

# **Modul Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Perempuan dalam Work Family Balance Pemberdayaan Masyarakat Madani**

**Rahmawati<sup>1</sup>, Wika Hardika Legiani<sup>2</sup>,  
Stevany Afrizal<sup>3</sup>, Diah Utamy<sup>4</sup>, Aenunnisa<sup>5</sup>**

**<sup>1,4,5</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling,**

**<sup>3</sup>Prodi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan; <sup>3</sup>Pendidikan Sosiologi**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

**<sup>1</sup>rzrahmawati@untirta.ac.id; <sup>2</sup>wika\_hardika@untirta.ac.id;**

**<sup>3</sup>stevanyafrizal@untirta.ac.id**

## ***Abstract***

*This study aims to design and test the feasibility the modul of self-acceptance and women happiness in work-family balance, that used to minimize family conflict due to tension and stress in dealing with multiple roles (as laborers/workers and as wives/housewives). The approach used is research and development (Research and Development) by taking female respondents who have double duties as workers and housewives from the Kasemen Kelurahan, Serang City, Banten Province. Data collection uses a scale of feasibility measurement and professional judgment then analyzed using quantitative descriptive analysis techniques. The self-acceptance and happiness modules of women in work-family balance were developed in the form of a training module book. The results of this study are the book Module of self-acceptance and women's happiness in work-family balance. Based on the results of the feasibility test of the material and the learning modules tested to experts, the feasibility value of the module material was 88.15%, and the feasibility of the module delivery was 86.11%. While the feasibility value of practicing modules delivered by women module users was 82.66%. Based on these results it can be concluded that the learning modules developed according to material experts, instructional media experts, and potential female users are very feasible, and can be used to support the implementation of women self-acceptance and happiness training in the work-family balance of civil society empowerment.*

***Keyword : learning modules, self-acceptance, happiness, work-family balance***

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menguji kelayakan modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance*, digunakan sebagai upaya meminimalisir *family-conflict* akibat ketegangan dan stress dalam menghadapi peran ganda (sebagai buruh/ pekerja dan sebagai istri/ ibu rumah tangga). Pendekatan yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan mengambil responden perempuan yang memiliki tugas ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga dari wilayah Kelurahan Kasemen, Kota Serang Propinsi Banten. Pengumpulan data menggunakan skala pengukuran kelayakan dan penilaian profesional kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* dikembangkan dalam bentuk buku modul pelatihan. Hasil penelitian ini adalah buku Modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance*. Berdasarkan hasil uji kelayakan material dan modul pembelajaran yang diujikan kepada ahli didapatkan nilai kelayakan materi modul sebesar 88.15%, dan kelayakan penyampaian modul sebesar 86.11%. Sedangkan nilai kelayakan mempraktekan modul yang disampaikan perempuan pengguna modul sebesar 82.66%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa modul pembelajaran yang dikembangkan menurut pakar material, pakar media pembelajaran, dan perempuan calon pengguna sangat layak, dan dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pelatihan penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* pemberdayaan masyarakat madani.

**Kata Kunci : modul pembelajaran, penerimaan diri, kebahagiaan, *work-family balance***  
**PENDAHULUAN**

Adanya peningkatan tenaga kerja perempuan terjadi di berbagai bidang usaha. Jika kita melihat data Badan Pusat Statistik (BPS) terkait kenaikan tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) perempuan di tahun 2019 dari 55,44% menjadi sebesar 55,5% persen, terjadi peningkatan sekitar 0,06%. Terjadinya peningkatan dari tahun ketahun selalu bertambah. Adanya peningkatan TPAK pada peningkatan partisipasi kerja perempuan bisa dikarenakan adanya tekanan ekonomi (Austen dan Birch, 2000). Selain itu dengan adanya perkembangan zaman dimana peran perempuan dan pria tidak jauh berbeda maka terjadi perubahan pandangan akan kata bekerja sebagai sarana dalam mengekspresikan dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik juga menjadi salah satu alasan terjadinya peningkatan jumlah perempuan yang bekerja (Sverko, Arambasic, Galesic, 2002). Pada kondisi perkotaan dimana keluarga masa kini tidak hanya menggantungkan hidup dari pendapatan suami saja tetapi juga mengandalkan pendapatan istri. Hal tersebut dapat memberikan kontribusi munculnya pergeseran peran perempuan di dalam keluarga yang berdampak terhadap interaksi dengan anggota keluarga lainnya. Peran perempuan semakin meluas ketika perempuan tidak hanya sebagai seorang ibu dan istri di sektor domestik tetapi juga berperan sebagai penggerak perekonomian rumah tangga mereka (Abdullah, 2001).

Adanya partisipasi perempuan dalam dunia kerja telah memberikan kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan keluarga, terutama dalam bidang ekonomi. Melalui keterlibatan perempuan di dunia kerja memberikan beberapa konsekuensi yang harus dihadapi diantaranya perempuan yang bekerja akan mengalami "*secon shift*" yang dapat menyebabkan konflik berupa "*overload*" dan ketidakmampuan menyeimbangkan tuntutan antara pekerjaan dan perannya didalam keluarga (Hoschild dalam Tingey,

Kiger, Riley, 2006). Adapun konflik yang terjadi antara keseimbangan peran bekerja dan tanggungjawab didalam keluarga dikarenakan perempuan memiliki rasa tanggungjawab terhadap tugas rumah tangga yang lebih besar daripada pria (Mederrer dalam Tingey, Kiger, Riley, 2006). Pada kondisi tersebut perempuan sering mengalami kesulitan dalam menjalankan tanggungjawab didalam keluarga dan pekerjaan dibandingkan pria (Guest, 2002). Karenanya dalam proses menjalani pekerjaan dan tanggungjawab rumah seorang perempuan perlu dalam memahami perannya untuk menjaga *work-family balance*.

*Work-family balance* merupakan kondisi dimana individu yang terlibat dalam pekerjaan dan peran keluarga merasa puas dalam proses pencapaian keseimbangan peran tersebut (Clark, 2000; Kirchmeyer, 2000). Kondisi *work-family balance* tidak akan terjadi dengan sempurna jika perasaan psikologis perempuan tidak diperhatikan. Kondisi psikologis yang perlu diperhatikan diantaranya bagaimana perempuan belajar untuk memiliki penerimaan diri dan kebahagiaan dalam menjalani perannya. Penerimaan diri yang dimaksud berupa penerimaan akan kondisi dirinya, kondisi beban keluarga, dan kondisi beban pekerjaannya.

Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kurangnya penerimaan diri tanpa syarat akan mengganggu kesejahteraan individu (Flett, Besser, Davis, dan Hewitt, 2003). Karena adanya penerimaan diri bermanfaat pada penekanan gangguan panic (Levitt, Brown, Orsillo, Barlow, 2004). Agar seseorang dapat mencapai kesejahteraan psikologis maka perlu pengembangan penerimaan diri tanpa syarat. Melalui pengembangan diri tanpa syarat membuat individu dengan

masalah kesejahteraan psikologis dapat menerima diri mereka sebagai manusia yang dapat berbuat kesalahan (Macinnes, 2006). Adanya penerimaan diri yang rendah berkaitan dengan adanya gangguan mental (Chamberlain, dan Haaga 2001, Macinnes, 2006). Tidak adanya kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa syarat dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional termasuk kemarahan yang dapat terkendali dan depresi (Carson dan Langer, 2006).

Selain penerimaan diri, perempuan dalam menghadapi peran gandanya didalam rumah tangga juga memerlukan akan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan keadaan perasaan emosi positif yang diartikan secara subjektif oleh sebagian orang. Seligman (2002), dalam bukunya yang berjudul “*Authentic Happiness*” mengatakan bahwa pernikahan adalah faktor kebahagiaan yang lebih kuat dibanding kepuasan akan pekerjaan, keuangan, atau komunitas. Hubungan dekat memiliki makna yang lebih besar dibandingkan kepuasan pribadi atau pandangan seseorang terhadap dunia secara utuh (Magen, Birenbaum, dan Pery dalam Niven, 2002). Kebahagiaan memiliki dua aspek pertama, aspek *afektif*, berupa pengalaman emosional dari perasaan-perasaan seperti *joy*, *elation*, dan *contentment*. Kedua aspek *kognitif*, berupa evaluasi *kognitif* terhadap kepuasan hidup (Carr, 2004). Pada budaya barat konsep kebahagiaan menfokuskan diri kepada pencapaian materi (*material gratification*) dan prestasi/ kesuksesan (*personal achievement*). Kebahagiaan menurut Comte dalam (Glatzer, 2000) adalah satu hubungan pengetahuan yang sistematis tentang dunia sebagai ruang manusia serta memahami fakta-fakta yang ada didalamnya. Dari pemahaman tersebut kebahagiaan sifatnya subjektif tentang bagaimana manusia memahami kehidupan didunia yang dialaminya. Cara berpikir memberikan pengaruh yang besar dalam mencapai kebahagiaan hidup. Hal tersebut sesuai penelitian Lyumbomirsky dan King

(2005) bahwa ada hubungan antara pikiran positif dan kesuksesan hidup seseorang dimana orang yang berpikir positif akan hidup lebih bahagia.

Melalui pemahaman akan keterkaitan antara kondisi penerimaan diri dan kebahagiaan seorang perempuan . Maka perlu para ibu belajar mencapai kondisi penerimaan dan kebahagiaan dalam menjalani *work-family balance*. Upaya tersebut seiring kebutuhan akan peran akademisi dalam pembantu pemberdayaan masyarakat madani untuk dalam laju perekonomian keluarga. melalui pemberian pelatihan ketercapaian penerimaan diri dan kebahagiaan dalam *work-family balance* pemberdayaan masyarakat madani, diharapkan akan memberikan suasana psikologi positif pada ibu dan masyarakat tentang bagaimana memajemen diri untuk kestabilan psikologis seluruh anggota keluarga yang lain seperti pasangan/ suami, anak-anak, dan keluarganya. Sebelum penerapan akan pemberian pelatihan penerimaan diri dan kebahagiaan dalam *work family balance* pemberdayaan masyarakat madani maka perlu dilakukan penelitian terlebih dahulu akan modul pembelajaran yang tepat yang bisa diberikan. Karena pada penelitian ini, peneliti bermaksud menguji akan modul pembelajaran tentang pelatihan penerimaan diri dan kebahagiaan dalam *work-family balance* pemberdayaan masyarakat madani.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode peneltian**

Adapun metode yang digunakan peneliti dalam menguji modul pelatihan sebelum digunakan adalah dengan *Research and Development* (R & D) dari Borg dan Gall. Menurut Borg dan Gall (1989). Metode tersebut menyatakan bahwa penelitian pengembangan pendidikan adalah sebuah proses yang dapat digunakan dalam mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri atas: 1) Studi pendahuluan; 2) Penyusunan draft; 3) mengembangkan produk (menyiapkan materi pelatihan, penyusunan skenario, dan

pelengkap evaluasi); 4) Validasi produk; dan 5) Implementasi Produk.

**Tempat dan waktu penelitian**

Tempat penelitian adalah Kelurahan Kasemen, Kota Serang, Propinsi Banten. Sasaran adalah masyarakat dengan kriteria pengguna sesuai dengan sasaran pengguna produk yaitu perempuan pekerja/ buruh, memiliki double fungsi sebagai pekerja dan ibu rumah tangga, berkeluarga, dan tinggal satu rumah dengan keluarganya. Penelitian dilakukan mulai bulan April sampai Mei 2019.

**Objek penelitian**

Adapun populasi yang diambil adalah masyarakat umum, perempuan yang menjalani peran ganda sebagai buruh lepas dan ibu rumah tangga di Kelurahan Kasemen, Kota Serang, Propinsi Banten yang bersedia secara *purposive sampling* terlibat dalam proses penelitian.

**Teknik pengumpulan data**

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala ukur dalam menilai kesesuaian antara modul yang dikembangkan dengan tujuan yang ditetapkan serta menentukan kelayakan modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance*. Data yang diperoleh berdasarkan validator dari psikolog dan terapis ahli serta responden peneliti yaitu perempuan yang menjalani peran ganda sebagai buruh lepas dan ibu rumah tangga di Kelurahan Kasemen, Kota Serang, Propinsi Banten. Pada penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut :

- 1) Lembar persetujuan  
Lembar persetujuan berfungsi memberikan informasi tentang jalannya proses penelitian dan kesediaan responden dalam proses penelitian.
- 2) Modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* pemberdayaan masyarakat madani  
Modul pembelajaran tentang penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam WFB pemberdayaan masyarakat madani

berupa uraian materi penerapan bagaimana seseorang belajar memahami akan konfliknya dan bagaimana ia belajar untuk mencapai titik penerimaan diri dan kebahagiaan dalam mensiasati konflik batin yang dihadapi dalam proses sehari-hari. Adapun bahasa yang disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami responden dengan diberi contoh-contoh perilaku

*Tabel* yang bisa dipilih dalam penyelesaian permasalahan. Konsep penulisan dan bahasa yang digunakan dalam modul ini disesuaikan dengan kondisi budaya Banten dengan tujuan untuk mengangkat budaya local (local wisdom) dalam upaya mencapai WFB didalam keluarga.

- 3) Skala ukur kelayakan materi  
Skala ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ukur tertutup, yaitu skala ukur yang sudah diberikan pilihan jawaban. Ada tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu instrumen validasi untuk para ahli dan terapis serta instrumen uji product ke buruh lepas perempuan sekaligus ibu rumah tangga di Kelurahan Kasemen, Kota Serang, Propinsi Banten. Adapun instrumen ukur yang diberikan sebagai uji panduan relaksasi autogenik adalah sebagai berikut :

*Tabel 1. instrument uji kelayakan materi*

No.	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1.	Kualitas tritmen	Ketepatan isi	1,11
		Relevansi dengan tujuan	2,12
		Kebenaran modul	3,13
		Kelengkapan modul	4,14
		Keruntutan modul	5,15
		Kemudahan modul	6,16
2.	Kemanfaatan	Membantu pengguna	7,17
		Mudah diterima	8,18
		Mudah dipahami	9,19
		Mudah diterapkan	10,20

*Tabel 2. Instrumen uji kelayakan penyampaian modul*

N o.	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1.	Keefektifan modul	Jelas dalam sistematika yang disampaikan	1,11
2.	Kemudahan penggunaan	Sesuai tujuan	2,12
		Mudah dalam dipraktekkan	3,13
		Sistematika prosedur sesuai	4,14
3.	Format	Kalimat jelas	5,15
		Alur sistematis	6,16
		Penggunaan bahasa yang mudah dipahami	7,17
4.	Kemanfaatan	Membantu klien	8,18
		Mempermudah pemahaman	9,19
		Mempermudah penggunaan	10,20

Tabel 3. Instrumen uji kelayakan mempraktekan modul

No.	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1.	Kemudahan penggunaan	Kemudahan dalam memanfaatkan	1,11
		Kemudahan dalam mempraktekkan modul	2,12
		Kemudahan dalam pengkondisian untuk pelaksanaan panduan	3,13
		Kemudahan dalam pelaksanaan panduan	4,14
2.	Format	Kalimat jelas	5,15
		Alur sistematis	6,16
		Penggunaan bahasa yang mudah dipahami	7,17
3.	Kemanfaatan	Membantu responden	8,18
		Mempermudah pemahaman responden	9,19
		Mempermudah penggunaan responden	10,20

#### 4) Angket observasi

Angket observasi dilakukan selama proses pemberian pelatihan. Diukur berdasar keterlibatan responden pada tahap implementasi produk selama jalannya penelitian. Angket ini berisi pertanyaan terbuka kepada responden tentang perasaan responden mengikuti proses pelatihan dan apa yang dirasakan responden selama jalannya pelatihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengembangan modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* pemberdayaan masyarakat madani

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan telah

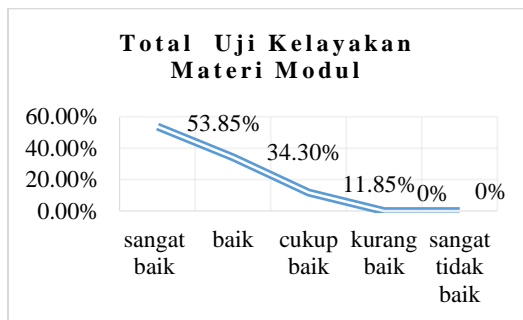
melalui prosedur sesuai dengan model pengembangan media menurut Borg and Gall yang telah dimodifikasi. Tahapan dalam pengembangan media pembelajaran, meliputi: 1) identifikasi masalah dan potensi; 2) alternatif solusi; 3) tahap pemilihan materi; 4) tahap pengembangan perangkat lunak; 5) produk awal; 6) validasi ahli; 7) revisi I; 8) uji coba I; 9) revisi II; dan 10) produk akhir. Pada pemilihan materi terdapat beberapa tahapan yang dilakukan, yaitu identifikasi tujuan, analisis, *review* instruksional, serta pembuatan buku panduan modul pembelajaran. Pada pengembangan modul pembelajaran terdapat beberapa tahapan yang dilalui, yaitu analisis, desain aturan model pembelajaran, dan implementasi program. Proses validasi kelayakan media melalui tahap validasi ahli terapis/ psikolog dan validasi dari pengguna. Dari tahapan tersebut dapat disimpulkan bahwa modul pembelajaran tersebut telah melalui prosedur pengembangan media yang baku.

### Kelayakan modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* pemberdayaan masyarakat madani

Berdasarkan hasil uji kelayakan material dan modul pembelajaran yang diuji kepada ahli didapatkan hasil total uji kelayakan materi modul sebesar 88.15%, dan hasil total uji kelayakan penyampaian modul sebesar 86.11%. Sedangkan hasil total uji kelayakan mempraktekan modul yang disampaikan perempuan pengguna modul sebesar 82.66%. Berdasarkan hasil uji kelayakan, dapat disimpulkan bahwa modul pembelajaran dikembangkan menurut pakar material, pakar media pembelajaran, dan perempuan calon pengguna yang sangat layak, dan dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pelatihan. Hasil tersebut secara rinci dapat diceritakan dalam hasil uji sebagai berikut :

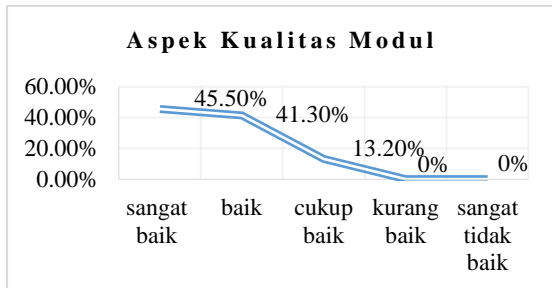
1. Hasil uji kelayakan materi modul  
Dari uji kelayakan materi didapatkan data hasil aspek kualitas dan aspek kemanfaatan tritment. Serta nilai total

kelayakan materi yang disajikan dalam penilaian sebagai berikut  
 Hasil total uji kelayakan materi modul



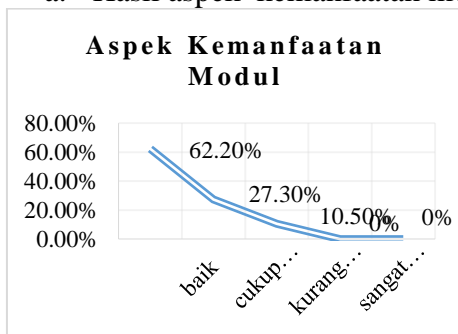
Gambar 1. Hasil total uji kelayakan materi modul

Hasil aspek kualitas modul



Gambar 2. Hasil aspek kualitas modul

a. Hasil aspek kemanfaatan modul



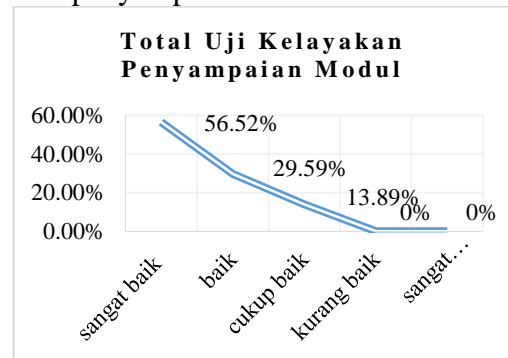
Gambar 3. Hasil aspek kemanfaatan modul

Dari gambar 1 sd 3, diatas dapat disimpulkan bahwa hanya 11.85% menyatakan materi modul yang diberikan cukup, tetapi 34.30% menyatakan baik dan 53.85% menyatakan sangat baik. Artinya dapat disimpulkan dari hasil baik dan sangat baik maka didapatkan 88.15% menyatakan hasil uji kelayakan materi

modul sudah memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan.

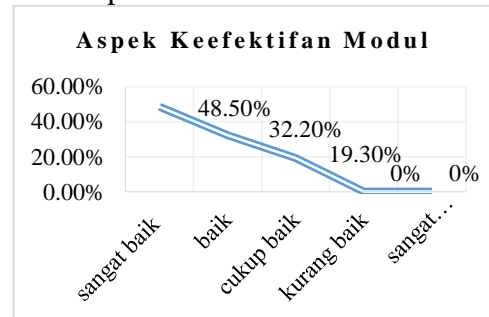
2. Hasil uji kelayakan penyampaian modul  
 Dari uji kelayakan modul, didapatkan hasil penilaian aspek keefektifan, kemudahan penggunaan, format, dan kemanfaatan modul, serta nilai total kelayakan modul. Adapun hasil ujinya didapatkan data hasil sebagai berikut :

a. Hasil total uji kelayakan penyampaian modul



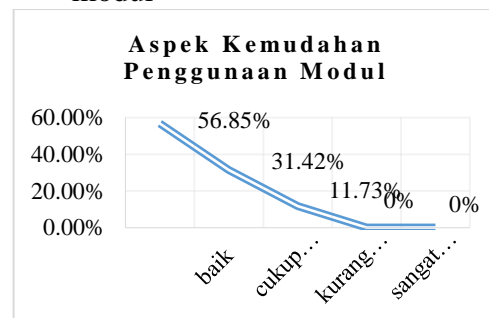
Gambar 4. Hasil total uji kelayakan penyampaian modul

b. Aspek keefektifan modul



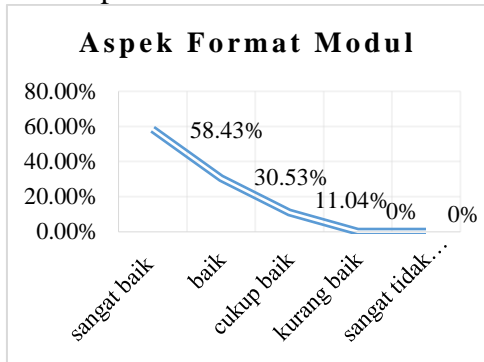
Gambar 5. Aspek keefektifan modul

c. Aspek kemudahan penggunaan modul



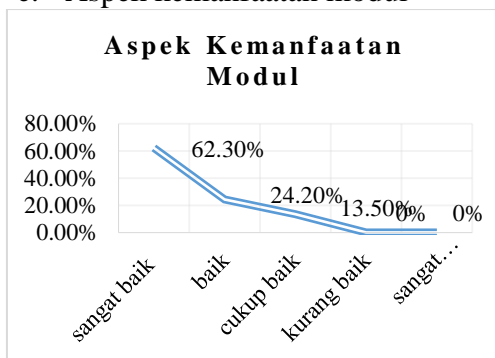
Gambar 6. Aspek kemudahan penggunaan modul

d. Aspek format modul



Gambar 7. Aspek format modul

e. Aspek kemanfaatan modul



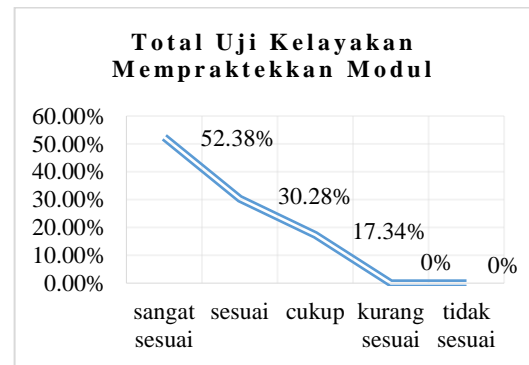
Gambar 8. Aspek kemanfaatan modul

Dari gambar 4 sampai dengan 8 diatas dapat disimpulkan nilai total uji kelayakan penyampaian modul dimana 13.89 % menyatakan cukup, sementara 29.59% menyatakan baik dan 56.52% menyatakan sangat baik. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan dari bahwa dari hasil baik dan sangat baik didapatkan 86.11 % menyatakan modul yang diberikan sudah memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan.

3. Hasil uji kelayakan mempraktekan modul

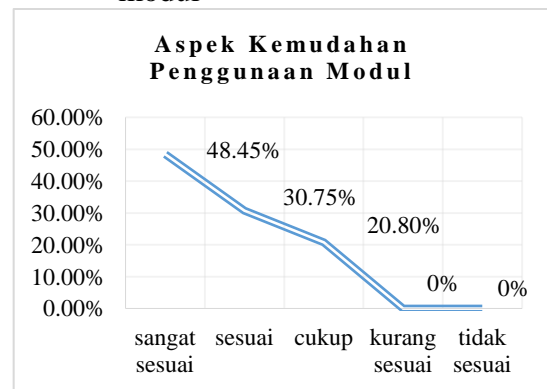
Dari uji kelayakan instrument didapatkan data hasil uji aspek kemudahan penggunaan, format, dan kemanfaatan modul. Serta nilai total uji kelayakan mempraktekan modul yang dapat dilihat dalam data sebagai berikut :

a. Hasil total uji kelayakan mempraktekan modul



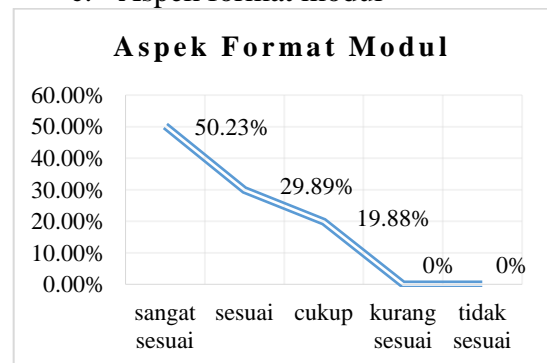
Gambar 9. Hasil total uji kelayakan mempraktekan modul

b. Aspek kemudahan penggunaan modul



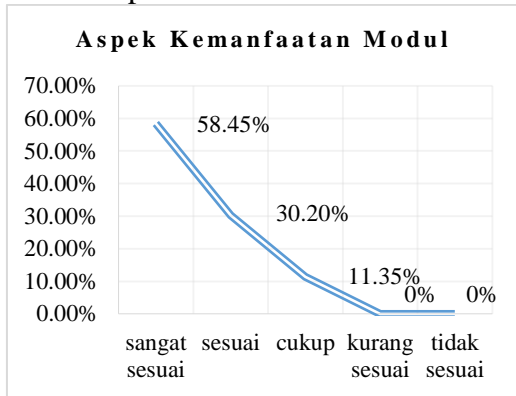
Gambar 10. Aspek kemudahan penggunaan modul

c. Aspek format modul



Gambar 11. Aspek format modul

d. Aspek kemanfaatan modul



Gambar 12. Aspek kemanfaatan modul

Dari hasil total uji kelayakan mempraktekkan modul pada gambar 9 sampai dengan 12 didapatkan hasil 17.34% menyatakan cukup sesuai, sedangkan 30.28% menyatakan sesuai dan 52.38% menyatakan sangat sesuai. Dari jumlah yang menyatakan sesuai dan sangat sesuai didapatkan sejumlah 82.66% dapat diartikan bahwa instrumen memiliki kelayakan instrumen untuk dapat digunakan.

## KESIMPULAN

Pengembangan modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance*, digunakan sebagai upaya meminimalisir *family-conflict* akibat ketegangan dan stress dalam menghadapi peran ganda (sebagai buruh/ pekerja dan sebagai istri/ ibu rumah tangga) melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) identifikasi masalah dan potensi, (2) alternatif solusi, (3) pemilihan materi, (4) pengembangan perangkat lunak, (5) produk awal, (6) validasi ahli, (7) revisi I, (8) uji coba I, (9) revisi II dan (10) produk akhir.

Dari penilaian uji kelayakan materi modul didapatkan hasil bahwa hanya 11.85% menyatakan materi modul yang diberikan cukup, tetapi 34.30% menyatakan baik dan 53.85% menyatakan sangat baik. Artinya dapat disimpulkan dari hasil baik dan sangat baik maka didapatkan 88.15% menyatakan hasil uji kelayakan materi

modul sudah memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan.

Dari hasil uji kelayakan penyampaian modul didapatkan nilai total kelayakan penyampaian modul sebesar 13.89% yang menyatakan cukup, sementara 29.59% menyatakan baik dan 56.52% menyatakan sangat baik. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan dari bahwa dari hasil baik dan sangat baik didapatkan 86.11% menyatakan modul yang diberikan sudah memenuhi syarat kelayakan untuk dapat digunakan

Sedangkan dari uji kelayakan mempraktekkan modul didapatkan hasil 17.34% menyatakan cukup sesuai, sedangkan 30.28% menyatakan sesuai dan 52.38% menyatakan sangat sesuai. Dari jumlah yang menyatakan sesuai dan sangat sesuai didapatkan sejumlah 82.66% dapat diartikan bahwa instrumen memiliki kelayakan instrumen untuk dapat digunakan.

Maka dari ketiga macam uji, baik uji kelayakan materi, kelayakan media, kelayakan instrumen didapatkan mayoritas responden memberikan penilaian baik dan sangat baik serta sesuai dan sangat sesuai. Artinya dari hasil uji tersebut didapat hasil bahwa modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* dapat digunakan sebagai tritment untuk perempuan/ ibu rumah tangga dalam upaya meminimalisir *family-conflict* akibat ketegangan dan stress dalam menghadapi peran ganda (sebagai buruh/ pekerja dan sebagai istri/ ibu rumah tangga).

Hasil penelitian ini merupakan hasil kelayakan modul penerimaan diri dan kebahagiaan perempuan dalam *work-family balance* yang secara sederhana dapat digunakan oleh konselor dalam membantu perempuan/ ibu rumah tangga dalam mengatasi ketegangan akibat stress atau *family-conflict*. Sehingga kesejahteraan perempuan/ ibu secara psikologis dapat tercapai.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I., 2001. *Seks, gender & reproduksi kekuasaan*, Yogyakarta : Tarawang Press
- Austen, S., Birch, E. 2000. *Family responsibilities and women's working lives*. Women's Economic Policy Analysis Unit (WEPAU), c/o Department of Economics, Curtin Business School, Curtin University of Technology, GPO Box U 1987, Perth 6845. <http://www.cbs.curtin.edu/cbs/research/wepau/>
- Borg, W.R. dan Gall, M.D. 1989. *Educational research: an introduction, fifth edition*. New York: Longman.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strength*. New York: Brunner-Routledge.
- Carson, S.H., dan Langer, E.J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive dan cognitive behavior therapy*, 24(1):29-43
- Chamberlain, J.M., Haaga, D.A. 2001. Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 19(3):177-189
- Clark, S.C. (2000). Work/ family border theory : a new theory of work/ family balance. *Human Relation*, 53:747-770
- Flett, G.L., Besser, A., Davis, R. A., dan Hewitt, P.L. (2003). Dimentions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of rational-emotive and kognitive behavior therapy*, 21:119-138
- Glatzer, W. (2000). Happiness : Classic Theory In The Light Of Current Research. *Journal Of Happiness Studies*, 1. 501-511
- Guest, D. 2002. Perspectives on the Study of Work-Life Balance *Social Science Information*. 41(2):255-279
- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: Greed or benevolence regarding workers' time? In C. L. Cooper & D. M. Rousseau (Eds.). *Trends in organizational behavior, Vol. 7. Time in organizational behavior* (pp. 79-93). New York, NY, US: John Wiley & Sons Ltd.
- Levitt, J.T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Journal behavior therapy*. 35: 747-766
- Lyubomirsky, S & King, L. (2005). *The Benefits Of Frequent Positive Affect : Does Happiness Lead To Success. Psychological Bulletin 2005.*, 131 (6). 803-855
- Macinnes, D.L. (2006). Self-esteem and self-acceptance : an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*. 13(5):483-48
- Niven, N. 2002. *Psikologi Kesehatan*. Edisi 2. Jakarta : Penerbit EGC
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Tingey, H., Kiger, G., Riley, P.J. 1996. Juggling multiple roles : perceptions of working mothers. *The Social Science Journal*. 33(2):183-191