

## Analisis *Authentic Happiness* Dewasa Awal Berdasarkan Jenis Kelamin

Mutiara Syahda<sup>1</sup>, Fatma Nofriza<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 12<sup>th</sup>, 2025

Revised Jun 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Jul 7<sup>th</sup>, 2025

#### Keyword:

*Authentic Happiness,*

*Gender,*

*Early Adulthood,*

### ABSTRACT

Happiness is an important aspect for individual psychological well-being, especially in early adult individuals who are characterized by various life transitions such as identity, self-adjustment in the workplace and forming social relationships. However, the experience of happiness that occurs in individuals is different between men and women, that is because the social role and the pressure that occurs are often different. This research focuses on the approach of happiness according to Seligman, namely authentic happiness. The purpose of this research is to analyze the authentic happiness of early adults based on gender in Lenteng Agung Village. This research uses a quantitative approach with a comparative method. This study used the cluster sampling method with the number of respondents as many as 54 early adults. Unlike other measures of happiness, Authentic Happiness Inventory (AHI) tends to measure current levels of happiness and assess changes in happiness based on a meaningful life and having goals, pleasure and positive emotions, involvement in life activities and interpersonal connections. From the results of the study, the significance value of 0,027 means that there is a difference in early adult authentic happiness based on gender in Lenteng Agung Village. Thus, this research can contribute to psychological literature that emphasizes the importance of authentic happiness towards gender factors and can be used as a basic material in improving the emotional well-being of early adults in various social and cultural contexts.



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

### Corresponding Author:

Mutiara Syahda,

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Email: [taraalee02@gmail.com](mailto:taraalee02@gmail.com)

## Pendahuluan

Setiap individu memiliki hak untuk mendapatkan kebahagiaan, bahkan hampir semuanya menginginkan kehidupan yang bahagia. Kebahagiaan yang dirasakan individu berdasarkan sudut pandangnya masing-masing, karena kebahagiaan merupakan bentuk motivasi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Kebahagiaan dapat tercipta dengan memprioritaskan hal-hal positif dalam kehidupan (Catalino & Tov, 2022). Namun, individu dalam memenuhi kebahagiaan memiliki tingkatan dan cara yang berbeda sehingga dapat dikatakan bahwa kebahagiaan dapat bersifat relatif dan serupa (Dwitanto & Laili, 2022). Oleh karena itu, kebahagiaan hidup manusia sangat beragam, bervariasi dan berbeda antara satu kebahagiaan dengan kebahagiaan lainnya (Suaidi, 2022).

Konsep kebahagiaan akan terus berkembang seiring berjalannya waktu. Kebahagiaan tidak akan pernah habis karena kebahagiaan menjadi sebuah pencapaian kehidupan manusia. Dalam menjalankan kebahagiaan pastinya individu memiliki cara tersendiri untuk menjadi manusia yang bahagia tanpa memahami makna dan sumber dari kebahagiaan tersebut (Mildaeni & Herdian, 2021). Kebahagiaan merupakan perasaan emosi positif individu dalam merasa kepuasan hidup dan menghilangkan rasa kesedihan (Rahmita & Ariani, 2022). Kebahagiaan ditinjau dari dua sudut pandang yaitu hedonisme dan *eudaimonia*. Kebahagiaan hedonisme lebih mengutamakan kepuasan dan kenikmatan terhadap materi untuk memenuhi tingkat kebahagiaan seperti kebutuhan gaya hidup mewah, memenuhi kebutuhan gaya hidup dan mengikuti arah perkembangan sosial

budaya saat ini (Sari, 2021). Selain itu, kebahagiaan *eudaimonia* didasarkan pada keseluruhan pengalaman hidup individu yang mencakup pengalaman terhadap masa lalu, kondisi saat ini serta harapan di masa yang akan datang. *Eudaimonia* sering dikaitkan sebagai kebahagiaan bermakna dimana individu akan merasakan bahagia ketika berbuat baik dan memaknai dari setiap peristiwa yang dihadapi.

Kebahagiaan Eudaimonia berkaitan dengan suatu perilaku positif dalam mendapatkan kebahagiaan dengan usaha dan daya tahan. *Eudaimonia* Aristoteles tidak hanya mengejar materi, kebajikan, keunggulan dan kebaikan, tetapi juga proses memaksimalkan potensi dan aktivitas dalam diri kita untuk mencapainya (Habibi, 2020). Konsep kebahagiaan tersebut diikuti oleh Seligman, yang mengemukakan kebahagiaan dengan istilah *authentic happiness*, yaitu kemampuan individu untuk membangun perasaan emosi positif sehingga pada akhirnya membuat dirinya menjadi orang yang memiliki rasa puas dengan kehidupan masa lalu, kehidupan masa kini dan optimis terhadap masa depannya (Seligman, 2002). *Authentic Happiness* diperoleh dengan melatih, menggali semua potensi baik yang ada dalam diri untuk mencapai kebermaknaan hidup. *Authentic Happiness* menciptakan perasaan emosi positif yang mengandung konsep kebahagiaan yang mudah dipahami sehingga dapat membantu individu yang terpengaruh oleh emosi negatif (Nihayah et al., 2021). Oleh karena itu, *authentic happiness* tidak hanya sekedar kebahagiaan individu atas dasar kesenangan sementara seperti bersenang-senang dengan teman, keluarga atau mendapatkan hadiah tetapi lebih mencerminkan kebermaknaan hidup. Hal ini penting dalam pembentukan identitas dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan pencapaian jati diri, peran reproduktif dan penemuan arah tujuan hidup. Pada fase ini, individu mulai memasuki dunia kerja, bertanggung jawab atas keputusan diri sendiri dan mampu bertindak secara mandiri dalam hidup (Islamy et al., 2021). Individu pada tahap dewasa awal berada dalam fase reproduksi, eksplorasi dan pematangan diri sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan emosional (Sophia et al., 2023). Usia dewasa awal, individu lebih cenderung mengeksplorasi berbagai pilihan hidup untuk menentukan aspek yang dapat memberikan kepuasan jangka panjang dan memilih yang kurang memberikan peran terhadap kesejahteraan pribadi. Meskipun sebagian besar pria dan wanita dewasa awal banyak mencari hal-hal baru, namun sering mereka akan kesulitan menemukan kestabilan hidup dan memecahkan masalah yang akan menghambat kebahagiaan mereka.

Berdasarkan hasil observasi dilakukan di Kelurahan Lenteng Agung menunjukkan bahwa dewasa awal perempuan belum memiliki emosi positif yang diakibatkan adanya tekanan sosial, kurangnya dukungan emosional dan ekspektasi pencapaian hidup. Observasi juga mengungkapkan bahwa dewasa awal perempuan cenderung memiliki kebahagiaan bersifat sementara tanpa disertai pemahaman mengenai makna kebahagiaan yang dialaminya. Selain itu, hasil observasi terhadap dewasa awal laki-laki menunjukkan bahwa mereka memiliki hubungan interpersonal yang baik, aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungan dan menjalani kehidupan dengan tujuan yang bermakna. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas sosial seperti gotong royong, kegiatan antar RT dan bentuk partisipasi lainnya yang menggambarkan integrasi sosial dan makna hidup yang mendalam. Namun, beberapa dewasa awal laki-laki masih mengalami ketidakjelasan dalam memahami tujuan dan makna hidupnya sehingga menimbulkan kebingungan dalam menentukan prioritas arah hidupnya.

Intervensi mengenai *authentic happiness* telah banyak diteliti dan terbukti efektif untuk mengetahui tingkat kebahagiaan individu. Namun, penelitian mengenai *authentic happiness* dewasa awal berdasarkan jenis kelamin masih memiliki keterbatasan. Sebagian penelitian berfokus kepada subjek dewasa madya, dewasa lanjut dan mahasiswa, sementara pendekatan berdasarkan faktor *authentic happiness* belum banyak dikaji. Kekosongan ilmiah ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan *authentic happiness* dewasa awal berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologis dengan menganalisis bagaimana *authentic happiness* berdasarkan jenis kelamin di usia dewasa awal. Penelitian ini diharapkan berupaya memberikan gambaran psikologis yang relevan dengan kebahagiaan antar jenis kelamin.

*Authentic happiness* memiliki peranan penting dilakukan di lingkungan sosial karena dapat membantu untuk mengetahui tingkatan kebahagiaan sejati di antara dewasa awal dan membantu individu lebih menekankan kebermaknaan hidup. Untuk menjadi *authentic happiness* ada empat indikator yang mendasari yaitu kehidupan bermakna dan bertujuan, kesenangan emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas kehidupan dan hubungan interpersonal (Seligman, 2002). Dalam hal ini, untuk menjadi bahagia perlu mengenali dan menumbuhkan kekuatan karakter paling mendasar kemudian diterapkan dalam aktivitas pekerjaan, mencintai seseorang dan merawat anak. Kekuatan karakter berkaitan dengan kualitas terbaik dan potensi terhadap diri individu untuk berkontribusi pada lingkungan sekitar dan mencapai kesejahteraan. Selanjutnya Peterson (2004) mengemukakan terdapat 6 kekuatan karakter yang melahirkan dua puluh empat kebajikan yang perlu dilatih untuk mencapai *authentic happiness*.

Penelitian ini menjadi urgensi karena *authentic happiness* dapat membantu untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaan antar variabel yang didukung berdasarkan faktor. Melalui *authentic happiness*, individu lebih memahami pengalaman yang terjadi dalam dirinya secara lebih mendalam. Individu dapat dikatakan memiliki

---

Authentic Happiness yang tinggi, jika telah memiliki perasaan puas terhadap kondisi yang dialaminya (Fitria Husna & Ja'far Assagaf, 2023).

Sejumlah penelitian telah membahas mengenai perbedaan kebahagiaan dalam berbagai konteks. Misalnya, penelitian oleh Badan Pusat Statistik (BPS) melalui indeks kebahagiaan di Indonesia tahun 2021 menyatakan hasil bahwa laki-laki lebih bahagia dibandingkan perempuan. Dengan persentase laki-laki sebanyak 71,96% dan perempuan sebanyak 71,04% (Statistik, 2021). Indeks kebahagiaan tersebut meliputi kepuasan dalam hidup, perasaan dan memaknai hidup. Penelitian lain menemukan hasil yang berbeda. Penelitian oleh Tsalsabillah & Nofrizah, 2024 memperoleh hasil dimana tidak ada perbedaan secara signifikan antara laki-laki dan perempuan dewasa muda di Kelurahan Kaliyantar. Beberapa penelitian lain telah menunjukkan hasil yang berbeda. Meskipun terdapat penelitian yang mengungkapkan tidak ada perbedaan kebahagiaan antar jenis kelamin, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memberikan pemahaman mengenai perbedaan kebahagiaan dewasa awal berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam menganalisis *authentic happiness* pada individu dewasa awal berdasarkan jenis kelamin. Berbeda dengan studi sebelumnya yang cenderung memfokuskan kebahagiaan pada individu dewasa muda, dewasa lanjut dan mahasiswa. Penelitian ini menghubungkan konsep *authentic happiness* dengan fase dewasa awal yang ditandai oleh berbagai tantangan kehidupan

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan kajian psikologi terkait *authentic happiness*. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat praktis dalam upaya meningkatkan kebahagiaan pada individu dewasa awal serta memperkuat pemahaman tentang makna hidup melalui pengalaman emosi positif.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji fenomena pada sampel tertentu melalui teknik pengumpulan data yang terstruktur dan dianalisis secara statistik guna memperoleh hasil yang objektif dan terukur (Sugiyono, 2021). Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *authentic happiness* serta memahami konteks kebahagiaan pada individu dewasa awal. Melalui pendekatan ini, peneliti menganalisis perbedaan tingkat *authentic happiness* berdasarkan jenis kelamin menggunakan teknik analisis statistik, sehingga memungkinkan pengolahan data secara sistematis dan memfasilitasi penarikan kesimpulan yang valid mengenai pola kebahagiaan autentik pada kelompok dewasa awal.

Jenis penelitian komparatif dipilih karena bertujuan untuk mengidentifikasi adanya perbedaan atau kesenjangan terhadap suatu fenomena antar kelompok tertentu (Siregar et al., 2024). Lokasi penelitian berada di RT 003, Kelurahan Lenteng Agung, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Peneliti menggunakan teknik cluster sampling untuk menentukan responden dari populasi yang besar. Pemilihan kelompok kluster dilakukan secara acak guna mempermudah proses pengambilan data. Teknik ini dinilai efisien dan fleksibel karena memungkinkan pemilihan sampel berdasarkan kelompok tertentu dalam populasi yang luas (Abdul Wahab, 2021). Jumlah responden yang diperoleh dari kelompok kluster di RT 003 adalah sebanyak 54 individu, yang juga menjadi total sampel dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang disusun berdasarkan instrumen Authentic Happiness Inventory (AHI) yang telah dimodifikasi dan diadaptasi sesuai dengan konsep kebahagiaan menurut Seligman oleh Kus Hana (2024). Instrumen ini menggunakan skala Likert lima poin dengan kategori: Sangat Puas (SP) = 5, Puas (P) = 4, Cukup Puas (CP) = 3, Tidak Puas (TP) = 2, dan Sangat Tidak Puas (STP) = 1. Penggunaan skala Likert 1–5 memberikan gambaran valid terhadap *authentic happiness* karena mencerminkan respons atas pengalaman hidup individu yang melibatkan kepuasan emosional positif, makna hidup, dan keterlibatan secara personal.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen kuesioner diuji terlebih dahulu untuk validitas dan reliabilitas dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows. Dari total 32 item pernyataan yang disusun, sebanyak 28 item dinyatakan valid setelah melalui uji validitas, dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Independent Sample t-Test untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel. Kriteria pengujian didasarkan pada nilai signifikansi (*p*-value): jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok. Sebaliknya, jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, yang mengindikasikan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

### Hasil dan Pembahasan

Pengolahan data dalam penelitian ini memanfaatkan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 25 for windows*. Data penelitian yang dilaksanakan di Kelurahan Lenteng Agung berdasarkan jenis kelamin pada usia dewasa awal dengan responden berjumlah 54 orang. Dengan demikian, hasil perhitungan data sebagai berikut.

Tabel 1. Statistic Group

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-laki	27	114,11	13,746	2,645
Perempuan	27	106,81	9,311	1,792

Setelah data diperoleh, dilakukan analisis menggunakan uji statistik kelompok untuk mengetahui tingkat dan perbedaan *authentic happiness* antara laki-laki dan perempuan pada usia dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa rata-rata skor *authentic happiness* pada 27 responden laki-laki sebesar 114,11. Sedangkan pada 27 responden perempuan sebesar 106,81. Hasil ini menunjukkan bahwa individu laki-laki cenderung memiliki tingkat *authentic happiness* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan di Kelurahan Lenteng Agung.

Tabel 2. Uji Normalitas

N	Mean	Std. Deviation	Test Statistic	Sig. (2-tailed)
54	110,46	12,198	0,094	.200

Selanjutnya, dilakukan analisis data melalui uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak (Purba et al., 2021). Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa data *authentic happiness* dari 54 responden dewasa awal berdistribusi normal, karena nilai signifikansi melebihi 0,05.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Nilai Sig.
5,992	1	12,198	0,018

Selanjutnya, dilakukan analisis data menggunakan uji homogenitas untuk mengetahui apakah dua sampel yang digunakan memiliki varians yang sama atau tidak (Zulkifli et al., 2025). Uji homogenitas ini dilakukan dengan menggunakan Levene's Test for Equality of Variances. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,018 yang berada dibawah 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua varians dalam penelitian ini bersifat homogen.

Tabel 3. Uji Independent Sample t-Test

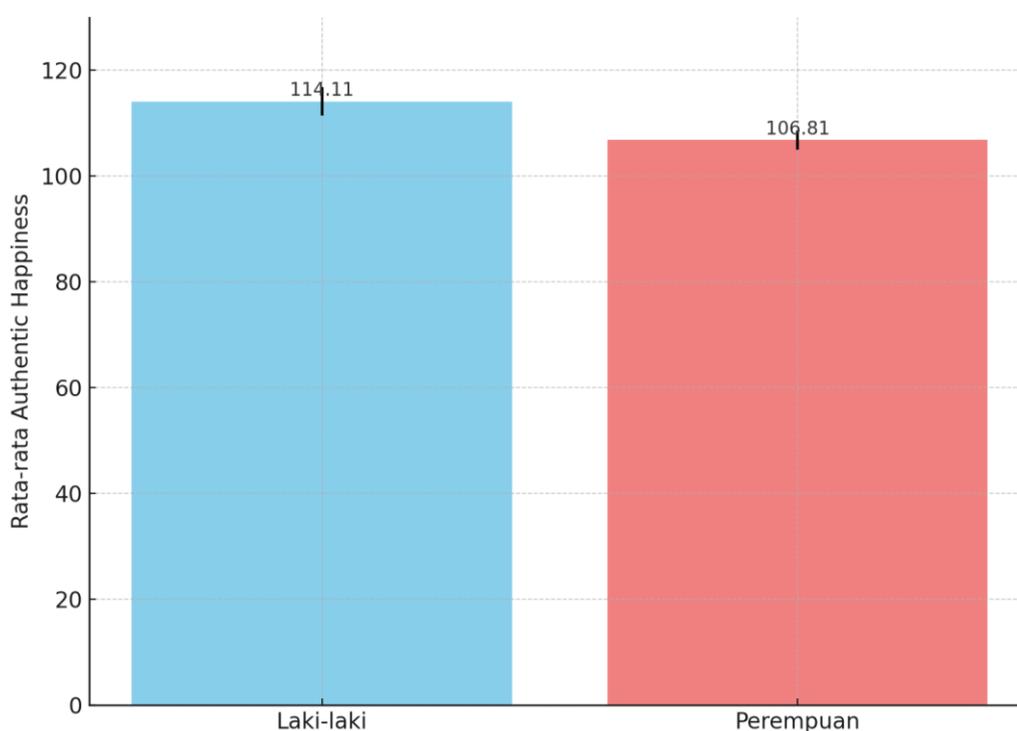
Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean differences	Std. Error Deifference	95% Confidence Interval of the Difference		
							Lower	Upper	
Equal variances assumed	5,992	0,018	2,284	52	0,027	7,296	3,195	0,885	13,708
Equal variances not assumed			2,284	45,710	0,027	7,296	3,195	0,864	13,729

Pada tahap analisis statistik selanjutnya, digunakan uji Independent Sample t-Test, yaitu metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok sampel yang tidak saling berhubungan (Syafriani et al., 2023). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai t sebesar 2,284 dengan nilai signifikansi 0,027. Karena nilai signifikansi berada kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *authentic happiness* laki-laki dan perempuan di usia dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap perbedaan pengalaman kebahagiaan pada individu dewasa awal.

Tabel 4. Kategori Cohens' d dan Effect Size

Cohen's d	Effect Size
0,20	Kecil
0,50	Sedang
0,80	Besar

Selanjutnya hasil perhitungan data dilengkapi dengan perhitungan berdasarkan effect size Cohen's d untuk mengetahui seberapa besar efek dari perbedaan ini. Hasil data diketahui Mean laki-laki sebesar 114,11 (Standar Deviasi = 13,746) dan Mean perempuan sebesar 106,81 (Standar Deviasi = 9,311). Nilai Standar Deviasi Pooled sebesar 11,68 dan Cohen's d sebesar 0,63. Pada tabel 5, dapat dilihat bahwa nilai Cohen's d sebesar 0,63 berada pada kategori sedang hingga besar. Dengan demikian, perbedaan antara laki-laki dan perempuan tidak hanya bermakna secara statistik, melainkan secara praktis dalam konteks psikologis. Nilai *Standard Error Difference* sebesar 3,195 dan interval 95% senilai 0,864 – 13,729 menunjukkan estimasi perbedaan cukup akurat dengan margin error yang rendah.

Gambar 1. *Authentic Happiness*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *authentic happiness* berperan dalam menganalisis perbedaan antara kebahagiaan laki-laki dan perempuan. Hasil perolehan data dapat dikaitkan dengan pendekatan *authentic happiness* menurut Seligman, yang menyatakan bahwa *authentic happiness* tidak hanya berasal dari kebahagiaan bermakna dan bertujuan maupun kesenangan dan emosi positif tetapi juga dari keterlibatan dalam aktivitas kehidupan dan keterhubungan interpersonal. Hal ini dibuktikan berdasarkan perbedaan skor dimana laki-laki cenderung memiliki *authentic happiness* yang tinggi dibandingkan perempuan. Dalam mencapai *authentic happiness*, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor ekonomi, pernikahan, kesehatan, pendidikan, kehidupan sosial dan pengalaman hidup juga berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan *authentic happiness*. Emosi positif diperlukan untuk meningkatkan hubungan sosial dan menjaga diri terhadap stres yang dirasakan (Prafiralia, 2023).

Selain itu, hasil penelitian juga sesuai dengan pandangan Arislotus mengenai *eudaimonia* dimana pada dasarnya manusia mencari kebahagiaan dan mengajarkan kebahagiaan merupakan suatu kebaikan tertinggi dalam hidupnya (Susanty, 2020). Kebahagiaan *eudaimonia* dijadikan sebagai tujuan utama hidup manusia, bukan hanya sarana dari pengalaman hidup (Nugroho, 2022). Perbedaan pengalaman kebahagiaan laki-laki dan perempuan dapat bervariasi. Maka, dengan memperkuat konsep *authentic happiness* dan *Eudaimonia* mampu membantu individu dalam mengembangkan keterlibatan terhadap makna hidup dan kesenangan yang dipengaruhi oleh pekerjaan, pencapaian ekonomi, ekspektasi lingkungan budaya, peran sosial dan pengalaman hidup. Selain itu, apabila individu mampu menerapkan konsep tersebut dalam dirinya, mereka mampu mengetahui dan menjalani kehidupan yang penuh dengan kebermaknaan dan perasaan positif dalam jangka panjang (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Dalam penelitian Banusu & Firmanto (2020) kebahagiaan bukanlah tempat pelarian dari penderitaan, melainkan hasil dari perjuangan yang telah dilalui dalam menghadapi penderitaan untuk mencapai kebahagiaan. Meskipun kebahagiaan yang dirasakan setiap individu sama, namun dalam memenuhi aspek kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan berbeda. Seperti yang dilakukan laki-laki dewasa awal dalam mencapai kebahagiaan dengan memenuhi kebutuhan diri dalam pekerjaan, berkomitmen untuk membina rumah tangga, hubungan baik dengan pasangan dan sosial. Pada perempuan dewasa awal untuk mencapai kebahagiaannya dengan kebutuhan diri sendiri dalam ekonomi, prestasi pendidikan dan pencapaian karir.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan *authentic happiness* antara laki-laki dan perempuan. Penelitian ini sejalan dengan sejumlah penelitian lain yang sebelumnya menyoroti *authentic happiness* sebagai salah satu indikator kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kehidupan. Salah satunya penelitian oleh Nofriza & Dewi Sukmawardhani (2022) yang meneliti individu dewasa madya berdasarkan jenis kelamin dan menemukan hasil adanya perbedaan tingkat kebahagiaan antara dewasa madya laki-laki dan dewasa madya perempuan. Selain itu, penelitian lain oleh Fitri (2021) juga menemukan hasil yang sama dalam penelitiannya terhadap mahasiswa, yang menunjukkan perbedaan tingkat *authentic happiness* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Perbedaan utama antara penelitian tersebut berada pada fokus fase usia. Meskipun persamaan pada penelitian-penelitian adalah *authentic happiness* dengan membandingkannya dengan penelitian lain dalam fokus yang berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa *authentic happiness* dapat melihat perbedaan kebahagiaan individu berdasarkan emosi positif dan kebermaknaan hidupnya. Dengan demikian, hal ini dapat memberikan kontribusi pada bidang konseling dengan melakukan pendekatan khususnya pada perempuan untuk membantu mengembangkan emosi positif dan kebermaknaan hidup. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan dengan pengembangan karakter yang membentuk emosi positif sejak dewasa awal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan *authentic happiness* dewasa awal berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Lenteng Agung. Penelitian ini telah dilaksanakan secara maksimal, namun tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan dan kekurangan yang mungkin dapat dihindarkan. Terbatasnya penelitian ini yaitu hanya meneliti usia dewasa awal di Kelurahan Lenteng Agung dan tidak berlaku kepada usia dewasa madya dan dewasa akhir di sekitar Kelurahan Lenteng Agung.

## Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *authentic happiness* pada individu dewasa awal berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Lenteng Agung. Perbedaan tersebut terlihat dari nilai rata-rata skor *authentic happiness* laki-laki sebesar 114,11 dan perempuan sebesar 106,81. Hasil uji *Independent Sample t-Test* menghasilkan nilai signifikansi 0,027 ( $< 0,05$ ), yang menandakan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor jenis kelamin berkontribusi terhadap tingkat *authentic happiness* pada usia dewasa awal. Pengukuran *authentic happiness* dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Authentic Happiness Inventory* (AHI) yang dikembangkan berdasarkan teori Seligman. Menurut konsep tersebut, kebahagiaan autentik bukan hanya berasal dari kesenangan sesaat, melainkan juga dari keterlibatan emosional positif dan kehidupan yang bermakna. Oleh karena itu, *authentic happiness* menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan baik pada laki-laki maupun perempuan di usia dewasa awal, sebagai fondasi pembentukan perasaan positif dan makna hidup yang kuat pada fase dewasa selanjutnya. Implikasi dari temuan ini dapat diterapkan dalam praktik konseling dan pengembangan psikologi positif, khususnya dalam merancang program peningkatan kesejahteraan emosional bagi kelompok perempuan dewasa awal yang menunjukkan skor *authentic happiness* lebih rendah. Upaya ini penting untuk mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

## Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT di Kelurahan Lenteng Agung yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis

untuk melaksanakan penelitian di wilayah tersebut. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka atas arahan, bimbingan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada kedua orang tua tercinta atas doa, dukungan, dan semangat yang tiada henti, serta kepada rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan dukungan moral selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ilmiah ini ke depan.

## Referensi

- Abdul Wahab. (2021). Sampling dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.56467/jptk.v4i1.23>
- Catalino, L. I., & Tov, W. (2022). Daily Variation in Prioritizing Positivity and Well-Being. *Emotion*, 22(5), 874–879. <https://doi.org/10.1037/emo0001070>
- Dwitanto, M. F., & Laili, I. (2022). Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 28(2), 38–47. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v28i2.1960>
- Fitri, S. (2021). *Perbedaan Happiness Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Paguyuban Persatuan Mahasiswa Bener Meriah dan Takengon (Permata) di Banda ...* [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20183/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20183/1/Setye Fitri%20170901097%20FPSI%20PSI.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20183/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/20183/1/Setye%20Fitri%20170901097%20FPSI%20PSI.pdf)
- Fitria Husna, & Ja'far Assagaf. (2023). Filsafat Moral dan Islam : Ekspresi Kebahagiaan Individu Pada Jejaring Sosial Media. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 2(1), 92–106. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i1.991>
- Habibi, A. (2020). Diskursus Etika Aristoteles dalam Islam. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 11(1), 97–122. <https://doi.org/10.32923/maw.v11i1.1021>
- Islamy, R. Y. S. N., Yuniwati, E. S., & Abdullah, A. (2021). Perilaku Hedonis Pada Masa Dewasa Awal. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 179–190. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1238>
- Mildaeni, I. N., & Herdian, H. (2021). Kebahagiaan pada Pendakwah Muslim. *Psycho Idea*, 19(2), 221. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.11137>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Nofriza, F., & Dewi Sukmawardhani, C. (2022). Kebahagiaan Guru Bk Usia Dewasa Madya Ditinjau Dari Gender Dan Wilayah Tempat Tinggal. *EPIK: Edukasi Penerapan Ilmu Konseling*, 1(2), 50–54. <https://doi.org/10.37010/epik.v1i2.11348>
- Nugroho, B. C. (2022). Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari. *Focus*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.26593/focus.v1i1.4086>
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Prafitalia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v2i1.14>
- Purba, S. D., Tarigan, J. W., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regresi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Karya Abdi*, 5(2), 202–208.
- Rahmita, A., & Ariani, L. (2022). Pengaruh Shared Reality Terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah. *AL-ULUM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(1), 77–88. <https://doi.org/10.31602/alsh.v8i1.6834>
- Sari, R. F. (2021). Pengaruh Hedonisme dalam Pembentukan Kecerdasan Intelektual Emosional dan Spiritual. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), 515–521.
- Siregar, F. S., Almawaddah, N., & Pnajitan, M. F. R. (2024). Implementasi Penggunaan Hipotesis Komparatif dalam Penelitian Pendidikan. *Al Itihadu Jurnal Pendidikan*, 3(1), 92–104. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu/article/view/44%0Ahttps://jurnal.asryper sadaquality.com/index.php/alittihadu/article/download/44/74>
- Sophia, H., Nofriza, F., & Sukma Wardhani, C. D. (2023). Kebahagiaan Wanita Ditinjau dari Perbedaan Usia (Dewasa Awal dan Dewasa Madya). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 53–58. <https://doi.org/10.26539/teraputik.722056>
- Statistik, B. P. (2021). *Indeks Kebahagiaan Menurut Jenis Kelamin*. BPS. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NjA1IzI=/indeks-kebahagiaan-menurut-jeniskelamin.html>

- 
- Suaidi. (2022). Analisis Pengaruh Kebahagiaan Terhadap Kesuksesan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2361–2374.
- Sugiyono, ., Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi : kuantitatif, kualitatif, analisis teks, cara menulis artikel untuk jurnal nasional dan internasional* (Edisi Pert). Alfabeta.
- Susanty, Y. (2020). Penerapan Etika Dalam Penyelenggaraan Pelayanan Publik. ... *Kinerja Dan Administrasi Pelayanan Publik*, 022.  
<http://jwk.bandung.lan.go.id/ojs/index.php/jwk/article/view/300%0Ahttp://jwk.bandung.lan.go.id/ojs/index.php/jwk/article/download/300/211>
- Syafriani, D., Darmana, A., Syuhada, F. A., & Sari, D. P. (2023). Buku Ajar Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan SPSS). In *Cv.Eureka Media Aksara* (Edisi Pert). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Tsalsabillah, P., & Nofriza, F. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Authentic Happiness Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Madya Di Kelurahan Kalianyar. *Journal on Education*, 6(4), 19493–19500.  
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5968>
- Zulkifli, A., Gusniati, J., Septi Zulefni, M., Aldania Afendi, R., Asni, W., & Fitriani, Y. (2025). Tutorial uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS. *Jurnal Cahaya Nusantara*, 1(2), 3093–8113. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>