

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

5.1 Uji Asumsi

5.1.1 Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas bertujuan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak dan dilakukan sebelum menganalisis data. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Komologrov-Smirnov Z test* pada program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS). Acuan yang digunakan dengan menetapkan nilai $p > 0,05$ untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	Nilai KSZ	p	
Kesejahteraan Psikologi	0,111	0,003	Tidak normal
Persepsi Peran Ganda	0,137	0,000	Tidak normal
Kesehatan Mental	0,158	0,000	Tidak normal

Hasil uji normalitas dilihat dari hasil *asympt. sig (2-tailed)* dengan nilai $0,000 > 0,05$ artinya variabel pada penelitian ini menunjukkan sebaran data yang berdistribusi tidak normal. Nilai $0,000 > 0,05$ merupakan hasil dari ketiga uji normalitas pada ketiga variabel yaitu variabel kesejahteraan psikologi, persepsi peran ganda, dan kesehatan mental. Hasil pengujian normalitas lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran uji normalitas.

5.1.2 Uji Linearitas

Uji Linearitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas adalah linear. Berdasarkan uji tersebut hubungan antar variabel dapat dikatakan linear bila nilai signifikansi $< 0,05$. Rincian hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai F	Signifikansi	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis – Persepsi Peran Ganda	2,055	$0,000 < 0,05$	<i>linear</i>
Kesejahteraan Psikologi – Kesehatan Mental	1,122	$0,000 < 0,05$	<i>linear</i>

Uji linearitas hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan persepsi peran ganda diketahui bahwa diperoleh F linear sebesar 2.055 dengan $p= 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Uji linearitas selanjutnya adalah hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesehatan mental diketahui nilai F linear sebesar 1,122 dengan $p=0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas diatas diperoleh bahwa sebaran data menunjukkan tidak normal namun linear dengan kata lain salah satu asumsi yang mendasari uji statistika parametrik pada normalitas tidak terpenuhi. Oleh karena itu, pengujian untuk uji hipotesis menggunakan uji konkordansi Kendall (Hipotesis 1) dan *Spearman Rho* (hipotesis 2 & 3).

5.1.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini pada hipotesis 1 menggunakan uji konkordansi Kendall dikarenakan hasil uji normalitas dikatakan tidak normal. Pada uji hipotesis 2 dan 3 uji menggunakan korelasi spearman dikarenakan hasil uji normalitas dikatakan tidak normal. Dengan dasar pengambilan keputusan nilai signifikansi $< 0,01$ maka hipotesis diterima dan sebaliknya bila nilai signifikansi $> 0,01$ maka hipotesis ditolak (Ismail, 2018). Tahap uji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara persepsi peran ganda dan kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Artinya semakin tinggi persepsi peran ganda dan kesehatan mental pada wanita karir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi wanita karir. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $W = 0,911$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$ kesimpulannya hipotesis diterima.
2. Terdapat hubungan positif antara persepsi peran ganda dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Artinya semakin tinggi persepsi peran ganda pada wanita karir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi, begitu sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $\rho_{x_2y} = 0,459$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$ kesimpulannya hipotesis diterima.
3. Terdapat hubungan positif antara kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Artinya semakin tinggi kesehatan mental pada wanita karir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis wanita karir,

begitu sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $\rho_{x_2y} = 0,468$ dan signifikansi $0,000 < 0,01$ kesimpulannya hipotesis diterima.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Hipotesis 1

Hipotesis 1 pada penelitian ini terdapat hubungan antara persepsi peran ganda dan kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Artinya semakin tinggi persepsi peran ganda dan kesehatan mental pada wanita karir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi. Begitu sebaliknya, semakin rendah persepsi peran ganda dan kesehatan mental maka semakin rendah kesejahteraan psikologi. Hasil analisis menunjukkan nilai $W = 0,911$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$ sehingga hipotesis 1 pada penelitian ini diterima. Hasil analisis pada hipotesis 1 selaras dengan penelitian Abbout dkk (2006) yang mengatakan kesejahteraan psikologis dapat dikatakan baik tergantung bagaimana cara pandang seseorang dalam mengasumsikan sesuatu dan juga kondisi diri yang baik yang akan menunjukkan tumbuh dan kembangnya kesejahteraan psikologi dalam diri seseorang. Persepsi peran ganda menjadi variabel yang menunjukkan cara pandang seorang wanita karir dalam bersikap menjalankan setiap kewajibannya dalam menjadi ibu sekaligus wanita karir, dari situlah cara pandang yang baik akan berhubungan dengan kesehatan mental yang baik seperti rasa bahagia yang muncul, rasa cinta, hingga perasaan yang positif dan pada akhirnya membentuk kesejahteraan psikologi yang baik dalam diri seseorang khususnya wanita karir.

Kesejahteraan psikologis adalah konsep yang lebih luas dan satu aspek yang paling penting berdasarkan pengalaman individu yang menentukan keberhasilan suatu individu dalam pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Aristoteles mengklaim bahwa kebahagiaan sejati ditemukan dengan menjalani kehidupan yang baik dan melakukan apa yang layak dilakukan. Huppert (2009) mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik dan merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif.

Xanthopoulos dkk (2001), mendefinisikan permintaan kerja sebagai aspek fisik, sosial, atau organisasi dari pekerjaan yang membutuhkan upaya fisik atau mental yang berkelanjutan akan sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang menjalankan perannya dengan baik dan dengan kondisi mental yang baik pula maka dapat dikatakan orang tersebut memiliki kesejahteraan psikologi yang positif dalam diri.

About dkk (2006) mengidentifikasi seseorang dengan kesejahteraan psikologi yang baik dapat dilihat dari cara individu tersebut menyikapi sesuatu serta menyadari kondisi diri yang baik secara mental maupun fisik. Persepsi peran ganda dan kesehatan mental menjadi variabel yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologi. Disamping itu, kesejahteraan psikologi tidak hanya dapat ditinjau melalui persepsi peran ganda dan kesehatan mental, namun juga dapat dilihat dari berbagai faktor yang lainnya. Fitri (2017), mengatakan kesejahteraan psikologis juga dapat ditinjau melalui dukungan sosial, faktor demografis disekitar individu yang

berkaitan, serta harapan seseorang terhadap pengendalian dan penguatan diri terhadap kesejahteraan psikologis.

Pergeseran paradigma dicatat dalam mendefinisikan kesejahteraan psikologis dengan memadukan kombinasi hedonis dan pandangan eudemonic. Deci & Ryan (2001) mengklaim bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dua aspek eudaimonia dan kesenangan hedonis dan mendefinisikannya sebagai fungsi dan pengalaman psikologis yang optimal. Selanjutnya, studi tentang perbedaan gender dalam kesejahteraan psikologis yang menggarisbawahi kebutuhan untuk mempelajari lebih lanjut tentang modernisasi efek gender pada kesejahteraan psikologis.

5.2.2 Hipotesis 2

Hipotesis 2 pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara persepsi peran ganda dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Artinya semakin tinggi persepsi peran ganda pada wanita karir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi. Begitu sebaliknya, semakin rendah persepsi peran ganda maka semakin rendah kesejahteraan psikologi. Hasil analisis menunjukkan nilai $r_{hox2y} = 0,459$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$ sehingga hipotesis 2 pada penelitian ini diterima.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Estikomah & Sahrah (2019) yang mengatakan persepsi peran ganda memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologi seseorang. Disamping itu, Meriko & Hadiwirawan (2019) juga menjelaskan sebuah cara pandang yang positif mengenai persepsi peran ganda yang dilakukan oleh seorang akan memberikan dampak yang baik pada kesejahteraan psikologi dalam

keberlangsungan hidup. Persepsi peran ganda yang baik digolongkan sebagai salah satu hal faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serang wanita karir karena dapat membantu seorang wanita karir dalam berpikir, merasakan, dan melakukan setiap perannya yang dijalani.

Cara berpikir akan berpengaruh dengan tindakan seseorang dalam merealisasikan sesuatu dalam kehidupannya, ketika seseorang memiliki sebuah persepsi dalam diri maka pola perilaku yang dijalankan akan sesuai dengan cara pandang tersebut dengan hasil yang baik ataupun buruk. Ketika cara pandang dan tindakan yang dilakukan berjalan seimbang maka akan membentuk kesejahteraan psikologi dalam diri seseorang menjadi baik (Estikomah & Sahrah, 2019). Selain itu perasaan rasa cinta dan kasih saya (afeksi) dalam melakukan setiap hal dalam diri seorang wanita karir akan berdampak pada kesejahteraan psikologis orang yang bersangkutan. Hal ini berkaitan karena ketika seseorang melakukan setiap kegiatan dengan rasa cinta dan kasih sayang akan mempengaruhi sebuah pandangan dalam diri yang tentunya berdampak pula pada kesejahteraan psikologis (Abbout, 2006).

Kesejahteraan Psikologis mengacu pada sejauh mana seseorang merasa bahwa mereka memiliki kendali yang berarti atas kehidupan dan aktivitas mereka dan mengembangkan enam faktor model kesejahteraan psikologis yang divalidasi secara global dan terdiri dari penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup (Ryff dalam Fitri, 2017).

Sebuah pandangan mengenai peran ganda bagi seorang wanita karir akan berhubungan dengan kesejahteraan psikologi, dimana ketika seseorang memiliki pandangan yang baik mengenai peran ganda maka akan terbentuk pula kesejahteraan psikologi yang ada dalam diri. Begitu sebaliknya, jika seseorang memiliki pandangan yang buruk mengenai peran ganda maka akan membentuk pola yang negatif dan berdampak pada kesejahteraan psikologis orang tersebut (Roothman & Wissing, 2003). Selain itu Oetomo (2007), mengatakan bahwa kesejahteraan psikologi meningkat ketika seorang perempuan dapat menjalankan peran sebagai wanita karir sekaligus ibu rumah tangga, hal ini disebabkan karena terpenuhinya kebutuhan ekonomi.

Gross (1998) menyatakan bahwa peran yang berlebihan atau tuntutan pekerjaan yang berat menyebabkan tekanan kerja yang mempengaruhi karyawan kesehatan fisik dan juga kesejahteraan psikologis. Studi tentang perbedaan gender dalam kesejahteraan psikologis telah menghasilkan temuan yang kontradiktif. Roothman & Wissing (2003), mengklaim bahwa ada perbedaan gender yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis. Mengingat studi masa lalu ini di mana hasilnya menunjukkan temuan yang kontras tentang perbedaan antara aspek kesejahteraan psikologis dan jenis kelamin.

Berbeda dengan hasil temuan sebelumnya yang sesuai dengan hasil pada penelitian ini yang mengatakan jika terdapat hubungan positif antara persepsi peran ganda dengan kesejahteraan psikologis wanita karir, pada penelitian Waskito & Irmawati (2012), mengatakan kesejahteraan psikologis

dapat berkembang dengan baik ketika seseorang tidak membebani diri dengan sesuatu yang berlebihan sehingga terbentuk kesejahteraan psikologi yang baik dalam diri.

5.1.3 Hipotesis 3

Hipotesis 3 pada penelitian ini terdapat hubungan positif antara kesehatan mental pada wanita karir dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Artinya semakin tinggi kesehatan mental pada wanita karir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologi. Begitu sebaliknya, semakin rendah kesehatan mental maka semakin rendah kesejahteraan psikologi. Hasil analisis menunjukkan nilai $r_{hoxy} = 0,468$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$ sehingga hipotesis 3 pada penelitian ini diterima.

Hasil temuan pada hipotesis 3 ini sejalan dengan penelitian Burr (2002) yang mengatakan bahwa terdapat perasaan yang positif antara tekanan dalam pekerjaan baik secara mental maupun fisik dengan kesejahteraan psikologis, terutama yang berkaitan dengan perilaku seperti kepuasan, komitmen, dan kerelaan. Kesehatan mental pada wanita karir diasumsikan sebagai kepuasan diri dan keberhasilan individu dalam menangani pengalaman hidup yang kompleks sehingga berhubungan dengan kesejahteraan psikologi yang menjadi baik pula. Berbeda dengan hasil temuan Daradjat (2001), mengatakan seseorang yang memiliki rasa cinta dan rasa bahagia yang tinggi dalam melakukan sesuatu maka hasil yang didapatkan adalah kesejahteraan diri dan secara psikologis yang tumbuh dengan baik dalam diri.

Kesejahteraan psikologis yang baik bukan hanya tidak adanya masalah kesehatan mental tetapi sebagai keadaan sejahtera di mana setiap individu

menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi keadaan normal tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya” (WHO, 2014). Pada dasarnya kesehatan mental sebagai suatu kontinum dan pada satu kesatuan ujungnya adalah gangguan mental dari penyakit dan ujung positif lainnya adalah kesejahteraan psikologis.

Pada penelitian Semiun (2006), individu dengan kesehatan mental yang baik akan sering mengalami ketenangan dan ketentraman dalam hidup, sehingga ketika kesehatan mental tumbuh dengan baik dalam diri seseorang maka akan tumbuh pula kesejahteraan psikologi dalam diri. Kebahagiaan, kesehatan mental, dan kepuasan diri merupakan indikator dalam psikologi dalam mengoptimalkan serta meningkatkan kesejahteraan psikologi seseorang (Pacek & Radclift, 2008).

Seseorang yang memiliki perasaan positif pada dirinya dan mampu berestimasi secara realistis mengenai kekurangan dan kelemahan serta dapat menghadapi setiap masalah sehingga mencapai sebuah kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan sosial maka memiliki kesehatan mental yang baik berhubungan kesejahteraan psikologisnya (Pieper & Uden, 2006). Ketika kesehatan mental terbentuk dalam diri seseorang dengan baik, maka kesejahteraan psikologis orang tersebut akan terbentuk pula dengan baik dengan sendirinya (Sorongan & Lumananauw, 2015).

Berbeda dengan hasil temuan sebelumnya yang sesuai dengan hasil pada penelitian ini yang mengatakan jika terdapat hubungan positif antara kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir, pada

penelitian Wang, dkk (2014), mengatakan bahwa kesejahteraan psikologi yang tinggi berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat mengevaluasi diri dari pengalaman yang telah dilalui untuk menjadi lebih baik pada periode kehidupan selanjutnya.

Kelemahan atau keterbatasan penelitian sebelumnya menjadi acuan dalam melakukan penelitian ini, yaitu dengan menjelaskan lebih rinci mengenai kesejahteraan psikologis pada wanita karir yang ditinjau dari persepsi peran ganda dan kesehatan mental.

