Volume 4, Number 2, November (2021), pp. 97-108
ISSN 2621-0606 (Print) | ISSN 2621-0614 (Online)
Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan
DOI: https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1
Open Access | Url: https://ejournal.fkipuki.org/index.php/selaras/index

JURNAL SELARAS
KAJIAN BIMBINGAN DAN KONSELING SERTA PSIKOLOGI PENDIDIKAN

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN KETERAMPILAN BERSOSIALISASI PADA WANITA BEKERJA YANG SUDAH MENIKAH

Ag. Krisna Indah Marheni
Universitas Sanata Dharma
ienagustine@gmail.com, ienagustine@usd.ac.id

Article History:
Received: 09/11/2021;
Revised: 15/11/2021;
Accepted: 30/11/2021;
Published: 30/11/2021.

How to cite:
Marheni, A. K. I. . (2021). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN KETERAMPILAN BERSOSIALISASI PADA WANITA BEKERJA YANG SUDAH MENIKAH . Jurnal Selaras, 4(2), 97-108. https://doi.org/10.33541/sel.v4i2.68

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Abstract: Some working women who are married experience a lack of social skills, many assumed because of low Psychological Well-Being (PWB). Therefore, this study aimed to find out: 1) the relationship between PWB and social skills; 2) the level of PWB in married working women; 3) the level of social skills in married working women. The type of research used was quantitative with correlation techniques. The research subjects are married working women (66 people). The research hypothesis, there is a positive and significant relationship between PWB and social skills in married working women. Data was collected by applying the PWB questionnaire scale, consisted of 51 items and the social skills questionnaire scale consisted of 42 items. The results of hypothesis testing obtained p value = 0.000 (0.000 <0.01), and the value of rxy = 0.67. The results presented; 40.9% of individuals had a very good PWB, 40.9% good, 18.2% quite good, and 0% not good and very bad. Moreover, there were 48.4% of respondents who have very good social skills, 44% are good, 7.6% are quite good, and 0% of the respondents were in the bad and very bad categories. This is a concern for Guidance and Counseling practitioners who are engaged in; (a) Companies which are specialized in developing counseling service programs as an effort to maintain PWB and improve social skills for married female employees, (b) Education, specifically for female Guidance and Counseling teachers to maintain PWB and social skills, (c) Family counseling, arranging service programs with relevance to PWB and counselee's social skills.

Keywords: psychological well-being, social skills, married women

Abstrak: Sebagian Wanita bekerja yang sudah menikah mengalami kurangnya keterampilan bersosialisasi, banyak diasumsikan karena adanya Psychological Well-Being (PWB) yang rendah. Oleh karenanya penelitian ini ingin mengetahui mengetahui: 1)hubungan PWB dan keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah; 2)tingkat PWB pada Wanita bekerja yang sudah menikah; 3)tingkat keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah. Jenis penelitian yang digunakan, kuantitatif dengan teknik korelasi. Subjek penelitian yaitu Wanita bekerja yang sudah menikah, sejumlah 66 orang. Hipotesis penelitian, ada hubungan yang positif dan signifikan antara PWB dan keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah. Pengumpulan data menggunakan skala kuesioner PWB yang berjumlah 51 item dan skala kuesioner keterampilan bersosialisasi sebanyak 42 item. Hasil uji hipotesis menunjukan nilai p = 0,000 (0,000 <0,01), dan nila rxy= 0.67. Hasil penelitian juga menunjukan: 40.9% individu memiliki PWB sangat baik, 40,9% baik, 18.2% cukup baik, dan 0% tidak baik dan sangat tidak baik. Selain itu terdapat 48,4% individu memiliki keterampilan bersosialisasi sangat baik, 44% baik, 7.6% cukup baik, dan 0% tidak ada individu dalam kategori tidak baik dan sangat tidak baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan, semakin baik PWB maka semakin baik juga keterampilan bersosialisasi pada wanita bekerja yang sudah menikah. Hal ini menjadi perhatian bagi praktisi Bimbingan dan Konseling yang bergerak dibidang; (a)Perusahaan untuk mengembangkan program layanan konseling sebagai upaya menjaga PWB dan meningkatkan keterampilan bersosialisasi pada karyawan Wanita yang menikah, (b)Pendidikan,yaitu bagi Guru BK Wanita untuk menjaga PWB dan

keterampilan bersosialisasinya, (c)Konseling keluarga,menyusunan program layanan dengan memperhatikan PWB dan keterampilan bersosialisasi konseli.

Kata Kunci: psychological well-being, keterampilan bersosialisasi, wanita menikah

PENDAHULUAN

Peran wanita yang telah menikah di jaman sekarang ini menjadi perhatian khusus bagi masyarakat. Banyak wanita berperan aktif baik di keluarga maupun di masyarakat. Wanita yang telah menikah tidak hanya menjadi istri untuk suami dan ibu bagi anak-anaknya, namun juga menduduki posisi dan berperan penting ditempat kerjanya. Wanita bekerja yang terlah menikah dengan pendidikan dan karier yang baik, tentu menjadi pendukung bagi keberlangsungan rumah tangga khususnya diaspek perekonomian dan pendidikan bagi anak-anaknya. Dengan pendidikan dan pekerjaan yang baik, Wanita bekerja yang menikah diharapkan lebih mampu mengasuh, mengasah dan mengasihi anak-anaknya dengan lebih baik juga. Dukungan yang telah diupayakan oleh wanita tersebut tentu saja diharapkan membawa kebahagiaan dalam keberlangsungan keluarga dan pernikahan. Seperti yang tertuang pada undang-undang perkawinan No.1 tahun 1974 tujuan pernikahan yaitu membentuk keluarga yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, adanya suka cita karena terpenuhinya kebutuhan finansial, keharmonisan keluarga juga meliputi berkumpulnya unsur fisik dan psikis antara suami isteri. Oleh karenanya dalam relasi suami istri harus memiliki satu tujuan yaitu; mengenal satu sama lain dengan mendalam, menerima pasangan secara utuh, saling mencintai dan berkomitmen terhadap pasangan, tetap bersama dalam suka dan duka, saling membantu, mendukung dan memiliki komunikasi yang asertif, serta menerima keluarga pasangan sebagaimana keluargannya sendiri. Kondisi demikianlah yang menjadikan keluarga menjadi harmonis. Seperti yang dikemukakan oleh Gunarso (2001) bahwa keluarga yang harmonis ditandai dengan keadaan keluarga yang utuh dan bahagia yang di dalamnya ada ikatan kekeluargaan yang memberikan rasa aman dan tentram bagi setiap anggotanya.

Keluarga yang harmonis juga dimaknai oleh Stinet dan DeFrain (dalam Hawari, 1997), bahwa keluarga yang harmonis memiliki enam kriteria yaitu; (1) di keluarga ada kehidupan yang beragam, (2) ada waktu untuk Bersama keluarga, (3) komunikasi yang baik menjadi pola bagi antar anggota keluarga, (4) antar anggota keluarga saling menghargai, (5) adanya rasa terikat dalam ikatan kekeluargaan, (6) dan seluruh anggota keluarga menyelesaikan permasalahan secara positif dan konstruktif. Keharmonisan keluarga tersebut di atas diharapkan bermuara pada kesejahteraan secara psikologis atau sering disebut dengan psychological weel-being (PWB). Psychological well-being atau yang lebih dikenal dengan kesejahteraan secara psikologis menjadi

ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, termasuk skala tingkatan kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain. Psychological well being merupakan kebahagiaan (happiness) di mana kebahagiaan (happiness) merupakan tujuan tertinggi hasil dari kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Ryff, 2008). Pendapat tersebut didukung oleh Kamman, Farry & Herbinson (dalam Pinquart &Sorenson, 2010) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup (life satisfaction) dan kebahagiaan (happiness) merupakan salah satu faktor umum yang dapat disebut psychological well-being.

Ryff (2008) menyebutkan enam dimensi psychological well-being, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. Individu dikatakan sejahtera ketika dapat menerima kehidupannya. Individu tersebut memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan menghadapi tekanan, mengarahkan diri, menentukan tujuan dan arah hidupnya. Individu yang sejahtera mampu merasakan arti makna diri dalam hidup pada masa lampau dan kini, sehingga lebih mampu untuk mengembangkan potensi diri di jaman yang maju seperti saat ini.

Sejalan dengan perubahan jaman dan kesibukan masing-masing anggota keluarga, psychological well-being wanita bekerja yang menikah pun juga mengalami perubahan. Wanita bekerja yang menikah kini banyak menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bekerja. Beragam aktivitas ditempat kerja menyita banyak waktu dan perhatian bagi Wanita bekerja yang menikah. Demikian halnya dengan berbagai aktivitas yang terjadi di tempat kerja seperti rutinitas, supervisi, dan kompleksitas tugas mempengaruhi kemampuan kontrol individu sehingga ia mampu merasakan emosi dan persepsi yang positif mengenai tempat kerjanya. Penilaian yang positif ini merupakan indikator dari adanya perasaan bahagia dan hasrat untuk terus berkembang. Hal tersebut menjadi indikator dari Psychological well-being di tempat kerja. Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) merupakan persepsi atau penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang demikian akan menilai lingkungan kerja sebagai lingkungan yang menarik, menyenangkan, dan penuh dengan tantangan dapat dikatakan bahwa ia merasa bahagia dan menunjukkan kinerja yang optimal. Kebahagiaan di tempat kerja adalah bila individu merasa puas dengan pekerjaannya (Wright & Bonnet, 2007).

Di satu sisi, wanita bekerja yang menikah seringkali mengalami kesulitan dalam memposisikan dirinya. Seberapa banyak porsi yang harus dia ambil dalam mengemban tugas sebagai ibu dan istri di keluarga dan sebagai pegawai di tempat bekerjanya. Selain itu, tidak semua wanita memiliki keterampilan hidup yang dapat menyeimbangkan Psychological well-being dirinya. Dampaknya, ada sebagian wanita bekerja yang menikah memiliki Psychological well-being yang rendah. Wanita bekerja yang menikah dengan psychological well-being yang

rendah atau tidak baik, cenderung kurang bersinergi dengan anggota keluarganya. Hal ini tak terelakkan seringkali terbawa di lingkungan kerja. Ada banyak faktor penyebab menurunya Psychological well-being pada wanita menikah yang bekerja; dari persoalan dengan pasangan, anak, keluarga besar, ekonomi, kesehatan, relasi dengan rekan kerja dan bahkan tuntutan pekerjaan. Bila persoalan tersebut tidak teratasi dengan baik, maka tak heran bila ada sebagian wanita menikah yang bekerja mengalami kejenuhan dalam bekerja, merasa tidak berharga, merasa sebagai tulang punggung keluarga, maupun merasa dirinya tidak lebih baik dari teman yang lainya. Hal-hal demikian menjadi penyebab Wanita bekerja yang telah menikah seringkali mengalami kesulitan dalam bersosialisasi. Interaksi yang terjalin dengan keluarga maupun rekan kerja seringkali tak sejalan dan akhirnya menimbulkan konflik. Kondisi demikian menggambarkan bahwa Wanita bekerja yang menikah dengan psychological well-being yang rendah cenderung memiliki keterampilan bersosialisasi yang rendah juga.

Keterampilan bersosialisasi merupakan kemampuan individu memecahkan masalah agar dapat berpartisipasi secara harmonis dengan masyarakat di sekitarnya. Maka dari itu keterampilan bersosialisasi merupakan hal yang penting, karena dengan memiliki keterampilan tersebut, individu mampu membangun relasi dengan sesama serta bertahan hidup (Cartledge dan Milburn, 1995). Hal senada diungkapkan oleh Majorsy Ursa (2013) bahwa keterampilan bersosialisasi adalah kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat orang lain, memberi dan menerima masukan, serta berperilaku sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Ciri-ciri keterampilan bersosialisasi antara lain yaitu adanya; perilaku interpersonal, perilaku intrapersonal, perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademik, keterampilan berkomunikasi dan penerimaan teman sebaya (Elksnin & Elksnin, dalam Hertinjung dkk., 2008). Aspek-aspek keterampilan bersosialisasi menurut Cartledege & Milburn (1998) yaitu;

1. Perilaku terhadap lingkungan

   Bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial dalam mengenal dan memperlakukan lingkungan hidup seperti; peduli terhadap lingkungan, norma, alam semesta, dll.
2. Perilaku Interpersonal

   Bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial dalam mengenal dan mengadakan hubungan dengan sesama individu lain seperti; menerima otoritas, senang membantu orang lain, mengatasi konflik, bersikap positif terhadap orang lain, dll.
3. Perilaku yang berhubungan dengan Diri Sendiri

Bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial terhadap dirinya sendiri seperti; dapat mengekspresikan perasaan – pikiran – harapan secara asertif, dapat menyadari dan menerima konsekuensi atas perbuatan diri, dll.

4. Perilaku yang berhubungan dengan Tugas

   Bentuk perilaku atau respon individu terhadap sejumlah tugas yang terwujud dalam bentuk perhatian selama bertugas, aktif, memiliki kualitas yang baik, memenuhi tugas, hak dan kewajiban secara seimbang.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah betul *psycological well-being* memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang menikah. Peneliti juga ingin mengetahui gambaran tingkat *psycological well-being* dan keterampilan bersosialisasi Wanita bekerja yang menikah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu korelasi dengan pendekatan kuantitatif yang dapat memberikan hubungan lengkap mengenai hasil dari variabel x (psycological well-being) dan vairabel y (keterampilan bersosialisasi). Teknik pengambilan sampel secara purposive dengan kriteria; subjek adalah Wanita bekerja yang menikah, usia 21 – 40 tahun. Adapun jumlah subjek 66 orang. Subjek adalah para pegawai di salah satu kantor perusahaan percetakan di kabupaten Klaten. Latar belakang pendidikan subjek D3 - S1. Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu kuesioner psycological well-being yang berjumlah 51 item dan kuesioner keterampilan bersosialisasi sejumlah 42 item, dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kedua skala tersebut disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek – aspek psycological well-being dan aspek – aspek keterampilan bersosialisasi. Aspek – aspek psycological well-being menggunakan enam dimensi yang ada di psycological well-being, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. sedangkan aspek – aspek keterampilan bersosialisasi yang digunakan yaitu; perilaku terhadap lingkungan, perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, dan perilaku yang berhubungan dengan tugas.

Langkah-langkah pengolahan data yang ditempuh dalam penelitian ini yaitu; menentukkan skor dan pengolahan data, menentukan kategori, uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis korelasional.

HASIL DAN DISKUSI

1. Hubungan *psychological well-being* dan keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah:
   a. Uji Normalitas

   Berdasarkan dari hasil yang telah dihitung menggunakan uji normalitas dengan bantuan program *SPSS 20 for windows*. Adapun hasil uji linearitas dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel.1. Hasil uji normalitas

		Psychological well-being	Keterampilan Bersosialisasi
N		66	66
Normal Parameters[ab]	*Mean*	152.52	134.77
	Std. Deviation	18.525	13.428
	Absolute	.070	.087
Most Extreme Differences	*Positive*	.050	.087
	Negative	-.070	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.573	.705
Asymp. Sig. (2-tailed)		.898	.703

Hasil analisis uji normalitas diperoleh nilai Asiymp.Sig *psychological well-being* ρ=0,898 (ρ>0,05) dan nilai Asiymp.Sig keterampilan bersosialisasi ρ=0,703 (ρ>0,05). Maka hal ini menunjukkan bahwa data tersebut normal. Data berdistribusi normal artinya nilai ρ lebih dari 0,05 dan skor perbedaan antara variabel satu dan variabel dua tidak jauh berbeda.

   b. Uji Linearitas

Tabel. 2. Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan Bersosialisasi * Psycological well-being	Between Groups	(Combined)	10566.841	46	229.714	3.786	.001
		Linearity	5253.915	1	5253.915	86.597	.000
		Deviation from Linearity	5312.926	45	118.065	1.946	.058
	Within Groups		1152.750	19	60.671		
	Total		11719.591	65			

Hasil analisis uji linearitas diperoleh nilai Sig ρ=0,058 (ρ>0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *psychological well-being* (x) dan variabel keterampilan bersosialisasi (y)

c. Uji Hipotesis Korelasional

Tabel. 3. Hasil Hipotesis Korelasi

		Psychological well-being	Keterampilan Bersosialisasi
Psychological well-being	*Pearson Corelation*	1	.670**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	66	66
Keterampilan Bersosialisasi	*Pearson Corelation*	.670**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	66	66

Dari hasil analisis uji hipotesis diperoleh angka korelasi sebesar r=0,670 dengan ρ=0,000 taraf signifikan ρ<0.01 (sangat signifikan). Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *psychological well-being* dan keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah.

Berdasarkan tabel.3, koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,670. Jadi dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara *psychological well-being* dan keterampilan bersosialisasi wanita bekerja yang menikah berada pada kategori korelasi kuat.

Berdasarkan hasil uraian di atas, terdapat hubungan antara variabel *psychological well-being* dan keterampilan bersosialisasi dengan hasil hitung menunjukkan arah hubungan positif dan signifikan, artinya hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *psychological well-being* dan keterampilan bersosialisasi diterima. Dengan demikian, semakin *psychological well-being* baik maka semakin baik pula keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah.

2. Tingkat *psychological well-being* pada Wanita bekerja yang sudah menikah

Tabel.4. Kategorisasi *psychological well-being* pada Wanita bekerja yang sudah menikah berdasarkan norma skala

Norma Skor	Rentang Skor	Frekuensi Responden	Presentase Frekuensi	Kategori *psychological well-being*
μ+1,5σ<X	165,75<X	27	40,9%	Sangat baik
μ+0,5σ<X≤μ+1,5σ	140,5<X≤165,75	27	40,9%	Baik
μ-0,5σ<X≤μ+0,5σ	114,75<X≤140,5	12	18,2%	Cukup Baik
μ-1,5σ<X≤μ-0,5σ	89,25<X≤114,75	0	0	Tidak baik
X≤μ-1,5σ	X≤89,25	0	0	Sangat Tidak Baik
Jumlah		66	100%	

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata Wanita bekerja yang sudah menikah memiliki *psychological well-being* yang baik dan sangat baik. Sedangkan Sebagian kecil memiliki *psychological well-being* yang cukup baik.

3. Tingkat keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah

***Tabel. 5. Kategorisasi keterampilan bersosialisasi* pada Wanita bekerja yang sudah menikah berdasarkan norma skala**

Norma Skor	Rentang Skor	Frekuensi Responden	Presentase Frekuensi	Kategori *psychological well-being*
μ+1,5σ<X	165,75<X	32	48,4%	Sangat baik
μ+0,5σ<X≤μ+1,5σ	140,5<X≤165,75	29	44%	Baik
μ-0,5σ<X≤μ+0,5σ	114,75<X≤140,5	5	7,6%	Cukup Baik
μ-1,5σ<X≤μ-0,5σ	89,25<X≤114,75	0	0	Tidak baik
X≤μ-1,5σ	X≤89,25	0	0	Sangat Tidak Baik
Jumlah		66	100%	

Data di atas memberikan gambaran bahwa Wanita bekerja yang sudah menikah sebagian memiliki keterampilan bersosialisasi yang sangat baik dan baik. Meski demikian, masih ada Sebagian kecil Wanita beekrja yang Sudha menikah memiliki keterampilan bersosialisasi yang cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological well-being* dan keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja

yangs udah menikah. Hasil ini dapat dilihat dari angka korelasi sebesar r=0,670 dengan ρ=0,000 taraf signifikan ρ<0,01 (sangat signifikan). Dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Hasil perhitungan juga menunjukkan arah hubungan positif antar kedua variabel. Artinya, semakin baik *psychological well-being* yang dimiliki Wanita bekerja yang sudah menikah, semakin baik pula keterampilan bersosialisasinya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Dariyo dan Noviasari (2016). Dalam penelitianya memberikan informasi bahwa *psychological well-being* yang baik ditandai dengan adanya penyesuaian diri dan sosial yang baik juga. Hal ini diketahui dari temuanya pada perempuan yang tinggal bersama dengan mertua. Perempuan yang memiliki *psychological well-being* juga memiliki penyesuaian diri dan sosial yang baik juga. Seperti yang dikemukakan oleh Riff (2008), salah satu dimensi dari *psicologycal well being* yaitu adanya hubungan yang positif dengan orang lain. Orang lain disini antara lain keluarga, pasangan, rekan kerja maupun orang yang berada disekitar hidup individu. Kurangnya kemampuan bersosialisasi menandakan bahwa individu tersebut kurang mampu mengarahkan dirinya sendiri. Hal ini tentu menjadi tekanan bagi wanita dalam keseharianya. Kondisi ini tentu mengganggu keberlangsungan keharmonisan keluarga, dan bila tidak teratasi dengan baik dapat mengganggu performa ditempat kerjanya.

Hasil penelitian Epita (2013) juga menunjukan bahwa semakin tinggi *tingkat psychological well-being* maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan kerja PNS Organisasi Pemerintahan di Yogyakarta. Hasil penelitian Hadiwinata (2019) menunjukkan perempuan menikah yang bekerja memperoleh kesejahteraan psikologis yang baik bila dapat menjalankan peran ganda mereka. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa semakin rendah konflik ganda yang dialami, maka semakin tinggi *psychological well being* wanita menikah yang bekerja. Hal ini dikarenakan dimensi penguasaan lingkungan memegang peranan penting bagi responden dalam mengelola peran ganda.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa temuan hasil penelitian lain di atas dapat diperoleh gambaran dan simpulan bahwa semakin baik *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu, semakin baik juga keterampilan bersosialisasinya. Hal ini dikarenakan individu mampu mengarahkan diri secara objektif, mampu menyesuaikan diri ditengah lingkungan sosial dan interaksi sosial yang berubah-ubah tanpa mengurangi kualitas dari pribadinya. Individu tetap mampu menjalankan tugas dan kewajibanya secara bertanggungjawab, baik di lingkungan keluarga maupun di tempat kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa psychological well-being dan keterampilan bersosialisasi pada Wanita bekerja yang sudah menikah memiliki hubungan yang kuat. Semakin baik psychological well-being pada Wanita bekerja yang Sudah menikah semakin baik pula keterampilan bersosialisasinya. Dari hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa wanita bekerja di perusahaan percetakan di Kabupaten Klaten yang sudah menikah memiliki psychological well-being yang rata-rata baik dan sangat baik. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukan bahwa wanita bekerja di perusahaan percetakan di Kabupaten Klaten yang sudah menikah rata-rata memiliki keterampilan bersosialisasi yang sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui juga bahwa masih ada beberapa Wanita bekerja yang menikah memiliki psychological well-being dan keterampilan bersosialisasi yang cukup baik. Tentu hal ini menjadi perhatian bagi para praktisi yang bergerak dibidang pengembangan SDM, pendampingan, Bimbingan dan Konseling, untuk lebih memperhatikan psychological well-being para Wanita bekerja yang menikah agar lebih ditingkatkan sehingga diharapkan keterampilan bersosialisasinya pun menjadi lebih baik.

Berbicara peran serta praktisi Bimbingan dan Konseling, dapat diperhatikan bagi praktisi Bimbingan dan Konseling yang bergerak dibidang di perusahaan, untuk dapat mengembangkan program layanan konseling bagi Wanita bekerja yang sudah menikah. Adanya layanan konseling bagi karyawan di perusahaan tentu menjadi salah satu upaya mendukung dan menjaga psychological well-being dan meningkatkan keterampilan bersosialisasi pada karyawan khususnya Wanita yang menikah. Layanan konseling baik individu maupun kelompok dianggap akan menjadi sarana bagi Wanita bekerja yang menikah sebagai media bagi individu tersebut untuk dapat terus menjaga Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian tentu Wanita bekerja yang sudah menikah akan memiliki kinerja dan peran dikeluarga menjadi lebih baik dan optimal.

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat juga bagi praktis Bimbingan dan Konseling yang bergerak di Pendidikan, yaitu memberikan gambaran dan wawasan pada Guru BK khususnya yang berjenis kelamin Wanita untuk terus menjaga psychological well-being dan keterampilan bersosialisasi yang dimilikinya. Dengan psychological well-being yang baik Guru BK diharapkan akan lebih mudah dalam bersosialisasi dan mengembangkan dirinya, sehingga Guru BK dapat terus meningkatkan kompetensi – kompetensi yang menjadi tugas dan tanggungjawabnya sebagai helping professional. Praktisi Bimbingan dan Konseling yang bergerak dibidang layanan konseling keluarga, diharapkan akan lebih mampu menyusunan program layanan dengan

memperhatikan psychological well-being dan keterampilan bersosialisasi pada konseli Wanita bekerja yang menikah.

Di manapun praktisi Bimbingan dan Konseling bergerak dalam karyanya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran untuk menyusun program pendampingan yang lebih cura personalis atau pemeliharaan pribadi. Artinya, rasa hormat dan penghargaan yang mendalam bagi setiap individu dengan mengakui keunikan dan keagungan martabatnya, mampu bergerak maju dan menjadi pribadi yang autentik. Oleh karenanya wanita bekerja yang sudah menikah akan dapat memelihara psychological well-being dan meningkatkan keterampilan bersosialisasinya agar terus mampu memiliki mental yang sehat dan bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

Cartledge, G. & Millburn, J.F. (1995). Teaching Social Skills to Children & Youth. Innovative Aproach, 3rd ed. Massachussets: Allyn & Bacon.

Dariyo, A., & Noviasari, N. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Psychological Diri pada Istri yang Tinggal di Rumah Mertua. Journal.psikodimensia. Vol 15, No 1. http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/596/447

Epita, Debia, (2013) The Correlation between Psychological Well-being and JobSatisfaction among Civil Servant in Yogyakarta. Thesis. https://www.academia.edu/5789187/The_Correlation_between_Psychological_Well_being_and_Job_Satisfaction_among_Civil_Servant_in_Yogyakarta_abstract_?auto=download

Gunarsa, D. (2001). Psikologi Keluarga. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia

Hadiwinata, Olivia (2019), Kesejahteraan Perempuan yang Berperan Ganda. SEURUNE Jurnal Psikologi UNSYIAH Vol 2, No. 1. https://www.researchgate.net/publication/337765333_Kesejahteraan_Psikologis_Perempuan_Yang_Berperan_Ganda

Hawari, D. (1997). Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental. Jakarta: Dana Bhakti Yasa.

Hertinjung, W.S. (2008). Keterampilan Sosial Anak Pra Sekolah Ditinjau dari Interaksi Guru-Siswa Model Mediated Learning Experience. Jurnal Penelitian Humanira. 9, 179-191. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/600

Majorsy Ursa, A.D. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Kecanduan Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal. Proceding Pesat. 5, 78-84. https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/pesat/article/view/952

Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9, 13-39. https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1209799

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727. https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001

Ryff, C. (1995). Psychological well being in adult life. Current Direction in Psychological Science, 4(4), 99-104. https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10772395

Wright, T.A. & Bonnet, D.G. (2007). Job Satisfaction and Psychological WellBeing as Nonaddictive Predictors of Workplace Turnover. Journal of Management, 33: 141-161. https://doi.org/10.1177/0149206306297582