

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI
DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
YANG BERPACARAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FRISCA DYANETTA WINARTO PUTRI
NBI: 1512200333

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL YANG BERPACARAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



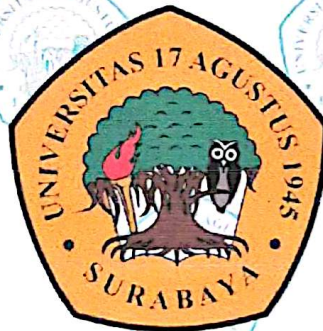
Oleh:
FRISCA DYANETTA WINARTO PUTRI
NBI: 1512200333

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL YANG BERPACARAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:
FRISCA DYANETTA WINARTO PUTRI
NBI: 1512200333

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Frisca Dyanetta Winarto Putri

NIM : 1512200333

Progra Studi : Psikologi

Universitas : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubungan antara Harga Diri dan Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal yang Berpacaran” adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Surabaya, 5 Januari 2026



Frisca Dyanetta Winarto Putri

NBI: 1512200333



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frisca Dyanetta Winarto Putri
NBI/ NPM : 1512200333
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free
Right*)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara Harga Diri dan Kesejahteraan Psikologis,
pada Perempuan Dewasa Awal yang Berpacaran**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty - Free
Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 5 Januari 2026

Yang Menyetujui


Frisca Dyane: 

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Frisca Dyanetta Winarto Putri
NBI : 1512200333
JUDUL : Hubungan antara Harga Diri dan Kesejahteraan Psikologis,
pada Perempuan Dewasa Awal yang Berpacaran

Surabaya, 5 Januari 2026
Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi,
Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi

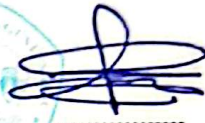
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

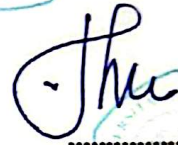
Pada Tanggal: 09 Januari 2026

Dewan Penguji:

1. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog



2. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi, psikolog



3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,


Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

***“Tuhan tidak pernah sengaja membuat hamba-Nya menderita.
Apa yang tampak buruk bagi manusia, sering kali menjadi jalan
bagi kebaikan yang telah Tuhan siapkan.”***

- Frisca -

-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan,

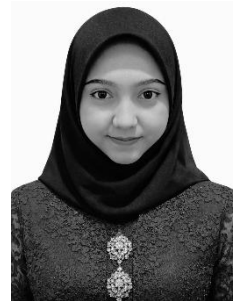
Untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kekuatan yang selalu berjuang bersama selama proses perkuliahan ini.

Untuk sahabat, teman-teman, dan pasangan saya saat ini yang selalu setia membantu, mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, dan menemani proses hingga karya ini selesai.

CURRICULUM VITAE

1. Identitas Diri

Nama : Frisca Dyanetta Winarto Putri
NPM : 1512200333
Program Studi : Psikologi
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 04 Juli 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Graha Cemandi Residence, Sedati, Sidoarjo.
No. Telepon : 082332550324
Email : frisca.win@gmail.com



2. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Buncitan
SMP : SMPN 1 Sedati Sidoarjo
SMA : MAN Surabaya
S1 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

3. Riwayat Pekerjaan

Program Magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)
Instansi : IMComm
Posisi : Peserta Magang
Tahun : 2025

4. Kemampuan

- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
- Kerja sama tim
- Manajemen waktu
- Penyusunan laporan dan administrasi sederhana
- Tanggung jawab dan disiplin kerja

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Harga Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Berpacaran”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian karya ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T., selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang berarti bagi penulis.
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kekuatan yang selalu berjuang bersama selama proses perkuliahan ini
8. Teman-teman seperjuangan serta pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Tinky Winky, kucing peliharaan penulis, yang secara tidak langsung telah menjadi sumber hiburan, semangat, dan motivasi bagi penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

Surabaya, 5 Januari 2026

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Frisca', with a long horizontal stroke extending to the right.

Frisca Dyanetta Winarto Putri

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BERPACARAN

Frisca Dyanetta Winarto Putri

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

frisca.win@gmail.com

Abstrak

Dewasa awal merupakan periode perkembangan yang krusial, ketika individu diharapkan membangun keintiman, sehingga hubungan dengan pasangan menjadi aspek yang relevan bagi kesejahteraan psikologis. Harga diri dipandang sebagai faktor personal yang dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena berhubungan dengan cara individu menilai diri dan menjaga batasan yang sehat dalam relasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang sedang berpacaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 96 perempuan berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Surabaya dan telah berpacaran minimal tiga bulan, direkrut melalui teknik *purposive sampling*. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala 42 aitem berdasarkan model Ryff (1989) ($\alpha = 0,979$), sedangkan harga diri diukur menggunakan skala 27 aitem berdasarkan konsep *self-liking* dan *self-competence* dari Tafarodi dan Swann (1995) ($\alpha = 0,970$). Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik antara harga diri dan kesejahteraan psikologis ($r_s = 0,850$; $p < 0,01$) dengan kekuatan hubungan sangat kuat. Artinya, semakin tinggi harga diri, semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang berpacaran.

Kata Kunci: Berpacaran, Harga Diri, Kesejahteraan Psikologis, Perempuan Dewasa Awal, Studi Korelasional.

THE ASSOCIATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG EMERGING ADULTS WOMEN IN DATING RELATIONSHIPS

Frisca Dyanetta Winarto Putri

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

frisca.win@gmail.com

Abstract

Emerging adulthood is a crucial developmental period in which individuals are expected to build intimacy, making romantic partnerships relevant to psychological well-being. Self-esteem is considered a personal factor that may be associated with psychological well-being because it relates to how individuals evaluate themselves and maintain healthy boundaries in relationships. This study examined the association between self-esteem and psychological well-being among emerging adult women (aged 18–25) who are dating. A quantitative correlational design was employed. Participants were 96 women living in Surabaya who had been dating for at least three months, recruited through purposive sampling. Psychological well-being was measured using a 42-item scale based on Ryff's (1989) model ($\alpha = 0.979$), and self-esteem was measured using a 27-item scale based on Tafari and Swann's (1995) self-liking and self-competence framework ($\alpha = 0.970$). Because the data were not normally distributed, Spearman's rho correlation was used. The results indicated a statistically significant positive association between self-esteem and psychological well-being ($r_s = 0.850, p < 0.01$), suggesting a very strong relationship. In other words, higher self-esteem was associated with higher psychological well-being among emerging adult women who are dating.

Keywords: *Correlational Study, Dating Relationship, Emerging Adult Women, Psychological Well-being, Romantic Relationships, Self-Esteem.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
<i>Abstract</i>	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kesejahteraan Psikologis	11
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	11
2. Komponen Kesejahteraan Psikologis	13
3. Indikator Kesejahteraan Psikologis	18
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	21
B. Harga Diri	24
1. Pengertian Harga Diri	24
2. Komponen Harga Diri	26
3. Indikator Harga Diri	28
4. Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri	33
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Populasi dan Partisipan	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel	41
B. Desain Penelitian	44
1. Jenis Penelitian	44
2. Variabel Penelitian	44
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	45
1. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	46
2. Skala Harga Diri	51
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	54
1. Uji Prasyarat	55
2. Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Usia Responden.....	42
Tabel. 2 Durasi Hubungan.....	43
Tabel. 3 Tipe Hubungan Responden.....	43
Tabel. 4 Tabel Skoring Skala.....	46
Tabel. 5 <i>Blue Print</i> Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	49
Tabel. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	51
Tabel. 7 <i>Blue Print</i> Distribusi Aitem Skala Harga diri.....	52
Tabel. 8 Blueprint Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Validitas.....	53
Tabel. 9 Uji Validitaas Skala Harga Diri.....	53
Tabel. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Harga Diri	54
Tabel. 11 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel. 12 Hasil Uji Linieritas	56
Tabel. 13 Uji Spearman Rho	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Berpikir	40
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Informed Consent.....	73
Lampiran. 2 Skala Kesejahteraan Psikologi	73
Lampiran. 3 Skala Harga Diri	76
Lampiran. 4 Tabulasi Data Variabel Y (Kesejahteraan Psikologis).....	78
Lampiran. 5 Tabulasi Data Variabel X (Harga Diri)	81
Lampiran. 6 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	84
Lampiran. 7 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Harga Diri.....	86
Lampiran. 8 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Harga Diri Putaran 2	88
Lampiran. 9 Output SPSS Uji Normalitas	89
Lampiran. 10 Output SPSS Uji Linieritas	90
Lampiran. 11 Output SPSS Uji Spearman Rho	90