

Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Dewasa Madya Kota Tebing Tinggi

The Relationship Between Emotional Maturity And Psychological Well-Being In Middle Adult Women In Tebing Tinggi

Diah Ade Saputri¹, Riza Musni^{2*}, Hafnidar³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: riza.musni@unimal.ac.id

Abstract: This study aims to examine the relationship between emotional maturity and psychological well-being in middle aged women in Tebing Tinggi. The research employs a quantitative method with a correlational approach. This research was conducted on middle-aged women in Tebing Tinggi with a Sample size of three hundred and eighty four middle eged women, , utilizing Insidental Random Sampling as the sampling technique. The data analysis was performed using the Spearman's Rho technique. The findings of this research reveal a significant relationship between emotional maturity and psychological well-being among middle eged women. Which means the higher level of emotional maturity among middle eged women corresponds to a higher level of psychological well-being, and conversely, a lower level of emotional maturity is associated with a lower level of psychological well-being among middle eged women. Therefore, the hypothesis of this udy is accepted. The emotional maturity variable contributes effectively by 51,7% to the psychological well-being variable among in middle eged women in Tebing Tinggi.

Keywords: emotional maturity, psychological well-being, middle eged, women.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Penelitian ini dilakukan pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi dengan jumlah sampel tiga ratus delapan puluh empat wanita dewasa madya dengan menggunakan teknik sampling Insidental Random Sampling. Analisis data menggunakan teknik Spearman's Rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya. Artinya, semakin tinggi tingkat kematangan emosi wanita dewasa madya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi wanita dewasa madya, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Variabel kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 51,7% terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi.

Kata Kunci: kematangan emosi, kesejahteraan psikologis, dewasa madya, wanita

Pendahuluan

Masa dewasa madya merupakan periode yang akan dilalui dalam masa perkembangan manusia. Umumnya usia madya berkisar antara usia 40 hingga 60 tahun dan merupakan periode panjang dalam rentang kehidupan manusia, umumnya usia ini dibagi dua bagian, yaitu usia madya dini usia 40-50 tahun dan usia madya lanjut 50 hingga 60 tahun (Hurlock, 2017). Kenyataan yang biasa terjadi pada fase dewasa madya yaitu seperti kematian orang tua, anak meninggalkan rumah orang tua, mempersiapkan diri untuk pensiun dan kebayakan kasus benar-benar pensiun, sebagai kakek nenek, serta pada rentang usia ini juga mengalami masalah kesehatan (Santrock, 2011). Kesejahteraan psikologis mewujudkan kehidupan yang berjalan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif (Huppert, 2009).

Menurut Sabu dan Majeed (2022) individu yang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan emosi cenderung memiliki kesehatan yang baik, kesejahteraan psikologis dan sikap hidup yang positif. Kematangan emosi dan sikap memaafkan serta kepercayaan dibutuhkan untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor kesejahteraan psikologis menurut Gillian (dalam Ryff, 1989) yaitu jenis kelamin, terdapat

perbedaan keragaman kesejahteraan psikologis pada pria dan wanita. Wanita lebih menonjol dalam hal menjalin hubungan positif dengan orang lain dan dalam penerimaan diri, sedangkan laki-laki memiliki nilai otonomi lebih tinggi. Wanita dewasa madya mengalami kesulitan penyesuaian diri yang lebih besar dibandingkan pria pada masa transisi dewasa madya (Santrock, 2011).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menerima diri secara positif, mampu membuat keputusan sendiri, menguasai lingkungan, menjalin hubungan baik, menentukan dan menjalankan arah tujuan hidup, dan mengembangkan potensinya dari waktu ke waktu (Ryff, 1989). Individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi merasa puas hidupnya, memiliki emosi yang positif, mampu mengatasi pengalaman yang kurang baik, mempunyai hubungan positif, tidak bergantung dan dapat mengembangkan diri. Dengan kata lain Ryff dan Singer (2008) menjelaskan bahwa terdapat dua poin penting dalam kesejahteraan psikologis. Poin pertama ialah kesejahteraan ditafsirkan sebagai pertumbuhan dan pemenuhan manusia, sangat dipengaruhi oleh kehidupan masyarakat di sekitarnya, poin kedua adalah bahwa kesejahteraan *eudamonic*, yang memfokuskan pada pengaturan yang

efektif dari sistem fisiologis untuk mencapai suatu tujuan.

Selanjutnya Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai dorongan untuk menggali potensi secara keseluruhan. Dorongan itu dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah atau lebih berusaha untuk memperbaiki keadaan dan membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau tinggi. Sementara itu menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis mewujudkan kehidupan yang berjalan baik. Hal ini ialah campuran dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Kesejahteraan psikologis tinggi pada individu memberikan perasaan senang, mendapatkan dukungan, dan puas dengan kehidupannya. Individu dengan perasaan baik berarti memiliki kebahagiaan, emosi positif, kepuasan, minat dan rasa percaya diri.

Ryff dan Singer (2008) mengemukakan aspek- aspek yang berkaitan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, yaitu sebagai berikut: (1) penerimaan diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) pengembangan diri, (4) tujuan hidup, (5) penguasaan lingkungan, (6) otonomi. Menurut Ryff dan Singer (2008) ada dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu faktor psikososial dan faktor sosiodemografis.

Individu yang emosinya sudah matang akan belajar mengontrol ekspresi emosi yang bisa diterima oleh lingkungan dan sosialnya. Dalam hal ini menurut Rice (2004) kematangan emosi adalah keadaan untuk menjalani hidup secara damai dalam situasi yang tidak dapat diubah, tetapi individu mampu mengubah hal-hal yang seharusnya diubah, dan adanya kebijaksanaan untuk menghargai perbedaan. Sementara menurut Walgito (2004) ketika individu sudah matang emosinya, dapat berpikir secara baik, matang dan berpikir objektif. Individu akan berupaya melihat situasi yang dihadapinya dari berbagai sisi dan dengan pertimbangan sebelum menanggapi situasi tersebut. Smitson (1974) mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan kepribadian individu yang berusaha mencapai emosi sehat secara terus menerus, baik pada diri sendiri ataupun pada orang lain (Katkovsky dan Gorlow, 1976).

Menurut Smitson dalam Katkovsky dan Gorlow (1976) kematangan emosi memiliki tujuh aspek sebagai berikut: (1) kemandirian, (2) kemampuan menerima kenyataan, (3) kemampuan beradaptasi, (4) kemampuan merespon sesuatu dengan tepat, (5) merasa aman, (6) kemampuan berempati, (7) kemampuan pengendalian amarah. Menurut Rice (2004) ada tiga

faktor yang mempengaruhi kematangan emosi, yaitu pengkondisian, pemodelan, dan perkembangan kognitif. Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak, bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis artinya semakin tinggi tingkat kematangan emosi wanita dewasa madya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk melihat hubungan antara dua variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (X) kematangan emosi dan variabel dependen (Y) kesejahteraan psikologis. Sampel penelitian ini berjumlah 384 wanita dewasa madya yang terdiri dari 241 madya dini, dan 143 madya lanjut. Penelitian ini menggunakan teknik *insidental random sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Skala Likert dengan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala Psikologis yang digunakan dalam

penelitian ini adalah Skala Kematangan Emosi dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Skala Kesejahteraan Psikologis akan peneliti kembangkan sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008), dan untuk Skala Kematangan Emosi peneliti juga mengembangkan sendiri berdasarkan aspek-aspek Smitson (1974).

Setelah melakukan uji coba terhadap variabel kematangan emosi dari 51 aitem terdapat 27 aitem yang valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916, sedangkan skala kesejahteraan psikologis dari 40 aitem terdapat 22 aitem yang valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,906.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi spearman rho's dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.00. Teknik analisis data ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi. Deskriptif data penelitian berdasarkan hasil uji data hipotetik dan data empirik yaitu data yang terjadi dilapangan.

Berdasarkan rentang frekuensi kategorisasi kematangan emosi dari 384 wanita dewasa madya dapat disimpulkan bahwa sebanyak 35,7% (N=137) wanita dewasa madya memiliki kematangan emosi

yang rendah. Rentang frekuensi kematangan emosi berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa sebanyak 36,9% (N=89) madya dini memiliki kategori kematangan emosi yang tinggi, dan 33,2% (n=80) madya dini memiliki kategori kematangan emosi yang rendah. Sedangkan untuk madya lanjut menunjukkan sebanyak 33,6% (n=48) madya lanjut memiliki kategori kematangan emosi yang tinggi dan 36,4% (n=52) madya lanjut memiliki kategori kematangan emosiyangrendah. Rentang frekuensi kategorisasi kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan bahwa sebanyak 34,6% (n=133) dewasa

madya berada pada kategorisasi kesejahteraan psikologis yang tinggi dan 15,6% (n=60) dewasa madya memiliki kategorisasi kesejahteraan psikologis yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebanyak 36,5% (n=88) madya dini memiliki kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi dan 16,2% (n=39) madya dini memiliki kategori kesejahteraan psikologis yangrendah. Sedangkan pada madya lanjut menunjukkan sebanyak 31,5% (n=45) madya lanjut memiliki kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi dan 14,7% (n=21) madya lanjut memiliki kategori kesejahteraan psikologis yang rendah.

Hasil

Selesai melakukan penyebaran skala dengan menggunakan item-item yang valid dan reliabel, selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas yang telah dilakukan pada data penelitian sebanyak 384 sampel dengan menggunakan One Sample Kolmogorov Smirnov pada variabel kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis diperoleh sebagaiberikut:

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikan (p)	Keterangan
Kematangan emosi	.000	Tidak normal
Kesejahteraan psikologis	.000	Tidak normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis tidak berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ yaitu $p = .000$. Hal ini mengarahkan peneliti untuk menggunakan uji statistik non parametrikpadapenelitianini. Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada data penelitian sebanyak 384 sampel, menunjukkan bahwa pada kematangan emosi dan kesejahteraan psikologisdiperoleh nilai Deviation from Linearity Sig adalah 0.000 lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubunganlinear secara signifikan antara variabel kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis.

Hubungan Kematangan Emosi
Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Dewasa Madya Kota Tebing Tinggi

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Signifikan (p)	Keterangan
Kematangan emosi Kesejahteraan psikologis	.000	Linier

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis korelasi spearman rho's. Metode analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai signifikansi sebesar $.000 < 0.05$ maka dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 3
Uji Korelasi Spearman Rho's

Variabel	Signifikan (p)	Spearman Rho's
Kematangan emosi Kesejahteraan psikologis	.000	.517

Hasil analisis diperoleh angka koefisien sebesar .517 yang artinya kedua variabel memiliki angka korelasi. Angka korelasi tersebut bernilai positif, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dua variabel tersebut, dimana semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya, sehingga hipotesis yang diajukan di terima. Selanjutnya peneliti melakukan analisis tambahan uji korelasi aspek-aspek kematangan emosi terhadap kesejahteraan psikologis yang berfungsi untuk mengetahui aspek kematangan emosi yang manakah yang memiliki hubungan paling kuat dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek menggunakan spearman rho's didapatkan bahwa aspek kemandirian dapat berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0.487, aspek kemampuan menerima kenyataan memiliki nilai korelasi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0.265, aspek kemampuan beradaptasi memiliki nilai korelasi 0.182 dengan kesejahteraan psikologis, aspek kemampuan merespon dengan tepat dapat berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0.495, aspek merasa aman memiliki nilai korelasi 0.326 dengan kesejahteraan psikologis, aspek kemampuan berempati memiliki nilai korelasi 0.130 dengan kesejahteraan psikologis, dan aspek kemampuan menguasai amarah tidak memiliki nilai korelasi 0.084 dengan kesejahteraan psikologis. Dapat

disimpulkan bahwa kemampuan merespon dengan tepat memberikan sumbangan terbanyak terhadap variabel kesejahteraan psikologis, yaitu 0.495 dengan angka sig (*2-tailed*) 0.00 ($0.00 < 0.05$).

Diskusi

Penelitian ini dilakukan pada 384 wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi yang terdiri dari 241 madya dini, dan 143 madya lanjut. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Sabu dan Majeed (2022) menemukan hubungan signifikan antara kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis, individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi cenderung memiliki kesehatan yang baik, kesejahteraan psikologis dan sikap hidup yang positif. Kematangan emosi dan sikap memaafkan serta kepercayaan dibutuhkan untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis saling berhubungan.

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Spearman Rho's, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi. Hal ini terlihat dari nilai koefisien korelasi antara variabel kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis yang memperoleh nilai

signifikansi 0.000 ($0.000 < 0.05$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_0 ditolak. Artinya semakin tinggi kematangan emosi seorang wanita dewasa madya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi seorang wanita dewasa madya maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi.

Hasil uji kategorisasi berdasarkan variabel kematangan emosi dari 384 responden penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi masuk dalam kategori kematangan emosi yang tinggi. Hal ini menampilkan bahwa wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi memiliki kematangan emosi yang baik. Sehingga, wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi dapat mengontrol emosinya untuk berpikir sebelum melakukan tindakan dan dapat memecahkan permasalahan yang ada pada mereka dengan kematangan emosi yang dimiliki. Hal ini seperti yang dikatakan Hurlock (2017) individu dengan kematangan emosi menilai sesuatu secara kritis lebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak bereaksi sebelum berpikir seperti orang yang belum matang dan memberikan reaksi

emosional stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain. Menurut Walgito (2004) ketika individu matang emosinya, individu dapat berpikir secara baik, matang, dan secara objektif.

Selanjutnya berdasarkan data lapangan bahwa terlihat kategorisasi kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi memiliki kategori tinggi sebesar 34,6%. Kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan bahwa wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi memiliki perasaan baik dan berfungsi efektif, individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki perasaan senang, mendapatkan dukungan, dan puas dengan hidupnya. Kondisi ini sejalan dengan Huppert (2009) yang mengatakan kesejahteraan psikologis mewujudkan kehidupan yang baik.

Berdasarkan data dilapangan kategorisasi aspek kematangan emosi pada wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi terlihat bahwa, nilai kategori tinggi paling besar diantara aspek lain yaitu aspek kemampuan berempati sebesar 50,3%. Kemampuan berempati seperti memahami, menerima dan menghargai perasaan orang lain dalam berbagai hal. Ketika mampu memposisikan diri pada posisi orang lain serta mengerti tentang apa yang orang lain pikirkan atau rasakan (Katkovsky & Gorlow, 1976).

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terdapat hasil penelitian menunjukkan bahwa

terdapat hubungan positif dan signifikan kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya di Kota Tebing Tinggi dengan nilai korelasi 0,517 yang termasuk dalam hubungan yang kuat dalam hubungan yang kuat dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima. Sehingga, semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis begitu juga sebaliknya. Hal ini berarti semakin tinggi wanita dewasa madya memiliki kematangan emosi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis wanita tersebut. Kematangan emosi mampu membantu individu untuk mengatasi permasalahan dan menerima perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini dapat mengurangi efek negatif dan membantu individu dalam beradaptasi dengan perubahan yang mereka hadapi.

Selain itu dari hasil analisis korelasi aspek kesejahteraan psikologis dengan kematangan emosi maka didapatkan bahwa aspek pengembangan diri memiliki korelasi paling besar dengan variabel kematangan emosi. Selanjutnya, pada analisis aspek kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis maka didapatkan bahwa aspek kemampuan merespon dengan tepat memiliki korelasi paling besar dibandingkan aspek lainnya.

Saran

Wanita dewasa madya yang memiliki kematangan emosi yang rendah diharapkan melakukan perluasan diri secara bertahap yang diawali dengan keterlibatan dalam keluarga dan terus berkembang dengan kelompok lingkungan sekitarnya seperti dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif yang ada di lingkungan sekitar. Wanita dewasa madya diharapkan dapat selalu berhubungan baik dengan orang lain seperti memahami, menerima dan empati terhadap orang lain. Hal yang dapat dilakukan juga seperti meningkatkan pengetahuan dan pemahaman diri, dengan demikian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan beradaptasi dengan lingkungannya. Pada wanita dewasa madya yang memiliki kematangan emosi yang tinggi maka dapat mempertahankannya sebaik mungkin sehingga dapat terus bermanfaat.

Bagi keluarga diharapkan lebih perhatian dan sabar dalam menghadapi wanita dewasa madya dikarenakan pada masa ini wanita dewasa mengalami fase sangkar kosong yang

mengharuskan dirinya untuk menyesuaikan diri kembali. Sebisa mungkin menciptakan suasana yang harmonis agar setiap anggota keluarga memiliki kesempatan untuk saling memahami satu sama lain.

Bagi lembaga sosial diharapkan membuat kegiatan atau memperbanyak kegiatan yang dapat diikuti para wanita dewasa madya baik kegiatan yang bersifat sosial, ekonomi maupun religius yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian tentang kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis dengan metode yang berbeda, dan jika ingin meneliti tentang kesejahteraan psikologis bisa mencoba dengan sosioekonomi. Apabila menggunakan teori yang sama sebaiknya mencoba memakai metode kualitatif, jika judul sama diharapkan lebih spesifik pada wanita dewasa madya yang bekerja dan tidak bekerja, atau wanita madya yang memiliki anak dan tidak memiliki anak.

Referensi

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *International Association of Applied Psychology*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hurlock, E.B. (2017). Psikologi perkembangan edisi 5: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- Katkovsky, W. & Gorlow, L. (1976). *The psychology of adjustment*. McGraw-Hill Education.
- Rice, E. (2004). Emotional maturity. <http://hwarmstrong.org/rice05.pdf>, Diakses Januari 30, 2023.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything , or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4) 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13- 39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sabu, S., & Majeed, J. (2022). Emotional maturity, trust and forgiveness in relation to psychological well-being among adults. *International Journal of Health Sciences*, 6, 6661- 6676. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.6624>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. thirteenth edition. McGraw-Hill.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan konseling perkawinan Edisi 2*. Andi.