



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR *PODCAST* DEWASA AWAL DI DKI
JAKARTA**

SKRIPSI

Fadhil Helmindra Putra

46121010008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2025/2026**



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR *PODCAST* DEWASA AWAL DI DKI
JAKARTA**

SKRIPSI

FADHIL HELMINDRA PUTRA

46121010008

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2024/2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadhil Helmindra Putra

NIM : 46121010008

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
DAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR
PODCAST

DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 1 Desember 2025



Fadhil Helmindra Putra

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Fadhil Helmindra Putra
NIM : 46121010008
Program Studi : Psikologi

dengan judul

“HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN *LIFE*

***SATISFACTION* PADA PENDENGAR *PODCAST* DEWASA AWAL DI DKI**

JAKARTA”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 6 Oktober 2025 didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 13 Oktober 2025

Administrator Turnitin



Denny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Fadhil Helmindra Putra

NIM : 46121010008

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN LIFE SATISFACTION
PADA PENDENGAR PODCAST DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

Penguji I : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

Jakarta, 14 November 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya yang senantiasa mengiringi langkah saya, sehingga akhirnya skripsi dengan judul **HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR *PODCAST* DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA** ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan sangat penuh rasa terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof Dr. Ir. Andi Ardriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses studi penulis disini.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardhani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan perhatian dan dukungan selama proses studi penulis disini.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan bantuan dan perhatian dalam segala urusan akademik.
4. Ibu Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang telah dengan jelas dan sabar memberikan arahan, ilmu, dan masukan yang sangat berarti bagi penyelesaian skripsi ini.
5. Para Dosen Psikologi di Universitas Mercu Buana yang dengan dedikasinya dan keikhlasannya mencurahkan segala ilmu yang dimilikinya untuk diberikan kepada kami. Semoga di hadapan Allah SWT menjadi amal jariyah Bapak/Ibu. Aamiin.

6. Kedua orangtua penulis Bapak Syamsu Indra dan Ibu Susi Helmilia. Terima kasih atas segala pengorbanan dan cinta kasih yang diberikan kepada penulis, yang tak pernah lelah untuk mendoakan, memberikan perhatian, motivasi, mencurahkan kasih sayang, nasihat serta dukungan baik secara moral maupun finansial, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana. Semoga Ayah dan Mama sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
7. Fadhil Helmindra Putra (Penulis), Terimakasih karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena berhasil melawan rasa lelah, takut, malas dalam menyelesaikan studi hingga pengerjaan skripsi ini. Terimakasih telah bertahan dan bersemangat dalam menghadapi setiap harinya dalam hidup hingga berada di tahap saat ini. Kepada diri penulis mari tetap berjuang dan jangan menyerah dalam berjalan disetiap tingkatan hidup selanjutnya.

Penulis menyadari sebagai manusia biasa, bahwa penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Selain itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kelemahan dalam skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 1 Desember 2025

Fadhil Helmindra Putra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadhil Helmindra Putra
NIM : 461210100081
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
DAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR
PODCAST
DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA
Pembimbing : Riblita Damayanti, S.psi., M.Psi.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Desember 2025
Yang Menyatakan,



SEPULUH RIBU RUPIAH
METERAI
TENGAH
01ANX173610289

Fadhil Helmindra Putra

ABSTRAK

Nama : Fadhil Helmindra Putra
NIM : 46121010008
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR *PODCAST* DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA
Pembimbing : Riblita Damayanti, S.psi., M.Psi.,

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *psychological well-being* dan *life satisfaction* di kalangan dewasa muda yang mendengarkan *podcast* di Jakarta. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena rendahnya tingkat *life satisfaction* dan *psychological well-being* pada dewasa awal di DKI Jakarta, yang mendorong semakin banyak individu memanfaatkan *podcast* sebagai sarana pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *accidental sampling*. Partisipan berjumlah 268 responden dewasa awal berusia 20–40 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta dan aktif mendengarkan *podcast*. Instrumen yang digunakan adalah *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dari Diener (1985) untuk mengukur *life satisfaction* serta Ryff's *Psychological well-being Scale* versi 18 item yang dimodifikasi oleh Garcia et al. (2023) untuk mengukur *psychological well-being*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *life satisfaction*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being*, semakin tinggi pula *life satisfaction* pada pendengar *podcast* dewasa awal di DKI Jakarta. Analisis antar dimensi memperlihatkan bahwa dimensi *environmental mastery* memiliki korelasi paling kuat dengan *life satisfaction*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *podcast* dapat berperan sebagai media yang mendukung peningkatan *psychological well-being* dan *life satisfaction* pada dewasa awal. Hasil ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi positif dalam konteks media digital serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait peran konten dan intensitas mendengarkan *podcast* terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Kata kunci: *Psychological well-being*, *Life satisfaction*, *Podcast*, Dewasa awal, DKI Jakarta

ABSTRACT

Nama : Fadhil Helmindra Putra
NIM : 46121010008
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DAN *LIFE SATISFACTION* PADA PENDENGAR *PODCAST* DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA
Pembimbing : Riblita Damayanti, S.psi., M.Psi.,

This study aims to examine the relationship between psychological well-being and life satisfaction among young adults who listen to podcasts in Jakarta. The background of this research stems from the phenomenon of low psychological well-being and life satisfaction among early adults in DKI Jakarta, which has led many individuals to use podcasts as a medium to fulfill their psychological needs. The research employed a quantitative correlational approach with an accidental sampling technique. A total of 268 early adult participants aged 20–40 years, residing in DKI Jakarta and actively listening to podcasts, were involved in this study. The instruments used included the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by Diener (1985) to measure life satisfaction, and the 18-item version of Ryff's Psychological Well-Being Scale modified by Garcia et al. (2023) to measure psychological well-being. Data analysis was conducted using Spearman's correlation test due to the non-normal distribution of the data. The results indicate a significant positive relationship between psychological well-being and life satisfaction. These findings suggest that the higher an individual's psychological well-being, the higher their life satisfaction as young adult podcast listeners in DKI Jakarta. The dimensional analysis further shows that environmental mastery has the strongest correlation with life satisfaction. The study concludes that podcasts may serve as a medium that supports the enhancement of psychological well-being and life satisfaction among early adults. These findings are expected to enrich positive psychology research in the context of digital media and provide a foundation for future studies exploring the role of podcast content and listening intensity in supporting individuals' psychological well-being.

Keywords: *Psychological well-being, Life satisfaction, Podcast, Early adulthood, Jakarta.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	i
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Life satisfaction</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Life satisfaction</i>	7
2.1.2 Dimensi <i>Life satisfaction</i>	8
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Life satisfaction</i>	9
2.2 <i>Psychological well-being</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Psychological well-being</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Psychological well-being</i>	11
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological well-being</i>	12

2.3 Penelitian Terdahulu.....	13
2.4 Dinamika Penelitian.....	22
2.5 Kerangka Berpikir.....	24
2.6 Hipotesis.....	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel.....	25
3.2.1 Populasi.....	25
3.2.2 Sampel.....	25
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.3.1 <i>Life Satisfaction</i>	26
3.3.2 <i>Psychological well-being</i>	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	26
3.4.1 Alat Ukur <i>Life satisfaction</i>	25
3.4.2 Alat Ukur <i>Psychological well-being</i>	29
3.5 Uji Validitas dan Reabilitas	34
3.5.1 Uji Validitas	34
3.5.1.1 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Psychological well-being</i>	34
3.5.1.2 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Life satisfaction</i>	35
3.5.2 Uji Reliabilitas	35
3.5.2.1 Hasil Uji Reliabilitas <i>Psychological well-being</i> (PWB)	35
3.5.2.2 Hasil Uji Reliabilitas <i>Life satisfaction</i> (LS)	36
3.5.3 Analisis Item	36
3.5.3.1 Hasil Analisis Item <i>Psychological well-being Scale</i>	37
3.5.3.2 Hasil Analisis Item <i>Life satisfaction Scale</i>	37
3.6 Analisis Data	37
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2 Uji Hipotesis.....	38
BAB IV	39

HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Gambaran umum subjek.....	39
4.1.1 Gambaran Umum Demografi Usia Responden.....	39
4.1.2 Gambaran Umum Demografi Jenis Kelamin Responden.....	39
4.1.3 Gambaran Umum Domisili	40
4.1.4 Gambaran Umum Pekerjaan Responden.....	40
4.1.5 Gambaran Umum Lama Waktu Mendengarkan <i>Podcast</i>.....	41
4.1.6 Gambaran Umum Kategori <i>Podcast</i>	41
4.2 Hasil Penelitian.....	42
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	42
4.2.2 Kategorisasi Variabel <i>Life satisfaction</i>	42
4.2.3 Kategorisasi variabel <i>Psychological well-being</i>	43
4.2.4 Analisis Inferensial	43
4.2.4.1 Uji Asumsi Klasik.....	43
4.2.5 Uji Hipotesis.....	44
4.2.6 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	45
4.2.7 Analisis Tambahan	46
4.3 Diskusi	52
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Keterbatasan Penelitian	54
5.3 Saran	54
5.3.1 Saran Teoritis.....	54
5.3.2 Saran Praktis	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Blue Print <i>Life satisfaction</i>	26
Tabel 3.2 Blue Print <i>Psychological well-being</i>	29
Tabel 3.3 Hasil Uji Reabilitas <i>Psychological well-being</i> (PWB)	36
Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas <i>Life satisfaction</i> (LS)	36
Tabel 3.5 Penilaian Analisis Item menurut Frisbie & Ebel (1991)	36
Tabel 4.1 Usia Responden	39
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden	39
Tabel 4.3 Domisili	40
Tabel 4.4 Pekerjaan Responden	40
Tabel 4.5 Durasi Responden	41
Tabel 4.6 Kategori Podcast	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Analisis Deskriptif Statistik	42
Tabel 4.8 Kategorisasi variabel <i>Life satisfaction</i>	42
Tabel 4.9 Kategorisasi variabel <i>Psychological well-being</i>	43
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel <i>Psychological well-being</i> dan <i>Life satisfaction</i>	44
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Variabel <i>Psychological well-being</i> dengan Dimensi Variabel <i>Life satisfaction</i>	45
Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Variabel dengan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.14 Hasil Uji Beda Variabel dengan Usia	47
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Variabel dengan Wilayah	48
Tabel 4.16 Hasil Uji Beda Variabel dengan Pekerjaan	49
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Variabel dengan Kategori Podcast	50
Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Variabel dengan Durasi	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	24
-----------------------------------	----