

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU
BEKERJA***

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan
Bimbingan dan Konseling*



Oleh,
WIZA ASIVATURAHMAH
NIM. 17006185/2017

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU BEKERJA

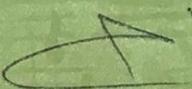
Nama : Wiza Asivaturahmah
NIM/BP : 17006185/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

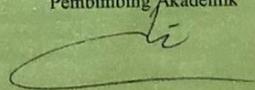
Padang, 11 Februari 2022

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan

Pembimbing Akademik


Prof. Dr. Firman, M. S., Kōns.
NIP. 19610225 198602 1 001


Ifdil, S. HI, S. Pd., M. Pd, Ph. D., Kons
NIP. 19811211 200912 1 002

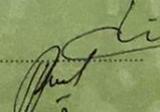
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja
Nama : Wiza Asivaturahmah
NIM : 17006185
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 11 Februari 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Ifdil, S. HI, S. Pd., M. Pd, Ph. D., Kons	1..... 
2. Anggota	Dr. Rezki Hariko, M. Pd., Kons	2..... 
3. Anggota	Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.	3..... 

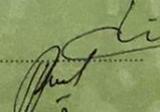
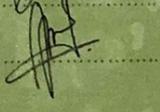
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja
Nama : Wiza Asivaturahmah
NIM : 17006185
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 11 Februari 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Ifdil, S. HI, S. Pd., M. Pd, Ph. D., Kons	1..... 
2. Anggota	Dr. Rezki Hariko, M. Pd., Kons	2..... 
3. Anggota	Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.	3..... 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Wiza Asivaturahmah
NIM/BP : 17006185
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 11 Februari 2022
Saya yang menyatakan,



Wiza Asivaturahmah
NIM.170061385

ABSTRAK

Wiza Asivaturahmah. 2022. *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena ibu bekerja yang memiliki *psychological well-being* yang rendah. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, menciptakan dan mengatur kualitas hubungannya dengan orang lain, sejauh mana mereka bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan metode kuantitatif, sampel dalam penelitian ini 35 orang ibu bekerja di RT 03 RW 02 kel. Koto Panjang Ikua Koto yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket *psychological well-being* yang mengukur aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *psychological well-being* ibu bekerja pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase (77,14%) yang berarti sebagian besar ibu bekerja memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Dilihat dari masing-masing aspek, aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) berada pada kategori tinggi dengan persentase (57,14%), aspek hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) berada pada kategori sangat rendah dengan persentase (85,7%), aspek kemandirian (*autonomy*) berada pada kategori tinggi dengan persentase (48,6%), aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) berada pada kategori tinggi dengan persentase (57,1%), aspek tujuan hidup (*purpose in life*) berada pada kategori tinggi dengan persentase (57,1%), dan aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) berada pada kategori tinggi dengan persentase (51,4%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa ibu bekerja memiliki *psychological well-being* tinggi yang berarti ibu bekerja mampu menerima dirinya, memiliki hubungan yang baik, mandiri, menguasai lingkungannya, dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidup.

Kata Kunci : *Psychological Well-Being*, Ibu Bekerja

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah SWT. yang telah memberi rahmat kepada peneliti, Shalawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW. yang telah membawa manusia dari zaman yang buta akan ilmu pengetahuan menjadi zaman yang berilmu pengetahuan seperti saat ini, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja”. Penelitian ini dilaksanakan untuk mendeskripsikan *Psychological Well-Being* pada ibu bekerja.

Penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Karenanya peneliti mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Ifdil S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons selaku dosen pembimbing yang memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi pada peneliti dalam rangka menyelesaikan skripsi.
2. Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons. selaku pembimbing I dan Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku pembimbing II yang memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling.

4. Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak Ramadi selaku staf administrasi jurusan Bimbingan dan Konseling.
6. Ketua RT 03 yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua Bapak Kamizar dan Ibu Wisma Anggraeni yang telah membantu secara materi, dan memberikan motivasi dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya untuk adik tercinta Azimah dan Arsyah yang telah mendukung dan memberi semangat dalam proses pembelajaran.
8. Kepada Lee Jen dan 23 bujang NCT yang telah memberikan pengaruh positif, inspirasi, dan motivasi secara tidak langsung kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Para teman yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moral dan materil untuk penyelesaian skripsi khususnya Giansa Viola S.E, Bunga Dewi Saputri A. Md., dan Mayo Pinto Denai yang senantiasa membantu dan menemani penulis dalam segala hal yang berhubungan dengan penyusunan skripsi ini.
10. Para sahabat khususnya Ajeng, meliyani, ratih, monique, dinda, fira, savera, poejha, putri, tika, viqy, dan nora yang senantiasa selalu ada menemani, memberikan bantuan, semangat serta motivasinya, dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.

11. Kepada teman se pembimbing yang sama-sama berjuang, memberikan bantuan dan motivasi serta memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kelemahan dan kekurangan, sehingga dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, 11 Februari 2022

Wiza Asivaturahmah

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	12
1. <i>Psychological Well-Being</i>	12
a. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	12
b. Aspek-aspek <i>Psychological Well-Being</i>	14
c. Faktor-faktor <i>Psychological Well-Being</i>	18
2. Ibu Bekerja.....	20
a. Pengertian ibu bekerja.....	20
b. Alasan ibu bekerja.....	21
c. Dampak ibu bekerja dan PWB pada ibu bekerja	22
B. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan Konseling	24
C. Penelitian Relevan	25
D. Kerangka Konseptual	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel.....	30

C. Jenis Data dan Sumber Data	32
1. Jenis data.....	32
2. Sumber data	32
D. Definisi Operasional	32
E. Instrumen dan Pengembangannya	33
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
C. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
KEPUSTAKAAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi penelitian	31
2. Skor jawaban penelitian variabel <i>psychological well-being</i>	34
3. Kisi-kisi Instrumen <i>psychological well-being</i>	36
4. Kategori skor keseluruhan <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja dari keseluruhan aspek	38
5. Kategori skor <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja tentang aspek penerimaan diri.....	38
6. Kategori skor <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja tentang aspek hubungan yang positif dengan orang lain	39
7. Kategori skor <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja tentang aspek kemandirian.....	39
8. Kategori skor <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja tentang aspek penguasaan lingkungan	40
9. Kategori skor <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja tentang aspek tujuan hidup.....	40
10. Kategori skor <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja tentang aspek pertumbuhan pribadi	40
11. Distribusi dan persentase <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja secara keseluruhan (n = 35)	41
12. Distribusi <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja dilihat dari aspek penerimaan diri (n=35).....	42
13. Distribusi <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja dilihat dari aspek hubungan yang positif dengan orang lain (n=35)	43
14. Distribusi <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja dilihat dari aspek kemandirian (n=35)	44
15. Distribusi <i>psychological well-being</i> pada ibu bekerja dilihat dari aspek penguasaan lingkungan (n=35)	45

16. Distribusi *psychological well-being* pada ibu bekerja dilihat dari aspek tujuan hidup (n=35).....46
17. Distribusi *psychological well-being* pada ibu bekerja dilihat dari aspek pertumbuhan pribadi (n=35)47

GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Inventori <i>psychological well-being</i>	66
2. Rekapitulasi hasil <i>Judge</i> angket	75
3. Tabulasi data <i>psychological well-being</i>	82
4. Tabulasi data <i>psychological well-being</i> berdasarkan sub variabel.....	85
5. Surat izin penelitian.....	98
6. Surat keterangan telah melakukan penelitian	100
7. Bukti telah melakukan penelitian.....	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dahulu kaum perempuan lazimnya berperan sebagai istri dan seorang ibu dalam menjalankan perannya di dalam rumah tangga. Mengurus anak, mendidik anak, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga selalu melekat pada konteks seorang ibu. Seiring berjalannya waktu peran ibu sekarang tidak hanya sebatas mengerjakan pekerjaan rumah, melainkan dapat sebagai pencari nafkah juga. Tidak sedikit yang menjadikan peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi menjadi sebuah keharusan akibat dari adanya desakan kebutuhan ekonomi yang menjerat.

Hal ini terjadi pada keluarga dengan tingkat perekonomian rendah yang akhirnya membuat ibu maupun anggota keluarga lain untuk ikut bekerja demi meningkatkan pendapatan keluarga. Tidak hanya dari keluarga yang berpenghasilan rendah, banyak juga ibu dari kalangan keluarga menengah ke atas yang ikut terjun ke dalam dunia kerja.

Pandia (1997) menyatakan bahwa ibu yang bekerja adalah wanita yang bekerja di luar rumah dan menerima uang atau memperoleh penghasilan dari hasil pekerjaannya. Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2009) mengatakan ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 sampai 8 jam sehari.

Hal ini tidak terlepas dari adanya berbagai faktor yang mendorong ibu untuk bekerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nilakusmawati (2009) menyebutkan alasan wanita bekerja pada sektor informal adalah dikarenakan faktor keharusan bekerja untuk dapat mengatasi kesulitan ekonomi rumah tangga. Ada beberapa alasan lain seorang ibu memilih bekerja. Alasan tersebut yaitu, 1) kebutuhan hidup yang cukup besar; 2) jenjang karir yang besar; dan 3) keyakinan bisa membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan.

Psychological well-being penting untuk dicapai oleh kaum perempuan terlebih lagi yang memiliki peran sebagai ibu. *Psychological well-being* menggambarkan keadaan mental yang sehat yang mempengaruhi aspek-aspek lain dalam kehidupan. Sebagai seorang ibu, sejahtera secara psikologis akan mempengaruhi keyakinan ibu dalam mengasuh dan mendidik sehingga dapat meningkatkan perkembangan positif dari anak-anaknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawati (2012) bahwa *psychological well-being* mempengaruhi *parenting self-efficacy*. *Psychological well-being* dapat dicapai oleh individu melalui enam aspek antara lain menerima segala kekurangan dan kelebihan diri, mampu membina hubungan baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan potensi yang ada (Ryff, 1989).

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu. *Psychological well-being* merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan

fungsi *positive psychology*. *Psychological well-being* merupakan suatu gambaran kualitas kehidupan dan kesehatan mental yang dimiliki seseorang. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, dapat menentukan nasib sendiri dan mandiri, memiliki keterampilan dalam penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta berkembangnya kemampuan diri hal lain yang menjadi faktor penyebab rendahnya *psychological well-being* adalah kurang mampu menjaga hubungan baik dengan sesama keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Bradburn (Ryff, 1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kebahagiaan (*happiness*) dimana kebahagiaan merupakan tujuan tertinggi hasil dari kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Kesejahteraan psikologis adalah istilah subyektif yang berarti berbeda bagi setiap orang, kesehatan psikologis, atau disebut kesehatan mental adalah keadaan pikiran yang relatif dimana seseorang yang sehat dapat mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan berulang kehidupan sehari-hari dengan cara yang dapat diterima.

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu dalam menjalani tugas perkembangannya sebagai manusia. Menurut Snyder mengatakan kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia,

memahami arti dan tujuan hidup dan hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain.

Aspinwall (2002) kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif, selanjutnya menurut Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat (Ramadhani, Djunaedi & Sismiati S., 2016). Disisi lain, kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pertanyaan diri (*personal-expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*) (Hauser, Springer, dan Podravska, 2005).

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) memiliki aspek di dalamnya yaitu *self acceptance* (penerimaan diri), *positives relations with others* (menjalin hubungan yang baik dengan orang lain), *autonomy* (mampu menentukan nasib diri sendiri dan bebas), *environmental mastery* (mempunyai kemampuan dalam mengelola lingkungan kehidupannya), *purpose in life* (memiliki tujuan yang terarah didalam hidupnya), dan *personal growth* (memiliki perasaan untuk terus berkembang). Selain aspek-aspek tersebut, kesejahteraan psikologis juga memiliki faktor penting yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, efikasi diri, dan optimisme (Prayogi, Muslihati, Handarini, 2017).

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan ketiadaan dasar teori yang berbasis kesejahteraan tetapi dari sub bidang psikologi memberikan kelimpahan dari fungsi positif yang mencoba menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologis. Teori-teori psikologi seperti teori Maslow yang mendefinisikan kesejahteraan sebagai konsep aktualisasi diri, Allport mendefinisikannya sebagai kematangan dan Roger mendefinisikannya sebagai orang yang benar-benar berfungsi secara penuh dan Jung mendefinisikannya dengan individualisasi. Manusia memiliki dua buah fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Pertama, kemampuan individu untuk membedakan hal yang positif dan negatif dimana hal ini akan berpengaruh pada kebahagiaan. Kedua, individu dapat memberikan indikator pada kepuasan hidup sebagai kunci kesejahteraan (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (Ninawati & Iriana, 2005) kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi seseorang itu sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Seligman (Hamzah, 2014) menyatakan bahwa konsep *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) berawal dari teori psikologi positif. Tujuan dari psikologi positif itu sendiri untuk mengaktualisasi perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas diri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologi individu. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang fokus dalam mengoptimalkan pengalaman dan fungsi psikologis (Hamzah, 2014).

Psychological well-being sangat dipengaruhi oleh peristiwa dan riwayat kehidupan, sehingga intervensi dini dalam kehidupan remaja akan memberikan kontribusi yang berarti. *Psychological well-being* yang tinggi akan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Sebaliknya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan *psychological well-being* yang rendah 7,16 kali lebih mudah depresi sepuluh tahun kemudian dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki skor *psychological well-being* tinggi (Wood dan Joseph, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani dan Sugiasih (2016) tentang dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan pt sc enterprises Semarang. menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *work-family conflict* dan *psychological well-being* pada karyawan PT. SC Enterprises Semarang. *Work-family conflict* karyawan tersebut berada pada kategori tinggi dan *psychological well-being*

yang ada termasuk dalam kategori rendah. Hal ini bisa dilihat bahwa *work-family conflict* merupakan salah satu hambatan bagi wanita yang telah menikah, memiliki anak, dan bekerja, dalam mengaktualisasikan kemampuannya, sehingga wanita rentan mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Komang Apsaryanth & Made Diah Lestari (2017) tentang perbedaan tingkat *psychological well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di kabupaten Gianyar. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* yang signifikan pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. Ibu bekerja mampu mencapai tingkat *psychological well-being* lebih tinggi, daripada ibu rumah tangga. Tidak ada perbedaan perbedaan tingkat *psychological well-being* berdasarkan jumlah anak dan tingkat pendidikan. Terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* berdasarkan usia pernikahan. Kelompok ibu dengan usia pernikahan 11-22 tahun memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok ibu dengan usia pernikahan 1-10 tahun.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Ignatia Dimarda Pamintaningtiyas & Christiana Hari Soetjningsih (2020) tentang hubungan antara *work family conflict* dengan *psychological well-being* pada ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit sumber kasih Cirebon. Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan negatif signifikan *work family conflict* dengan

psychological well being pada Ibu yang bekerja sebagai perawat di RS Sumber Kasih Cirebon. Sebagian besar subjek dalam penelitian 64% memiliki *work family conflict* pada kategori tinggi, dan sebagian besar subjek 46% memiliki *psychological well being* pada kategori sangat tinggi. Sumbangan yang diberikan *work family conflict* terhadap *psychological well being* sebesar 32,71 % dan sisanya 67,29% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang ibu bekerja pada tanggal 27 Oktober 2021 di RT 03 RW 02 Kel. Koto Panjang Iku Koto adanya beberapa ibu bekerja yang merasa mudah mengalami stress disaat sudah lelah melakukan pekerjaannya, dan ada beberapa ibu bekerja yang merasa kurang puas dengan kehidupannya karena merasa kurang baik dari segi ekonomi. Selanjutnya ditemukan kondisi ekonomi rumah tangga yang rendah, sehingga bekerja untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga menjadi sesuatu yang penting. Selanjutnya ditemukan beberapa faktor yaitu kebutuhan finansial, kebutuhan sosial-relasional, dan kebutuhan aktualisasi diri yang membuat ibu rumah tangga ingin bekerja.

Jadi berdasarkan penjelasan dan fenomena yang telah dipaparkan peneliti tertarik untuk mengungkap dan membahas permasalahan tersebut secara lebih mendalam mengenai **“*Psychological Well-Being* Pada Ibu Bekerja”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Adanya ibu bekerja yang merasa mudah mengalami stress disaat sudah lelah melakukan pekerjaannya.
2. Adanya ibu bekerja yang merasa kurang puas dengan kehidupannya karena merasa kurang baik dari segi ekonomi.
3. Adanya ibu bekerja yang tidak bisa menerima dirinya sendiri.
4. Adanya ibu bekerja yang memiliki hubungan tidak baik dengan orang-orang di sekitarnya.
5. Adanya ibu bekerja yang memiliki kebutuhan finansial, kebutuhan sosial-relasional, dan kebutuhan aktualisasi diri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu *psychological well-being* pada ibu bekerja di Rt 03 Rw 02 kel. Koto Panjang Iku Koto.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu bagaimana *psychological well-being* pada ibu bekerja di Rt 03 Rw 02 kel. Koto Panjang Iku Koto?

E. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan *psychological well-being* dilihat dari aspek penerimaan diri (*self-acceptance*).
2. Mendeskripsikan *psychological well-being* dilihat dari aspek hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

3. Mendeskripsikan *psychological well-being* dilihat dari aspek kemandirian (*autonomy*).
4. Mendeskripsikan *psychological well-being* dilihat dari aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).
5. Mendeskripsikan *psychological well-being* dilihat dari aspek tujuan hidup (*purpose in life*).
6. Mendeskripsikan *psychological well-being* dilihat dari aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teori mengenai *psychological well being* sehingga dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pendidikan dan menambah ilmu pengetahuan serta sebagai bahan referensi bagi banyak orang nantinya yang membutuhkan materi mengenai hal tersebut terkhusus di bidang ilmu psikologi dan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan acuan, pengalaman, wawasan dalam bidang penelitian ilmiah dan mempersiapkan diri terjun ke dunia pendidikan dan masyarakat serta untuk mengetahui bagaimana gambaran analisis *psychological well-being*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai referensi pengetahuan dasar untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai aspek-aspek lain yang mempengaruhi *psychological well-being* pada ibu bekerja.

c. Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas bagi masyarakat khususnya bagi ibu bekerja. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi untuk dijadikan bahan pertimbangan dalam rangka mencapai dan tetap mempertahankan kondisi *psychological well-being* pada ibu bekerja.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Psychological Well-Being*

a. Pengertian *psychological well-being*

Menurut Aspinwall (2002) *psychological well-being* menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya menurut Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Menurut Snyder mengatakan kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain.

Hurlock (1999) mendefinisikan *psychological well being* atau biasa juga disebut kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk memenuhinya ketiga kebahagiaan yaitu penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. *Psychological well being* merupakan suatu kebutuhan, oleh karena itu perlu adanya perhatian khusus mengenai pemahaman tentang pemenuhan *psychological well being* itu sendiri.

Psychological well-being berfokus pada kesejahteraan mental individu yang didapatkan melalui penemuan makna hidup, kesenangan, emosi positif, penilaian yang baik pada hidup, dan

kemampuan untuk menjalani hidup dengan baik (Pluess, 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah hubungan sosial. Hubungan sosial adalah hubungan yang dijalankan oleh dua orang atau lebih atas rasa saling ketergantungan dan memiliki pola hubungan yang konsisten (Sarwono & Meinarno, 2009). Salah satu hubungan sosial pada remaja adalah hubungan sosial dengan orang tua. Pola asuh adalah gaya orang tua dalam mendidik anaknya.

Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Ryff bahwa *psychological well-being* tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan paling baik dipahami sebagai sebuah konstruk multidimensional yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) itu sendiri yaitu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri

dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin.

b. Aspek-aspek *psychological well-being*

Ryff (1989) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi, yakni:

1) Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri ditujukan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa yang lalu. Individu dalam hal ini mampu untuk mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki. Dengan kata lain, seseorang yang mampu menerima dirinya adalah orang yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima kekuatan serta kelemahan dirinya dan ini merupakan salah satu karakteristik dari berfungsi positif secara psikologis (*positive psychological functioning*). Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat baik maupun buruk dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Sedangkan individu yang belum memiliki penerimaan diri ditunjukkan dengan karakteristik

merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu, mengalami hambatan dalam kualitas kepribadian dan merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya.

2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*)

Individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain serta ia merasa puas. Selain itu, adanya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang berarti dengan orang tepat (*significant others*). Dalam kategori teori perkembangan orang dewasa juga menekankan ketercapaian dari hubungan yang akrab dengan orang lain (*intimacy*) serta adanya bimbingan dan arah dari orang lain (*generativity*). Oleh karena itu, pentingnya terdapat hubungan yang positif dengan orang lain ditekankan kembali dalam konsep kesejahteraan psikologis.

3) Kemandirian (*autonomy*)

Kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Individu yang mampu melakukan aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki keyakinan dan kemandirian, sehingga dapat mencapai prestasi dengan memuaskan. Dalam sistem sosial, individu dengan otonomi mampu untuk mempertahankan dirinya, memiliki

kualitas dari keberadaan diri (*self-determination*) dan memiliki kebebasan yang mana hal ini merupakan kemampuannya di dalam tekanan sosial. Ia memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendiriannya walaupun hal itu berlawanan dengan norma umum.

4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungan agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya. Dilihat dari karakteristik mental yang sehat, hal ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk memiliki atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Dalam teori perkembangan, penguasaan lingkungan ditekankan dengan adanya kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengendalikan lingkungannya serta merubahnya secara kreatif melalui suatu aktivitas fisik maupun aktivitas mental. Hal ini mengkombinasikan sudut pandang yang menganggap bahwa partisipasi secara aktif dan penguasaan lingkungan merupakan aspek yang penting dalam kerangka kerja mengenai berfungsinya aspek psikologis secara positif. Karakteristik individu yang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan antara lain mampu untuk menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif

kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktivitas eksternal. Sedangkan individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal di sekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada disekitarnya, dan kurangnya pengendalian akan dunia sekitarnya.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan diberbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan di dalam hidupnya. Individu tersebut memiliki tujuan dan keyakinan bahwa hidupnya berarti. Dalam pengertian kematangan juga menekankan adanya pemahaman akan tujuan hidup, perasaan terarah, dan adanya suatu maksud dalam hidupnya. Dalam teori perkembangan masa hidup merujuk pada adanya berbagai perubahan dalam tujuan hidup, seperti menjadi seseorang yang lebih produktif dan kreatif ataupun tercapainya integrasi emosional di masa yang akan datang. Oleh sebab itu, seseorang yang telah bisa berfungsi secara positif akan memiliki tujuan, maksud, dan perasaan

keterarahan, yang mana semua hal tersebut akan mengarah pada hidup yang bermakna.

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Berfungsinya aspek psikologis yang optimal mensyaratkan tidak hanya seseorang tersebut mencapai suatu karakteristik yang telah dicapai sebelumnya, namun juga adanya keberlanjutan dan pengembangan akan potensi yang dimiliki, untuk tumbuh dan terus berkembang sebagai seseorang yang utuh. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya sendiri dan merealisasikan potensi yang dimilikinya adalah merupakan pusat dari sudut pandang klinis mengenai pertumbuhan pribadi. Sebagai contoh, keterbukaan untuk mau mengalami sesuatu (*openness to experience*), merupakan satu karakteristik kunci bagi seseorang yang bisa berfungsi secara penuh. Teori masa hidup (*life span*) juga menekankan adanya keberlanjutan dalam mengembangkan dan menghadapi berbagai tantangan dan tugas baru di berbagai periode kehidupan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang menurut Ryff (1989) antara lain:

1. Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

4. *Locus Of Control* (LOC)

Locus Of Control didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain,

Faktor Demografis, Dukungan Sosial, Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup, dan *Locus Of Control (LOC)*.

2. Ibu bekerja

a. Pengertian ibu bekerja

Matlin (1987) menggunakan istilah ibu yang bekerja dengan *working mother*, yang mengacu kepada dua pengertian, yaitu wanita yang bekerja di luar rumah yang memperoleh penghasilan sebagai imbalannya bekerja dan wanita yang tidak memperoleh penghasilan karena di dalam rumah. Sedangkan ia menemukan secara khusus mengenai wanita yang bekerja di luar rumah dan memperoleh penghasilan dari hasil kerjanya sebagai *employed women*.

Pandia (1997) menyatakan bahwa ibu yang bekerja adalah wanita yang bekerja di luar rumah dan menerima uang atau memperoleh penghasilan dari hasil pekerjaannya. Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2009) mengatakan ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 sampai 8 jam sehari.

Selanjutnya kebutuhan yang timbul pada wanita untuk bekerja adalah sama seperti pria, yaitu kebutuhan psikologis, rasa aman, sosial dan aktualisasi diri. Bagi diri wanita tu sendiri sebenarnya dengan bekerja di luar rumah, ia akan mencapai suatu pemuasan kebutuhan. Ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga

memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 sampai 8 jam sehari. Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga.

Umar menjelaskan bahwa dengan bekerja maka wanita dapat mencapai identitas diri, tingkat tertentu dalam golongan, tingkat sosial tertentu dalam masyarakat, kemungkinan untuk mengadakan kontak sosial, merasa senang dan terlepas dari bosan, melakukan sesuatu yang konstruktif dan kreatif, dapat menyumbangkan ide-idenya dan melakukan penyembuhan diri dari situasi yang menekan dan rutin.

b. Alasan ibu bekerja

Munandar (dalam Pandia, 1997) menyatakan bahwa ada beberapa alasan yang membuat seorang ibu bekerja antara lain yaitu untuk menambah penghasilan dan pendapatan, upaya untuk menghindari rasa bosan atau jenuh dalam mengisi waktu kosong. Handayani (2007) mengatakan bahwa ibu bekerja bukan lagi hal yang aneh sekarang ini. Ibu bekerja tidak semata-mata dilatarbelakangi oleh kebutuhan ekonomi, tetapi juga sebagai pemenuh kebutuhan psikologis seperti aktualisasi diri, harga diri dan citra diri. Keinginan untuk maju mengembangkan potensi diri, terus tumbuh dan aktif ke arah kesehatan sebagai kodrat manusia (Hall, 1993).

Lammana (1987) menyebutkan alasan lain seorang ibu mengambil peran sebagai wanita karir, beberapa diantaranya karena

tidak suka dengan pekerjaan rumah tangga, beberapa menganggap bahwa dengan bekerja dapat memperlihatkan potensi mereka dan menggunakannya ke dalam hal yang dapat menghasilkan keuntungan. Alasan lainnya adalah karena mereka dapat menikmati suasana di luar rumah, berteman dengan banyak orang meningkatkan *self-esteem*, *power* dan kemampuan mempengaruhi serta memiliki kepuasan tersendiri jika memiliki prestasi yang diketahui oleh publik.

c. Dampak ibu bekerja dan *psychological well-being* pada ibu bekerja

Keputusan menjadi ibu bekerja akan membawa konsekuensi tersendiri, yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif yang dirasakan ibu bekerja diantaranya lebih terbuka dengan cakrawala baru dan berkesempatan luas untuk menghirup segarnya dunia industri. Melalui pekerjaannya ibu bekerja dapat membantu suaminya dalam hal finansial, meningkatkan kepercayaan diri dan mendapatkan lebih dalam kesejahteraan hidup (Prawitasari, 2007)

Selain dampak positif, ada pula dampak negatif seperti kelelahan setelah pulang kerja sehingga tidak memiliki cukup energi mengurus suami dan anak, menimbulkan perasaan bersalah dan cemas karena lingkungan dan dirinya sendiri menginginkan situasi terbaik untuk dapat memenuhi semua kebutuhan rumah tangganya sedangkan pada saat bersamaan, ibu bekerja juga ingin menjalankan kewajibannya di

kantor serta beban kerja berlebih yang timbul karena banyaknya peran yang dihadapinya sehingga memungkinkan ibu bekerja stres (Prawitasari, 2007).

Psychological well-being ibu bekerja menjadi perhatian menarik bersamaan dengan meningkatnya jumlah wanita bekerja didunia industri dan bisnis. *Psychological well-being* ibu bekerja menjadi sorotan karena mengedepankan sisi positif diantara konflik yang terjadi pada pemangku beban ganda tersebut. Permasalahan dan konflik peran antara pekerjaan dan keluarga semakin dekat dengan istilah ibu bekerja, tetapi tidak menutup kemungkinan bagi ibu bekerja untuk merasa sejahtera.

Seperti yang dijelaskan oleh Sigelman (1994) bahwa ibu bekerja mampu mengatasi segala tuntutan yang melebihi kerepotan merupakan *reward* baginya secara otomatis dan seperti itulah ibu bekerja menikmati hidupnya. Melalui pekerjaanya ibu bekerja mendapatkan kesempatan lebih dalam kepuasan dan kesejahteraan hidupnya.

Papalia (2009) menunjukkan bahwa kecenderungan depresi ibu bekerja lebih kecil daripada ibu tidak bekerja, studi tentang kesejahteraan ibu bekerja menunjukkan bahwa wanita bekerja memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja disertai faktor lain yang turut menentukan. *Psychological well-being* pada ibu bekerja tidak datang dengan

sendirinya, melainkan bergantung pada diri sendiri yaitu kemampuan melakukan hal yang berarti seperti mengelola diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam hidup.

B. Implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus-menerus dan sistematis oleh pembimbingan agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri (Sukardi dan Kusmawati, 2008). Sedangkan konseling adalah sebagai suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan tatap muka antara konseli dengan konselor yang berisi usaha yang unik dan manusiawi yang dilakukan dalam suasana keahlian atas norma-norma yang berlaku. Jadi bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan oleh konselor kepada individu atau kelompok individu (Konseli) secara terus menerus dan sistematis dengan tujuan memandirikan klien.

Implikasinya dalam layanan Bimbingan dan konseling yaitu memberikan layanan informasi, layanan konseling individual serta layanan bimbingan kelompok. Mereka biasanya akan gagal (Good & Brophy, 1998). Pada penelitian ini layanan yang dapat diberikan terkait permasalahan *psychological well-being* pada ibu bekerja adalah:

a. Layanan Informasi

Menurut Prayitno (2004) layanan informasi bertujuan agar individu mengetahui dan menguasai informasi yang selanjutnya

dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.

b. Layanan Konseling Individual dan Konseling Kelompok

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling kelompok merupakan suatu proses hubungan interpersonal antara seorang konselor atau beberapa konselor dengan sekelompok klien (konseli).

c. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi (2003) bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh informasi dari konselor yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.

C. Penelitian Relevan

Terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sakhyyatus Sa'diyah (2016) tentang gambaran *psychological well-being* dan stres pengasuhan ibu dengan anak autis, hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek mampu menerima kondisi anak-anak mereka, dan tidak

merasa depresi dalam mengasuh anak dengan Autisme. Subyek juga tidak merasa terbebani dengan mengasuh anak berkebutuhan khusus. Dengan adanya hubungan yang hangat baik dengan keluarga maupun lingkungan, mandiri, serta merasa positif maka akan mampu mengembangkan pola kelekatan secara emosional dengan anak mereka yang mengalami gejala Autis. Dengan gambaran yang telah dijabarkan diatas maka ketiga subjek memiliki *psychological well-being* yang tinggi sehingga mampu meredam stress pengasuhan. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *psychological well-being* , sedangkan perbedaan dari penelitian yang akan peneliti lakukan adalah membahas *psychological well-being* pada ibu bekerja.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tia Ramadhani, dkk (2016) tentang kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa yang orangtuanya bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 52% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebesar 42% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan 6% siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang/ cukup. Kesejahteraan psikologis siswa yang orangtuanya bercerai pada penelitian ini berada dalam taraf rendah yang berarti perlu adanya penanganan lebih lanjut agar kesejahteraan psikologis siswa menjadi tinggi. Jika siswa yang orangtuanya bercerai memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam hal ini maka dapat membantu siswa dalam melewati tugas-tugas perkembangan, menghadapi tantangan, menjalankan hidupnya dengan bahagia, tenang dan mampu

mengatasi segala masalah yang dihadapi. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *psychological well-being* , sedangkan perbedaan dari penelitian yang akan peneliti lakukan adalah membahas *psychological well-being* pada ibu bekerja.

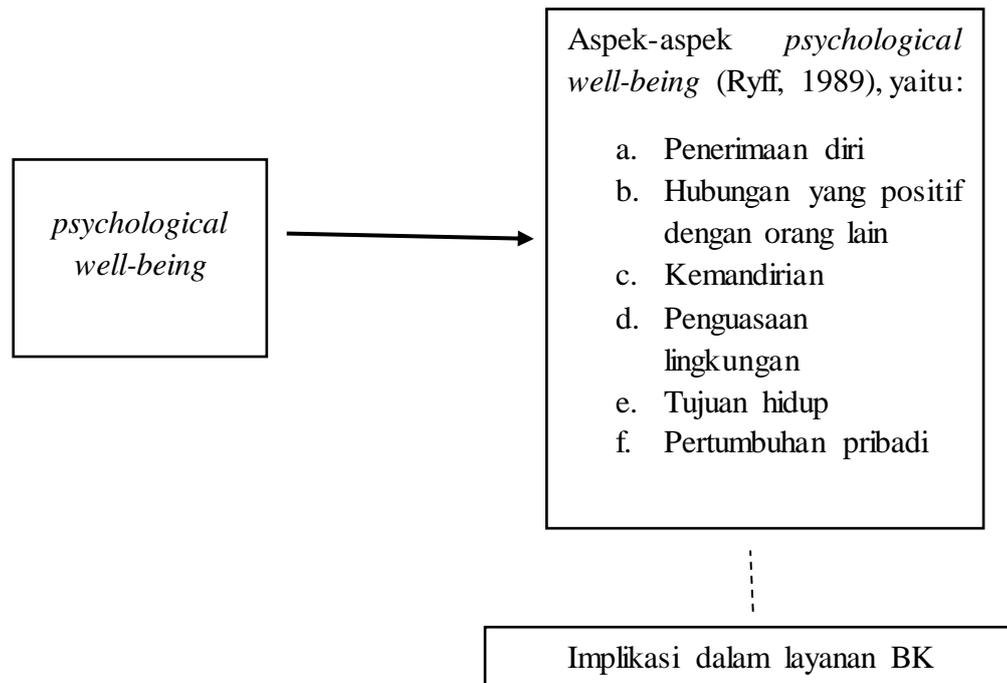
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Setyawati M. (2015), tentang hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada siswa kelas xi di smk muhammadiyah 2 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki tingkat perilaku prososial pada kategori tinggi sebanyak 68 siswa (62%) dan tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada kategori tinggi sebanyak 79 siswa (72%). Ada hubungan positif dan signifikan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,660. Semakin tinggi perilaku prososial pada siswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta, dan sebaliknya. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dapat diketahui nilai koefisien determinasi ($R^2 = (0,660)^2$) yaitu 0,436. Artinya bahwa variabel perilaku prososial memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebesar 43,6% sedangkan 56,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *psychological well-being* , sedangkan perbedaan dari

penelitian yang akan peneliti lakukan adalah membahas *psychological well-being* pada ibu bekerja.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Adhyatman Prabowo (2016) tentang kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang. Sisanya, beberapa siswa yang lain termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Sedangkan dimensi yang paling berpengaruh adalah dimensi *Environmental Mastery* hal ini berarti remaja memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol situasi kompleks dan aktivitas eksternal, membuat kesempatan efektif di lingkungan, mampu memilih atau membuat konteks yang pas untuk kebutuhan dan nilai personal. Implikasi penelitian ini adalah dapat mengembangkan metode pembelajaran dengan membangun sistem kekeluargaan sehingga siswa merasa nyaman ketika menjalankan pendidikan di Sekolah Menengah kejuruan Muhammadiyah Malang. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *psychological well-being* , sedangkan perbedaan dari penelitian yang akan peneliti lakukan adalah membahas *psychological well-being* pada ibu bekerja.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka kerangka konseptual yang mendasari penelitian ini adalah:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Psychological well-being pada ibu bekerja di RT 03 RW 02 kel. Koto Panjang Ikua Koto pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,71 %. yang berarti sebagian besar ibu bekerja di RT 03 RW 02 kel. Koto Panjang Ikua Koto memiliki *Psychological well-being* yang tinggi. Ditinjau dari masing-masing aspek yaitu sebagai berikut:

1. *Psychological well-being* pada ibu bekerja ditinjau dari aspek penerimaan diri (*self acceptance*) pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 57,14%.
2. *Psychological well-being* pada ibu bekerja ditinjau dari aspek hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) pada umumnya berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 85,7%.
3. *Psychological well-being* pada ibu bekerja ditinjau dari aspek kemandirian (*autonomy*) pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,6%.
4. *Psychological well-being* pada ibu bekerja ditinjau dari aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 57,1%.
5. *Psychological well-being* pada ibu bekerja ditinjau dari aspek tujuan hidup (*purpose in life*) pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 57,1%.

6. *Psychological well-being* pada ibu bekerja ditinjau dari aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 51,4%.

B. Saran

Sesuai data dan hasil penelitian yang diperoleh, maka akan disampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Guru BK/Konselor

Data penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi mengenai *psychological well-being* pada ibu bekerja, sehingga dapat mengetahui, membantu dan memberikan perhatian, dukungan serta bimbingan untuk menyadari, memahami, meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja, memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi, kelompok untuk menganalisis *psychological well-being* ibu bekerja dan membekali individu dengan mengenai *psychological well-being*, khususnya pada ilmu Bimbingan dan Konseling.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan meneliti aspek yang senada dengan penelitian ini, agar dapat meninjau dari aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini seperti kapasitas manusia (pengetahuan, kapasitas dan keterampilan yang dimiliki seseorang secara fisik maupun mental), ekologi sosial (hubungan dan dukungan sosial termasuk hubungan antar pribadi, jaringan sosial dan sistem dukungan seseorang dan komunitas) serta nilai dan budaya (perilaku

dan norma seseorang yang berhubungan dan sistem nilai dari lingkungan sosial seseorang) sehingga nantinya dapat diketahui secara keseluruhan apa saja yang memberi pengaruh *psychological well-being* pada ibu bekerja.

KEPUSTAKAAN

- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. 2005. Psikologi Belajar Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ajeng, Syntia SA, I.G.A. 2016. Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan *Psychological Well Being* Pada Ibu yang Bekerja Sebagai Kowad. (skripsi). Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana
- A Muri Yusuf. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110-118.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aspinwall, L.G. (2002). *A psychology of Human Strengths*. Washington: American Psychological Association.
- Good, Thomas L., and Jere E. Brophy. (1998). *Educational Psychology: A Realistic Approach*. Fourth Edition. London: Longman.
- Hall, Calvin S dan Lindzey, Gardner. 1993. *Psikologi Kepribadian I Teori-teori Psikodinamik (klinis)*. Kanisius. Yogyakarta.
- Hamzah, dkk. (2014). *Variabel Penelitian dalam Pendidikan dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Ina Publikatama.
- Handayani, Rini. 2007. *Analisis Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Minat Pemanfaatan Sistem Informasi dan Penggunaan Sistem Informasi (Studi Empiris pada Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Jakarta)*. Semarang :Tesis Magister Sains Akuntansi Universitas Diponegoro.
- Hidayati, R. (2015). Layanan Informasi Karir Membantu Peserta Didik dalam Meningkatkan Pemahaman Karir. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1 (1), 257-258.
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovskaya, T. (2005). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. In *Meetings of the Gerontological Society of America, Orlando, Florida* (pp. 30-1).

- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2018). Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan Pt. Sc Enterprises Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 46-54.
- Irawati, I. (2012). *Hubungan antara Parenting Self-Efficacy dengan Psychological Well-Being Ibu dari Anak Usia Kanak-Kanak Madya dengan Gangguan Pendengaran*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Iriana, F., & Ninawati. (2005). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola attachment. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 44-64.
- Lamanna, M. A., & Riedmann, A. 2009. *Marriages and Families : Making Choices in A Diverse Society*. Belmont : Thomson Learning.
- Matlin, M. W. (2012). *The Psychology of Women*. Florida: Hold, Rinehart & Winston Inc.
- Mintarsih, A. S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta.
- Mufidah C. H. 2009. *Pengarusutamaan Gender pada Basis Keagamaan Pendekatan Islam, Struktural, & Konstruksi Sosial*. Malang: UIN Press.
- Nilakusmawati, D. P. E., & Susilawati, M. (2012). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi wanita bekerja di kota Denpasar. *Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 8(1), 26-31.
- Pamintaningtiyas, I. D., & Soetjningsih, C. H. (2020). Hubungan Antara Work Family Conflict Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Di Rumah Sakit Sumber Kasih Cirebon. *Psikologi Konseling*, 16(1).
- Pandia, W.S. (1997). "Hubungan Antara Peran Jenis Kelamin dengan Sikap Terhadap Perceraian Pada Wanita Bekerja." Skripsi (Tidak Diterbitkan) Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Papalia, E. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pluess, M. (2015). *Genetics of psychological well-being*. New York: Oxford University Press.

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Prayitno, dkk. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Psikologi Pendidikan (Sebuah orientasi Baru)*. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Prayogi, F., Muslihati, M., & Handarini, D. M. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-being Peserta Didik Smk. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(4), 508-515.
- Prawitasari, 2007. *Pengaruh Adaptasi Kebijakan Mengenai Work Family Conflict*. Skripsi Universitas Sumatera Utara.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 -1081.
- Ryff C.D. & Keyes, C. (1995). *The Structure of Wellbeing*. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 69 (4). 19-727.
- Sa'diyah, S. (2016). Gambaran psychological well-being dan stres pengasuhan ibu dengan Anak AUTIS. *Malang: Universitas Muhammadiyah, diakses tanggal, 11*, 394-399.
- Sarwono, Sarlito W. & Eko A. Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2003. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukardi dan Kusumawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wood, Alex M., Stephen Joseph. (2010). "The Absence of Positive Psychological (eudemonic) Well-Being as a Risk Factor for Depression: A ten Year Cohort Study." *Journal of Affective Disorders*, 122: 213–217.