

DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG MENDAMPINGI ANAK PADA MASA PEMBELAJARAN DARING

Rizka Hanna Maulina¹, Sarita Candra Merida², Rospita Novianti³

¹Department of Psychology, Bhayangkara Jakarta Raya, University Indonesia

¹Email: sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang fenomena saat Ibu mendampingi anak pada masa pembelajaran daring. Berbagai kendala dialami oleh Ibu sepanjang menyertai anak melaksanakan pembelajaran secara daring. Maka dari itu, seorang Ibu pada masa pembelajaran daring ini tentunya membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya selama mendampingi anak belajar supaya mencapai kondisi *psychological well being* yang baik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada Ibu yang mendampingi anak selama masa pembelajaran daring. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan *random sampling* yaitu metode sampel jenuh. Berdasarkan hasil analisis data seorang Ibu yang mendampingi Anak selama pembelajaran daring lebih membutuhkan bentuk dukungan sosial berupa dukungan emosional untuk mendapatkan *psychological well being* yang baik selama mendampingi belajar. Hal itu terlihat dari hasil korelasi antara dukungan sosial emosional dengan *psychological well-being* mendapatkan nilai paling tinggi dibandingkan dengan bentuk dukungan sosial yang lain yaitu nilai korelasi pearson sebesar 0,748 dengan sig 0,000 (sig < 0,05). Setelah itu dukungan penghargaan dengan nilai korelasi pearson sebesar 0,722 dan sig 0,000 (sig < 0,05). Seorang Ibu senang ketika mendapatkan apresiasi dan penilaian positif dari lingkungan sekitarnya selama mendampingi pembelajaran daring. Dukungan sosial berikutnya adalah dukungan informasi dengan nilai korelasi pearson sebesar 0,536 dan sig 0,001 (sig < 0,05). Seorang Ibu tetap membutuhkan dukungan instrumental meskipun tidak secara langsung berhubungan dengan kesejahteraan psikologis saat mendampingi belajar. Terlihat dari nilai korelasi pearson antara dukungan instrumental dengan *psychological well being* sebesar 0,325 dan sig 0.053 (sig > 0.05).

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Pembelajaran Daring, *Psychological Well Being*, Ibu

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2020, Indonesia dan negara lainnya dilanda sebuah pandemi yaitu pandemi virus corona (COVID 19). Sejak bulan Maret 2020 tepatnya sejak pertama kali kasus covid terdeteksi, jumlah kasus yang terpapar virus corona terus mengalami peningkatan. Hingga akhir tahun 2020 mencapai 623.309 jiwa yang terpapar virus ini (Nugraheny, 2020). Seiring berjalannya waktu, terdapat adanya fluktuasi di setiap harinya. Hingga pada akhirnya di akhir bulan Januari 2022, kasus covid-19 ini turun hingga 9.629. Hal ini terjadi karena telah dilaksanakannya kiat-kiat pencegahan penularan virus covid-19 yaitu melakukan vaksin sebanyak 2 kali dan juga vaksin booster.

Sejak diumumkannya berita tersebut pada bulan Maret 2020 lalu, Presiden Joko Widodo secara sigap memberikan petunjuk mengenai penanggulangan virus corona dan menetapkan beberapa kebijakan. Kebijakan tersebut antara lain bekerja dari rumah (*work*

from home/WFH), belajar dari rumah (*daring*) dan juga ibadah di rumah. Selain itu, berdasarkan berita yang dilansir (Detik.com, 2021), pada awal tahun 2021 pemerintah juga menetapkan kebijakan baru yakni PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Dalam kebijakan ini pun dijelaskan bahwa seluruh kegiatan belajar dan mengajar dilaksanakan secara *online* (*daring*).

Menurut laman (Kemdikbud.go.id, 2021), beberapa wilayah Indonesia yang sudah memasuki zona aman, sudah diperbolehkan untuk melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan. Namun pada akhir tahun 2021, tepatnya pada tanggal 28 desember 2021, Kementerian Kesehatan mendapati kasus pertama yang mengindikasikan adanya virus varian baru yakni varian Omicron. Berdasarkan berita yang dilansir dari health.detik.com (Pramudiarja, 2022), di tengah munculnya varian Omicron di Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menegaskan bahwa jika di suatu daerah tidak ada transmisi lokal varian Omicron ini, PTM 100% akan diperbolehkan pada anak usia 6 tahun ke atas. Sedangkan untuk anak berusia 6 tahun ke bawah, PTM belum dianjurkan sampai adanya pernyataan bahwa tidak ada kasus baru ataupun pelonjakan kasus dari varian Omicron tersebut.

Untuk mendukung proses pembelajaran *daring* ini, (Kemdikbud.go.id, 2020) Kemendikbud memperluas aplikasi pembelajaran jarak jauh yang disebut Portal Rumah Belajar yang dapat dengan mudah di akses di kemdikbud.go.id Beberapa fiturnya yakni Sumber Belajar, Kelas Digital, Laboratorium Maya dan BankSoal. Fitur-fitur tersebut dapat dipergunakan oleh para peserta didik dan juga guru dari tingkatan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) sederajat. Mendikbud juga senantiasa bekerja samadengan pihak swasta seperti Google Indonesia, Kelas Pintar, Microsoft, Quipper, Ruangguru, Sekolahmu dan Zenius demi mendukung sistem belajar secara *daring*.

Di samping itu, para pekerja pun mendapatkan kebijakan untuk bekerja dari rumah (*work from home*). Berdasarkan berita yang dilansir dari kompas.com (Guritno, 2021), seorang ahli Epidemiologi, Dicky Budiman, menghimbau kepada pemerintah untuk segera menerapkan kebijakan *work from home* sebanyak 100% dikarenakan angka *positivity rate* di Indonesia masih terbilang tinggi, yakni sebesar 26,83% kecuali untuk pekerja yang memang bekerja dibidang sektor esensial. Upaya tersebut pun dilakukan agar mencegah tambah parahnya kasus positif covid di Indonesia. Pengadaan kebijakan ini membuat seluruh kegiatan yang biasa berlangsung diluar rumah, kini dapat dilangsungkan hanya di rumah dan menjadi kegiatan yang bersamaan, terutama untuk pekerja yang memiliki anak yang sedang bersekolah (*daring*).

Dibalik pelaksanaan kegiatan dari rumah tersebut, tentunya terdapat beberapa kendala. Berdasarkan informasi yang berasal dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang dilansir dalam berita (Farisa, 2020), telah di amati dari mulai tanggal 16 Maret 2020 sampai dengan 9 April 2020, bahwa terdapat 213 pengaduan dari orang tua yang hampir 70% mengenai pembelajaran *daring* akibat dari pemberian tugas yang berat dan dengan pemberian waktu pengumpulannya yang terbilang singkat kepada para pendidik dan juga ada pula yang mengeluhkan tentang wilayah rumahnya yang terbilang sukar mendapatkan sinyal. Maka tak heran jika ada beberapa orang tua menganggap pembelajaran *daring* ini menjadi penyebab letihnya fisik dan psikis orang tua. Tak hanya itu saja, pembelajaran *daring* ini memang kerap kali menjadi sebab munculnya emosional dari dalam diri orang tua. Seperti dari berita validnews.id (2020), kejadian naas menimpa seorang anak bernama Keysya Safiyah (8) di Lebak, Banten, dimana kedua orangtuanya dengan tega menganiaya

putri nya hingga meregang nyawa. Kejadian tersebut terjadi lantaran orang tua nya merasa kesal karena putri nya tersebut kesulitan dalam belajar daring/*online*.

Berdasarkan data yang didapati di lapangan, telah ditemukannya 80 orang ibu yang mendampingi anaknya dalam melakukan pembelajaran daring. Berdasar total 80 ibu yang mendampingi anaknya, terdapat 96% ibu yang mendampingi 1 s/d 3 orang anak di dalam satu rumah. Dari hasil data di lapangan, dapat diketahui 37 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan TK/PAUD dengan presentase 46,3%. Sejumlah 43 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan SD dengan presentase 53,8% dan untuk 14 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan SMP dengan presentase 17,5% dan juga 15 ibu memiliki anak dengan jenjang pendidikan SMA/K dengan presentase sebesar 18,8%. Apabila ditilik dari grafik diatas, diketahui bahwasannya presentase terbanyak adalah ibu yang memiliki anak di jenjang pendidikan SD dan TK/PAUD. Selama berjalannya proses pembelajaran daring ini, tentu saja tidak selalu berjalan dengan baik.

Adapun kesulitan yang dihadapi para ibu yang dapat ditemukan di lapangan yaitu sebesar 59% ibu mengeluhkan koneksi internet untuk melakukan pembelajaran daring, dikarenakan sinyal nya yang terkadang tersendat sehingga sulit memahami penjelasan dari guru. Sedangkan, sebesar 66% ibu merasa kerepotan dalam menghadapi peran ganda dirumah dan lainnya yaitu sekitar 62% ibu kewalahan karena sulit mengatur waktu anak ketika bermain hp. Hal itu dibuktikan dengan dilakukan nya wawancara dengan 5 orang ibu. Sejumlah 2 dari 5 ibu tersebut mengaku merasakan asam lambung nya naik ketika mengajarkan anak di rumah saat anak tak kunjung mengerti tentang pelajaran tersebut. Sedangkan 3 ibu mengaku merasa stress karena harus menanggung peran ganda. Salah satu dari kelima ibu tersebut adalah seorang orang tua tunggal (*single parent*) yang berprofesi sebagai guru. Hal itu membuat subjek merasa kurang peran suami yang biasa membantunya membimbing anak-anak ketika sedang belajar yang mana dapat dikatakan ibu tersebut kurang terpenuhinya dukungan sosial.

Selain itu, berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan, kurangnya dukungan sosial juga nampak dari adanya beberapa ibu yang mengakui bahwa tidak mendapatkan kuota gratis dari pemerintah. Berdasarkan hasil survei, dapat diketahui bahwa 45% ibu yang berjumlah 36 orang mengakui bahwa tidak mendapat bantuan kuota dari pemerintah. Sedangkan 55% nya atau yang berjumlah 44 orang, mengakui bahwa mereka mendapatkan kuota dari pemerintah setiap bulannya. Oleh karena itu, untuk 36 orang yang tidak mendapatkan bantuan kuota tersebut memerlukan biaya lebih untuk membeli kuota setiap bulannya supaya dapat tetap menjalankan pembelajaran daring anak sekolah yang dilaksanakan setiap harinya.

Kesulitan dalam menghadapi pembelajaran daring terbukti juga dari sebuah lembaga yang telah melakukan survei. Berdasarkan berita yang dilansir dari artikel kompas.com yang berjudul “Hasil Survei: Berikut 3 Masalah Orangtua Dampingi Anak BDR” yang ditulis oleh (Adit, 2020) pada harian kompas tanggal 15 November 2020, sebuah survei yang dilakukan oleh Tanoto Foundation pada 332 kepala sekolah, 1.368 guru, 2.218 siswa dan sejumlah 1.712 orang tua telah di dapatkan tiga masalah utama yang tentu saja dialami oleh orangtua selama dalam mendampingi anak selama belajar dari rumah. Permasalahannya yaitu: (1) orangtua yang tidak sabar dan jenuh atas kemampuan belajar anak dan menangani konsentrasi anak dalam belajar; 56% diantaranya adalah orangtua dari anak yang duduk di bangku SD dan 34% orangtua dari anak yang duduk di bangku SMP, (2) orangtua yang mengalami kendala dalam memaparkan pelajaran sekolah; 19% diantaranya adalah orangtua dari anak di bangku SD dan 28% orangtua dari anak di bangku SMP, (3) orangtua yang mengalami kendala dalam hal tidak mengerti pelajaran sekolah; 15% diantaranya adalah

orangtua dari anak di bangku SD dan 24% orangtua dari anak di bangku SMP.

Permasalahan yang terjadi pada saat pembelajaran daring ini tentu saja akan memengaruhi kondisi psikologis orangtua. *Psychological well-being* itu merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dimana ia mampu berfikir positif atas apa yang terjadi pada dirinya dan juga lingkungannya. Sama halnya pada ibu yang di masa pandemi ini mendapatkan peran ganda untuk menjadi seorang pengganti guru di sekolah. Seorang ibu menjadi sangat lelah baik secara fisik maupun psikis, sehingga memicu ibu untuk memiliki pemikiran yang tidak baik atas kondisi yang sedang terjadi saat ini. Menurut Ryff (Effendy, 2016), mengatakan bahwa “individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi mempunyai ciri sebagai berikut: 1) individu yang puas atas hidupnya, 2) kondisi emosional positif, 3) sanggup melewati pengalaman buruk yang mampu menghasilkan kondisi emosional negatif, 4) relasi positif dengan sekitarnya, 5) secara mandiri dapat menentukan pilihan dan tidak bergantung pada siapapun, 6) memiliki kontrol atas lingkup sekitar, 7) tujuan hidup jelas, dan 8) dapat mengembangkandiri”. Beberapa ciri diatas ini menjadi acuan peneliti untuk dapat meneliti lebih lanjut untuk mengetahui seberapa banyak individu yang sesuai dan yang tidak sesuai dengan beberapa ciri mengenai individu yang memiliki *psychological well-being* di dalam dirinya.

Perilaku yang muncul dalam setiap individu tentunya memiliki beberapa faktor penyebabnya, tak terkecuali individu yang memiliki *psychological well-being* di dalam dirinya. Menurut Ryff, ia menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) status sosial ekonomi, (4) dukungan sosial, (5) religiusitas dan (6) kepribadian. Terkait dengan penelitian ini, peneliti hanya akan memfokuskan pada satu faktor diantara ketiga faktor tersebut yakni dukungan sosial. Mengingat berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti, dari 80 ibu yang menjadi responden penelitian ini, hanya 8,8% ibu yang membutuhkan guru privat sebagai pendamping anaknya dalam belajar dan 91,3% diantaranya tidak membutuhkan guru privat. Dalam hal ini, sebanyak 45% ibu merasa membutuhkan bantuan oranglain dan sebanyak 55% ibu merasa tak membutuhkan bantuan oranglain (keluarga atau tetangga). Hal itu menunjukkan bahwa ibu memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah saat tidak membutuhkan bantuan oranglain. Selain itu juga, berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu yang responden penelitian ini, 8 orang diantaranya tidak dibantu oleh suaminya dalam menjelaskan materi pelajaran anak, 1 ibu tidak memiliki suami dan 1 lainnya dibantu oleh suami dalam proses belajar anak.

Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (Raisa; Ediati, 2019) adalah suatu bentuk rasa nyaman, peduli, hingga sebuah asistensi yang diperoleh individu itu sendiri bahkan kelompok. Dukungan sosial sejatinya sudah memang menjadi salah satu faktor *psychological well-being*, Kurangnya dukungan sosial dari orang sekitar, dapat menghambat seseorang memperoleh *psychological well-being* dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara adakah hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu yang Sedang Menghadapi Pembelajaran Daring Anak Sekolah Pada Masa Pandemi. Manfaat dari penulisan ini adalah Bagi Masyarakat: Dapat memahami situasi yang dihadapi oleh seorang Ibu yang mendampingi pembelajaran daring dan Bagi Orang tua: Dapat saling mendukung untuk menghadapi situasi pandemi selama mendampingi pembelajaran daring.

KAJIAN TEORI

Psychological Well Being

Definisi *Psychological Well-Being*

Menurut (Ryff, 1989) *Psychological Well-Being* adalah suatu kondisi dimana seorang individu dalam keadaan sehat secara psikologis dan mampu berfikir positif atas apa yang terjadi terhadap dirinya maupun kehidupannya. Kesejahteraan psikologis dapat dilihat sebagai hasil dari individu yang mampu menyeimbangkan antara pengharapan dan juga pencapaiannya, baik itu dalam ruang lingkup perilaku individu maupun hubungan yang baik antara satu individu dengan individu lainnya (Wells, 2010).

Menurut (Wells, 2010) terungkap bahwa pentingnya memiliki hubungan sosialisasi dalam jangka waktu yang lama dan juga teman yang dapat dipercaya dan juga mereka mendapati bahwa mengasingkan diri dari lingkungan sosial, kesepian dan minimnya dukungan sosial, dapat mempengaruhi peningkatan risiko terkena penyakit atau dapat juga mengurangi harapan hidup seorang individu.

Menurut (Huppert, 2009) tingkat *psychological well-being* seorang individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan yang terlihat buruk, dapat menghasilkan gangguan pada perilaku. Ilmu *psychological well-being* ini memfokuskan pada sesuatu yang membuat individu memiliki perkembangan dalam hidupnya dan memiliki kemajuan dalam memahami perilaku sehingga dapat terciptanya pribadi yang kondisi psikisnya dalam keadaan baik. Jadi dapat disimpulkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu senantiasa berfikir tentang kehidupan yang dijalani secara positif dengan menjalin hubungan yang baik dengan sesama individu, sehingga dapat terciptanya individu yang mampu menjalani kehidupannya dengan baik.

Dimensi *Psychological Well-Being*

Di dalam *Psychological Well-Being* terdapat 6 dimensi menurut (Ryff & Keyes, 1995), yaitu:

1. **Penerimaan diri;** yang meliputi mempunyai sikap positif kepada diri sendiri, mengakui kualitas yang baik maupun buruk yang dimiliki oleh diri dan berfikir positif tentang kehidupan di masa lampau.
2. **Hubungan yang baik dengan orang lain;** yang meliputi memiliki hubungan yang hangat, mempercayai orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, rasa empati dan keintiman yang kuat, saling memberi dan menerima antar individu.
3. **Autonomi/mandiri;** yang meliputi mampu mengambil keputusan sendiri, bertindak sesuai dengan cara nya sendiri tanpa ada tekanan sosial dan juga mengevaluasi diri.
4. **Penguasaan lingkungan;** yang meliputi memiliki potensi dalam menguasai lingkungan, mengontrol kegiatan yang rumit, memanfaatkan peluang secara efektif, memilih sebuah konteks sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.
5. **Tujuan dalam hidup;** yang meliputi memiliki tujuan hidup dan teratur, merasa diri ini bermakna untuk kehidupan, mempunyai keyakinan akan tujuan hidup dan memiliki maksud dan tujuan untuk hidup.
6. **Pengembangan diri;** yang meliputi memiliki keinginan untuk berkembang, membuka diri untuk pengalaman yang baru, memantau progress diri dari waktu ke waktu dan mampu mengintrospeksi diri.

Alat Ukur Yang Digunakan

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah alat ukur Ryff Psychological Well-Being Scale yang telah diciptakan sejak tahun 1989 oleh Carol D. Ryff yang terdiri dari 6 dimensi. Yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi/mandiri (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Alat ukur ini dipilih dikarenakan telah digunakan oleh peneliti terdahulu.

Dukungan Sosial

Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengarah pada perilaku oleh orang lain atau bahkan menerima sebuah dukungan yang membuat orang lain beranggapan bahwa tersedianya hiburan, rasa peduli dan bantuan dari orang sekitarnya (Sarafino, Edward P; Smith, 2011). Individu yang mendapatkan atau memberikan dukungan sosial merupakan individu yang percaya bahwa setiap individu itu pantas untuk dicintai, diperhatikan, dihargai seperti layaknya keluarga yang dapat membantu atau dibantu saat individu lain membutuhkan bantuan.

Menurut Coben dan Syme (Dianto, 2017), dukungan sosial merupakan relasi yang terjadi diantara beberapa individu yang berupa timbal balik dalam hal memberi pertolongan, memberi kepercayaan dan juga perasaan saling menghargai. Pengertian lain mengenai dukungan sosial menurut (Taylor, 2011), dukungan sosial bisa datang dari orangtua, rekan, *partner*, klub sosial atau hingga hewan peliharaan. Dengan cara memberikan pandangan kepada setiap individu yang membutuhkan dukungan bahwa setiap individu itu berharga dan berhak mendapatkan kehangatan dari orang lain di sekitarnya.

Oleh sebab itu dapat disimpulkan dukungan sosial adalah segala bentuk usaha dengan maksud untuk memberi dorongan dan juga bantuan kepada individu yang membutuhkan, baik pemberian bantuan dalam segi material maupun emosional, dengan harapan dapat memberi kepercayaan pada dirinya bahwa dirinya berharga dan dicintai.

Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Cutrona & Gardner (Sarafino, Edward P; Smith, 2011), adanya lima bentuk dukungan sosial, diantaranya:

1. Dukungan emosional
Yaitu dukungan dalam bentuk kasih sayang, merasa didengarkan, merasa dihargai, merasa diperhatikan dan diberi kepercayaan.
2. Dukungan penghargaan
Yaitu sebuah dukungan dalam bentuk pemberian nilai, pemberian kekuatan dan umpan balik.
3. Dukungan informasi
Yaitu dukungan dalam bentuk pemberian informasi pemberian nasihat dan beberapa saran.
4. Dukungan instrumental
Yaitu sebuah dukungan dalam bentuk pemberian sarana yang ada yang dipergunakan untuk menolong individu, baik itu berupa waktu, alat, uang, pekerjaan dan bentuk pemberian bantuan lainnya.
5. Dukungan kelompok
Yaitu dukungan dalam bentuk diakuinya seorang individu di dalamsuatu kelompok yang mempunyai peminatan kegiatan sosial yang sama.

Alat Ukur yang Digunakan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dari bentuk-bentuk yang telah

dikemukakan oleh Cutrona & Gardner (Sarafino, Edward P; Smith, 2011) yaitu dukungan penghargaan, emosional, informasi, kelompok hingga dukungan instrumental. Alat ukur ini dipilih dikarenakan telah digunakan oleh peneliti terdahulu.

PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan kuesioner, didapati profil responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini:

1. Jenis Kelamin

Adapun responden yang mengikuti kuesioner ini 100% berjenis kelamin perempuan, dimana kuesioner ini dikhususkan pada ibu yang anaknya sedang mengalami proses pembelajaran daring. Berikut ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Perempuan	36	100%

2. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden, dapat diketahui responden terbanyak berada di tingkat pendidikan SMA/K sebanyak 20 orang atau sebesar 55,6% , diikuti responden lainnya yang berada di tingkat pendidikan SMP sebanyak 2 orang sejumlah 5,6% , diploma 3 (D3) ada sekitar 4 orang sejumlah 11,1% , diploma 4 (D4) sebanyak 1 orang atau sebesar 2,8% , S1 sebanyak 8 orang atau sebesar 22,2% dan terakhir S2 sebanyak 1 orang atau sebesar 2,8% , dapat dilihat dalam bentuk tabel 2. berikut:

Tabel 2. Pendidikan Terakhir Responden

<i>Pendidikan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
SMP	2	5,6%
SMA/K	20	55,6%
D3	4	11,1%
D4	1	2,8%
S1	8	22,2%
S2	1	2,8%
Total	36	100

3. Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan responden, dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah seorang ibu rumah tangga yaitu sebanyak 25 orang atau sebesar 69,4% , lalu yang bekerja sebagai guru sebanyak 5 orang atau sebesar 13,9% , bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 4 orang atau sebesar 11,1% , bekerja sebagai bidan 1 orang atau sebesar 2,8% dan terakhir bekerja sebagai notaris 1 orang atau sebesar 2,8%. Berikut ini dapat dilihat dalam bentuk tabel 3. berikut:

Tabel 3. Pekerjaan Responden

<i>Pekerjaan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Ibu rumah tangga	25	69,4%
Guru	5	13,9%
Pegawai swasta	4	11,1%
Bidan	1	2,8%
Notaris	1	2,8%
Total	36	100%

4. Jumlah anak yang bersekolah ditingkat TK maupun SD

Berdasarkan jumlah anak responden yang masih bersekolah terdapat 15 responden memiliki 1 orang anak yang bersekolah atau sebesar 41,7% , lalu 15 responden memiliki 2 orang anak yang bersekolah atau sebesar 41,7% dan terakhir 6 responden memiliki 3 orang anak yang bersekolah atau sebesar 16,7%. Berikut ini dapat dilihat dalam bentuk tabel 4. berikut:

Tabel 4. Jumlah Anak yang Bersekolah

<i>Jumlah anak</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
1	15	41,7%
2	15	41,7%
3	6	16,7%
Total	36	100%

Di kehidupan berumah tangga, tentunya beberapa individu dikaruniai jumlah anak yang berbeda-beda. Pertanyaannya, apakah ada perbedaan antara tingkat psychological well-being Ibu antara ibu yang bekerja dengan yang tidak bekerja dengan jumlah anak yang Ibu miliki? Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Apsaryanthi & Lestari, 2017) yang berjudul “*Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja di Kabupaten Gianyar*” dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki 1-2 anak atau bahkan 3-4 anak. Hal ini dikarenakan berapapun jumlah anak yang Ibu miliki, tidak akan menjadi suatu beban jika Ibu mampu menciptakan hubungan yang baik dengan semua anak-anaknya dan juga dapat membagi tanggung jawab dengan suami. Dengan dilakukannya pembagian tanggung jawab tersebut, maka akan meringankan beban pekerjaan dan mengurangi kemungkinan terjadinya depresi pada Ibu.

Variabel	Uji Asumsi	
	Normalitas	Linearitas
<i>Psychological well-being</i>	0,084	0,576
Dukungan sosial	0,200	

Berdasar dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan didapati nilai signifikansi sejumlah (p) 0,084 untuk variabel *psychological well-being*, nilai signifikansi (p) 0,200 pada variabel dukungan sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa (p) ≥ 0.05 artinya data berdistribusi normal. Berdasar dari hasil uji linearitas didapati nilai signifikansi (p) 0,576 pada kedua variabel. Artinya kedua variabel bersifat linear karena menunjukkan bahwa (p) $\leq 0,05$. Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien korelasi	Nilai signifikansi	Jumlah subjek
<i>Psychological well-being</i> Dukungan emosional	0,748**	0,000	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan penghargaan	0,722**	0,000	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan informasi	0,536**	0,001	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan instrumental	0,325**	0,001	36
<i>Psychological well-being</i> Dukungan kelompok	0,553**	0,000	36

Tabel tersebut memperlihatkan bahwasannya angka korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan emosional sebesar 0,748** artinya korelasi dalam kategori kuat, korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan penghargaan sebesar 0,722** artinya korelasi dalam kategori kuat, korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan informasi sebesar 0,536** artinya korelasi dalam kategori sedang, korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan informasi sebesar 0,325 artinya korelasi dalam kategori lemah, dan korelasi *pearson product-moment* dari *psychological well-being* dan dukungan informasi sebesar 0,553** artinya korelasi dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, Ibu yang menjadi responden penelitian lebih cenderung membutuhkan dukungan sosial berupa pemberian kasih sayang, perhatian, adanya rasa empati dan juga rasa peduli. Hasil yang didapati terdapat juga nilai *psychological well-being* yang tinggi. Ciri-cirinya yang terlihat adalah 1) individu yang puas atas hidupnya, 2) kondisi emosional positif, 3) sanggup melewati pengalaman buruk yang mampu menghasilkan kondisi emosional negatif, 4) relasi positif dengan sekitarnya, 5) secara mandiri dapat menentukan pilihan dan tidak bergantung pada siapapun, 6) memiliki kontrol atas lingkup sekitar, 7) tujuan hidup jelas, dan 8) dapat mengembangkandiri". Beberapa ciri diatas ini menjadi acuan peneliti untuk dapat meneliti lebih lanjut untuk mengetahui seberapa banyak individu yang sesuai dan yang tidak sesuai dengan beberapa ciri mengenai individu yang memiliki *psychological well-being* di dalam dirinya.

Pernyataan ini sesuai juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Faizatul & Widyastuti, 2021) di skripsinya yang berjudul "*The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools*" dapat diketahui bahwa hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,562 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dalam artian adanya hubungan positif dengan gambaran bahwa semakin tinggi siswa/i SMKN 1 Grati mendapatkan dukungan emosional, maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya.

Hal ini sesuai dengan hasil survei yang ditemukan pada fenomena awal yakni (1) ibu merasa repot dalam menjalankan tugas ganda. Menurut para Ibu yang menjadi responden mereka membutuhkan dukungan sosial dalam bentuk kelompok dengan kata lain responden membutuhkan kerjasama dari pihak keluarga dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan mendampingi anak belajar. (2) Koneksi internet yang buruk, artinya responden membutuhkan dukungan sosial dalam bentuk instrumental dengan kata lain responden membutuhkan bantuan berupa pemberian kuota gratis dari pemerintah, pemberian pelonggaran waktu dalam mengumpulkan tugas karena sulitnya akses internet di beberapa tempat. (3) Kesulitan mengatur waktu bermain *handphone* dikarenakan seringnya belajar menggunakan *handphone* selama pembelajaran daring berlangsung. Mengingat hal ini dapat dikatakan bahwa responden membutuhkan dukungan sosial kelompok dengan kata lain responden membutuhkan bantuan dengan pihak keluarga lain agar dapat bekerja sama mengatur waktu bermain *handphone* pada anak dengan memberikan kesibukan lain yang dapat membuat anak teralihkannya dari *handphone*.

Selama masa pembelajaran daring ini, beberapa anak memiliki orang tua yang bekerja ataupun tidak bekerja. Untuk yang bekerja, ada yang bekerja di dalam atau diluar rumah. Tentunya orangtua terutama Ibu mempunyai peran penting di rumah karena harus menjalani kedua peran tersebut secara bersamaan atau biasa disebut peran ganda. Bermula dari peran ganda inilah dapat terciptanya sebuah fenomena yaitu *work - family conflict*. Penelitian yang selaras oleh (Maziyya, Islam & Nisa, 2020) yang berjudul “*Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020*” dapat diketahui bahwa beban kerja dan *work-family conflict* terdapat hubungan dengan tingkat stress pada pekerja yang dimana *work-family conflict* ini menjadi faktor yang paling dominan memicu tingkat stress pekerja selama pandemi. Dalam hal ini sangat diperlukannya manajemen stress supaya dapat mengurangi tingkat resiko terkena stress. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Anggarwati & Thamrin, 2019) yang berjudul “*Work Family-Conflict dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja*” mengatakan bahwa individu yang berada di tingkat *work-family conflict* yang tinggi disebabkan karena individu tidak mampu mengatur berbagai peran serta tuntutan yang harus dijalani dan tidak memiliki asisten rumah tangga sehingga dapat menurunkan tingkat *psychological well-being* pada individu.

Uji Kategorisasi

Kategorisasi <i>Psychological well-being</i>		
Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	-	0%
Sedang	8	22,2%
Tinggi	28	77,8%
Total	36	100%

Kategorisasi menunjukkan bahwa 0% subjek yaitu 0 subjek memiliki *psychological well-being* pada kategori rendah. Terdapat 22,2% subjek yaitu 8 subjek memiliki *psychological well-being* ditingkat sedang. Terdapat pula 77,8% subjek sejumlah 28 subjek dengan *psychological well-being* di tingkat tinggi.

Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	-	0%
Sedang	15	41,7%
Tinggi	21	58,3%
Total	36	100%

Kategorisasi menunjukkan bahwa 0% subjek yaitu 0 subjek memiliki dukungan sosial pada kategori rendah. Terdapat 41,7% subjek yaitu 15 subjek memiliki dukungan sosial pada kategori sedang. Terdapat pula 58,3% subjek yaitu 21 subjek memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi. Berdasar data kategorisasi ditemukan adanya kesenjangan antara fenomena di awal penelitian, hal itu disebabkan karena pengambilan data awal yang terlaksana di awal tahun 2021 dan pengambilan data penelitiannya dilaksanakan pada awal tahun 2022. Selama itu, sudah terjadi proses adaptasi dalam proses pembelajaran daring, dimana anak dari responden dalam penelitian ini sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka atau yang lebih dikenal sekarang adalah masa transisi pembelajaran daring. Hal itu terbukti di dalam berita yang dilansir dari laman (Kompasiana, 2022) setelah satu tahun lebih lamanya diadakan pembelajaran secara *daring (online)* yang membawa dampak negatif bagi siswa, pemerintah pada akhirnya memutuskan untuk diberlakukannya pembelajaran tatap muka (PTM) yang tentunya tetap menerapkan protocol kesehatan. Selain itu, terdapat pelaksanaan webinar hari anak nasional 2022 yang dilansir dari laman (Parents Guide, 2022), Erni mengatakan bahwa diperlukan adanya peran khusus dari pihak-pihak terkait, seperti pihak lembaga sekolah juga orang tua dalam menghadapi masa transisi pembelajaran daring ini. Pihak-pihak tersebut diharuskan untuk dapat beradaptasi dengan cepat atas segala perubahan-perubahan yang terjadi.

Saat ini dengan diberlakukannya pembelajaran tatap muka, para responden ibu merasa telah tercukupinya dukungan sosial yang didapatkan diantaranya mereka dapat saling bertukar informasi secara langsung bersama ibu yang lain saat mengantarkan anak sekolah mengenai kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran daring dan dapat saling bertukar cerita menyampaikan keluh kesahnya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini hanya dapat mewakili di ruang lingkup lingkungan populasi tempat pengambilan data penelitian, belum bisa mewakili seluruh Ibu yang mendampingi pembelajaran daring. Adanya rentang waktu antara pengambilan data awal dan data penelitian, sehingga ibu yang menjadi responden sudah melalui proses adaptasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil korelasi antara bentuk dukungan sosial dengan *psychological well-being*, yang mempunyai korelasi paling kuat adalah bentuk dukungan emosional dengan *psychological well-being* yaitu sebesar 0,748. Sebaliknya, hasil korelasi paling lemah adalah bentuk dukungan sosial instrumental. Artinya pada penelitian ini, responden ibu lebih membutuhkan dukungan emosional dibandingkan bentuk dukungan sosial yang lain. Berdasarkan keterbatasan dari penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan baik untuk melakukan penelitian selanjutnya maupun dapat digunakan untuk memelihara *psychological well being* seorang Ibu: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mempertimbangkan waktu dalam pelaksanaan penelitian. Khususnya mempertimbangkan antara waktu pengambilan data awal dengan data penelitian. Peneliti diharapkan untuk dapat memperluas sampel penelitian selain sampel penelitian yang peneliti gunakan.

Bagi Ibu mempertahankan hubungan yang baik antar sesama wali murid maupun juga lingkungannya agar selalu merasa mendapatkan dukungan dari orang lain. Bagi keluarga memberi

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

dukungan berupa apresiasi berupa penghargaan, perhatian lebih terhadap ibu yang mendampingi anaknya dalam proses belajar. Bagi pasangan dapat menciptakan *quality time* bersama seorang Ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adit, A. (2020). Hasil Survei: Berikut 3 Masalah Orangtua Dampingi Anak BDR. [Www.Kompas.Com](http://www.kompas.com).
<https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/15/143509971/hasil-survei-berikut-3-masalah-orangtua-dampingi-anak-bdr?page=all>
- Agustina, Faizatul; Widyastuti, W. (2021). The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2344>
- Akbar, R. M. (2018). HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL_BEING PADA PASIEN YANG MENGIDAP PENYAKIT DIABETES MELLITUS TIPE 2.
- Anggarwati, P I; Thamrin, W. P. (2019). WORK FAMILY-CONFLICT DAN PSYCHOLOGICAL WELL_BEING PADA IBU BEKERJA. *Jurnal Psikologi*, 12, no. 2, 200–212.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj-4e6QysD5AhWn0HMBHbbRAoAQFnoECB0QAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.gunadarma.ac.id%2Findex.php%2Fpsiko%2Farticle%2Fdownload%2F2444%2Fpdf&usq=AOvVaw0nX5Lw6J37tIIAhghSAYN5>
- Apsaryanthi, N. L. K. L. M. . (2017). PERBEDAAN TINGKAT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU RUMAH TANGGA DENGAN IBU BEKERJA DI KABUPATEN GIANYAR. *Jurna Psikologi Udayana*, 4, 110–117.
- Detik.com. (2021). Makna PPKM, Kepanjangan, hingga Aturannya. [News.Detik.Com](https://news.detik.com/berita/d-5640047/makna-ppkm-kepanjangan-hingga-aturannya/amp).
<https://news.detik.com/berita/d-5640047/makna-ppkm-kepanjangan-hingga-aturannya/amp>
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51.
<https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Dinova, A. K. (2016). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA PANTI ASUHAN.
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau Berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity*, 2004, 326–333.
- Farisa, F. C. (2020). KPAI Terima 213 Pengaduan Pembelajaran Jarak Jauh, Mayoritas Keluhkan Beratnya Tugas dari Guru. [Nasional.Kompas.Com](http://nasional.kompas.com).
<https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/15584711/kpai-terima-213-pengaduan-pembelajaran-jarak-jauh-mayoritas-keluhkan?page=all>
- Guritno, T. (2021). Kasus Aktif Covid-19 Tinggi, Pemerintah Diminta Tetapkan Kebijakan WFH 100 Persen. [Kompas.Com](http://nasional.kompas.com).
<https://nasional.kompas.com/read/2021/06/28/12124331/kasus-aktif-covid-19-tinggi-pemerintah-diminta-tetapkan-kebijakan-wfh-100?page=all>
- Hadi, S. (2004). *STATISTIKA (Jilid 1)*. Andi.
- Hardjo, Suryani; Novita, E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *International Association of Applied Psychology*, 1 (2), 138–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kemdikbud.go.id. (2020). Kemendikbud Gandeng Swasta Siapkan Sistem Belajar Daring. [Www.Kemdikbud.Go.Id](http://www.kemdikbud.go.id).
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemendikbud-gandeng-swasta-siapkan-sistem-belajar-daring>
- Kemdikbud.go.id. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Tahun Ajaran Baru 2021/2022 Mengacu pada Kebijakan PPKM dan SKB 4 Menteri. [Www.Kemdikbud.Go.Id](http://www.kemdikbud.go.id).
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/pelaksanaan-pembelajaran-tahun-ajaran-baru-20212022-mengacu-pada-kebijakan-ppkm-dan-skb-4-menteri>
- Kompasiana. (2022). Transisi Pembelajaran Daring ke Luring di Masa Pandemi. Kompasiana.Com.
<https://www.kompasiana.com/faridahwinarsudi7303/62ac8d43bb44867b687626c2/transisi-pembelajaran-daring-ke-luring-di-masa-pandemi>
- Maziyya, Arifah A; Islam, Nadzira R Q; Nisa, H. (2020). Hubungan Beban Kerja, Work-Family Conflict, dan Stres Kerja pada Pekerja di Wilayah Pulau Jawa Saat Pandemi COVID-19 di Tahun 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/mpk.v3i1i4.4377>
- Millatina, A., & Yanuvianti, M. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bunda Bandung). *Prosiding Psikologi*, 1(2), 300–308.
- Nugraheny, D. E. (2020). 623.309 Kasus Covid-19 di Indonesia dan Kasus Aktif yang Kian Meningkat. <https://amp.kompas.com/nasional/read/2020/12/15/06155631/623309-kasus-covid-19-di-indonesia-dan-kasus-aktif-yang-kian-meningkat>
- Parents Guide. (2022). Perlu Sinergi Multi Pihak Hadapi Transisi Pembelajaran Tatap Muka. Parentsguide.Co. <https://www.parentsguide.co/perlu-sinergi-multi-pihak-hadapi-transisi-pembelajaran-tatap-muka/11207/>
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi (1st ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Pradana, Adi Prasetyo; Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19734>
- Pramudiarja, A. U. (2022). Bolehkah Sekolah Tatap Muka Jika Ada Kasus Omicron? Ini Rekomendasi IDAI. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5881400/bolehkah-sekolah-tatap-muka-jika-ada-kasus-omicron-ini-rekomendasi-idai/amp>
- Raisa; Ediaty, A. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kebahagiaan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Empati*, 9(1), 15–21.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *57(6)*, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarafino, Edward P; Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychological Interactions 7th Edition*.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.

Taylor, S. E. (2011). *HEALTH PSYCHOLOGY (EIGHT EDITION)*. McGraw-Hill.

Wells, I. E. (2010). *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (Psychology of Emotions, Motivations and Actions)*. Nova Science Publisher.