

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Corona Virus Disease atau yang sering disebut dengan covid-19 saat ini sedang membuat penduduk dunia mengalami krisis kesehatan, karena telah terkonfirmasi keberadaan sebuah virus yang pertama kali ditemukan pada sebuah pasar hewan yang terletak di Wuhan, Cina pada bulan Desember 2019. Covid-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi oleh virus corona sebagai penyebab penyakit pada saluran pernapasan, virus ini dapat dikatakan sebagai penularan langsung (*human to human*). Sehingga, menimbulkan penambahan jumlah kasus secara signifikan. Dengan demikian, implementasi langkah preventif harus dilakukan. Seperti membatasi ruang gerak public, yang artinya tidak ada kegiatan social yg melibatkan banyak orang didalamnya. Langkah tersebut disinyalir mampu meminimalisir persebaran covid-19. Salah satunya sektor-sektor industri bersiasat merubah system bekerja untuk para karyawan. Salah satunya adalah menerapkan *Work From Home* atau bekerja dari rumah.

Menurut (Crosbie & Moore, 2004) bekerja dari rumah merupakan pekerjaan berbayar yang dilakukan dari jarak jauh, biasanya lebih banyak dilakukan dari rumah. pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada karyawan atau pekerja yang menerapkan sistem *Work From Home*. Kemudian (Mungkasa, 2020) menyebutkan manfaat bekerja dari rumah bagi pekerja adalah : keseimbangan antara bekerja dan kehidupan berkeluarga, mengurangi waktu perjalanan ke kantor dan penghematan bahan bakar, dapat mengendalikan jadwal kerja dan suasana kerja, dapat memilih bekerja ketika suasana hati sedang baik. Selain manfaat bagi pekerja, ada pula kendala yang dirasakan oleh pekerja : pekerja yang terbiasa dengan suasana kantor konvensional menjadi kesulitan dalam berkoordinasi dengan rekan kerja. Dibutuhkan penjadwalan kerja yang lebih rapi bahkan mungkin perlu ditetapkan waktu tetap untuk berkumpul di kantor,

tidak terlihat batasan jelas antara kantor dan rumah, bahkan cenderung waktu kerja menjadi tanpa batasan, pekerja jarak jauh cenderung terlihat seperti pengangguran dan berdampak pada hubungan dengan tetangga dan keluarga. Dengan demikian, akan terbentuk kebiasaan atau pola baru dalam berkehidupan. Yang mana, hal tersebut bisa membuat seseorang yang baru menerapkan *Work From Home* menemui banyak kesulitan.

Masuknya perempuan ke dunia kerja menyebabkan perempuan memiliki tanggung jawab ganda. Dalam hal ini adalah dualisme peran sebagai ibu dan sebagai pekerja. tuntutan untuk melakukan pekerjaan dari tempat kerja dan sekaligus mengurus keluarga menjadi beban tersendiri, karena harus mengoptimalkan peran sebagai ibu dan sebagai wanita yang bekerja. Kondisi tersebut bisa menambah banyak stresor negative karena situasi yang berbeda dengan sebelumnya dan banyaknya tekanan yang dirasakan. Reaksi yang ditimbulkan yaitu adanya emosi negative yg lebih tinggi seperti kemarahan dan kecemasan atau kekhawatiran (Diener, Suh, & Oishi, 1997). *work from home* identik dengan melakukan pekerjaan kantor, rapat, diskusi, dan koordinasi dengan rekan atau mitra kerja dari rumah masing-masing secara online. kemudian para Ibu juga harus menjadi guru bagi anaknya selama belajar dirumah ditambah dengan melakukan aktivitas serta pekerjaan rumah yang lainnya. Keseimbangan yang dicapai dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai pekerja dan seorang ibu juga tidak lepas dari kesejahteraan para ibu itu sendiri. Kesejahteraan dapat dicapai apabila ibu mampu bekerja secara optimal. Selain itu keterlibatan ibu dalam bekerja dan adanya kebahagiaan di tempat kerja juga dapat memunculkan *well-being* pada ibu itu sendiri (Oerlemans, 2010). Salah satu aspek kesejahteraan yang berkembang adalah *subjective well-being*. *Subjective well-being* sendiri dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang dalam menilai aspek kehidupan yang meliputi kepuasan hidup, rasa aman dan nyaman, serta kebahagiaan (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Kemudian, harus pandai ber-adaptasi terhadap media dan sistem kerja yang digunakan ketika *Work From Home*. Seperti : *meeting point*, dan *brainstorming* yang dilakukan melalui peranti elektronik atau secara virtual. Kondisi-kondisi tersebut membuat individu menjadi stres karena dihadapkan pada kegiatan yang beragam dan multitasking (Thomeer & Corinne Reczek, 2015). Dari kegiatan yang multitasking tersebut maka timbul perasaan jenuh yang mengakibatkan mood swing, dan dampak lainnya. Salah satu yang menjadi perhatian adalah kesejahteraan subjektif atau biasa disebut dengan *Subjective Well-Being*. Pada kondisi *Work From Home* seperti saat ini dengan rutinitas yang berulang, membuat individu merasakan jenuh yang akan selalu berubah-ubah. Ketika individu menerapkan *Work From Home*, tak sedikit yang merasakan konflik atau menghadapi problem baru. Diener dan Chan (2011) Menyebutkan bahwa individu yang memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi merasakan kepuasan hidup yang stabil, tidak adanya emosi negative, tingkat optimisme yang tinggi, dan emosi positif yang relative tinggi. Hal tersebut menjadi pangkal utama individu untuk memiliki kesehatan yang stabil dan diprediksi memiliki umur yang panjang karena adanya dominasi pengaruh positif. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *Subjective Well-Being* yang rendah, jika tidak adanya kepuasan terhadap kehidupan, mengalami suka cita dan kasih sayang yang rendah, dan kerap kali mengalami emosi negative berupa kemarahan dan kekhawatiran (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Diener (2009) mengatakan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan konsep umum yang mencakup pengalaman emosi, suasana hati menyenangkan dengan tingkatan tinggi, rendahnya tingkatan perasaan negative, serta merasakan kepuasan hidup yang tinggi. Menurut (Diener, 2009) *Subjective Well-Being* merupakan situasi dimana individu secara subyektif mempercayai bahwa kehidupan memiliki tingkat menyenangkan yang tinggi, serta penekanan pada pengalaman emosional yang menyenangkan. hal ini berarti bahwa individu mengalami emosi yang lebih menyenangkan selama periode kehidupannya atau cenderung merasakan

emosi-emosi yang sedemikian. Kemudian menurut (Veenhoven, 2011) *Subjective Well-Being* merupakan tingkatan dimana individu menilai kualitas kehidupannya, seperti merasakan perasaan yang menyenangkan, hal tersebut mampu menjadi indikasi bahwa kehidupannya sesuai yang diharapkan. Diener (2009) menambahkan *Subjective Well-Being* merupakan kondisi yang mengacu pada evaluasi individu terhadap hidupnya, evaluasi tersebut berupa hal-hal yang positif, yang mana hal-hal tersebut merupakan hal yang umum dalam kehidupan. Evaluasi tersebut meliputi reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian kepuasan kognitif dan pemenuhan. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Diener, Suh, dan Oishi (1997), kondisi *Subjective Well-Being* merujuk pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya, seperti : kepuasan pernikahan, rendahnya tingkat depresi, dan kecemasan serta suasana hati dan emosi yang positif. Kemudian, evaluasi individu terhadap kehidupannya berupa bentuk kognisi, seperti : penilaian sadar mengenai kepuasan dalam kehidupannya secara keseluruhan. Kemudian, bentuk evaluasi afektif individu berupa : suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya.

Diener dan Chan (2011) Menyebutkan bahwa individu yang memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi merasakan kepuasan hidup yang stabil, tidak adanya emosi negative, tingkat optimisme yang tinggi, dan emosi positif yang relative tinggi. Hal tersebut menjadi pangkal utama individu memiliki kesehatan stabil dan diprediksi memiliki umur yang panjang. Karena adanya dominasi pengaruh positif. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *Subjective Well-Being* yang rendah, jika tidak adanya kepuasan terhadap kehidupan, mengalami suka cita dan kasih sayang yang rendah, dan kerap kali mengalami emosi negative berupa kemarahan dan kekhawatiran (Diener, Suh, & Oishi, 1997).

Diener (2009) Mengatakan bahwa *Subjective Well-Being* memiliki komponen utama yaitu aspek kognitif (mencakup kepuasan hidup) dan aspek afektif (mencakup perasaan positif dan perasaan negatif). Aspek pertama adalah aspek kognitif, Komponen kognitif adalah evalu

asi terhadap kepuasan hidup yang didefinisikan sebagai penilaian diri dari kehidupan individu. evaluasi tersebut adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*). Misalnya seperti persepsi, minat, dan kepuasan lainnya. Diener, Suh dan Oishi (1997) mengatakan bahwa kepuasan hidup yaitu, kemampuan seseorang dalam menikmati pengalaman-pengalaman yang disertai dengan kegembiraan. Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya dan berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian individu yang memiliki kepuasan hidup tinggi merasa bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan dan nilai yang penting dalam kehidupan (Diener, 2009). Evaluasi tersebut termasuk keinginan mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan yang dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian seseorang secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Sehingga kepuasan hidup melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang dimiliki.

Aspek selanjutnya adalah aspek afektif, terdiri dari afek positif dan afek negative. Menurut Diener, Suh, Lucas dan Smith (1999) afek adalah representasi dari *mood* dan emosi, *Mood* adalah suasana hati yang mencakup suasana negative dan positif pada individu. Menurut pendapat (Costa, 1999) emosionalitas, kemarahan dan rendahnya control diri merupakan bagian dari afek negative yang tinggi. Emosi negative tersebut seperti, ketakutan, kemarahan, dan kece/masan yang membuat individu hanya terfokus dengan ancaman atau masalah langsung (Diener, 2009).

Kemudian afek positif, adalah representasi dari *mood* dan emosi yang menyenangkan. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *Subjective Well Being*, sebab emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap hal-hal yang berjalan sesuai yang diinginkan. Afek positif dapat terlihat dari emosi spesifik seperti, kegembiraan, kebahagiaan, memiliki energy tingkat tinggi, memiliki kepuasan terhadap kehidupan, memiliki harapan dan optimis, dan selera humor yang tinggi (Diener & Chan, 2011).

Menurut laporan, (BPS, 2020) terjadi pertumbuhan jumlah tenaga kerja perempuan dari tahun 2018 ke tahun 2019. Pada tahun 2018, tercatat 47,95 juta jiwa perempuan yang bekerja. Jumlahnya meningkat setahun setelahnya menjadi 48,75 juta jiwa. kemudian diperoleh data survei dari (Komnas Perempuan, 2020) yang dilakukan pada bulan april-mei 2020 dalam “Kajian dinamika perubahan di dalam rumah tangga selama Covid-19 di 34 Provinsi di Indonesia ”, dari survei tersebut diperoleh hasil yaitu perubahan rumah tangga di Indonesia secara signifikan memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengaku mengurus pekerjaan rumah tangga dengan prosentase (Perempuan 89% dan Laki-Laki 83,4%), dimana 96% melaporkan bahwa beban pekerjaan rumah tangga bertambah banyak. Dari data yang tertera, artinya perempuan memiliki hak dan kesempatan dalam mengembangkan kemampuan yg dimiliki. Namun dengan adanya pandemi seperti saat ini, ibu-ibu tersebut harus menyesuaikan diri dengan peran ganda yang dijalani. Dalam hal ini, adalah seorang ibu yang memilih untuk bekerja dan mengurus kehidupan berumah tangga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Limbers (2020), dengan subjek 200 ibu yang bekerja dari rumah selama masa pandemi di Amerika Serikat dan memiliki setidaknya satu anak usia 5 tahun menjelaskan bahwa ibu yang bekerja memperlihatkan stres pengasuhan anak yang tinggi dihubungkan dengan kualitas hidup yang rendah, kondisi fisik, dan psikologis. Hal tersebut bertolak belakang dengan pendapat menurut (Diener, Lucas dan Oishi, 2002) yang menyimpulkan bahwa Subjective Well-Being adalah konsep umum yang mencakup emosi yang menyenangkan, tingkatan rendah dari perasaan negatif dan kepuasan hidup yang tinggi.

Peneliti mengambil data awal dan melakukan survey terkait *Subjective Well-being* melalui pengisian google form dan dilanjutkan dengan wawancara selama dua hari, pada tanggal 11 dan 12 maret 2021 kepada 4 responden. Responden mengatakan bahwa menjalani peran ganda pada masa pandemic membuat perasaan tidak nyaman dan mengalami perasaan tertekan. Yang mana harus melakukan kehidupan berkeluarga dan melaksanakan kewajiban pekerjaan

dari tempat kerja terkait. Hal ini kerap kali membuat responden mengalami emosi negative yang lebih tinggi dan menyalurkan emosi negative tersebut kepada hal lainnya, seperti memarahi anak dan membiarkan pekerjaan rumah begitu saja. Dari data tersebut, responden lebih cenderung merasakan afek negative dari pada afek positif, dikarenakan adanya beberapa tuntutan yang dilakukan secara bersamaan.

Namun, tidak menutup kemungkinan adanya afek positif yang disebabkan kehadiran pasangan secara langsung. Dukungan social dan kehadiran pasangan mampu meminimalisir adanya afek negative, karena kehadiran tersebut mampu membantu meringankan pekerjaan rumah dan pekerjaan lainnya. Hal tersebut merujuk pada aspek *Subjective-Well Being* menurut (Diener, 2009) yaitu, kepuasan hidup, afek positif, serta afek negative. Kepuasan hidup berupa Hubungan social, kepuasan bekerja, dan motivasi. Afek positif ditunjukkan melalui perasaan nyaman dan aman serta mempunyai mengontrol pekerjaan dan peran dalam keluarga. Afek negative ditunjukkan melalui perasaan cemas, kelelahan, serta amarah. Kesimpulan dari responden adalah, terdapat rendahnya tingkat *Subjective Well-Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemi covid-19.

Kesejahteraan subjektif pada setiap orang sangatlah di butuhkan, karena hal tersebut adalah domain penting untuk menunjang kualitas hidup seseorang. Diener (2003) menyimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan istilah umum yang mencakup konsep yang berkaitan dengan bagaimana individu merasa dan berpikir mengenai kehidupannya. Hal tersebut mencakup emosi yang menyenangkan dan berpikir tentang kehidupannya, serta rendahnya perasaan negative yang dirasakan. Namun pada kenyataannya, *Subjective Well-Being* ini tidak didapatkan oleh ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemi covid-19 dikarenakan adanya peran ganda yang mengharuskan subjek menjadi multitasking dan melakukan beberapa hal secara bersamaan. Oleh sebab itu, peneliti merasa hal tersebut perlu menjadi prioritas untuk diteliti dan memiliki relevansi yang memadai pada masa pandemic covid-19

seperti saat ini. Apakah terdapat relevansi antara dukungan pasangan dengan *Subjective Well Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19.

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* menurut (Diener, 2009) yaitu : kesejahteraan subyektif, factor penghasilan, factor demografis, faktor perilaku, factor kepribadian, dan factor biologis. Literature mengenai *Subjective Well-Being* yaitu mencakup bagaimana individu memandang kehidupannya secara menyeluruh dengan cara yang positif. Hal tersebut sama dengan istilah kebahagiaan, kepuasan, dan pengaruh positif (Diener, 2009). Kondisi tersebut berupa kondisi kesehatan, kenyamanan, kebajikan, dan kondisi kekayaan (Richard Kamman, 1983). Hal tersebut sejalan dengan pandangan (Sarafino, 2011) yang mengatakan bahwa dukungan social mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan langsung. Kenyamanan merupakan domain yang penting untuk menunjang kebahagiaan dan kepuasan serta meningkatkan afek positif bagi ibu yang menerapkan *Work From Home*. Dukungan tersebut bersumber dari pasangan, keluarga, teman dan lain-nya. Dewi dan Nasywa (2019) mengatakan bahwa ada beberapa factor pendukung *Subjective Well-Being*, yaitu : dukungan social, kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self esteem*, dan spiritualitas. Individu yang memiliki dukungan social akan merasakan dicintai dan merasa dihargai. Jadi, dukungan social bersumber langsung dari individu atau suatu kelompok. Diener (2003) menambahkan bahwa individu harus memiliki hubungan sosial yang berkualitas, karena hal tersebut mampu menunjang *Subjective Well-Being* yang tinggi pada individu. Sarafino (2011) memaparkan beberapa bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat. Hasil penelitian dari Apollo dan Cahyadi (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial pasangan yang tinggi dapat mengurangi mood negatif dan stress pada ibu bekerja. Hal ini juga didukung oleh pendapat Utami dan Wijaya (2018) dimana dukungan social yang tinggi pada ibu bekerja dapat mening

katkan semangat dalam melakukan tanggung jawab dan memunculkan perasaan tenang, rasa dipedulikan, disayangi dan rasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan dalam menjalankan tanggung jawabnya, sehingga *Work Family Conflict* yang dirasakan menjadi lebih berkurang.

House, Kahn, dan McLeod (1985) mengatakan bahwa dukungan social merupakan tindakan yang bersifat membantu secara langsung, yang melibatkan emosi, pemberian informasi, dan penilaian positif. Dukungan social juga bisa diartikan dalam segi fungsional, seperti tingkatan hubungan yang melibatkan kekhawatiran emosional individu. Kemudian House, Kahn, dan McLeod (1985) memaparkan beberapa jenis dukungan, yaitu : emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Sarafino (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa pekerja yang memiliki dukungan social mengalami tekanan dengan tingkatan lebih rendah dari pada pekerja yang tidak memiliki dukungan. Serta, interaksi dengan pasangan dapat mengurangi stress akibat bekerja. Utami dan Wijaya (2018) mengatakan bahwa dukungan sosial pasangan yang diberikan kepada ibu yang bekerja mampu mengurangi kendala dari peran ganda sehingga hal tersebut mampu meminimalisir konflik yang terjadi. Dukungan social pasangan mampu memberi dukungan motivasi kepada individu, baik secara materil ataupun secara moril (Bobak, 2002). Dukungan social pasangan menurut (House, 1989) merupakan penekanan pada peran, kehadiran individu lain untuk meminimalisir tekanan-tekanan yang disebabkan oleh situasi tidak menyenangkan. kemudian (Pratiwi, 2016) memaparkan bahwa dukungan social memiliki kontribusi dengan kepuasan perkawinan terkhusus untuk dukungan yang bersumber dari pasangan. Dukungan dari pasangan menjadi sangat penting karena ada proses stress didalam pekerjaan diluar rumah maupun didalam rumah (Apollo & Cahyadi, 2012). Selain itu, terdapat manfaat positif dari pemberian dukungan social pasangan yaitu adanya kenyamanan dan mengurangi tekanan dan mengurangi beban yang sedang di hadapi oleh ibu yang menerapkan *Work From Home* (Annisa & Swastiningsih, 2015).

Dalam menjalankan *Work From Home* ini, ibu yang bekerja membutuhkan dukungan sosial dari keluarganya untuk mengurangi keadaan tidak nyaman dan tertekan. Hal tersebut didukung dengan teori menurut (Sarafino & Smith, 2011), Dukungan social dari pasangan mampu meminimalisir stress yang bersumber dari pekerjaan. Menurut (House, 1989) dukungan social terdiri atas 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan emosional, terdiri dari bentuk ekspresi seperti cinta, perhatian, kepedulian dan empati. Dukungan emosional juga membantu memecahkan masalah, yang mana pasangan menjadi tempat yang menenangkan perasaan dan membantu ibu yang menerapkan *Work From Home* untuk mengendalikan emosinya. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, merasa dimiliki dan dicintai. Ketika, memberi bantuan dalam bentuk semangat, kehangatan personal dan cinta akan mempermudah dalam upaya memotivasi pekerjaan pasangan. Dukungan penilaian/penghargaan merupakan bentuk interaksi yang mana pasangan terlibat langsung dalam memberi penguatan terhadap pandangan atau pilihan pada ibu yang menerapkan *Work From Home* dan memberikan umpan balik yang sepadan untuk bahan evaluasi. Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain dalam lingkup pekerjaannya. Sedangkan dukungan instrumental merupakan dukungan secara langsung. Pasangan menjadi sumber bantuan praktis secara langsung untuk meringankan beban yang dialami oleh ibu yang menerapkan *Work From Home*. Keterlibatan tersebut meliputi bantuan tenaga, seperti membantu secara langsung dalam hal berumah tangga seperti membantu urusan rumah, mengasuh anak, dan bantuan langsung lainnya seperti memberi atau meminjamkan uang untuk akomodasi pekerjaan dan memberikan waktu luang lainnya. Dukungan informasi yaitu adanya peran pasangan dalam menyediakan informasi berguna atau yang diperlukan. Hal tersebut dapat berupa nasehat, saran, atau arahan untuk membantu ibu yang menerapkan *Work From Home* dalam merespon tuntutan pribadi dan peran yang sedang di

jalani. Dan dukungan penghargaan merupakan dukungan berupa ungkapan rasa hormat atau penghargaan, serta penilaian positif. Dukungan ini membantu individu melihat sisi positif dalam dirinya serta mampu meningkatkan rasa percaya diri ketika sedang berada dalam tekanan. Dukungan penghargaan meliputi pemberian hadiah berupa barang atau berupa pujian untuk individu atas pencapaiannya.

Peran pasangan yaitu, individu yang memiliki kedekatan hubungan yang lebih intim dari sumber dukungan lainnya sehingga membuat peran pasangan mempunyai potensi sebagai sumber dukungan utama bagi ibu yang bekerja (Cohen, 1985). Jika tidak ada keseimbangan peran antara satu dengan yang lainnya maka akan terjadi *Work-Family Conflict*. Hal tersebut sejalan dengan pandangan menurut (Greenhaus & Beutell, 1985) yang mendefinisikan *Work-Family Conflict* sebagai salah satu bentuk interrole conflict khususnya dalam pekerjaan dan dalam keluarga, yaitu di mana ketika menjalankan tuntutan dari pekerjaan mengalami kesulitan yang menghambat dalam menjalankan tuntutan dari keluarga, dan juga sebaliknya ketika menjalankan tuntutan dari keluarga mengalami kesulitan yang menghambat dalam menjalankan tuntutan dari pekerjaan. Kemudian muncul masalah psikologis lainnya yang dihadapi oleh ibu yang menerapkan *Work From Home* yaitu perasaan bersalah karena meninggalkan keluarga untuk bekerja (Dewi, 2007). Dampak yang terjadi dalam keluarga adalah adanya pergeseran fungsi dan peran setiap anggotanya. Seorang wanita yang seharusnya berperan penuh sebagai ibu dan seorang istri, harus pula menjadi seorang pekerja di lingkup yang bersamaan. Konflik peran ganda yang terjadi tersebut membuat ibu yang menerapkan *Work From Home* merasa cemas dan takut akan permasalahan yang terjadi didalam keluarganya. Dampak negative konflik peran ganda tersebut dapat berpengaruh buruk pada kesehatan fisik, psikologis, dan *Subjective Well-Being* (Kusumastuti, 2020). *Subjective Well-Being* dapat membantu individu dalam berbagai area kehidupan, oleh sebab itu penurunan *Subjective Well-Being* pada individu harus di cegah. Salah satu komponen untuk mencegah penurunan *Subjective Well-Being* pada

seseorang adalah dengan adanya dukungan social. Dukungan-dukkungan tersebut bisa memberikan emosi positif dan kepuasan batin bagi ibu yang menerapkan *Work From Home*. Jika pasangan memiliki dukungan sosial yang cukup, tidak hanya mengurangi depresi, tetapi akan meningkatkan kepuasan perkawinan. Sebuah penelitian menemukan bahwa tingginya dukungan sosial akan meningkatkan kepuasan perkawinan sehingga gejala depresi dapat turun dan mampu mengatasi stres (Khan & Aftab, 2013)

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi mampu mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik, serta memiliki control diri yang baik. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Ketika Seseorang dikatakan memiliki *Subjective Well-Being* tinggi apabila telah memenuhi kriteria, yaitu memiliki perasaan sangat bahagia, sangat puas terhadap kehidupannya, serta memiliki tingkat neurotisme yang rendah.

Diener, Lucas dan Oishi (2002) menyimpulkan bahwa *Subjective Well-Being* adalah konsep umum yang mencakup emosi yang menyenangkan, tingkatan rendah dari perasaan negatif dan kepuasan hidup yang tinggi. Namun pada kenyataannya, *Subjective Well-Being* ini tidak didapatkan oleh ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19 karena adanya peran ganda yang mengharuskan subjek menjadi multitasking dan melakukan beberapa hal sekaligus. Oleh sebab itu, peneliti merasa hal tersebut perlu menjadi prioritas untuk diteliti dan memiliki relevansi yang memadai pada masa pandemic covid-19 seperti saat ini. Apakah ada relevansi antara dukungan pasangan dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19. Peneliti juga tertarik untuk memperbarui penelitian mengenai *Subjective Well-Being*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah sudah adalah seberapa tinggi dukungan pasangan mempengaruhi *Subjec*

tive Well-Being pada ibu yang menerapkan *Work From Home*, dan penelitian ini memilih ibu yang sedang menerapkan *Work From Home* sebagai subjek utama hal tersebut mempertimbangkan keadaan social yang sedang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik garis kesimpulan bahwa peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan pasangan dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19.

B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *Subjective Well-Being* dan dukungan pasangan pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pendalaman terhadap ilmu pengetahuan di bidang psikologi positif mengenai subjective well being, terutama pada ibu yang menerapkan work from home pada masa pandemic covid-19.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan dari apa yang diteliti, yaitu mengetahui hubungan antara dukungan pasangan dengan

Subjective Well-Being pada ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemi covid-19. Yang terkait mengenai dampak positif dan negativenya.

2. Bagi subjek penelitian (ibu yang menerapkan *Work From Home* pada masa pandemic covid-19)

Hasil penelitian ini nantinya bisa menjadi sarana informasi mengenai cara menjaga *Subjective Well-Being* untuk tetap stabil , dan sebagai bahan pembelajaran bagi ibu yang *Work From Home* pada masa pandemic covid-19 agar mampu menjalani peran ganda dan keadaan tidak nyaman dengan kehadiran dukungan dari pasangan.