***COPING STRESS* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU YANG BEKERJA DIMASA PANDEMI COVID-19**

*1Muhamad Indra Maulana, 2Sowanya Ardi Prahara, 3Angelina Dyah Arum Setyaningtyas*

*Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia*

*1indramaulana59371@gmail.com*

**Abstrak**

Kebijakan pemerintah terkait aturan protokol kesehatan serta pembatasan sosal berskala besar memberikan dampak bagi karyawan terutama pada ibu bekerja karena bertambahnya tuntutan dalam pekerjaan, tuntutan sebagai ibu rumah tangga serta harus berperan sebagai tenaga didik untuk anak yang melakukan kegiatan pembelajaran secara daring. Hal tersebut akan mempengaruhi *subjective well-being* karena karena mempengaruhi evalusai kognitif terkait kepuasan hidup yang dijalani, sehingga ibu yang bekerja membutuhkan *coping stress* sebagai bentuk kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 responden ibu bekerja yang mempunyai anak usia 6-12 tahun dan bekerja selama lebih dari 1 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode purposive sampling dengan menggunakan Skala *Coping stress* dan Skala *Subjective well-being*. Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,591 (p < 0,050). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *subjective well-being* dengan *coping stress*

**Kata Kunci**: *coping stress*, *subjective well-being*, COVID-19

**Abstract**

*Government policies related to health protocol rules and large-scale social restrictions have an impact on employees, especially working mothers because of the increasing demands in work, demands as housewives and having to act as educators for children who carry out online learning activities. This will affect subjective well-being because it affects cognitive evaluation related to life satisfaction, so working mothers need stress coping as a form of self-control. This study aims to determine the relationship between coping stress and subjective well-being in working mothers. Subjects in this study amounted to 60 respondents working mothers who have children aged 6-12 years and worked for more than 1 year. The sampling technique used is purposive sampling method using the Coping stress Scale and the Subjective well-being Scale. The data that has been obtained were analyzed using the product moment correlation test. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient* (rxy)  *of 0.591 (p < 0.050). The results showed that there was a positive relationship between subjective well-being and coping with stress*

***Keywords****: coping with stress, subjective well-being, COVID-19*

**PENDAHULUAN**

Mewabahnya COVID-19 ke berbagai negara termasuk juga Indonesia, pemerintah Indonesia mulai menetapkan aturan protokol kesehatan serta pemberlakuan *social distancing* seperti mengisolasi mandiri dirumah untuk orang yang sakit, menutup tempat peribadatan, sekolah-sekolah, universitas, kegiatan sosial dan termasuk juga upacara kematian (Thienemann dkk., 2020). Kemudian pemerintah juga menetapkan aturan bekerja dari rumah atau yang lebih dikenal dengan sebutan *work from home* (WFH) (KemenKes, 2020). Berbagai aturan itu ternyata memiliki dampak yang signifikan bagi semua kalangan, termasuk pada anak karena proses kegiatan belajar jadi sedikit terhambat serta pada orang tua khususnya dalam hal ini ibu yang bekerja.

Seiring berkembangnya zaman yang semakin pesat serta bertambah kompleksnya kehidupan, hal ini cukup berpengaruh pada intensitas peran yang dijalani kaum wanita. Saat ini kaum wanita tidak selalu berperan sebagai ibu rumah tangga saja, tetapi juga memiliki peran lain diluar pekerjaan rumah yaitu sebagai ibu yang bekerja. Merujuk pada data Badan Pusat Statistik tahun 2018 hingga 2019 diketahui terjadi pertumbuhan jumlah tenaga kerja perempuan. Pada tahun 2018, tercatat 47,95 juta orang perempuan yang bekerja. Kemudian pada tahun selanjutnya yaitu 2019 mengalami peningkatan menjadi 48,75 juta orang (BPS, 2020). Salah satu hal yang mengakibatkan ibu memilih untuk bekerja yaitu faktor ekonomi, ibu memilih bekerja karena ingin membantu keluarga dalam urusan finansial.

Kenyataan yang ditemukan di lapangan, dengan berperan ganda sebagai ibu rumah tangga juga sebagai pencari nafkah bagi keluarga, akan menimbulkan dampak tertentu, terlebih ketika seorang ibu harus bekerja *full time*. Sebagai perumpamaan, saat sebelum memilih untuk bekerja, ibu selalu menata rumah dengan rapih, bersih dan tertata dengan baik pada tempat semula karena tanggung jawab yang dimiliki saat itu hanya sebagai ibu rumah tangga saja. Terlebih ketika situasi pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung, seorang ibu harus menanggung beban tambahan. Dikutip dari laman *BBC News* yang mengungkap bahwa ibu mengalami kesulitan saat harus memasak, lalu kemudian menjadi tenaga didik. Terlebih untuk ibu yang bekerja dari rumah karena harus berperan ganda dan mampu menyusun jadwal antara pekerjaannya dengan pendidikan sang anak (Richardson, 2020).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwasannya peran ganda yang dimiliki ibu bekerja menyebabkan konflik batin dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan sebagai karyawan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwasannya peran ibu bekerja menyebabkan konflik batin dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan sebagai karyawan. Dengan banyaknya tuntutan tersebut seringkali dapat menjadi penyebab timbulnya stressor, sehingga seorang ibu dapat mengalami stres akibat menjalankan peran ganda yang dimiliki. Permasalahan tersebut dapat mempengaruhi seorang ibu yang bekerja dalam merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup atau dalam kajian ilmu psikologi positif disebut *subjective well-being.*

*Subjective well-being* yaitu persepsi individu terhadap hal-hal yang telah terjadi dalam kehidupan, meliputi evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikannya dalam kesejahteraan psikologis (Diener, 2009). Keyes (2006) menjelaskan bahwa *subjective well-being* termasuk kedalam aspek penting dari kualitas hidup atau juga kesehatan psikis individu. *Subjective well-being* adalah proses penilaian individu terhadap kehidupan yang telah dijalani, kemudian meliputi 2 aspek penilaian yaitu secara kognitif dan secara afektif yang mana kedua aspek tersebut merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu (Diener, 2009).

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh Komnas Perempuan (2020) bahwasannya perubahan dinamika rumah tangga di Indonesia secara signifikan memperlihatkan bahwa Mayoritas responden mengaku mengurus pekerjaan rumah tangga (Perempuan 89%; Laki-Laki 83,4%), dimana 96% melaporkan bahwa beban pekerjaan rumah tangga bertambah banyak. Ibu harus bekerja lebih ekstra dari pada laki-laki dalam hal mengerjakan pekerjaan rumah tangga dengan durasi lebih lama dari waktu normal. Terdapat 1 dari 3 reponden yang melaporkan bahwa bertambahnya pekerjaan rumah tangga membuat mereka merasa stres, para ibu harus mendampingi sekaligus menjadi guru untuk anak selama belajar dari rumah, yang lazimnya hal tersebut dilakukan oleh tenaga didik di sekolah. Bagi ibu yang memiliki profesi di bidang formal, maka tantangannya akan menjadi lebih berat lagi.

Adapun penelitian lainnya mengungkap bahwa situasi pandemi COVID-19 memberikan dampak pada *subjective well-being* pada ibu yang bekerja karena ketidaknyamanan secara finansial meningkat (Möhring dkk, 2020). Sejatinya *subjective well-being* merupakan hal yang penting bagi kehidupan manusia, Neve dkk., (2013) menyatakan bahwa *subjective well-being* secara objektif mempengaruhi keseluruhan dari trait perilaku dan pencapaian dalam kehidupan.

Harapannya subjek memiliki SWB yang tinggi, karena dengan memiliki SWB yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh, hal ini dipengaruhi oleh pengalaman yang menyenangkan yang dirasakan, dimana orang yang bahagia cenderung lebih sehat, tidak mudah sakit, cenderung berumur panjang, dan dapat mengontrol diri (Ed Diener & Chan, 2011). Dampak positif lain yaitu memiliki waktu lebih banyak di rumah sehingga saat masa pertumbuhan anak ibu bisa mendampingi kemudian menjadi role model yang baik bagi anak sehingga dapat memunculkan kepuasan tersendiri bagi ibu (Luh dkk., 2017). Sedangkan adapun dampak negatif dari rendahnya SWB yaitu dapat menyebabkan kecemasan, kemarahan, dan memiliki resiko depresi (Diener, E., Oishi, S., & Lucas, 2015). Kemudian individu juga akan sering merasa tidak bahagia dan selalu memiliki perasaan yang negatif (Totuka, 2013). Maka dari itu, agar suatu pekerjaan atau aktivitas dapat dicapai sesuai dengan harapan dan keinginan, SWB harus menjadi perhatian khusus kemudian dilakukan pengembangan pada tiap diri individu.

*Subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kontrol diri, yang diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa (Ed Diener, 2009).

Secara makna dan kegunaan, kontrol diri memiliki keterkaitan yang erat dengan *coping stress,* dimana *coping stress* dilakukan untuk mengelola berbagai tekanan yang dialami oleh individu kemudian pada tahap ini dapat dikatakan bahwa *coping stress* juga merupakan suatu bentuk kontrol diri. Hal ini sejalan dengan kajian teoritis sebelumnya, *coping stress* yaitu segala bentuk usaha seperti mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres (Feldman, 2012). Kemudian terdapat faktor lain yaitu ekstraversi, optimis, relasi sosial positif, dan faktor arti serta tujuan hidup.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif atau juga disebut *subjective well- being* memiliki keterkaitan dengan *coping stress* (Tyas & Savira, 2017). Luthans (2006) menganggap *coping stress* sebagai salah satu faktor yang mampu meningkatkan *subjective well-being*, lebih lanjut cara seseorang dalam mencapai kebahagiaan hidup atau *subjective well-being* dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut mengevaluasi apa yang telah terjadi dalam kehidupannya.

Lazarus dan Folkman (2006) menjelaskan bahwa *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola berbagai tekanan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Kemudian King (2010) mengemukakan bahwa *coping* merupakan suatu proses yang melibatkan bentuk pengelolaan situasi yang berlebihan dengan cara meningkatkan usaha dalam menyelesaikan semua masalah yang dimiliki serta mencari cara untuk menekan stres atau menguranginya. *Coping stress* memiliki delapan aspek yaitu confrontative (konfrontasi), seeking social support (mencari dukungan sosial), planful problem solving (perencanaan penyelesaian masalah), self control (kontrol diri), distancing (menjauh), positive reappraisal (penilaian kembali secara positif), accepting responsibility (penerimaan tanggung jawab), dan escape atau avoidance (melarikan diri atau menghindar) (Lazarus & Folkman, 2006).

Merujuk pada penelitian Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* yang yang tinggi atau baik dapat dilihat dengan adanya usaha individu berupa konfrontasi seperti menggunakan usaha agresif, mencari dukungan sosial berupa informasi atau nasihat dari orang terdekat guna memecahkan masalah yang dihadapi, menganalisa dan melakukan perencanaan untuk mengambil tindakan terkait penyelesaian masalah, kontrol diri dengan melakukan usaha mengontrol perasaan terkait tindakan atau permasalahan yang dialami, menjaga jarak dari masalah dengan tidak terlalu berlebihan dalam menghadapi masalah, melakukan penilaian kembali secara positif terkait permasalahan dengan memandang sisi positif dari masalah yang ada, penerimaan tanggung jawab ketika menyadari bahwa permasalah yang ada melibatkan diri inividu tersebut, kemudian individu melakukan usaha pengalihan diri dari masalah seperti melakukan hal-hal yang disenangi dengan tujuan merubah suasana hati dari permasalahan yang menyebabkan tekanan dalam diri.

Ketika usaha-usaha tersebut dilakukan dan efektif maka tingkat stress akan rendah dan menciptakan emosi yang positif (Lazarus & Folkman, 2006). Diener dkk., (1999) mengungkap bahwa segala perilaku positif yang meliputi simptom optimis dan berperan aktif pada setiap bidang kehidupan, termasuk kedalam afek positif yang mampu memberikan dampak pada peningkatan *subjective well-being* yang ditandai dengan adanya perasaan optimis seperti aktif serta dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Didukung oleh penelitian Ariati (2010), yang menjelaskan bahwa individu yang merasa optimis mengenai masa depan yang dimiliki, maka lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya, ketika individu melakukan evaluasi diri dengan cara yang positif, maka juga akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidup yang dijalani, sehingga individu memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

Sebaliknya, ketika usaha *coping stress* tidak diperhatikan atau tidak digunakan yang ditunjukkan dengan tidak adanya usaha membalikkan keadaan seperti hanya pasrah dengan keadaan, murung dan menyebabkan timbunya perasaan depresi dalam diri terkait keadaan, jika hal terbut terus berlangsung maka tingkat stres akan tinggi dan memunculkan emosi yang negatif yang akan mengganggu kehidupan yang dijalani (Lazarus & Folkman, 2006). Ketika individu lebih sering merasakan emosi yang negatif seperti marah, sedih serta evaluasi terkait kehidupannya yang dipandang tidak berjalan sesuai harapan maka akan berpengaruh pada *subjective well-being* yang rendah (Diener, 2009). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja dikala pandemi COVID-19.

**METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja, jumlah subjek yang digunakan yaitu 60 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, adapun karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu ibu yang bekerja minimal satu tahun pengalaman kerja serta memiliki anak yang masih menempuh pendidikan dasar (SD).

Skala yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* dalam penelitian ini terdiri dari dua Skala yang disusun dengan mengacu pada Skala yang telah dibuat sebelumnya, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SwLS) yang dikembangkan oleh Diener, dkk. (1985) dan Skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh (Watson & Clark, 1988). Skala ini terdiri dari 29 aitem dengan memiliki daya beda aitem pada rentang 0,215-0,621 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,885. Kemudian Skala *Coping stress* yang digunakan dalam penelitian ini disusun dan diukur berdasarkan aspek-aspek yang diungkap oleh Lazarus dan Folkman (2006) yaitu *confrontatif, seeking social support, planful problem solving, self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility* dan *escape avoidance*. Skala ini terdiri dari 40 aitem, namun setelah dilakukan uji coba didapatkan 10 aitem yang gugur dan tidak memenuhi syarat sehingga tersisa 30 aitem yang memiliki nilai daya beda yang baik dengan koefisien daya beda bergerak dari 0,205 - 0,624 serta nilai reliabilitasyaitu sebesar 0,846.

Teknik yang digunakan untuk analisis data yaitu dengan menggunakan analisa *product moment*. Teknik analsis ini digunakan untuk mengukur hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja dikala pandemi COVID-19. Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program analisis statistik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *subjective well-being* diperoleh KS-Z = 0,093 dengan (p > 0,050) dan untuk variabel *coping stress* diperoleh KS-Z = 0,095 dengan (p > 0,050). Dari data tersebut menunjukkan bahwa kedua skor variabel *subjective well-being* dan *coping stress* terdistribusi normal. Kemudian untuk uji linieritas yang dilakukan pada kedua variabel diperoleh F = 39,199 dengan (P < 0,50) yang berarti hubungan antara *subjective well-being* dan *coping stress* merupakan hubungan yang linier.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) dengan menunjukkan hasil yang menunjukkan adanya korelasi antara *subjective well-being* dengan *coping stress*.Yaitu koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0,591 dan (p <0,050) yang berarti terdapat hubungan positif antara *subjective well-being* dan *coping stress* pada ibu yang bekerja dikala pandemi Covid-19. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisiyah (2017) yang melibatkan 118 karyawan PT. PLN (Persero) Rayon Pamekasan yang menunjukkan adanya korelasi antara *coping stress* dengan *subjective well-being.* Kemudian penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *coping stress* dengan *subjective well-being* (Tyas & Savira, 2017)*.*

*Coping stress* merupakan cara individu dalam mengelola kondisi kehidupan yang menekan atau membuatnya stress sampai batas tertentu, stres dan *Coping* dapat dikatakan sebagai timbal balik satu sama lain, ketika Coping tidak efektif, tingkat stres adalah tinggi. Namun, ketika Coping efektif, tingkat stres cenderung menjadi rendah (Lazarus & Folkman, 2006). stres muncul akibat dari tuntutan internal ataupun eksternal yang dinilai melibihi batas kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Stres merupakan salah satu bentuk dari afek negatif (Diener, 2000), lebih lanjut Diener dan Ryan (2009) menjelaskan ketika afek negatif rendah dalam hal ini ditunjukkan dengan kondisi stres individu rendah atau berkurang maka akan mempengaruhi *Subjective well-being* yang tinggi.

Begitupun sebaliknya, seperti yang telah dijelaskan oleh Diener (2000) sebelumnya bahwa kondisi stres merupakan bentuk indikator dari afek negatif, ketika seseorang lebih sering merasakan afek negatif berupa stress berlebih maka akan berpengaruh pada *subjective well-being* yang rendah yang ditunjukkan dengan evaluasi pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Dari pernyataan diatas dapat dilihat bahwa Ketika individu memiliki melakukan *coping stress* maka akan berpengaruh pada *subjective well-being* yang dimiliki. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa subjek memiliki *coping stress* yang sedang cenderung tinggi dan *subjective well-being* yang cenderung tinggiMenurut Lazarus dan Folkman, (2006) *coping stress* terbagi atas 8 aspek yaitu confrontatif, seeking social support, planfull problem solving, self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, serta escape avoidance.

Pada ibu bekerja melakukan usaha penyelesaian masalah secara langsung dengan menegur seseorang yang menyebabkan masalah terjadi, serta menjelaskan kembali secara detail ketika adanya konflik, perilaku tersebut merupakan bentuk keaktifan diri dalam menyelesaikan masalah secara langsung (Diputra & Lestari, 2015). Menurut Folkman dkk (1986) ketika seorang individu memiliki rasa kemampuan dalam mengatasi stres maka akan berpengaruh pula pada kondisi kesehatan fisik serta psikologis yang baik. Hal ini sejalan dengan yang dielaskan oleh Diener (2000) bahwa seorang individu yang merasakan kemampuan dalam mengatasi stress, maka akan menghasilkan evaluasi kognitif yang positif dan berpengaruh pada *subjective well-being.*

Pada ibu bekerja yang melakukan usaha *seeking social support* akan merasa lebih baik dan stres yang dimiliki cenderung berkurang saat dirinya bercerita dan mendapatkan dukungan dari orang sekitar seperti dukungan keluarga, suami ataupun teman (Hairina & Fadhila, 2019). Lebih lanjut dijelaskan oleh Folkman dan Lazarus (1988) bahwa individu yang memiliki dorongan untuk mencari bantuan akan meningkatkan emosi positif yang dimiliki, Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Diener (2009) bahwa semakin sering individu merasakan emosi positif (afek positif) yang dalam hal ini ditunjukan dengan tindakan aktif dan penuh tekad dalam menjalani hidup maka akan semakin tinggi pula SWB yang dimiliki.

Aspek *planful problem solving* merupakan bentuk usaha individu dalam mengatasi masalah yang dialami dengan melakukan perencanaan terlebih dahulu dalam pengambilan keputusan (Lazarus & Folkman, 2006). Ibu bekerja melakukan usaha kehati-hatian dan teliti dalam menyikapi masalah agar tidak terjadi kesalahan (Diputra & Lestari, 2015), lebih lanjut dijlaskan individu dengan usaha *planful problem solving* yang tinggi ditunjukkan dengan usaha analisis terkait permasalahan yang dialami dengan penuh kehati-hatian serta melakukan pengambilan tindakan yang terencana, hal-hal semacam itu dikaitkan dengan keadaan emosi yang lebih baik, yaitu, berkaitan dengan lebih sedikit emosi negatif dan lebih meningkatkan emosi positif (Folkman & Lazarus, 1988). Hal tersebut menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki SWB yang tinggi, Sebagaimana diketahui ketika individu lebih sering merasakan afek positif berupa senang, bahagia, penuh tekad dalam menjalani hidup akan berpengaruh pada SWB (Diener & Ryan, 2009). Satu penjelasan untuk asosiasi ini adalah bahwa orang dapat mulai merasa lebih baik ketika mereka beralih kepada tindakan mengubah situasi yang menyebabkan kesusahan.

Pada ibu bekerja yang yang memiliki bentuk kontrol diri yaitu dengan menunjukkan sikap kesabaran, memahami keadaan serta berdamai dengan keadaan (Hairina & Fadhila, 2019). Individu dengan pengendalian diri yang baik terhadap segala emosi yang dirasakan, mempunyai hubungan baik dengan orang lain merupakan prediktor yang kuat untuk mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup individu tersebut (Diener dkk., 2005).

Bentuk dari aspek *distancing* yaitu individu melakukan penghindaran, menjaga jarak dari masalah yang merupakan upaya kognitif untuk menjauhkan diri secara emosi dan psikologis dari permasalahan yang dihadapinya, kemudian usaha semacam itu digunakan individu untuk mengatur perasaan yang dapat menciptakan disosiasi antara evaluasi kognitif dan perasaan yang akan membantu individu tersebut menghindari implikasi perasaan emosional yang negatif dari permasalahan (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam upaya menjaga jarak dengan masalah ibu bekerja akan cenderung diam serta menghindar dari sumber stres (Diputra & Lestari, 2015). Upaya semacam itu akan menghasilkan evaluasi kognitif yang positif yang ditunjukkan dengan menghindari meluapnya amarah, dan bentuk kontrol diri yang baik yang akan berpengaruh pada SWB (Diener, 2009).

Pada ibu bekerja yang menggunakan usaha *positive reappraisal* ditunjukkan dengan mencoba berpikir positif dan mencari hal-hal baik terkait kondisi masalah yang dialami (Hairina & Fadhila, 2019). Individu dengan tingkat *positive reappraisal* tinggi maka akan menunjukkan perilaku positif seperti menjadikan persoalan yang ada sebagai bentuk pengembangan diri, lalu mendekatkan diri dengan agama (Folkman et al., 1986). Lebih lanjut Folkman dan Lazarus (1988) menjelaskan bahwa *positive reappraisal* memiliki keterkaitan dengan penurunan emosi negatif dan peningkatan perasaan positif. Ketika hal tersebut terus berlanjut maka akan mempengaruhi SWB yang tinggi Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Diener dan Ryan (2009) bahwa individu yang merasakan seringnya emosi yang positif atau pengalaman menyenangkan, maka memiliki *subjective well-being* yang baik.

Pada ibu bekerja yang memiliki *accepting responsibility* akan menunjukan sikap tanggung jawab seperti menyadari bahwa hidup akan terus berjalan serta harus bangkit untuk memenuhi peran serta kewajiban yang dimiliki (Nugraha & Tobing, 2017).Tanggung jawab dan penuh tekad dalam menyelesaikan masalah kehidupan merupakan bentuk afek positif yang berpengaruh pada SWB yang tinggi (Tov & Diener, 2013).

Aspek terakhir yaitu *escape avoidance* yang merupakan bentuk usaha dalam mengatasi tekanan dengan menghindar dari situasi menekan untuk mengubah suasana hati (Lazarus & Folkman, 2006). Individu dengan *escape avoidance* tinggi maka akan melakukan pengalihan dari situasi menekan seperti tidur lebih lama dari biasanya, menghindar dari orang lain atau melakukan hal yang disenangi (Ekawarna, 2018). Pada ibu bekerja yang melakukan penghindaran terhadap stres yaitu dengan cara tidak berlarut-larut dalam masalah dan melakukan hal lain yang disenangi seperti melakukan quality time dengan keluarga untuk mengubah perasaan emosional (Hairina & Fadhila, 2019). Bentuk pengalihan dari situasi yang menekan mempengaruhi suasana hati, dalam hal ini suasana hati seseorang dalam kondisi tertentu akan mempengaruhi kebahagiaan hidup (Diener dkk., 2005).

Hasil koefisien determinasi (R2) yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,350. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *coping stress* memberikan sumbangan efektif sebesar 35,0% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 65,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun hasil kategorisasi variabel SWB dalam penelitian ini yaitu kategori tinggi 50,0% dimiliki oleh 30 subjek, kategori sedang 46,7% dimiliki oleh 28 subjek, dan kategori rendah sebesar 3,3 % dimiliki oleh 2 orang. Sedangkan hasil dari kategorisasi pada variabel *coping stress* yaitu kategori tinggi 41,7% dimiliki oleh 25 subjek, kategori sedang 46,7% dimiliki oleh 28 subjek, dan kategori rendah sebesar 11,7% dimiliki oleh 7 orang. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa ibu yang bekerja dikala pandemi COVID-19 memiliki SWB dan *coping stress* yang cenderung tinggi.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *coping stress* dengan SWB pada ibu yang bekerja dikala pandemi COVID-19. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *coping stress* maka cenderung semakin tinggi SWB.

Sebaliknya, semakin buruk *coping stress* maka semakin rendah pula SWB pada ibu yang bekerja. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu yang bekerja mempunyai *coping stress* yang sedang dan SWB yang tinggi.

 Saran yang dapat diberikan kepada subjek (ibu yang bekerja) yaitu penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dalam mempertahankan dan meningkatkan SWB yang dimiliki ibu, yaitu dengan cara meningkatkan kemampuan *coping stress.* Dengan demikian, meskipun memiliki peran ganda ibu yang bekerja diharapkan tetap merasakan kesejahteraan dalam situasi apapun.

Kemudian bagi Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat penelitian dengan variabel *subjective well-being* disarankan agar dapat menggali informasi lebih banyak atau menggali informasi lain terkait aspek atau faktor lain yang dapat digunakan selain *coping stress* yaitu faktor demografis seperti usia, pekerjaan, pendidikan, keyakinan, pernikahan kepribadian dan keluarga, karena dalam penelitian ini faktor *coping stress* hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 35,0% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 65,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aisiyah, S. . (2017). *Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada karyawan*. Skripsi. Universitas muhammadiyah malang.

BPS. (2020). Perempuan mendominasi tenaga kerja usaha jasa. *Databoks*, 2020.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, *70(3)*, 234–242. https://doi.org/10.1037/a0038899.

Diener. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist,* *55(1)*, 34–43.

Diener, E. D., Emmons, R. A., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment,* *49*(1).

Diener, E, Oishi, S., & Lucas. (2005). *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction* (2nd ed.). The Oxford Handbook of Positive Psychology.

Diener, Ed. (2009a). *Introduction—the science of well-being: Reviews and theoretical articles by ed diener* (pp. 1–10).

 https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\_1.

Diener, Ed. (2009b). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6.

Diener, Ed, & Chan, M. Y. (2011). *Happy people live longer : Subjective well-being*. *3*(1), 1–43. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.

Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, & Heidi L. Smith. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157.

Diener, Ed, & Ryan, K. (2009). Subjective well-being : A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406.

Diputra, N. D. W., & Lestari, M. D. (2015). Koping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita hindu di denpasar. *Psikologi Udayana*, *2*(2), 206–214.

Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stres* (B. sari Fatmawati (ed.); cetakan pe). PT. Bumi Aksara.

Feldman, R. S. (2012). *Pengantar psikologi: Understanding psychology* (Pengantar). Salemba Humanika.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 466–475. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, D. C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Personality and Social Psychology*, *50*(5), 992–1003. https://doi.org/10.2135/cropsci1977.0011183x001700060012x.

Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Dinamika parenting stress dan strategi coping pada ibu bekerja. *Psycho Holistic*, *1*(2), 73–80.

KemenKes. (2020, July 29). *Menkes wajibkan seluruh pegawai kemenkes jalani swab sebelum dan sesudah tugas ke luar kota*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. https://bit.ly/34A5Csz.

Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, *77*(1), 1–10. https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3.

King, L. A. (2010). *Psikologi umum-sebuah pandangan apresiatif buku 2.* Salemba Humanika.

Komnas Perempuan. (2020). *Kajian dinamika perubahan di dalam rumah tangga selama covid-19 di 34 provinsi di indonesia*. https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-and-eksekutif-summary-kajian-dinamika-perubahan-di-dalam-rumah-tangga-edisi-revisi.

Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.

Lazarus, R. ., & Folkman, S. (2006). *Stres & emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company, Inc.

Luh, N., Apsaryanthi, K., & Lestari, M. D. (2017). *Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tagga dengan ibu yang bekerja di kabupaten gianyar*. *4*(1), 110–117.

Luthans, F. (2006). *Perilaku Organisasi (edisi kesepuluh)* (Edisi ke 1). ANDI.

Möhring, K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Blom, A. G., Rettig, T., Lehrer, R., Krieger, U., Juhl, S., & Friedel, S. (2020). *Inequality in employment during the Corona lockdown : Evidence from Germany*. *2020*(January).

Neve, J. De, Tay, L., & Xuereb, C. (2013). *The objective benefits of subjective well-being*. *1236*. http://eprints.lse.ac.uk/51669/1/dp1236.pdf.

Nugraha, A. S., & Tobing, D. H. (2017). Coping perempuan bali single-parent selama menempuh studi program doktor yang mengalami grieving di tengah penyelesaian studi. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(1), 165–182. https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p17.

Richardson, H. (2020). *Coronavirus: The impossibility of home-schooling a nation*. Www.Bbc.Co.Uk. https://www.bbc.co.uk/news/education-52151411.

Thienemann, F., Pinto, F., Grobbee, D. E., Boehm, M., Bazargani, N., Ge, J., & Sliwa, K. (2020). World heart federation briefing on prevention: Coronavirus disease 2019 (Covid-19) in low-income countries. *Global Heart*, *15*(1), 2–6. https://doi.org/10.5334/GH.778.

Totuka, N. (2013). Life satisfaction in working and non-working women. *Indian Journal of Positive Psychology*, *4*(1), 185–186. https://doi.org/10.15614/ijpp/2013/v4i1/49930.

Tov, W., & Diener, E. (2013). *Subjective Well-being*. https://ink.library.smu.edu.sg/soss\_research

Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar jawa. *Psikologi Pendidikan*, *04 (2)*.

Watson, D., & Clark, L. A. (1988). *Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect : The PANAS Scales*. *54*(6), 1063–1070.