

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA
EMERGING ADULTHOOD DI WILAYAH JABODETABEK**



Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA
EMERGING ADULTHOOD DI WILAYAH JABODETABEK**



Oleh:

Kharen Nurbania Azaria

1801622152

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Intelligentia - Dignitas

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap Kepuasan Hidup Pada *Emerging Adulthood* di
wilayah Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Kharen Nurbania Azaria
NIM : 1801622152
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 1 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Fildzah Rudyah Putri,

S.Psi., M.Si

NIP. 199205132022032013

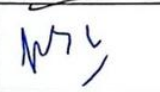
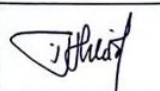


Dewi Fransiska Simanjuntak,

S.Psi., M.Si

NIP. 199101072024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		22/7/2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		22/7/2026
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)		22/7/2026
Rahmadiany Gazadinda, S.Psi., M.Sc (Anggota)		20/7/2026
Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog (Anggota)		20/7/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Kharen Nurbania Azaria

NIM : 1801622152

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA *EMERGING ADULthood* DI WILAYAH JABODETABEK" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 6 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Kharen Nurbania Azaria)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” — (QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini dipersembahkan untuk penulis yang sudah mampu untuk bertahan dan berusaha untuk melewati segala rintangan baik suka dan duka dalam penulisan skripsi serta kepada kedua orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa dan dukungan sepanjang perjalanan penulis



Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kharen Nurbania Azaria
NIM : 1801622152
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : kharennbaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA EMERGING ADULTHOOD DI
WILAYAH JABODETABEK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bekasi, 6 Agustus 2026

Penulis

(Kharen Nurbania Azaria)

KHAREN NURBANIA AZARIA

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA
EMERGING ADULthood DI WILAYAH JABODETABEK**

SKRIPSI

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 302 responden yang berusia 18-25 tahun dan berdomisili di Jabodetabek sebagai sampel penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kepuasan hidup. Pengukuran *self-esteem* dilakukan menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sedangkan kepuasan hidup diukur menggunakan The Satisfaction with Life Scale (SWLS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya *self-esteem* memiliki pengaruh secara positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup, dengan kontribusi sebesar 23,9% terhadap kepuasan hidup. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh individu yang berada di masa *emerging adulthood*, maka semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Hasil ini mengisyaratkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam membentuk kepuasan hidup *emerging adulthood* di tengah tekanan urban Jabodetabek.

Kata Kunci: *self-esteem*, kepuasan hidup, *emerging adulthood*, Jabodetabek, urban

KHAREN NURBANIA AZARIA

**THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON LIFE SATISFACTION AMONG
EMERGING ADULTS IN THE JABODETABEK REGION**

UNDERGRADUATE THESIS

**JAKARTA: DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, FACULTY OF
PSYCHOLOGY, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA, 2026**

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of self-esteem on life satisfaction among emerging adults in the Greater Jakarta area. This study employed a quantitative approach, involving 302 respondents aged 18–25 years who reside in the Greater Jakarta area as the study sample. Simple regression analysis was used to determine the effect of self-esteem on life satisfaction. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), while life satisfaction was measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The results of this study indicate that self-esteem has a positive and significant effect on life satisfaction, contributing 23.9% to life satisfaction. This means that the higher the self-esteem of individuals in emerging adulthood, the higher their life satisfaction. These results suggest that self-esteem is an important psychological factor in shaping life satisfaction during emerging adulthood amid the pressures of urban life in the Greater Jakarta area.

Keywords: self-esteem, life satisfaction, emerging adulthood, Jabodetabek, urban

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kekuatan, kasih sayang dan juga kesehatan jasmani rohani yang telah diberikan, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Self-Esteem Terhadap Kepuasan Hidup Pada *Emerging adulthood* Di Wilayah Jabodetabek”. Skripsi ini dibuat untuk dapat memenuhi keperluan guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari peran dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari lubuk hati yang paling dalam penulis ingin menyampaikan ucapan serta rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Sumber Daya dan Keuangan.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Riset, Sistem Informasi, Informasi, dan Kerja sama.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Fildzah Rudyah Putri Harahap, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar dan tulus membimbing saya sedari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas arahan yang bermanfaat, masukan yang membuka pikiran, semangat yang senantiasa diberikan, serta kesediaannya untuk menjadi tempat berdiskusi selama proses penulisan skripsi ini.

7. Mba Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., [M.Si.](#), selaku Dosen Pembimbing II yang juga memiliki peran besar selama proses penulisan ini, dengan memberikan kritik dan saran, memberikan masukan, serta memberikan semangat dan juga arahan.
8. Mba Gitta Irianda Rizkiyani Medellu, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak sekali ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
10. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menjalani masa perkuliahan.
11. Seluruh subjek penelitian yang dengan baik hati ingin membantu berjalannya proses penelitian dengan bersedia menjadi responden.
12. Teruntuk kedua orang tua penulis, Ayah Suharto dan Mamah Eni Nuraeni, yang senantiasa tanpa pernah henti mendoakan dan menjadi kekuatan terbesar penulis, rasanya ucapan terima kasih tidak akan pernah cukup untuk membalas segala perjuangan yang selalu diusahakan sampai penulis sampai ada di titik ini. Terima kasih untuk segala cinta, kasih sayang, dan kepercayaan yang diberikan, sehingga penulis mampu untuk sampai berada pada titik ini.
13. Kepada kakak tersayang Nenden Nurfitria Azaria dan adik tercinta Haidar Andhar Suharto, terima kasih untuk segala dukungan dan kekuatan yang diberikan. Sehingga penulis dapat tetap bertahan dengan segala hal yang terjadi selama proses penulisan ini.
14. Untuk kedua kucing penulis, Kangkung dan Sawi yang selama ini menjadi supporter secara tidak langsung, dan menjadi salah satu alasan penulis untuk tetap sadar ditengah proses ini.
15. Kepada Indira, Ghia, Kiya, Talitha dan Putri (Cansolin), terima kasih sudah berkenan untuk menjadi teman terdekat sejak semester 1. Terima kasih untuk segala dukungan, masukan, dan menjadi tempat untuk berbagi keluh

kesah sejak pertama kali dipersatukan. Terima kasih sudah menjadi alasan untuk tetap semangat dalam segala kondisi yang dilalui selama perkuliahan ini.

16. Kepada Aulia, Nada, Bunga, Khofifah dan Najwa, selaku teman-teman yang selalu kebersamai sejak SMA. Terima kasih sudah dengan ikhlas mendengarkan segala keluhan kesah, mau untuk memberikan masukan dan membantu segala hal yang bisa dilakukan.
17. Teruntuk teman-teman kelas A angkatan 2022, terima kasih untuk hari-hari yang menyenangkan baik selama proses kuliah maupun diluar itu. Bersyukur sekali bisa dipertemukan oleh teman-teman kelas A selama diperkuliahan ini.
18. Teruntuk teman-teman dari organisasi, kepanitiaan, maupun kegiatan-kegiatan lain, terima kasih karena telah menjadi salah satu sumber untuk belajar dari berbagai sisi.
19. Teruntuk idola-idola yang saya gemari, Kai EXO, Renjun NCT Dream, Ryul LNGSHOT, EXO, NCT DREAM, dan LNGSHOT yang senantiasa memberikan kebahagiaan sehingga dapat menjadi hiburan dan semangat dalam seluruh proses.
20. Terakhir, teruntuk diri penulis sendiri Kharen Nurbania Azaria, terima kasih karena telah berjuang sampai detik ini. Terima kasih karena mampu untuk melewati berbagai hal yang terjadi selama proses ini berlangsung dan tidak menyerah serta mau untuk bangkit kembali walaupun banyak rintangan yang perlu dihadapi.

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kepuasan Hidup.....	8
2.1.1 Definisi Kepuasan Hidup	8
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Hidup	9
2.1.3 Dimensi Kepuasan Hidup	10
2.2 <i>Self-Esteem</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Self-Esteem</i>	10
2.2.2 Klasifikasi <i>Self-Esteem</i>	11
2.2.3 Dimensi <i>Self-Esteem</i>	12
2.3 <i>Emerging Adult</i>	12
2.3.1 Definisi <i>Emerging Adult</i>	12

2.3.2 Tugas Perkembangan <i>Emerging Adult</i>	13
2.3.3 <i>Emerging Adult</i> dalam Konteks Urban	14
2.4 Dinamika <i>Self-Esteem</i> terhadap Kepuasan Hidup pada <i>Emerging Adulthood</i> di wilayah Jabodetabek	15
2.5 Kerangka Pemikiran.....	16
2.6 Hipotesis Penelitian.....	17
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	17
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	22
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel.....	23
3.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.3.1 Populasi Penelitian.....	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	24
3.3.3 Teknik Sampling	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	26
3.5 Uji Coba Instrumen.....	34
3.5.1 Uji Validitas	34
3.5.2 Uji Reliabilitas	37
3.6 Analisis Data	38
3.6.1 Uji Normalitas.....	39
3.6.2 Uji Linearitas.....	39
3.6.3 Uji Korelasi	39
3.6.4 Analisis Regresi Linear Sederhana	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	42
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	42
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	43
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan/Uang Saku	44

4.2 Prosedur Penelitian.....	44
4.2.1 Persiapan Penelitian	44
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	45
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	46
4.3.1 Data Deskriptif Kepuasan Hidup	46
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Kepuasan Hidup	47
4.3.2 Data Deskriptif <i>Self-Esteem</i>	47
4.3.3 Hasil Uji Normalitas	49
4.3.4 Hasil Uji Linearitas	49
4.3.5 Hasil Uji Korelasi.....	50
4.3.6 Hasil Uji Hipotesis	50
4.3.7 Hasil Analisis Tambahan	52
4.4 Pembahasan.....	53
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Implikasi.....	57
5.3 Saran dan Rekomendasi	58
5.3.1 Bagi <i>Emerging adulthood</i>	58
5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	58
Daftar Pustaka.....	60
LAMPIRAN.....	65

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Instrumen Kepuasan Hidup	28
Tabel 3. 2 Skala Instrumen Self-Esteem	31
Tabel 3. 3 Klasifikasi Validitas	35
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen The Satisfaction with Life Scale	36
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas RSES.....	38
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas SWLS	38
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	42
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	43
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan	44
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Kepuasan Hidup	46
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Kepuasan Hidup.....	47
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Self-Esteem.....	48
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Self-Esteem.....	49
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi	50
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis	51
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi	51
Tabel 4. 14 Hasil Uji Statistik T	51
Tabel 4. 15 Hasil Uji Beda Kepuasan Hidup dengan Pendapatan	52
Tabel 4. 16 Tabel Hasil Uji Pos Hoc Tukey	53

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Hasil Uji Daya Beda Item Instrumen Kepuasan Hidup.....	65
Lampiran 1. 2 Hasil Uji Daya Beda Item Self-Esteem	65
Lampiran 1. 3 Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen Kepuasan Hidup.....	66
Lampiran 1. 4 Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen Self-Esteem	66
Lampiran 1. 5 Hasil Uji Linearitas.....	66
Lampiran 1. 6 Hasil Uji Regresi	67
Lampiran 1. 7 Kategorisasi Kepuasan Hidup	67
Lampiran 1. 8 Kategorisasi Self-Esteem.....	67
Lampiran 1. 9 Data Demografi	68
Lampiran 1. 10 Hasil Tabulasi Silang Kepuasan Hidup	71
Lampiran 1. 11 Hasil Uji Anova Kepuasan Hidup dengan Pendapatan.....	72
Lampiran 1. 12 Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran 1. 13 Blueprint Instrumen Kepuasan Hidup	73
Lampiran 1. 14 Blueprint Instrumen Self-Esteem	74
Lampiran 1. 15 Lembar Pernyataan Valid Instrumen	76
Lampiran 1. 16 Lembar Saran dan Revisi.....	78

Intelligentia - Dignitas