

# HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KONFLIK PERAN GANDA

Mutiara Mirah Yunita

Universitas Bunda Mulia  
email: mutiara.mirah@gmail.com

**ABSTRACT.** *Based on a survey of women who carry out multiple roles as mothers, wives, and employees are found to be the least happy. Job-family conflict can affect job satisfaction, satisfaction with marriage, life satisfaction and happiness. Psychological capital has been shown to increase subjective well-being which can increase happiness. This study uses quantitative research methods with correlation techniques. The measuring instrument used is Subjective Happiness which has been adapted into Indonesian by researchers to measure happiness, PsyCap Questionnaire to measure psychological capital. The results in this study indicate that psychological capital has a significant positive relationship with happiness ( $\text{sig} = 0.00 < 0.05$ ,  $r = 0.46^{**}$ ). When viewed per dimension, the four dimensions of psychological capital all have a significant positive relationship with happiness and the dimension that has the greatest relationship strength starts from hope ( $r = 0.565^{**}$ ), self-efficacy ( $r = 0.404^{**}$ ), resiliency ( $r = 0.393^{**}$ ) and optimism ( $r = 0.384^{**}$ ). A positive significant relationship indicates that the higher the quality of psychological capital possessed by participants, the higher the level of happiness of participants*

**Keywords:** *psychological capital, happiness, multiple role conflict*

**INTISARI.** Pada wanita dewasa muda yang telah menikah dan bekerja biasanya telah mengalami konflik peran ganda yang terkadang membuat wanita berpotensi meningkatkan stres hingga menderita depresi akibat tekanan hidup. Berdasarkan survei wanita yang menjalankan peran ganda sebagai ibu, istri, dan karyawan adalah yang paling tidak bahagia. Konflik pekerjaan-keluarga dapat mempengaruhi kepuasan kerja, kepuasan atas pernikahan, kepuasan hidup dan kebahagiaan. *Psychological capital* terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang dapat meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi. Alat ukur yang digunakan adalah *Subjective Happiness* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti untuk mengukur kebahagiaan, *PsyCap Questionnaire* untuk mengukur *psychological capital*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan ( $\text{sig} = 0.00 < 0.05$ ,  $r = 0,46^{**}$ ). Bila dilihat per dimensi maka keempat dimensi *psychological capital* semuanya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan dan dimensi yang memiliki kekuatan hubungan paling besar dimulai dari *hope* ( $r = 0.565^{**}$ ), *self-efficacy* ( $r = 0.404^{**}$ ), *resiliency* ( $r = 0.393^{**}$ ) dan *optimism* ( $r = 0.384^{**}$ ). Hubungan yang positif signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas *psychological capital* yang dimiliki oleh partisipan maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan partisipan.

**Kata kunci:** *psychological capital, kebahagiaan, konflik peran ganda*

## 1 PENDAHULUAN

Pada wanita dewasa muda yang telah menikah dan bekerja biasanya telah mengalami konflik peran ganda. Hal ini dikarenakan pada wanita dewasa awal dituntut untuk produktif baik di tempat bekerja dan juga harus bertanggung jawab terhadap tugas-tugas rumah tangga, seperti membersihkan rumah, mengajari anak, memasak dan melayani suaminya. Wanita dewasa awal yang telah menikah dan bekerja dapat rentan menjadi stres diakibatkan karena adanya

konflik peran ganda yang dialami oleh wanita-wanita tersebut. Menurut Setyaningsih (2017), peran ganda terkadang membuat wanita berpotensi meningkatkan stres hingga menderita depresi akibat tekanan hidup. Selain itu berdasarkan hasil survei pada para ibu di kota besar ditemukan hampir setengah dari seluruh wanita (49%) yang disurvei mengatakan stres telah meningkat selama lima tahun terakhir dibandingkan dengan empat dari sepuluh (39%) pria.

Wanita berperan ganda oleh Anoraga (2001), diartikan sebagai wanita yang memiliki peran sebagai wanita pekerja secara fisik dan psikis baik di sektor pemerintahan, swasta maupun dengan tujuan mendatangkan suatu kemajuan dalam karirnya, sekaligus berperan juga sebagai ibu dan istri yang bertanggung jawab mengurus rumah tangganya. Menurut Spector (2006), menyatakan bahwa konflik peran ganda adalah salah satu bentuk konflik peran dimana tuntutan dalam bekerja dan keluarga mengalami suatu konflik. Greenhaus dan Betuell (1985), mendefinisikan konflik peran ganda sebagai suatu bentuk konflik antar peran dimana tekanan-tekanan dari pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain. Seseorang akan menghabiskan waktu yang lebih untuk digunakan dalam memenuhi peran yang penting, sehingga kekurangan waktu untuk memenuhi peran yang lainnya. Hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami konflik peran. Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konflik peran ganda adalah salah satu bentuk konflik antar peran yang diakibatkan pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain yang disebabkan oleh harapan dari dua peran yang berbeda. Banyak dari wanita yang berperan ganda merasa bersalah karena menolak tugas rumah tangga karena sudah terlalu lelah sepulang dari kantor, misalnya hanya dengan bermain dengan anak-anaknya sebelum tidur.

Salah satu pendukung dari kelangsungan hidup berumah tangga adalah peran istri yang bertugas untuk melayani suami, mengasuh anak, dan mengerjakan tugas-tugas rumah tangganya. Ketika seorang istri merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik, hal itu akan berpengaruh pada keharmonisan rumah tangganya. Kondisi ini tentunya dapat mempengaruhi tingkat stres sehingga mempengaruhi *well-being* yang berdampak pada kebahagiaan wanita dewasa awal dengan peran ganda. Oleh sebab itu ada ibu yang ikut bekerja dengan menjadi pencari nafkah utama dan juga bertanggung jawab pada urusan domestik dan anak akan menyebabkan ibu dengan peran ganda lebih mudah merasa lelah dan kurang bahagia. Wanita dengan peran ganda akan mengemban tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dibanding wanita yang hanya berperan sebagai ibu rumah tangga. Oleh karena itu, wanita dengan peran ganda mungkin dapat kurang menemukan kebahagiaannya.

Dalam penelitian Lee dan Ling (2008) menyatakan bahwa konflik pekerjaan-keluarga dapat mempengaruhi kebahagiaan, kepuasan kerja, kepuasan atas pernikahan dan kepuasan hidup. Penelitian dari Anastasia (2011) menyebutkan bahwa konflik peran wanita sebagai ibu rumah tangga mengganggu peran sebagai pekerja sehingga memiliki pengaruh terhadap

kepuasan hidup mereka. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadir (dalam Chasanah, 2016), bahwa jika konflik pekerjaan-keluarga semakin banyak maka kepuasan hidup akan turun. Rachman (2015), menyatakan bahwa fenomena yang terjadi menunjukkan adanya ketidakharmonisan dalam kehidupan keluarga, sering muncul konflik suami isteri yang berujung dengan perceraian. Menurut Rochiman, permasalahan ini bermula karena baik suami maupun istri tak memahami kewajiban dan haknya masing-masing. Jones (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008), mengatakan bahwa banyak faktor yang menyebabkan wanita bekerja, diantaranya untuk meningkatkan taraf hidup; perubahan dalam perceraian; jaminan sosial dan peraturan perpajakan; perubahan sikap gender; ketersediaan tabungan untuk membeli peralatan rumah tangga; dan mengurangi kesenjangan pendapatan antara suami dan istri. Sebagian wanita hanya ingin penghasilan tambahan. Hal ini menyebabkan banyak wanita yang bekerja dengan kondisi-kondisi yang serba dilematis, yaitu disatu sisi wanita dituntut untuk sukses dalam bidang kerjanya, di sisi lain juga dituntut dapat berperan secara maksimal di dalam keluarga.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh perusahaan asuransi di Inggris (dalam Rakhma, 2016) dengan melibatkan 3.000 nasabahnya untuk mengetahui kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan seorang wanita, diketahui bahwa 87,2% persen responden yang paling merasa hidupnya bahagia adalah seorang ibu rumah tangga. Sementara wanita yang menjalankan peran ganda sebagai ibu, istri, dan karyawan adalah yang paling tidak bahagia.

Menurut Suyasa (2011) kebahagiaan (happiness) itu sendiri diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu sedang berada dalam kondisi *well-being*. Kebahagiaan adalah perasaan senang atau puas terhadap kondisi yang ada, adanya kesadaran untuk tidak menyesali/mengeluh terhadap hal-hal yang sudah terjadi, terhadap kenyataan yang ada pada diri sendiri maupun orang lain, bahkan justru bersyukur atas apa yang telah dimiliki (*what I have had...*); kesadaran bahwa hidup ini bermakna, memiliki tujuan, dan penuh harapan; kondisi pada saat individu dapat memaknai hidup ini dengan berbagai emosi positif, penuh keceriaan, penuh rasa cinta/kasih terhadap sesama, yang diwujudkan secara konkrit melalui kata-kata atau perbuatan; kondisi pada saat ada kedamaian di dalam pikiran, dalam arti individu mampu berkonsentrasi pada lingkungan yang sedang dihadapinya, sehingga ia memiliki perasaan mampu (*I can...*) menjalani kehidupan sehari-hari; kondisi pada saat pikiran tidak (terlalu) terikat pada keinginan-keinginan sesaat, atau pada saat individu berpikir bahwa dirinya adalah (*I am...*) sosok yang

bebas/otonom yang mampu mengendalikan perbuatan, kata-kata, bahkan buah pikirannya. Untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri tidak hanya dikarenakan terpenuhinya kebutuhan material dan kebutuhan seksual, psikologis (Afni & Indrijati, dalam Soraiya, dkk, 2016), atau terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan jasmani. Namun untuk mencapai kebahagiaan diperlukan juga faktor dari dalam diri individu itu sendiri. Hal yang dapat mendukung agar wanita dengan peran ganda yang bekerja dapat bahagia adalah melalui kondisi *psychological capital* yang dimiliki karyawan saat bekerja. *Psychological capital* terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dan juga menurunkan tingkat *burnout* yang dialami oleh karyawan. Menurut Teo (dalam Ferida, 2017), kebahagiaan karyawan merupakan sesuatu yang penting bagi perusahaan karena bila karyawan bahagia di tempat kerjanya maka produktivitas karyawan akan meningkat di tempat kerja. Oleh karena itu, bagi wanita yang memiliki peran ganda perlu dicari cara untuk dapat meningkatkan kebahagiaannya ketika bekerja di kantor agar dapat menjadi lebih produktif saat bekerja. Selain dapat lebih produktif di kantor, wanita dewasa awal dengan peran ganda juga dapat lebih produktif dan bersemangat dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan fenomena yang ada maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah *psychological capital* dapat lebih meningkatkan kebahagiaan pada wanita yang memiliki peran ganda.

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Luthans (2007:3) *psychological Capital* adalah kondisi perkembangan positif seseorang dan dikarakteristikan oleh: (1) memiliki kepercayaan diri (*self efficacy*) untuk menghadapi tugas-tugas yang menantang dan memberikan usaha yang cukup untuk sukses dalam tugas-tugas tersebut; (2) membuat atribusi yang positif (*optimism*) tentang kesuksesan di masa kini dan masa depan; (3) tidak mudah menyerah dalam mencapai tujuan dan bila perlu mengalihkan jalan untuk mencapai tujuan (*hope*); dan (4) ketika dihadapkan pada permasalahan dan halangan dapat bertahan dan kembali (*resiliency*), bahkan lebih, untuk mencapai kesuksesan. *Psychological Capital* memiliki 4 dimensi yaitu: *Self-efficacy*, *Hope*, *Optimism*, *Resiliency*. Menurut Osigweh (1989), *psycological capital* adalah suatu pendekatan yang dicirikan pada dimensi-dimensi yang bisa mengoptimalkan potensi yang dimiliki individu sehingga bisa membantu kinerja organisasi.

Dimensi-dimensi tersebut adalah *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency*.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan hidup merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan hidup ini ditandai dengan lebih banyaknya afek positif yang dirasakan individu dari pada afek negatif. Veenhoven (dalam Syafitri, 2012) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subjektif yang sering dialami oleh setiap individu dari waktu ke waktu sebagai gambaran perasaan atau emosi. Kebahagiaan adalah perasaan suka, senang, gembira yang dirasakan oleh individu dan sumber penyebab munculnya kebahagiaan bagi setiap individu berbeda. Dengan kata lain, hanya orang-orang yang bersangkutan yang dapat mengatakan apakah mereka bahagia atau tidak bahagia dengan kehidupan yang mereka jalani. Menurut Diener (dalam Lyubomirsky, 2005) salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi yaitu persahabatan, pernikahan, keintiman, dan dukungan sosial.

### 2.1 Hipotesis

Ho: *Psychological Capital* tidak berhubungan dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal yang memiliki konflik peran ganda

H1: *Psychological Capital* berhubungan dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal yang memiliki konflik peran ganda,

## 3 METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang telah menikah dan bekerja di perusahaan. Jumlah responden yang berhasil didapatkan dalam penelitian ini dari satu perusahaan "x" di Jakarta terdiri atas 96 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua alat ukur yaitu: (a) alat ukur *Subjective Happiness* dari Lyubomirsky dan Lepper (1999) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti untuk mengukur kebahagiaan; (b) alat ukur *PsyCap Questionnaire* dari Luthan (2007). Adapun jumlah item pada alat ukur *Subjective Happiness* berjumlah 4 item dengan bentuk skala Likert 1 sampai 4 berdasarkan hasil pengumpulan data dilapangan didapatkan reabilitas dari alat ukur *Subjective Happiness* tersebut sebesar 0.683. Kemudian jumlah item pada alat ukur *PsyCap*

berjumlah 24 item yang terbagi menjadi 4 komponen yaitu *self-efficacy*, *hope*, resiliensi, dan optimisme dimana setiap indikator memiliki 6 item. Alat ukur ini memiliki rentang pilihan respon dari 1 hingga 6 yaitu “*Strongly Disagree*” hingga “*Strongly Agree*” yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Reabilitas *self-efficacy* sebesar 0.880, *hope* 0.880, resiliensi 0.668, optimisme 0.748.

Tahap analisis data dalam penelitian ini terdiri atas pengujian normalitas data dan pengujian korelasi variabel penelitian. Analisis normalitas data dilakukan one sample kolmogorov smirnov dan bila data terdistribusi normal maka teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi pearson, sementara bila data tidak terdistribusi normal maka teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi spearman. Selain analisis data utama, peneliti juga melakukan analisis data tambahan dengan melakukan analisis deskriptif yang menunjukkan gambaran deskriptif variabel yang diteliti.

#### 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan ( $\text{sig} = 0.00 < 0.05$ ,  $r = 0,46^{**}$ ). Bila dilihat per dimensi maka keempat dimensi *psychological capital* semuanya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan dan dimensi yang memiliki kekuatan hubungan paling besar dimulai dari *hope* ( $r = 0.565^{**}$ ), *self-efficacy* ( $r = 0.404^{**}$ ), *resiliency* ( $r = 0.393^{**}$ ) dan *optimism* ( $r = 0.384^{**}$ ).

##### 4.1 Pembahasan

###### Hubungan Psycap dengan Kebahagiaan

Menurut Suyasa (2011) kebahagiaan (happiness) itu sendiri diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu sedang berada dalam kondisi *well-being*. Kebahagiaan adalah perasaan senang atau puas terhadap kondisi yang ada, adanya kesadaran untuk tidak menyesali/mengeluh terhadap hal-hal yang sudah terjadi, terhadap kenyataan yang ada pada diri sendiri maupun orang lain, bahkan justru bersyukur atas apa yang telah dimiliki (*what I have had...*); kesadaran bahwa hidup ini bermakna, memiliki tujuan, dan penuh harapan; kondisi pada saat individu dapat memaknai hidup ini dengan berbagai emosi positif, penuh keceriaan, penuh rasa cinta/kasih terhadap sesama, yang diwujudkan secara konkrit melalui kata-kata atau perbuatan; kondisi pada saat ada kedamaian di dalam pikiran, dalam arti individu mampu berkonsentrasi pada lingkungan yang sedang dihadapinya, sehingga ia memiliki perasaan mampu

(*I can...*) menjalani kehidupan sehari-hari; kondisi pada saat pikiran tidak (terlalu) terikat pada keinginan-keinginan sesaat, atau pada saat individu berpikir bahwa dirinya adalah (*I am...*) sosok yang bebas/otonom yang mampu mengendalikan perbuatan, kata-kata, bahkan buah pikirannya.

Hasil perhitungan data dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal yang bekerja dan telah menikah serta memiliki peran ganda. Untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri tidak hanya dikarenakan terpenuhinya kebutuhan material dan kebutuhan seksual, psikologis (Afni & Indrijati, dalam Soraiya, dkk, 2016), atau terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan jasmani. Namun untuk mencapai kebahagiaan diperlukan juga faktor dari dalam diri individu itu sendiri. Terdapat empat dimensi dari *psychological capital* yaitu *self efficacy*, optimisme, resiliensi dan *hope*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyasa (2011) bahwa untuk mencapai kebahagiaan, maka seseorang harus memiliki kepribadian yang resiliens. Kebahagiaan itu sendiri tidak dicapai hanya dengan kesuksesan sosial-ekonomi atau kepuasan secara badani atau fisik karena hal tersebut hanya bersifat sementara. Kebahagiaan dicapai juga melalui kepribadian seseorang dan bagaimana individu mengembangkan diri. Kepribadian resilien, merupakan ciri kepribadian yang sehat, adalah sebagai pusat/sumber (lokasi yang ingin dituju) bagi individu yang ingin mencapai kebahagiaan.

Akan tetapi untuk membangun resiliensi itu sendiri diperlukan adanya *hope* dan *self efficacy*. Adapun dalam *psychological capital*, dimensi yang paling tertinggi hubungannya dengan kebahagiaan adalah *hope*, kedua *self efficacy*, ketiga resiliensi dan keempat optimisme. Hal ini dikarenakan harapan atau *hope* mampu menciptakan berbagai strategi (*pathways*) ketika seseorang berhadapan dengan stressor. Seperti konflik peran ganda pada wanita dewasa muda yang telah menikah. Konflik peran ganda seringkali berkontribusi terhadap kepuasan hidup karena tuntutan pekerjaan istri atau bekerjanya ibu di luar rumah. Selain itu faktor yang menyebabkan wanita bekerja, diantaranya untuk meningkatkan taraf hidup; perubahan dalam perceraian; jaminan sosial dan peraturan perpajakan; perubahan sikap gender; ketersediaan tabungan untuk membeli peralatan rumah tangga; dan mengurangi kesenjangan pendapatan antara suami dan istri. Sebagian wanita hanya ingin penghasilan tambahan. Menurut Jones (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008), hal ini menyebabkan banyak wanita yang bekerja dengan kondisi-kondisi yang serba dilematis, yaitu disatu sisi wanita dituntut untuk sukses dalam

bidang kerjanya, di sisi lain juga dituntut dapat berperan secara maksimal di dalam keluarga. Kondisi dilematis seperti ini seringkali menyebabkan wanita dewasa awal dengan konflik peran ganda menjadi kurang bahagia akibat stres yang dihadapi.

Namun dengan adanya *hope* individu dapat mengharap yang terbaik untuk masa depannya dan menjadi percaya diri menghadapi hambatan, gigih berjuang mengatasinya, dan berani menghadapi kegagalan (Aspinwall dan Staudinger, 2003). Dengan adanya *Hope* juga meningkatkan elemen penting dalam penyembuhan yang berhubungan dengan *neurobiology* (Snyder dan Lopez, 2007). *Hope* juga dapat meningkatkan kondisi fisik dan emosi, meningkatkan prestasi, serta memperoleh dukungan sosial dan kepuasan (Weis dan Speridakos, 2011). Adapun *Hope* memiliki dua komponen yaitu kemampuan atau kapasitas seseorang untuk merencanakan cara menuju yang diinginkan meskipun menemui hambatan dan motivasi untuk memanfaatkan cara tersebut (Snyder, 2002; Snyder dan Lopez, 2007). Oleh sebab itu, ketika individu telah memiliki *hope* maka biasanya akan muncul dalam diri individu suatu *self efficacy* yang lebih tinggi terutama pada wanita dengan peran ganda yang seringkali merasa mengerjakan seluruh tugas dan tanggung jawabnya di luar batas kemampuannya sehingga menjadi stres dan kurang bahagia. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam keyakinannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya. Sedangkan menurut hasil penelitian Sitanjak (2015) mengatakan bahwa *self efficacy* memiliki kaitan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis pada individu. Snyder (Cheavens, et al, 2006) mengoperasionalkan *hope* sebagai proses ketika individu : (1) menetapkan tujuan (2) mengembangkan strategi spesifik untuk meraih tujuan tersebut dan (3) membangun serta mempertahankan motivasi untuk melaksanakan strategi yang telah disusun. Ketiga komponen harapan ini mengacu pada tujuan (*goals*), cara berpikir (*pathways thinking*) dan pikiran motivasi (*agency thinking*). Dengan adanya ketiga proses tersebut di atas, maka biasanya individu mulai mengembangkan *self efficacy* di dalam dirinya. Tanpa adanya *hope*, maka seseorang sulit mencapai *self efficacy*. Hal ini dikarenakan *hope* mengarahkan individu kepada tujuan dalam hidupnya. Untuk mencapai tujuan tersebut individu mengembangkan strategi dan mempertahankan motivasi maka individu pada akhirnya dapat membangun *self efficacy* di dalam dirinya.

*Self efficacy* itu sendiri juga merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge*

yang paling berpengaruh terhadap kehidupan manusia yang mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang dihadapi. *Self-efficacy* berkaitan dengan kondisi *well-being* individu yang dapat menurunkan tingkat stres dan emosi negatif pada diri seseorang dalam menghadapi tantangan. Sebuah penelitian oleh (Linsiya, 2016; Santos and dkk, 2014; Kang dan Roh, 2016) terkait *self-efficacy* dan *subjective well-being* yang dilakukan kepada mahasiswa hasilnya meningkatnya *self-efficacy* secara signifikan meningkatkan *subjective well being*. Ketika individu yakin terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas yang sedang dihadapi maka individu akan memiliki usaha dan berpikir positif ketika menghadapi sesuatu, ia akan lebih merasakan adanya perasaan yang positif dan tidak akan cemas dan khawatir akan kegagalan. Tingginya *self-efficacy* memainkan peran penting untuk memberikan kondisi kesejahteraan subjektif secara positif, meregulasi stres, dan meningkatkan harga diri dan menyebabkan kondisi fisik yang lebih baik dari suatu pemulihan penyakit, di mana kondisi ini merupakan proses seseorang dalam mencapai resiliensi.

Sarafino (dalam Suyasa, 2019) mendefinisikan *resilience* sebagai daya lenting, yaitu kemampuan untuk bangkit dari permasalahan atau sebagai kemampuan untuk tidak terlarut dalam perasaan tertekan. Conner (dalam Suyasa, 2019) juga menyatakan *resilience* sebagai suatu kemampuan individu untuk membebaskan diri dari kondisi yang kurang menguntungkan. Sedangkan Grotberg (dalam Suyasa, 2019) menyatakan bahwa *resilience* adalah kemampuan seseorang, suatu kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalkan, dan mengatasi dampak dari kesulitan yang merusak. Menurut Krovertz (1999), *resiliency* berhubungan dengan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatasi permasalahan. Oleh sebab itu, dengan adanya *hope* dan *self efficacy* maka akan meningkatkan resiliensi yang mengarahkan individu kepada keadaan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan sehingga ketika individu mulai bertekad untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Karakteristik individu yang resiliensi dimana individu yang resiliensi dapat toleran dengan perasaan negatif, dan sesuai dengan faktor resiliensi dimana resiliensi dapat meningkat ketika ada emosi positif (Connor & Davidson, 2003; Zutra, Hall, & Murray, 2010).

Dengan adanya *hope*, *self efficacy* maka terbentuk resiliensi dan ketika resiliensi sudah ada dalam diri individu maka munculah suatu dimensi terakhir dari *psychological capital* yaitu optimisme.

Dengan adanya optimisme individu memandang suatu kejadian buruk sebagai sesuatu yang bersifat sementara (*permanance*) dan dikarenakan oleh faktor eksternal (*personalization*), serta pervasiveness kondisi buruk dikarenakan sebagian saja atau keseluruhan. Oleh sebab itu optimisme memiliki kaitan yang juga signifikan dengan kebahagiaan. Pada wanita dewasa awal yang memiliki peran ganda baik sebagai istri dan karyawan seringkali mengalami konflik dalam menjalankan setiap tugasnya. Seligman (2007) mengatakan bahwa dalam bekerja, pola pikir yang digunakan seorang individu akan mempengaruhi seluruh bidang kehidupannya, termasuk pola pikir yang positif. Menurut Segerstrom optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Kondisi ini tentunya memiliki pengaruh pada wanita dewasa awal ketika melaksanakan pekerjaannya di kantor. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nandini (2016) yang menyatakan bahwa bahwa jika seorang karyawan yang sudah lama bekerja dan kehilangan perasaan optimis dapat merugikan perusahaan karena sikap mental yang positif ataupun negatif juga akan selalu berdampak pada kualitas hubungan seseorang dengan yang lainnya. Padahal, meskipun sulit, orang yang optimis saat bekerja dapat menampilkan kinerja lebih baik dibandingkan pegawai lain yang yang cenderung pesimis menghadapi sejumlah kendala di kantor. Hal ini berarti kinerja pada wanita dewasa awal yang telah menikah dan memiliki karir serta memiliki konflik peran ganda dapat menampilkan kinerja yang lebih baik melalui *psycap* dalam menghadapi tekanan, stres dan tantangan karena peran ganda sebagai istri, orangtua, dan karyawan.

Hal ini didukung oleh Carver (Nandini, 2016) mengatakan bahwa individu yang memiliki perasaan optimis dan pengharapan terhadap masa depannya akan merasa lebih bahagia dan bersyukur akan kepuasan hidup yang ia miliki dibanding individu lain yang tidak. Jadi, semakin tinggi optimisme yang ada didalam diri, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang mereka rasakan.

Dalam pendekatan psikologi positif, Seligman mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang adalah kemampuan bersyukur, optimisme, kemampuan mencintai, keharmonisan keluarga, serta kepuasan hidup. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Salimian dan Hosainian (Nandini, 2016) yang menunjukkan bahwa perasaan optimis dan keterbukaan pikiran terhadap pengalaman baru memiliki kekuatan yang cukup untuk membuat para karyawan bahagia dengan pekerjaannya. Seorang karyawan dengan optimisme

yang tinggi akan memiliki produktifitas yang baik dalam pekerjaan, dan akan merasa lebih bahagia.

Berdasarkan dengan hal-hal yang telah diuraikan diatas bahwa ke-empat dimensi pada *psychological capital* ini memiliki hubungan yang signifikan pada kebahagiaan. Perasaan positif dan kondisi sejahtera ini tentunya berkaitan dengan kebahagiaan. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Suyasa (2011) bahwa kebahagiaan merupakan kondisi dimana individu yang berada dalam kondisi *well-being*. Kebahagiaan adalah perasaan senang atau puas, perasaan bermakna, memiliki tujuan hidup dan harapan. Rachman (2015), menyatakan bahwa fenomena yang terjadi menunjukkan adanya ketidakharmonisan dalam kehidupan keluarga, sering muncul konflik suami isteri yang berujung dengan perceraian. Salah satu faktornya dikarenakan wanita yang berkarir. Hal ini dikarenakan besarnya peran dan tanggung jawab pada wanita dewasa awal yang telah berkeluarga namun juga berkarir.

Akan tetapi keadaan ini dapat difasilitasi dengan adanya *psychological capital* yang mengarahkan individu kepada kondisi yang *well-being* sehingga individu dapat lebih bahagia meskipun individu menghadapi banyak tantangan dan tekanan karena peran ganda yang dialami wanita dewasa awal. Meskipun kebahagiaan mungkin saja sulit didapat karena mengalami konflik peran ganda namun berdasarkan dari pemaparan keempat dimensi *psychological capital* (*hope, self efficacy, resiliensi dan optimisme*) diatas telah menggambarkan bahwa keempatnya memiliki kaitan dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal yang telah menikah dan juga bekerja sebagai karyawan di perusahaan "x", di mana pada seluruh responden mengalami konflik peran ganda. Meskipun mengalami konflik peran ganda, namun pada wanita dewasa awal yang telah menikah dan bekerja sebagai karyawan tersebut tetap dapat mencapai kebahagiaannya melalui *psychological capital* (*hope, self efficacy, resiliensi dan optimisme*).

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Psychological capital* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan ( $\text{sig} = 0.00 < 0.05$ ,  $r = 0,46^{**}$ ).
2. Bila dilihat per dimensi maka keempat dimensi *psychological capital* semuanya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan dan dimensi yang memiliki kekuatan hubungan paling besar dimulai dari hope ( $r = 0.565^{**}$ ), self-efficacy ( $r = 0.404^{**}$ ), resiliency ( $r = 0.393^{**}$ ) dan optimism ( $r = 0.384^{**}$ ).
3. Hubungan yang positif signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas *psychological capital* yang dimiliki oleh partisipan maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan partisipan

## 6 DAFTAR PUSTAKA

Anastasia. (2011). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Konflik Peran Ganda pada Karyawan Wanita BRI (Bank Rakyat Indonesia) Yogyakarta. *Unpublished undergraduate thesis*. Psychology Department, Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga.

Anoraga, P. (2001). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bandura. A (1998). *Self-Efficacy*. Newyork Academi Press.

Chasanah, U. (2016). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pekerja Perempuan di Departemen Weaving 2 PT. Daya Manunggal Salatiga. *Unpublished undergraduate thesis*. Psychology Department. Universitas Satya Wacana. Salatiga.

Chinanti, D. W. P., & Siswati. (2018). Hubungan Antara Kebahagiaan di Tempat Kerja Dengan Keterikatan Karyawan Pada Karyawan PT. Dwi Prima Sentosa Mojokerto. *Jurnal Empati*. 7 (3): 199-205.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of new resiliency scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18, 76-82. doi:10.1002/da.10113

Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality Buku 2 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.

Greenhaus & Beutell. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Academy of Management Review*, 10 (1), 76-88.

Krovetz, M.L. (1999). *Fostering resiliency: expecting all students to use their minds and hearts well*. California: Corwin Press.

Lee, J. S. K. & Ling, C. S. (2001) Work-family conflict of women entrepreneurs in Singapore. *Woman in Management Review*. 16 (5): 204-221.

Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393. doi: 10.1002/job.373.

Luthans, F., Avolio, B. J., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.

Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Munawaro, Lailatul. & Meiyanto, Sito. (2017). Peranan *psychological capital* terhadap kesiapan individu untuk berubah yang dimoderatori oleh persepsi dukungan organisasi. *Jurnal Psikologi*. 44 (3), 2017: 198 – 210.

Nandini, Agsan Dwitaya. (2016). Kontribusi optimisme terhadap kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9 (2)

Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group.

Setyaningsih, L. (2017). *Wanita rentan kena stres tapi mudah juga menghalaukannya*. <http://wartakota.tribunnews.com/2017/04/04/wanita-rentan-kena-stres-tapi-mudah-juga-menghalaukannya?page=all>

Sitinjak, Charli. (2015). Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosi, dan Sikap Siswa: Implikasi Terhadap Kualitas Pendidikan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang*. ISBN: 978-979-796-324-8.

Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strength*. Thousand Oak: Sage Publication.

Soraiya, P. Khairani, M., Rachmatan, R., Sari, K., & Sulistyani, A. (2016). Kelekatan dan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 15 (1): 36-42.

Spector, P. E. (2006). *Industrial and organizational psychology: Research and practice*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Suyasa, P. Tommy Y. Sumatera. (2011). *Kepribadian Resilien sebagai Lokasi Kebahagiaan*. <https://www.researchgate.net/publication/260751128>.

Rachmah, Nurhafni Viyata. (2017). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Subjective Well-Being Pada Istri yang Menjalani Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Skripsi*.

Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Wijayanti, Ade Tri., & Indrawati, Endang Sri. (2016). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Wanita yang Bekerja Sebagai Penyuluh di Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Empati*, April. 5 (2), 282 – 286.