam mengelola waktu, dan memiliki kemampuan kepemimpinan penting lainnya, kebahagiaan adalah pendorong produktivitas tertinggi sehingga dapat menguntungkan perusahaan (republika.co.id, 2015). Dalam berita kompasiana 2023 dengan judul “keutamaan perusahaan menjaga kesejahteraan karyawan”, diantaranya adalah: membuat para pekerja bahagia dan puas, membebaskan karyawan dari rasa lelah yang berlebihan, dan memberikan kehidupan dan kesehatan yang lebih baik.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara dengan 30 responden (karyawan PT. X di Bekasi Utara), menyatakan mengenai kepuasannya dan ada yang tidak merasa puas dengan kehidupannya. Responden yang menyatakan puas dengan kepuasan hidup (10 orang). Responden yang menyatakan puas dengan kehidupannya saat ini (15 orang), yang menyatakan puas dengan pendapatan sehingga mempengaruhi kepuasan hidup (10 orang), yang menyatakan puas karena kesejahteraan di RS sangat menunjang (20 orang), sedangkan responden yang menyatakan belum bahagia sebanyak (3 orang) karena ia belum mutasi kerja dari daerah ke kota.

Peneliti memilih karyawan di PT. X di Bekasi Utara, Bekasi Utara merupakan bagian dari Kota Bekasi yang berprovinsi di Jawa Barat. Data statistic pada bps.co.id (2021), menunjukkan bahwa provinsi Jawa Barat berada di urutan 12 dari 15 provinsi pada indeks kepuasan hidup pada tahun 2021 pada angka 74.17 %. Oleh karena itu, peneliti menggunakan responden di Bekasi Utara khususnya Karyawan di PT. X untuk mengetahui apakah pegawai mendapatkan kesejahteraan ditempat kerja akan menciptakan kepuasan hidup?.

Penelitian ini dilakukan karena mengingat pentingnya kepuasan hidup yang dimiliki oleh pegawai, banyak pegawai yang yang belum memaknai apa kepuasan hidup yang mempengaruhinya, serta apa yang selama ini sudah peroleh didapatkan melalui kesejahteraan yang ada ditempat kerja. Maka dari itu, berdasarkan pemaparan mengenai fenomena data-data permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini

dengan judul kesejahteraan psikologis sebagai prediktor kepuasan hidup karyawan di PT. X di Bekasi Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2015) penelitian dengan metode kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada analisis menggunakan data berupa angka yang digabungkan melalui suatu susunan pengukuran, kemudian diolah menggunakan metode analisis statistika.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan kedua variabel di atas yang berperan sebagai variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini yaitu kesejahteraan psikologis, sedangkan yang berperan dalam variabel terikat (*dependent variable*) pada penelitian ini yaitu kepuasan hidup.

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik yang sama (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT. X di Bekasi Utara yang berjumlah 223 karyawan, data di peroleh dari HRD PT. X di Bekasi Utara pada akhir Januari 2023. Sampel merupakan bagian unit-unit yang ada dalam populasi, yang karakteristiknya benar-benar diselidiki atau dipelajari (Djaali, 2020). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 143 responden, dengan menggunakan rumus slovin.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara *non-random* atau tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel (Djaali, 2020).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam arti luas dapat berbentuk daftar pertanyaan, skala sikap, skala bertingkat dan skala penilaian (Djaali, 2020). Skala sikap diberikan kepada yang bersangkutan sebagai responden, untuk menjawab tentang sikapnya sendiri sesuai apa yang dirasakan.

Pada skala kepuasan hidup menggunakan skala *satisfaction with life scale* (SWLS) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Wustari Mangundjaya, 2023), kemudian dilakukan uji coba alat ukur penelitian untuk memperkuat validitas dan reliabilitasnya.

Pada variabel kesejahteraan psikologis adalah *PWB scale* yang disusun oleh Ryff (1989) dan sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Mangundjaya (2023), yang terdiri dari enam aspek: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Dilakukan uji coba alat ukur penelitian untuk memperkuat validitas dan reliabilitasnya.

Alternatif jawaban pada skala Likert untuk pernyataan yaitu skor 1 untuk sangat tidak setuju (STS), skor 2 untuk tidak setuju (TS), skor 3 untuk kurang setuju (KS), skor 4 untuk cukup setuju (CS), skor 5 untuk setuju (S), dan skor 6 untuk sangat setuju (SS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu skor 6 untuk sangat tidak setuju (STS), skor 5 untuk tidak setuju (TS), skor 4 untuk kurang setuju (KS), skor 3 untuk cukup setuju (CS), skor 2 untuk setuju (S), dan skor 1 untuk sangat setuju (SS).

HASIL

Profil Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan responden karyawan pada PT X di Bekasi Utara. Berikut merupakan profil responden penelitian ini yang diungkapkan dalam bentuk frekuensi dan persentase dari hasil pengolahan kuesioner melalui *google form*, sebagai berikut:

Tabel 1 Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	101	45.3%
	Wanita	121	54.3%
Usia	Gen Z (<23 Tahun)	37	16.6%
	Milenial (23-42 Tahun)	186	83.4%
Pendidikan	SLTA	94	42.2%
	D3	18	8.1%
	S1	110	49.3%
	S2-S3	1	0.4%
Pekerjaan	Staff	201	90.1%
	SPV	17	7.6%
	Manager	5	2.2%
Lama Bekerja	1-3 Tahun	144	64.6%
	4-6 Tahun	75	33.6%
	>6 Tahun	4	1.8%

Dari 233 responden berdasarkan terlihat bahwa responden wanita lebih banyak dari pada responden laki-laki, dan berdasarkan usia dapat diketahui bahwa generasi milenial lebih banyak daripada generasi gen Z. Lebih lanjut, profil juga menunjukkan bahwa dari 233 responden diketahui bahwa responden dengan latar belakang pendidikan S1 lebih banyak daripada jenjang pendidikan lainnya, serta lama kerja dalam rentang waktu kurang dari 3 menjadi mayoritas dalam responden penelitian ini.

Alat ukur penelitian

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah merupakan skala modifikasi melalui beberapa prosedur, mulai dari menerjemahkan bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia, hingga melakukan uji coba alat ukur. Adaptasi dan modifikasi skala alat ukur ini sesuai dengan aspek-aspek oleh Ryff (1989).

Sebelum dilakukan penelitian, uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut sehingga dapat dipertanggungjawabkan setelah terlihat hasil penelitiannya. Persiapan penyebaran uji coba penelitian dilakukan dengan membuat *google form* yang berisi aitem skala penelitian, penyusunan aitem skala ini membutuhkan waktu sekitar 2 hari setelah persetujuan dosen pembimbing. Selanjutnya, peneliti menyebarkan skala uji coba (*try out*) kepada karyawan, peneliti menetapkan 30 responden untuk mengisi *google form* tersebut. Langkah yang dilakukan peneliti dalam menyebarkan skala melalui *link google form*, peneliti mengirimkan *link google form try out* melalui grup WhatsApp yang berisikan karyawan, sehingga hal ini

dapat mempermudah peneliti dalam mempersingkat waktu dalam memenuhi target responden *try out*. Pengujian validitas aitem pada skala kepuasan hidup dan skala kesejahteraan psikologis menggunakan uji validitas *Product Moment Pearson* dan uji reliabilitas *Cronbach Alpha*.

Validitas alat ukur

Pada penelitian ini untuk menentukan skor validitas menggunakan uji validitas *Pearson Product Moment* dengan cara melihat signifikansi, nilai r hitung, dan nilai rtabel, apabila $\text{sig} < 0,05$ dan skor r hitung $>$ rtabel maka aitem dinyatakan valid. Hasil perhitungan validitas *try out* terhadap skala kesejahteraan psikologis pada karyawan diperoleh hasil bahwa 18 aitem valid dan 24 aitem tidak valid. Dibawah ini terdapat tabel validitas *try out* skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 2 Validitas *tryout* skala kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
		Fav	Unfav	Fav	Unfav
1	Otonomi	1, 7, 25, 37	13, 19, 31	7, 25	13
2	Penguasaan lingkungan	2, 8, 20, 38	14, 26, 32	8, 38	32
3	Pengembangan diri	9, 21, 33	3, 15, 27, 39	21, 33	39
4	Positif relasi	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	22	10, 16
5	Tujuan hidup	11, 29, 35	5, 17, 23, 41	11, 29	23
6	Penerimaan diri	12, 24, 42	6, 18, 30, 36	12	6, 30

Keterangan: aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai signifikansi $< 0,05$

Hasil perhitungan *try out* validitas terhadap skala kepuasan hidup pada karyawan diperoleh hasil bahwa keseluruhan aitem dinyatakan valid. Koefisien validitas aitem valid berkisar antara 0,666-0,924. Hasil tersebut menunjukkan bahwa r hitung $>$ rtabel (0,361) berdasarkan uji signifikansi 0,05 yang artinya semua aitem skala kepuasan hidup adalah valid. Berikut tabel validitas *try out* skala kepuasan hidup.

Tabel 3 Validitas *tryout* skala kepuasan hidup

No	Aspek	Sebelum Uji Coba	Setelah Uji Coba
1	Kepuasan hidup	1, 3, 5	1, 3, 5
2	Afek positif	2, 4	2, 4
	Afek negatif	6	6

Keterangan: aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai signifikansi $< 0,05$

Reliabilitas *try out* skala penelitian

Hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS menunjukkan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* skala kesejahteraan psikologis adalah sebesar 0,85 artinya nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,6. Sementara itu, hasil perhitungan pada skala kepuasan hidup sebesar 0,93. Berdasarkan koefisien tersebut dapat dikatakan bahwa alat ukur ini reliabel atau memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4 Reliabilitas *tryout* skala penelitian

	Skor Reliabilitas	Jml Aitem	Keterangan
Skala kesejahteraan psikologis	0.85	42	Reliabel
Skala kepuasan hidup	0.93	6	Reliabel

Validitas dan reliabilitas skala penelitian

Pada uji validitas nilai r_{tabel} yang digunakan dengan signifikansi 5% (0.05) dan *degree of freedom* (df) = $223-2-1 = 220$, sehingga diperoleh t_{tabel} dengan rumus sebagai berikut: $t(a/2;n-k-1) = t(0.05/2; 223-2-1) = (0.025;220)$ sehingga didapatkan t_{tabel} sebesar 1.651. Variabel X yang diuji dari pernyataan skala penelitian 1-18 mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil uji validitas kesejahteraan psikologis

Variabel	Kode Pernyataan	r hitung	Uji Validitas r tabel	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	X1	0.815	0.1314	Valid
	X2	0.738	0.1314	Valid
	X3	0.776	0.1314	Valid
	X4	0.810	0.1314	Valid
	X5	0.746	0.1314	Valid
	X6	0.435	0.1314	Valid
	X7	0.353	0.1314	Valid
	X8	0.331	0.1314	Valid
	X9	0.654	0.1314	Valid
	X10	0.605	0.1314	Valid
	X11	0.640	0.1314	Valid
	X12	0.643	0.1314	Valid
	X13	0.628	0.1314	Valid
	X14	0.599	0.1314	Valid
	X15	0.702	0.1314	Valid
	X16	0.377	0.1314	Valid
	X17	0.321	0.1314	Valid
	X18	0.577	0.1314	Valid

Pada tabel diatas hasil uji validitas variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa seluruh pernyataan variabel dinyatakan valid karena setiap pertanyaan memiliki nilai *correct item-total correlation* (r -hitung) lebih besar dari nilai r tabel.

Tabel 6 Hasil uji validitas kepuasan hidup

Variabel	Kode Pernyataan	r hitung	Uji Validitas r table	Keterangan
Kepuasan Hidup	Y1	0.779	0.1314	Valid
	Y2	0.663	0.1314	Valid
	Y3	0.726	0.1314	Valid
	Y4	0.618	0.1314	Valid

Y5	0.550	0.1314	Valid
----	-------	--------	-------

Berdasarkan tabel hasil uji validitas variabel kepuasan hidup, terdapat 5 pernyataan variabel yang dinyatakan valid karena setiap aitem pernyataan menunjukkan nilai r-hitung lebih besar dari nilai r-tabel yaitu diatas 0.1314 dan positif.

Tabel 7 Reliabilitas skala penelitian

	Skor Reliabilitas	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,919	Sangat Reliabel
Kepuasan hidup	0,838	Reliabel

Berdasarkan hasil pengujian data pada tabel, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* variabel kesejahteraan psikologis (X) sebesar 0.919 > 0.50 dan variabel kepuasan hidup (Y) sebesar 0.838 > 0.50, maka dapat dinyatakan kuesioner variabel X dan Y tersebut reliabel, yang berarti hasil dari kuesioner tersebut tetap konsisten walaupun pengukuran dilakukan beberapa kali.

Analisis Deskriptif

Responden pada penelitian ini sebanyak 223 karyawan yang terdiri dari 101 laki-laki dan 121 wanita. Profil nilai dari 2 (dua) variabel demografis berdasarkan nilai mean, medium, dan standar deviasi diolah dengan menggunakan SPSS.

Tabel 8 Profil Mean pada kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi
Kesejahteraan Psikologis	3.05	3.16	1.06
Kepuasan Hidup	4.38	4.40	0.98

Tabel 9 Perbedaan Nilai Mean pada Profil Demografis

Karakteristik Responden	Kesejahteraan Psikologis			Kepuasan Hidup		
	Mean	Sd	Sign	Mean	Sd	Sign
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	2.56	1.10	0.000**	4.60	0.77	0.000**
Perempuan	3.45	0.84		4.20	1.09	
Usia						
Gen Z (<23 th)	3.28	0.95	0.159	4.25	0.99	0.911
Milenial (>23 – 42 th)	3.004	1.08		4.41	0.97	
Pendidikan						
SMA	3.31	0.92	0.012*	4.28	1.00	0.393
D3	2.75	1.16		4.33	1.12	
S1	2.88	1.12		4.47	0.93	
S2-S3	2.05	0		5.40	0	
Pekerjaan						
Staff	3.12	1.03	0.001*	4.36	0.99	0.350
SPV	2.51	1.17		4.55	0.89	
Manager	1.73	0.63		4.92	0.41	
Lama Bekerja						
≤ 1 Tahun	2.73	1.35	0.267	4.71	0.76	0.054
1-3 Tahun	3.08	1.06		4.26	1.00	
4-6 Tahun	3.18	0.87		4.36	1.01	
6-10 Tahun	2.41	1.76		4.80	0.28	
>10 Tahun	2.77	0.86		5.60	0.56	

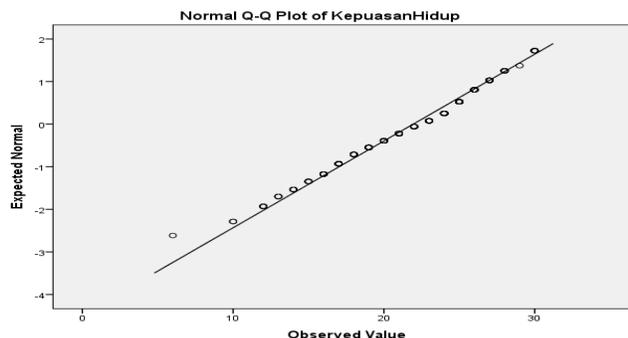
** I.O.S $p < 0.01$

* I.O.S $p < 0.05$

Dari hasil diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada karakteristik jenis kelamin yaitu pada kedua variabel diperoleh hasil sebesar 0.000 sedangkan pada karakteristik pendidikan pada variabel kesejahteraan psikologis memperoleh signifikansi 0.012, dan pada posisi pekerjaan pada variabel kesejahteraan psikologis memperoleh hasil sebesar 0.001. Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan karakteristik yang signifikan yaitu pada jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan.

Uji Normalitas

Gambar 1 Uji normalitas



Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui titik-titik mendekati garis lurus diagonal yang menunjukkan data berdistribusi normal, maka model regresi yang digunakan telah memenuhi asumsi normalitas.

Kategorisasi Hasil Penelitian

Kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis

Pengukuran skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 18 aitem valid dengan skor tertinggi 6 dan skor terendah 1,

Tabel 10 Kategorisasi kesejahteraan psikologis

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 54$	103	46.2 %
Sedang	$54 \leq X < 91$	113	50.7 %
Tinggi	$X \geq 91$	7	3.1 %
Total		223	100 %

Uji kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa sampel mayoritas dalam kategori tingkat kesejahteraan psikologis sedang.

Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup

Pengukuran skala kepuasan hidup terdiri dari 5aitem valid dengan skor tertinggi 6 dan skor terendah 1.

Tabel 11 Kategorisasi kepuasan hidup

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 16$	23	10.3 %
Sedang	$16 \leq X < 18$	25	11.2 %
Tinggi	$X \geq 18$	175	78.5 %
Total		223	100 %

Uji kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa sampel mayoritas dalam kategori tingkat kepuasan hidup tinggi.

Uji Hipotesis

Uji Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana diatas, maka dapat diketahui bentuk persamaannya sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta x + \epsilon$$

$$Y = 26.086 + 0.076x + 0.05$$

Untuk itu, berdasarkan persamaan diatas dapat dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terhadap kepuasan hidup karyawan PT. X adalah sebagai berikut:

- a) Konstanta ditemukan sebesar 26.086 yang merupakan perpotongan garis egresi dengan suhu Y yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan variabel bebasnya yaitu kesejahteraan psikologis sama dengan nol (0).
- b) Variabel kesejahteraan psikologis memiliki koefisien regresi positif, artinya bahwa apabila variabel kesejahteraan psikologis meningkat sebesar satuan diatas maka kepuasan hidup akan mengalami kenaikan sebesar nilai koefisien regresinya yaitu 0.076.

Tabel 12 Rekapitulasi Uji Hipotesis

Hubungan	β	t	Sig.	Kesimpulan
Kesejahteraan Psikologis → Kepuasan Hidup	0.076	4.599	0.000**	Positif dan Signifikan

** . l.o.s $p < 0,01$

Berdasarkan tabel diatas, hasil pengujian signifikasi β ditemukan sebesar 0.076 yang memberikan arah hubungan positif serta signifikan probabilitas signifikasi sebesar 0.000 yang memberikan angka lebih kecil dari 0.05, sementara pada t_{hitung} ditemukan mempunyai nilai sebesar 4.599 (>1.651) sehingga dapat dinyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup pada karyawan di PT. X.

Uji koefisien determinasi

Tabel 13 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.296 ^a	.087	.083	4.700

a. Predictors: (Constant), KesejahteraanPsikologis

b. Dependent Variable: KepuasanHidup

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.296. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.087, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel kesejahteraan psikologis terhadap kepuasan hidup adalah sebesar 8.7%.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap kepuasan hidup karyawan di PT.X. Alat ukur yang digunakan pada variabel kepuasan hidup yaitu dari Diener (1985) dengan 5 aitem pernyataan. Sebelum digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan hidup responden peneliti melakukan uji coba untuk mengetahui valid atau tidaknya hasil aitem pernyataan tersebut dan layak digunakan. Hasil *tryout* menunjukkan aitem valid dan reliabel. Sementara itu, alat ukur yang digunakan peneliti untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989). Peneliti melakukan *tryout* menggunakan 42 aitem pernyataan dari 6 aspek. Hal ini dilakukan dengan

pertimbangan karena jumlah aitem terlalu banyak dan untuk mengetahui aitem pernyataan valid dan konsisten. Hasil *tryout* menunjukkan terdapat 18 aitem pernyataan valid, sehingga peneliti menggunakan 18 aitem pernyataan untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas penelitian menunjukkan aitem variabel kepuasan hidup dan variabel kesejahteraan psikologis valid dan reliabel.

Berdasarkan hasil uji karakteristik responden menunjukkan bahwa hanya pada karakteristik pekerjaan yang memiliki perbedaan signifikan dimana pada posisi staff memiliki rata-rata paling tinggi. Selanjutnya, penyimpangan data rendah yang berarti penyebaran nilai merata terbukti dari hasil *mean* memiliki angka lebih tinggi dari angka standar deviasi.

Berdasarkan hasil uji normalitas hasil penelitian menunjukkan hasil uji signifikansi terpenuhi. Pentingnya dari data berdistribusi normal agar mampu meningkatkan objektivitas penilaian dan meminimalisir bias estimasi sampel terhadap populasi.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi didapatkan hasil bahwa pada variabel kesejahteraan psikologis dan variabel kepuasan hidup, responden memasuki kategorisasi tinggi. Hal ini berarti bahwa tingkat kesejahteraan psikologis berbanding lurus dengan tingkat kepuasan hidup.

Berdasarkan hasil pengujian kesejahteraan psikologis (X) terhadap kepuasan hidup (Y) memiliki pengaruh positif dan signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hasil temuan tersebut mendukung penelitian sebelumnya, pada penelitian Wahyuni, dkk (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan kepuasan hidup secara umum, sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang mendapatkan kesejahteraan psikologis akan merasakan kepuasan hidup. Hal ini juga didukung dengan penelitian lain yaitu berdasarkan hasil pengujian pada penelitian Ocktafian (2021) menunjukkan variabel resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup, peningkatan faktor kepuasan hidup diantaranya rasa bersyukur serta tingkat pendapatan para perawat menjadi penunjang dalam bekerja. Pada penelitian Hazhira, dkk (2015) menunjukkan bahwa kepuasan hidup orang yang bekerja dilihat dari beberapa faktor yaitu durasi bekerja, pendapatan, serta jenis pekerjaan, sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga faktor tersebut menunjukkan perbedaan kepuasan hidup yang signifikan. Penelitian lainnya yaitu (Syaiful & Bahar, 2017) menunjukkan bahwa variabel spiritualitas dan kepuasan hidup mempunyai peran yang sangat signifikan bagi kualitas hidup wirausahawan khususnya wirausahawan muda, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas usaha tidak hanya soal pertumbuhan ekonomi dan keuntungan tetapi juga pertumbuhan internal wirausahawan itu sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Yustari & Sari, 2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepuasan hidup pada ibu pekerja dan ibu rumah tangga, dimana kepuasan hidup setiap individu memiliki kepuasan hidupnya sendiri. Penelitian lainnya yaitu (Sudha Rathore et al., 2015) penelitian ini menunjukkan sejauh mana kesejahteraan psikologis dokter ditingkatkan dengan kekuatan positif utama seperti kepuasan hidup dan orientasi hidup.

Merujuk pada proses dan hasil dapat diketahui bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, beberapa diantaranya dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan melalui kuisioner tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena pengisian dilakukan melalui *link g-form* dimana terdapat perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman responden yang berbeda-beda, begitu juga lokasi pengambilan data hanya tertuju pada satu tempat, dan variabel yang digunakan hanya dua.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisis yang dilakukan pada uraian sebelumnya mengenai pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kepuasan hidup pada karyawan PT. X di Bekasi Utara, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan psikologis dengan kepuasan hidup pada karyawan PT. X di Bekasi Utara, dan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan hidup, sehingga manajemen sebaiknya mengembangkan aspek kesejahteraan psikologis pada para karyawannya dengan berbagai cara antara lain: pemberian pelatihan, membuat iklim kerja yang menyenangkan dan kondusif maupun kegiatan-kegiatan yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, F., & Pane, A. (2018). Pengaruh Psychological Well-Being Dan Job Embeddedness Terhadap Turnover Intentions. *Psikologia : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologia*, 12(1), 1–20.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness Toward Psychological Well-Being Among University Students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas Dan Validitas, Keempat* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assesment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden: Blackwell Publishing. <http://doi.org/10.1002/97814444305159>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being*. New York: Springer. <http://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Djaali. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*: Jakarta: Bumi Aksara.
- Diener. (1985). Happiness: The Satisfaction With Life Scale. *The Routledge Companion to Performance Philosophy*, 347–350. <https://doi.org/10.4324/9781003035312-41>
- Dr. Sayeeda Shaheen, & Dr. Hameeda Shaheen. (2016). Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.115>
- Fadhillah, E. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada

- Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(1), 100726.
- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri Se-Dki Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.21009/insight.061.05>
- Fridayanti, F., Kardinah, N., & Nurul Fitri, T. J. (2019). Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>
- Laurensia. (2022). Pengaruh Kesejahteraan Dan Kebahagiaan Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Puskesmas Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa the Influencia of Happiness and Welfare on Work Performance of Public Health Center Employees, Sonder District, Minahasa Regency. *Djemly. 1 Jurnal EMBA*, 10(4), 1–12.
- Meta Damariyanti. (2015). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Terhadap Kepuasan Pernikahan. *Jurnal Psikologi*, Vol. 8 No.(100), 104–111.
- Mulyadi, B. (2018). Fenomena Penurunan Angka Pernikahan Dan Perkembangan Budaya Omiai Di Jepang. *Kiryoku*, 2(2), 65. <https://doi.org/10.14710/kiryoku.v2i2.65-71>
- Ocktafian, Q. (2021). Pengaruh Resiliensi Karyawan terhadap Kinerja Karyawan melalui Kepuasan Hidup. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(2), 830. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n2.p830-843>
- Putri, W. D. (2015). *Kebahagiaan Pekerja, Mampu Tingkatkan Produktivitas*. Ameera.Republika.Co.Id. <https://ameera.republika.co.id/berita/ns83dq359/kebahagiaan-pekerja-mampu-tingkatkan-produktivitas>
- Qudsyi, H., Novitasari, R., Ambarito, T. P., & ... (2015). Kepuasan Hidup Orang Yang Bekerja Ditinjau dari Faktor Pribadi, Pekerjaan, dan Pasangan. ... *Ilmiah Konferensi Seri ...*, December. <https://www.researchgate.net/profile/Hazhira>
- Ryff ' s Psychological Well-Being Scales (PWB), 42 Item version Please indicate your degree of agreement (using a score ranging from 1-6) to the following. (n.d.). 3–5.Siregar, I. A. (2021). Analisis Dan Interpretasi Data Kuantitatif. *ALACRITY : Journal of Education*, 1(2), 39–48. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.25>
- Siska Wulandari, & Ami Widyastuti. (2014). Faktor - Faktor Kebahagiaan Di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 41–52.
- Sudha Rathore, Arun Kumar, & Akansha Gautam. (2015). Life Satisfaction and Life Orientation as predictors of Psychological Well Being. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.113>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syaiful, I. A., & Bahar, R. N. A. (2017). Peran Spiritualitas Dan Kepuasan Hidup Terhadap Kualitas Hidup Pada Wirausahawan Muda. *Humanitas*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6068>
- Wahyuni. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/insight.082.08>

Yustari, A., & Sari, J. D. E. (2020). Perbedaan Tingkat Kepuasan Hidup Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga (Studi pada Ibu PKK Desa Kaligung, Kecamatan Blimbingsari, Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 1–6.

Badan Pusat Statistik (2021). Indeks Kebahagiaan Menurut Provinsi 2021. Diakses pada tanggal 5 Februari 2023 dari Badan Pusat Statistik (bps.go.id) <https://www.bps.go.id/indicator/34/601/1/indeks-kebahagiaan-menurut-provinsi.html>