

Korelasi *Social Support* dan *Self-Efficacy* dengan Stres Ibu Rumah Tangga di Masa Pembelajaran Daring

Iin Setiyowati⁽¹⁾, Niken Titi Pratitis⁽²⁾, Suroso⁽³⁾

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

^{2,3}Dosen Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur
Indonesia

Email: ¹iinazay99@gmail.com, ²nikenpratitis@untag-sby.ac.id,
³suroso@untag-sby.ac.id

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 9 April 2022
Disetujui pada 8 Agustus 2022
Dipublikasikan pada 20 Agustus 2022
Hal. 592-604

Kata Kunci:

Self-efficacy; *Social support*; Stres

DOI:

<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i3.993>

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres ibu rumah tangga dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi. Subjek penelitian adalah ibu rumah tangga di wilayah Pakal-Surabaya, dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen pengumpulan data menggunakan model skala Likert berupa tiga skala psikologi, yaitu skala stres, skala *social support* dan skala *self-efficacy*. Keseluruhan proses dalam menganalisa semua data menggunakan bantuan software SPSS versi 20.00 *for windows*. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier ganda. Hasil penelitian membuktikan bahwa *social support* berkorelasi negatif dengan stres, *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, secara bersama-sama *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti.

PENDAHULUAN

Virus Corona yang berawal dari Wuhan, Tiongkok akhir Desember 2019 menjadi wabah global di dunia, Indonesia sebagai salah satu negara yang terdampak virus ini (Palupi, 2021), juga terdampak pada berbagai tatanan kehidupannya secara drastis, mulai ekonomi, kebijakan Negara, sampai interaksi masyarakat. Berbagai perubahan tersebut memberikan dampak yang signifikan dalam keberlangsungan hidup manusia, terutama saat pemerintah menetapkan beberapa kebijakan untuk memutus rantai penyebaran virus Corona.

Salah satu kebijakan pemerintah Indonesia untuk mencegah penyebaran virus Covid 19 secara luas adalah pemberlakuan belajar di rumah (*school from home*), yang berkonsekuensi kegiatan belajar mengajar yang seharusnya dilakukan secara tatap muka digantikan dengan metode jarak jauh atau metode daring. Kebijakan yang tertuang dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Corona virus Disease (Covid-19), (Kemdikbud,

2020), tentu berdampak pada pola pembelajaran yang harus diterapkan bagi siswa dari tingkat pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi.

Tidak ada yang siap dengan perubahan yang bersifat revolusioner, selalu ada konsekuensi konflik, dilema yang mengiringi ketidaknyamanan akibat zona nyaman terusik oleh perubahan, termasuk di dunia pendidikan saat harus berubah melaksanakan pembelajaran daring selama pandemi (Pratitis, 2020). Pembelajaran jarak jauh (daring) yang dilaksanakan dengan memanfaatkan jaringan internet memaksa guru atau pendidik menyelenggarakan pembelajaran menggunakan berbagai aplikasi, seperti *whatsapp group*, *classroom*, *telephone*, *video converence*, *zoom*, sebagai bentuk inovasi pendidikan yang menjawab tantangan ketersediaan sumber belajar yang variatif saat harus melaksanakan *school from home* (Dewi, 2020).

Disatu sisi pembelajaran daring merupakan aplikasi dari kebijakan *school from home* untuk menekan angka penyebaran virus Corona tetapi bagi sebagian besar orangtua konsep belajar di rumah menjadi keadaan yang dilematis.

Metode pembelajaran daring dirasakan lebih menambah beban tugas orangtua, selain memonitoring anak-anak selama belajar dirumah, juga berkewajiban untuk mengontrol dan ikut mengawasi setiap kegiatan informasi yang diterima anak melalui gawai serta ikut berinteraksi saat anak bermain dengan memberikan penjelasan yang baik dan tepat (Hasanah, 2020). Seperti dituliskan oleh Mutiara (2020) dalam sebuah artikel situs *online* bahwa berubahnya kegiatan belajar secara daring berdampak besar pada peran ibu, para ibu mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya di tengah pandemi Covid 19. Artikel tersebut mengemukakan bahwa semenjak pandemi banyak ibu dituntut harus pintar membagi waktu dalam mengerjakan urusan pekerjaan, urusan anak, hingga urusan rumah tangga, sehingga situasi tersebut dapat membuat ibu merasa kelelahan hingga mengalami stres.

Dampak kebijakan pembelajaran jarak jauh ini membuat banyak ibu mendadak harus mendampingi putra-putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya, sementara disisi yang sama memiliki peran mengurus rumah tangga, hal ini dapat menghadirkan problematik yang jika tidak di kelola dengan baik akan memunculkan stres (Muslim, 2020). Seperti dilaporkan dalam sebuah artikel *online* kesehatan (Ayuni, 2020) bahwa mayoritas ibu rumah tangga diketahui mengalami stres selama mendampingi anak-anaknya belajar daring. Platform riset pasar *Populix* (Ayuni, 2020) bahkan mengungkapkan bahwa 56% ibu rumah tangga mengaku stres serta mengalami gangguan, seperti gejala kecemasan, kesulitan tidur, dan juga mudah marah semenjak pandemi. Menurut survei *State of the Motherhood* (2020) juga tercatat 74% ibu merasa lebih buruk secara mental sejak pandemi covid-19 dimulai dan 63% ibu melaporkan bahwa mereka mengasuh anak dan mengurus keperluan rumah tangga hanya seorang diri saja.

Stres menjadi emosi negatif yang paling sering dialami oleh ibu selama masa pandemi Covid-19, yang berdampak ibu menjadi kurang sabar, mudah tersinggung dan sulit untuk rileks (Fadila, 2020). Hal ini terjadi karena seorang ibu rumah tangga harus terisolasi dari lingkungan di luar rumah ketika melakukan pekerjaan rumah tangganya. Melakukan kegiatan yang monoton dalam waktu yang

berkepanjangan dapat meningkatkan resiko terjadinya stres dan dapat memengaruhi fungsi yang baik sebagai ibu rumah tangga (Putri & Sudhana, 2013).

Fadila (2020) menyebutkan dalam artikelnya di sebuah media massa *online* bahwa masyarakat yang hidup di masa pandemi perlu untuk mengidentifikasi penyebab stres lalu mengukur sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi stres, misalnya dengan meminta bantuan orang lain. Selain itu, Fadila (2020) juga menyebutkan bahwa menerima keadaan dan mengambil sisi positif dari sebuah peristiwa juga bisa membantu mengurangi stres, selain humor, dukungan emosional, dan distraksi diri. Hal ini sejalan dengan pemikiran Santrock (2012) yang menyatakan bahwa *social support* dapat membantu individu di semua usia untuk mengatasi masalah secara lebih efektif. Hal ini didukung oleh Smet (1994) yang mengemukakan bahwa *social support* merupakan sebuah pertolongan dan bantuan yang diterima individu dari interaksinya dengan lingkungan, sehingga memberikan berbagai manfaat bagi individu yang menerima. Hal tersebut terjadi manakala individu menerima atau mendapatkan saran atau kesan menyenangkan sebagai bentuk *social support* yang bermanfaat dalam menyelesaikan masalah. Sari (2016) juga mengemukakan bahwa adanya *social support* akan membuat individu mengubah respon mereka terhadap stresor, sehingga individu akan merasakan adanya dukungan dari orang-orang terdekat dan disekitar yang dapat membantu mereka mengatasi masalah.

Selain *social support* sebagai faktor eksternal yang dapat mendukung reduksi stres, Puspitasari (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu bagian dari faktor internal, yang merupakan bagian dari karakteristik kepribadian yang dimiliki individu yang dapat mereduksi stres. Bandura (1998) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Oleh karenanya Octary menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung percaya, bahwa individu dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif (Prestiana & Purbandini, 2012). Tingginya *self-efficacy* menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan kemampuan berpikir analitis. Bahkan orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mempunyai semangat yang lebih tinggi dalam menjalankan suatu tugas tertentu dibandingkan dengan orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah (Prestiana & Purbandini, 2012).

Hal ini dimungkinkan karena keyakinan atau *self-efficacy* merupakan kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, dan melakukan suatu tugas dalam mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu serta mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Santrock, 2007). *Self-efficacy* yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas, mengurangi beban secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan pun kecil (Sari, 2016). Bahkan ditekankan Sari (2016) kurangnya dukungan dari keluarga ditambah dengan tidak adanya keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas sebagai ibu rumah tangga disertai masalah-masalah yang muncul dalam menjalani hidup dapat menimbulkan tekanan sehingga tidak mendapatkan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena kurang adanya kesadaran untuk beradaptasi dengan tuntutan internal dan eksternal (Levy, 2016),

sebagaimana penjelasan Maramis (2012) yang menyebutkan bahwa stres merupakan suatu usaha penyesuaian diri yang bila individu tidak dapat mengatasi hambatan atau kesukaran atau aral-melintang dengan baik, maka akan muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan, tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang sudah dibahas sebelumnya, hipotesis penelitian yang diajukan adalah 1). *social support* berkorelasi negatif dengan stres. 2). *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres. 3). *social support dan self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa korelasi antara stres ibu rumah tangga dengan *social support* selama menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi, mendeskripsikan hubungan stres ibu rumah tangga dengan *self-efficacy* selama menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi, serta menganalisa korelasi *social support* dan *self-efficacy* dengan stres ibu rumah tangga selama menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan baik secara teori maupun secara praktis, terkait pemahaman mengenai stres ibu rumah tangga dengan *social support* dan *self-efficacy* pada pembelajaran daring di masa pandemi, serta dapat menjadi acuan bagi pihak-pihak yang berkepentingan terkait bagaimana meningkatkan *social support* dan *self-efficacy* untuk meminimalisir stres ibu rumah tangga, terutama saat menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, dan diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *nonprobability sampling*. Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga di wilayah Pakal- Surabaya yang mempunyai anak berusia sekolah (TK, SD) dan terdampak sistem pembelajaran daring di masa pandemi covid. Ada tiga variabel sebagai dasar dalam penelitian ini, yakni dua variabel bebas terdiri dari *social support* (X1) dan *self-efficacy* (X2) serta satu variabel terikat adalah stres.

Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data dengan skala sebagai pengukuran. Model skala Likert digunakan dengan lima pilihan alternatif jawaban berupa (a) sangat setuju, (b) setuju, (c) ragu-ragu, (d) tidak setuju, dan (e) sangat tidak setuju. Aitem-aitem skala dituangkan berupa pernyataan-pernyataan dalam dua arah yakni bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner (angket) yang disebarakan melalui *google form*. Skala disusun peneliti berdasarkan definisi operasional, dimensi, indikator dari deskripsi teori yang secara operasional dibuat berdasarkan *blueprint* dan disajikan dalam model tertutup.

Pengujian validitas dan keseluruhan proses dalam menganalisa semua data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer yaitu program IBM SPSS 20.00 *for windows*.

Hasil pengujian validitas skala stres yang terdiri dari 40 aitem, dilakukan dalam dua putaran, menghasilkan 35 aitem yang dapat memenuhi syarat indeks

validitas dan 5 aitem gugur. Aitem-aitem yang dinyatakan memenuhi *correlation item* berkisar antara 0,305 hingga 0,756.

Pengukuran koefisien reliabilitas skala stres dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Putaran Analisis	Jumlah Aitem yang Dianalisis	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
I	40	35	5	0,932
II	35	35	0	0,950

Sumber: Output IBM SPSS 20.00 for windows

Hasil pengujian validitas skala *social support* yang terdiri dari 28 aitem dilakukan dalam dua putaran, menghasilkan 24 aitem yang dapat memenuhi syarat indeks validitas dan 4 aitem gugur. Aitem-aitem yang dinyatakan memenuhi *correlation item* berkisar antara 0,338 hingga 0,618.

Pengukuran koefisien reliabilitas skala *social support* dijelaskan dalam tabel berikut:

Putaran Analisis	Jumlah Aitem yang Dianalisis	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
I	28	24	4	0,890
II	24	24	0	0,897

Sumber: Output IBM SPSS 20.00 for windows

Hasil pengujian validitas skala *self-efficacy* yang terdiri dari 30 aitem dilakukan dalam dua putaran, menghasilkan 26 aitem yang dapat memenuhi syarat indeks validitas dan 4 aitem gugur. Aitem-aitem yang dinyatakan memenuhi *correlation item* berkisar antara 0,377 hingga 0,753.

Pengukuran koefisien reliabilitas skala *self-efficacy* dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Putaran Analisis	Jumlah Aitem yang Dianalisis	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
I	30	26	4	0,928
II	26	26	0	0,939

Sumber: Output IBM SPSS 20.00 for windows

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda untuk menghitung besarnya pengaruh *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres atau untuk memprediksi stres dengan *social support* dan *self-efficacy*. Analisis regresi linier ganda untuk mengestimasi besarnya koefisien-koefisien yang dihasilkan oleh persamaan linier, yang melibatkan dua variabel bebas untuk digunakan sebagai alat prediksi besar nilai variabel tergantung (Muhid, 2019).

Sebelum menganalisis data dengan analisa regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas. Berikut merupakan hasil uji prasyarat dan penjelasannya:

- a. Hasil uji normalitas sebaran variabel stres menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* $Z = 1,263$ pada $p = 0,082$ ($p > 0,05$) sehingga sebaran skor variabel stres mengikuti kaidah kurve normal.
- b. Hasil uji linieritas hubungan variabel *social support* dan stres menunjukkan harga *deviation from linierity* $F = 1,09$ pada $p = 0,405$ ($p > 0,05$) sehingga variabel *social support* memiliki hubungan linier dengan variabel stres. Sedangkan uji linieritas hubungan variabel *self-efficacy* dan stres menunjukkan harga *deviation from linierity* $F = 1,181$ pada $p = 0,260$ ($p > 0,05$) sehingga variabel *self-efficacy* memiliki hubungan linier dengan variabel stres.
- c. Hasil uji multikolinieritas antara *social support* dan *self-efficacy* diperoleh nilai *tolerance* = 0,797 ($> 0,10$) dengan $VIF = 1,254$ ($< 0,10$) sehingga tidak ada multikolinieritas antara *social support* dan *self-efficacy* dan hasil uji multikolinieritas antara *self-efficacy* dan stres diperoleh nilai *tolerance* = 0,797 ($> 0,10$) dengan $VIF = 1,254$ ($< 0,10$) sehingga tidak ada multikolinieritas antara *self-efficacy* dan stres.
- d. Hasil uji heteroskedastisitas korelasi antara variabel *social support* dengan *ABS_RES* menunjukkan harga $\rho = -0,228$ pada $p = 0,011$ ($p < 0,05$) berarti terjadi heteroskedastisitas antara *social support* dan stres. Korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan *ABS_RES* menunjukkan harga $\rho = -0,019$ pada $p = 0,833$ ($p > 0,05$) berarti tidak terjadi heteroskedastisitas antara *self-efficacy* dan stres.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan analisis regresi ganda (*multiple linier regression*), menghasilkan:

Analisis regresi simultan menemukan $F = 27,622$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) untuk data variable *social support* dan *self-efficacy* dengan stres, hal ini berarti *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi secara sangat signifikan dengan stres. Hipotesis penelitian ketiga yang berbunyi *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, diterima.

Korelasi antara variabel *social support* dengan stres menunjukkan harga $t = -3,569$ pada $p = 0,001$ ($p < 0,01$), sehingga *social support* berkorelasi negatif dan sangat signifikan dengan stres. Hipotesis penelitian pertama yang berbunyi *social support* berkorelasi negatif dengan stres, diterima.

Korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan stres menunjukkan harga $t = -4,216$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga *self-efficacy* berkorelasi negatif dan sangat signifikan dengan stres. Hipotesis penelitian kedua yang berbunyi *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, diterima.

Hasil uji anareg juga menghasilkan persamaan garis regresi $Y = \beta_0 X_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$ dimana $\beta_0 = 177,68$, $\beta_1 = -0,427$, $\beta_2 = -0,510$.

Hal tersebut memberikan gambaran bahwa nilai *constant* stres sebesar 177,68 terjadi apabila tidak ada *social support* dan *self-efficacy*. Koefisien regresi pada *social support* sebesar -0,427 dan koefisien regresi pada *self-efficacy* sebesar -0,510. Artinya setiap penambahan 1 skor *social support* akan menurunkan stres dan setiap penambahan 1 skor *self-efficacy* akan menurunkan stres.

Sumbangan efektif kedua variabel *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres adalah sebesar 31,2%, yang berarti selain kedua variabel tersebut, masih ada variabel lain yang berperan sebesar 68,8% memengaruhi naik turunnya stres yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Adapun sumbangan efektif masing-masing variabel, *social support* adalah sebesar 13,8% dan *self-efficacy* adalah sebesar 17,4%. Hal ini berarti bahwa dalam penelitian ini *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif lebih tinggi dalam memengaruhi naik turunnya stres ibu rumah tangga di masa pandemi dan *social support* memberikan sumbangan efektif lebih rendah dalam memengaruhi naik turunnya stres ibu rumah tangga di masa pandemi. Berikut merupakan rangkuman hasil sumbangan efektif masing-masing variabel:

Variabel	Sumbangan Efektif (SE)
<i>Social support</i>	13,8 %
<i>Self-efficacy</i>	17,4 %
Total	31,2 %

Sumber: Output IBM SPSS 20.00 for windows

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diterimanya hipotesis penelitian pertama yang berbunyi *social support* berkorelasi negatif dengan stres, menunjukkan bahwa variabel *social support* berhubungan dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Diterimanya hipotesis penelitian kedua yang berbunyi *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.

Diterimanya hipotesis ketiga penelitian yang berbunyi *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, menunjukkan bahwa kedua variabel bebas (*social support* dan *self-efficacy*) secara bersama-sama berkorelasi sangat signifikan dengan stres.

Hasil lain dari penelitian ini bahwa terdapat kontribusi variabel *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres sebesar 31,2 %, maka berarti bahwa masih terdapat 68,8 % variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang ikut menentukan terjadinya stress.

Diterimanya hipotesis penelitian pertama yang berbunyi *social support* berkorelasi negatif dengan stres, menunjukkan bahwa variabel *social support* berhubungan dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Berdasarkan penjelasan di atas, *social support* merupakan prediktor naik turunnya stres. *Social support* menjadi umpan balik (*feedback*) dari individu lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, dipedulikan, berharga, dihormati dan

juga dianggap sebagai bagian dari lingkungannya (King, 2017). Keluarga dan teman dapat meyakinkan individu tersebut bahwa dirinya berharga dan begitu di cintai (Smet, 1994). Hal tersebut dapat membuat individu merasa nyaman sehingga pada saat terjadi hambatan atau kesukaran dalam kehidupannya, individu menjadi lebih mudah untuk melakukan adaptasi karena memiliki akses untuk mendapatkan bantuan dari individu lain yang berupa pemberian informasi dan bantuan nyata, misalnya berupa uang, makanan, hadiah, saran, nasehat serta dukungan emosional ketika dalam situasi yang penuh tekanan (King, 2017). Mengetahui bahwa individu lain masih mempedulikan, membuat dirinya dapat mengelola stres dengan keyakinan yang lebih baik (Sari, 2016), sehingga tidak mudah khawatir, gelisah, lelah, marah, tidak kehilangan minat maupun perspektif, dan mudah melakukan perilaku adaptif serta dapat lebih berkonsentrasi untuk mencari cara mengatasi permasalahan yang sedang dialami (Maramis, 2012).

Hal itu menggambarkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *social support* tinggi membuat dirinya memiliki stres yang rendah, meskipun dengan bertambahnya tugas untuk mendampingi anak melaksanakan pembelajaran daring di rumah sekaligus mengurus urusan rumah tangganya. *Social support* yang dimiliki ibu rumah tangga membuat dirinya mampu mengurangi efek negatif stres sehingga tidak mudah gelisah, tidak lekas marah dan tetap dapat berkonsentrasi menjalankan tugasnya di situasi pandemi. Hal ini di dukung oleh hasil survei yang diadakan oleh Kepala Departemen Psikologi Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran (Fadila, 2020). *Social support* yang diterima ibu rumah tangga tersebut dapat berupa adanya dukungan dari orang-orang atau jaringan terdekatnya, seperti keluarga dan temannya (Smet, 1994). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Susilawati (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres. Hal tersebut memiliki makna bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *social support* tinggi maka semakin rendah stres yang dimilikinya.

Diterimanya hipotesis penelitian kedua yang berbunyi *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

Self-efficacy merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan dirinya secara emosi, kognitif dan sosial (Bandura, 1998). Keyakinan atau harapan diri individu tersebut terjadi karena adanya persepsi terhadap dirinya sendiri mengenai seberapa bagus atau seberapa tepat dirinya dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Alwisol, 2007). Hal ini membuat individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan tindakan yang diharapkan, mampu memperkirakan bahwa tingkah laku yang sedang dilakukannya akan mencapai hasil tertentu (Santrock, 2007). Tanpa ada *self-efficacy* pada dirinya, individu akan mudah stres sehingga menjadi tidak dapat mengatasi hambatan atau kesukaran dengan baik, maka akan muncul gangguan badani seperti lelah yang berkepanjangan, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa karena kurang adanya usaha penyesuaian diri terhadap tuntutan keadaan yang dirasa mengancam (Maramis, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka ibu rumah tangga yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menjalankan tugas untuk mendampingi putra-putrinya melakukan pembelajaran daring di rumah, yang akan berdampak pada rendahnya stres yang dimiliki karena tidak mempunyai rasa khawatir dan dapat bersantai dalam mendampingi belajar putra-putrinya di rumah, sebagaimana yang dijelaskan oleh Sundberg (2007) bahwa perasaan mampu melakukan sesuatu dengan baik dapat menangkal demoralisasi, sehingga tidak mudah stres meskipun dalam situasi pandemi.

Hal tersebut juga menggambarkan bahwa pada masa pandemi, ibu rumah tangga selain mengurus urusan tangganya kini juga memiliki tugas untuk mendampingi putra-putrinya melaksanakan pembelajaran daring, memerlukan suatu usaha penyesuaian diri untuk dapat mengatasi hambatan atau kesukarannya dengan baik, agar tidak muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa dalam dirinya (Maramis, 2012) dan *self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga akan dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres yang dialaminya (Nevid, 2005). Adanya keyakinan tersebut membuat ibu rumah tangga dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, perilaku dan lingkungan sosialnya sehingga dapat mengurangi emosi negatif di dalam dirinya seperti gampang marah, merasa tegang, mudah lelah, mudah khawatir, sulit untuk rileks, yang muncul akibat stres (Maramis, 2012), termasuk stres yang dialami pada saat mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi.

Perasaan yakin bahwa dirinya bisa mengatasi masalah, berdampak akan lebih rendah tingkat kegelisahannya, lebih memiliki rasa percaya diri dan yakin bahwa dirinya mampu mengatasi stres (memiliki harapan tinggi), maka dirinya juga akan mampu mengelola stresnya dengan lebih baik (Nevid, 2005). Terkait paparan Nevid diatas ibu rumah tangga yang melakukan tugas mendampingi putra-putrinya melaksanakan pembelajaran daring di rumah, di harapkan memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Hal ini mendukung hasil penelitian Susilawati (2018), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat stres. Pendapat ini dapat menjelaskan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka akan mampu menghadapi stres yang dihadapi saat mendampingi belajar anak saat pandemi.

Diterimanya hipotesis ketiga penelitian yang berbunyi *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, menunjukkan bahwa kedua variabel bebas (*social support* maupun *self-efficacy*) secara bersama-sama berkorelasi sangat signifikan dengan stres.

Hal ini menggambarkan bahwa ketika ibu rumah tangga pada masa pandemi mendapatkan *social support*, baik yang diterima berupa hadiah, saran, nasehat dan dukungan emosional, maka akan merasa bahwa dirinya dipedulikan, dihargai serta dicintai, dan ibu rumah tangga yang juga mempunyai *self-efficacy*, akan merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahan, sehingga mampu mengatasi permasalahan yang ada. Hal ini menjelaskan bahwa ibu rumah tangga yang secara bersama-sama mendapatkan *social support* tinggi dan memiliki *self-efficacy* tinggi di masa pandemi, akan mampu menghadapi kesukaran atau kesulitan permasalahan yang di alami dan dengan memiliki sikap seperti itu maka ibu rumah tangga akan dapat mengurangi atau menurunkan dampak terhadap stres yang dialami (Nevid, 2005). Hal ini terjadi karena ibu rumah tangga di masa pandemi

yang merasa mampu mengatasi stres, maka perilakunya akan cenderung berorientasi pada tugas (*task oriented*) dengan tujuan untuk menghadapi tuntutan keadaan yang menjadi stresor, sebaliknya jika ibu rumah tangga di masa pandemi merasa bahwa stres tersebut mengancam harga diri dan kemampuannya, maka akan cenderung berorientasi pada pembelaan ego (*ego defense oriented*) dengan tujuan melindungi terhadap rasa devaluasi diri, meringankan ketegangan dan kecemasan yang menyakitkan (Maramis, 2012). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sari (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan tingkat stres. Hal ini bermakna bahwa *social support* dan *self-efficacy* secara bersama-sama meningkatkan atau menurunkan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Hasil lain dari penelitian ini bahwa terdapat kontribusi variabel *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres sebesar 31,2 %, maka berarti bahwa masih terdapat 68,8 % variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang ikut menentukan terjadinya stres. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Smet (1994) bahwa sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu, yaitu: umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik, karakteristik kepribadian, dan strategi penanggulangan (*coping*). Nevid (2005) juga mengemukakan bahwa cara *coping stress*, optimisme, identitas etnik di duga memengaruhi stres.

Hasil lain penelitian ini juga menunjukkan bahwa masing-masing variabel memberikan kontribusinya terhadap stres, dimana *social support* sebesar 13,8% dan *self-efficacy* sebesar 17,4%. Hal ini berarti bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif lebih tinggi daripada *social support* dalam memengaruhi naik turunnya stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

Hal tersebut bermakna bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *self-efficacy* memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan, dimanifestasikan dalam bentuk sikap optimis (King, 2017). Perasaan yakin akan mampu mengatasi tantangan yang di hadapi dalam pembelajaran daring dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, serta harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif membuat ibu rumah tangga di masa pandemi dapat mengelola stresnya dengan lebih baik sehingga dapat mengurangi efek negatif stres (Baron & Byrne, 2004). Meningkatkan kemampuan internal diri jauh lebih efektif daripada faktor eksternal atau menunggu mendapatkan bantuan dari luar dirinya (King, 2017). Ibu rumah tangga yang mengalami kesulitan atau permasalahan di masa pandemi juga dapat memberikan *social support* kepada orang lain, dengan demikian dirinya akan merasakan keuntungan pada dirinya sendiri karena dapat menurunkan keluaran hormon penyebab stres sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang dapat memengaruhi naik turunnya stres (King, 2017).

KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi baik secara parsial, maupun secara simultan. Subjek penelitian ini adalah warga RT. 004

RW. 002 wilayah Pakal Surabaya, yang kemudian menghasilkan temuan yang dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Hipotesis pertama yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *social support* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis parsial menunjukkan bahwa *social support* berkorelasi negatif sangat signifikan dengan stres. Semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang di alami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga hipotesis pertama diterima; (2) Hipotesis kedua yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis parsial menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkorelasi negatif sangat signifikan dengan stres. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga hipotesis kedua diterima; (3) Hipotesis ketiga yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis regresi simultan menunjukkan bahwa *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi sangat signifikan dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga hipotesis ketiga diterima.

SARAN

1) Saran kepada subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *social support* dan *self-efficacy* berperan dalam mengurangi stres, maka dapat disarankan kepada ibu rumah tangga terutama yang mempunyai anak usia sekolah untuk semakin meningkatkan hubungan dengan orang terdekat dan lingkungannya agar mendapatkan *social support* untuk dapat meminimalisir terjadinya stres yang ada di dalam dirinya. Hal ini juga perlu diimbangi dengan meningkatkan *self-efficacy* agar mampu mengembangkan dirinya secara emosi, kognitif maupun sosial. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara belajar berpikir positif terhadap diri dan lingkungan serta menumbuhkan sikap optimis, membuka diri terhadap informasi atau pengetahuan-pengetahuan baru dengan mengikuti seminar, webinar, workshop atau pelatihan-pelatihan secara virtual atau *online* yang diharapkan dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dan menambah wawasan pengetahuan serta dapat mengembangkan diri secara optimal.

2) Saran kepada pihak-pihak yang berkepentingan

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa *social support* dan *self-efficacy* berkontribusi terhadap stres pada ibu rumah tangga, maka disarankan kepada pihak keluarga dan teman terdekat untuk lebih *aware* akan keadaan ibu rumah tangga pada masa pandemi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan perhatian, misal dengan menanyakan kabar, memberikan perasaan atau ungkapan yang positif, menunjukkan sikap menghargai, bersedia memberikan informasi, bersedia meluangkan diri atau waktu untuk memberikan bantuan secara nyata maupun dukungan emosi. Hal ini akan dapat membantu ibu rumah tangga untuk dapat mengembangkan perasaan positif bahwa dirinya berharga dan di dukung oleh orang-orang sekitarnya. Perasaan-perasaan positif yang muncul tersebut dapat meningkatkan keyakinan bahwa ibu rumah tangga mampu mengatasi hambatan atau masalah yang sedang dihadapi.

3) Saran kepada peneliti selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lain dalam rangka untuk mengetahui faktor lain yang memiliki korelasi dengan stres selain *social support* dan *self-efficacy*, seperti yang diduga mempunyai pengaruh kuat terhadap stres atau mengikut sertakan variabel sertaan sebagai variabel pengendali agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian ini, misalnya *coping stress*, tipe kepribadian atau tingkat pendidikan dan variabel lain yang tidak di iktukan dalam penelitian ini

DAFTAR RUJUKAN

- Alwisol. (2017). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Ayuni, N.Q. (2020) *Cara Mengatasi Stres bagi Ibu Rumah Tangga Saat Pandemi*. Artikel online. Diunduh tanggal 5 Maret 2021, dari <https://www.klikdokter.Com/info-sehat/read/3645836/cara-mengatasi-stres-bagi-ibu-rumah-tangga-saat-pandemi>
- Bandura, A. (1998). *Self-Efficacy The exercise Of Control*. New York : W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Dewi, W.A.F. (2020), Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Jurnal Imu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Fadila, R.U. (2020). *Hasil Survei Psikologi Unpad, Stres Paling Sering Dialami Kaum Ibu Selama Pandemi Covid-19*. Artikel online. Di unduh tanggal 5 Maret 2021, dari <https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01963762/hasil-survei-psikologi-unpad-stres-paling-sering-dialami-kaum-ibu-selama-pandemi-covid-1>
- Hasanah, dkk. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan*, 1(1).
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Levy, D.A & Shiraev, E.B. (2016). *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern Edisi Keempat*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Maramis W.F & Maramis, A.A. (2012). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi Kedua*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Muhid, A (2019). *Analisis Statistik Edisi kedua 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo : Zifatama Jawara.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Mutiara, R. PM. (2020) *Berdamai dengan PJJ Bagi Orang tua dan Siswa*. Artikel online diunduh tanggal 5 Maret 2021, dari <https://arbaswedan.id/berdamai-dengan-pjj-bagi-orang-tua-dan-siswa/>
- Nevid S.J dkk. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid I*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

- Palupi, T.N. (2021). Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19, *JP3SDM*, 10(1).
- Pratitis, N.T. (2020). Wajah Pendidikan Nasional Indonesia Di Era Milenial. In Aryani, D. dkk. (2020). *Sekolah Masa Depan*. Sidoarjo : Embrio Publisher.
- Prestiana, I.D.N, & Purbandini, D. (2012). Hubungan antara Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Stres Kerja dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Perawat IGD dan ICU RSUD Kota Bekasi. *Journal Soul*, 5(1), 1-14.
- Puspitasari, D.A. (2014). Hubungan Tingkat Self Efficacy Guru Dengan Tingkat Burnout Paqda Guru Sekolah Inklusif Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 59-68.
- Putri, K.A.K & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94-105.
- Santrock W.J. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Santrock W.J. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup edisi ketigabelas jilid kedua*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sari, S.M. (2016). Hubungan Antara Social Support Dan Self-Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Berpendidikan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171-178.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Sundberg, Winebarger, Taplin. (2007). *Psikologi Klinis Perkembangan Teori, Praktik, dan Penelitian edisi keempat*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Susilawati, L.K.P.A. & Putra, P.S.P (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1).
- Susilowati, D.W. (2021) Dampak Psikologis Akibat Covid -19 Pada Masyarakat Indonesia. *Wacana*, 13(1), pp 104-111.
- Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). (2020, Maret 24). Diakses pada tanggal 5 Maret 2021 dari web KEMDIKBUD: <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>