

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Tahun 2019 akhir menjadi temuan awal kasus *pneumonia* yang lebih lanjut kemudian dikenal dengan *corona virus diseases 2019* (COVID-19), dengan gejala seperti batuk kering, kesulitan bernapas, demam dan kemudian hasil *rontgen* menunjukkan adanya infiltrasi pada paru dan pembengkakan jantung. Awal mula kasus ini ditemukan di kota wuhan, provinsi Hubei di Cina (Lu, Stratton, & Tang 2020). Seiring berjalannya waktu virus corona semakin sulit dikendalikan dan kemudian mulai menyebar ke berbagai daerah bahkan berbagai Negara, *World Health Organization* (WHO) kemudian mendeklarasikan bahwasannya wabah COVID-19 sebagai darurat kesehatan internasional (Thienemann dkk., 2020). Menurut data WHO pada tanggal 1 mei 2021 terdapat 150.989,419 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi dengan 3.173.576 diantaranya meninggal dunia. Amerika menempati urutan pertama dengan kasus terbanyak, diikuti oleh Eropa, Asia Tenggara, Mediterania Timur, Afrika, dan pasifik barat (WHO, 2021).

Seiring mewabahnya COVID-19 ke berbagai negara termasuk Indonesia, pemerintah Indonesia mulai menetapkan aturan protokol kesehatan yang akan dilaksanakan di seluruh wilayah yang ada di Indonesia, dalam upaya pencegahan penyebaran COVID-19 pemerintah juga menetapkan aturan bekerja dari rumah atau yang lebih dikenal dengan sebutan *work from home* (WFH) (KemenKes,

2020). Dari penerapan aturan tersebut kemudian ditetapkan keputusan untuk memberlakukan *social distancing* seperti mengisolasi mandiri dirumah pada orang yang sakit, menutup tempat peribadatan, sekolah-sekolah, universitas, kegiatan-kegiatan sosial dan termasuk upacara kematian (Thienemann, dkk., 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 (Dewi, 2020).

Bekerja merupakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan mental dan fisik seseorang demi mencapai tujuan tertentu dan kemudian mendapatkan imbalan dari hasil yang dikerjakan baik upah berupa uang maupun barang, bekerja juga salah satu hal wajib yang harus diemban oleh setiap manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup, Westood (2008) mendefinisikan bekerja ke dalam konteks *Socio-Cultural* dan konteks ekonomi politik. Pada hakikatnya bekerja merupakan sebuah kewajiban yang ada pada tiap individu agar dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan hidup maupun keluarganya. Kemudian dalam konteks lain yaitu kegiatan ekonomi, bekerja memiliki arti sebagai promosi karena menjadikan ciri atau status dan penghasilan yang tinggi individu.

Setiap negara mempunyai mempunyai kultur yang berbeda mengenai pandangan terhadap “bekerja” tak terkecuali di Indonesia. Pandangan mengenai bekerja lebih melekat pada kaum pria karena pada dasarnya dan umum terjadi di masyarakat kodrat pria yaitu sebagai pencari nafkah bagi keluarga, sedangkan kaum wanita seringkali hanya dipandang sebagai ibu yang mengurus rumah

tangga. Seiring berjalannya waktu dan dengan perkembangan zaman yang semakin pesat serta bertambah pula kompleksnya kehidupan, hal ini cukup berpengaruh pada intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita.

Dewasa ini kaum wanita tidak selalu berperan tunggal sebagai ibu yang mengurus rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar pekerjaan mengurus rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja. Merujuk pada data Badan Pusat Statistik tahun 2018 hingga 2019 diketahui terjadi pertumbuhan jumlah tenaga kerja perempuan. 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).

Banyak hal yang mengakibatkan seorang ibu memilih untuk bekerja, salah satunya karena ingin membantu perekonomian keluarga, bahkan tidak jarang dalam beberapa kasus ibu lebih dominan atau lebih diandalkan dalam mencari nafkah, namun tanggung jawab sebagai seorang ibu rumah tangga juga harus tetap dilaksanakan. 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 dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, karena harus mengawasi serta kemudian menjadi tenaga didik bagi anak-anaknya. 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 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). Dalam Keyes (2006), dijelaskan bahwa *subjective well-being* termasuk kedalam aspek penting dari kualitas hidup atau 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). Kemudian terdapat tiga aspek pembangun yang dapat mempengaruhi SWB yaitu afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup.

Afek positif dan negatif menjadi satu kesatuan aspek yang sama yaitu aspek afektif, sementara untuk kepuasan hidup merupakan representasi dari aspek kognitif individu, aspek kognitif merupakan evaluasi yang berasal dari diri manusia dimana setiap orang merasakan bahwa kondisi kehidupan yang dijalani berjalan dengan baik. Kepuasan hidup termasuk kedalam aspek kognitif, hal ini didasarkan pada kepercayaan sejauh mana individu dapat mengevaluasi pengalaman atau sikap yang dimiliki individu dalam kehidupan (Diener, 2009). Kemudian untuk aspek afektif dapat ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, yang dapat diketahui dari seberapa seringnya individu merasakan kedua afek tersebut dalam setiap harinya (Eid & Larsen, 2008).

Diener (2000) mengungkapkan, ketika seorang individu mampu mengevaluasi kepuasan hidup yang dimiliki dengan baik, maka kemudian dapat mengontrol segala bentuk emosi dan menghadapi berbagai macam peristiwa kehidupan dengan lebih baik, sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengevaluasi kehidupan yang dimiliki akan cenderung memandang rendah kualitas hidup yang dijalani lalu menganggap segala peristiwa yang terjadi dalam hidup sebagai hal yang tidak menyenangkan, hal-hal inilah yang seringkali menjadi penyebab timbulnya berbagai macam emosi yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, stres, dan kecemasan. Sejalan dengan yang di jelaskan oleh Compton (2005), bahwa *subjective well-being* dapat ditentukan dari bagaimana individu dalam menghadapi situasi atau pengalaman dalam hidup secara positif,

sehingga apabila individu sering dihadapkan dengan peristiwa yang menyenangkan, maka semakin bahagia pula individu tersebut.

Merujuk pada data survey Komnas Perempuan (2020), diperoleh hasil bahwasannya perubahan 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 (Komnas Perempuan, 2020).

Merebaknya wabah COVID-19 menuntut wanita karir untuk mampu menjadi pekerja, guru, sekaligus ibu pada waktu yang bersamaan. Kemudian para ibu juga harus melakukan pekerjaan rumah yang lain dan memikirkan ekonomi keluarga. Pekerjaan itu dapat menjadi semakin berat ketika semua anggota keluarga ada di rumah, dari data diatas dapat disimpulkan bahwasanya ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19 memiliki *subjective well-being* atau kepuasan dan kebahagiaan hidup yang bermasalah, karena seorang ibu yang bekerja di masa pandemi lebih banyak merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Möhring dkk

(2020) yang mana dijelaskan bahwa situasi bahwa situasi pandemi COVID-19 memberikan dampak pada *subjective well-being* pada ibu yang bekerja karena ketidaknyamanan secara finansial meningkat, kemudian Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa kepuasan terhadap kehidupan keluarganya menurun selama *lockdown*, terutama bagi ibu yang memiliki anak kecil (Huebener dkk., 2021).

Selanjutnya dari data yang telah dijelaskan sebelumnya, kemudian peneliti melakukan wawancara pada tanggal 5 januari – 23 maret 2021 dengan 10 subjek ibu yang bekerja dan diperoleh hasil 9 dari 10 subjek mengatakan bahwa subjek merasa gelisah, cemas dan khawatir bekerja di kala pandemi COVID-19, subjek kerap merasa sedih karena peran yang dimiliki sebagai ibu rumah tangga sekaligus ibu yang bekerja bertambah padat dengan harus menjadi tenaga didik untuk mengajari anak yang belajar dari rumah. Seperti melakukan monitoring belajar anak, sesekali anak malah sulit untuk di ajari yang pada akhirnya pekerjaan rumah yang seharusnya dikerjakan mandiri oleh anak namun kenyataannya ibu yang mengerjakan, akibatnya subjek sering kecewa dan meluapkan amarahnya terhadap sang anak. Lalu hal lain yang kerap membuat subjek cemas adalah ketika harus memikirkan keuangan keluarga karena pengeluaran bertambah dengan membeli kuota belajar anak, tak jarang pula fasilitas internet tersebut malah disalah gunakan oleh sang anak untuk bermain game online dan membuat subjek jengkel dan geram, belum lagi subjek mengaku harus mengantarkan tugas sang anak ke sekolah sebelum pergi bekerja untuk kemudian dikumpulkan dan diberi nilai.

Subjek mengatakan bahwa memang terdapat beberapa sisi positif dari adanya pandemi. Sebagai contoh, mereka dapat berkumpul dengan semua anggota keluarga, memonitoring pertumbuhan sang anak, dan belajar untuk menerapkan pola hidup sehat. Namun hal tersebut justru menjadi bumerang bagi subjek karena bertambahnya tuntutan dan permasalahan yang sebelumnya telah dijelaskan, subjek merasa bahwa kesejahteraan hidup yang dimiliki kurang begitu baik, subjek menganggap bahwa semua kesibukannya saat pandemi COVID-19 tidak membuatnya sejahtera, subjek juga mengatakan semua rutinitas yang bertambah padat saat pandemi membuat kualitas kerja menjadi kurang optimal dan menurun seperti selalu terlambat bekerja dan tidak fokus dalam pekerjaan karena pikiran terbagi dua dengan memikirkan pekerjaan rumah dan memikirkan sang anak dalam belajar secara online dari rumah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa terdapat permasalahan pada *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh subjek yang lebih sering merasakan afek negatif seperti mudah marah, gelisah, geram, khawatir akan keadaan pandemi yang berdampak pada setiap trait kehidupan subjek, selanjutnya yaitu afek positif yang dirasakan subjek selama pandemi dimana subjek menghargai betapa pentingnya pola hidup sehat, memiliki waktu lebih bersama keluarga dan dapat memantau pertumbuhan sang anak, namun hal tersebut juga menjadi bumerang untuk subjek karena beban pekerjaan yang semakin padat, keluhan yang diceritakan oleh subjek yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang dirasakan subjek kurang baik seperti tidak lagi memiliki waktu luang saat pandemi berlangsung,

tidak tercapainya harapan yang telah ditetapkan sebelumnya, kualitas kerja yang kurang optimal, cenderung menurun karena sering terlambat dan kurang fokus dalam pekerjaan akibat dari pikiran yang terbagi dua dengan harus membayangkan betapa lelahnya pekerjaan rumah yang akan dijalani setelah pulang kerja dan mengawatirkan kegiatan belajar anak dari rumah.

Subjek memandang bahwa dirinya kurang memiliki kesejahteraan hidup yang baik, semua kesibukannya saat pandemi COVID-19 tidak membuatnya sejahtera. Sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa Individu dapat dikatakan mempunyai SWB yang tinggi apabila individu lebih banyak merasakan emosi menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam suatu kegiatan yang dianggap menarik, ketika seringnya timbul rasa senang dan sedikit rasa sakit, juga ketika telah merasa puas akan kehidupan yang mereka jalani (Diener, 2009). 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.

Namun kenyataan yang didapat dari hasil penelitian sebelumnya serta dari data wawancara langsung dengan subjek penelitian, didapati hasil bahwa tingkat SWB yang dimiliki oleh sebagian besar subjek rendah dan tidak sesuai harapan. 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 seperti dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Lucas & Diener, 2009) memiliki beberapa faktor diantaranya yaitu faktor harga diri yang positif, faktor kontrol diri, yang diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri, secara makna dan kegunaan, kontrol diri begitu erat kaitannya 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 ekstrasversi, optimis, relasi sosial positif, dan faktor arti serta tujuan hidup.

Kesejahteraan subjektif atau juga disebut *subjective well-being* memiliki keterkaitan dengan *coping stress* (Tyas & Savira, 2017). Luthans (2006), menganggap *coping stress* menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan *subjective well-being*, selanjutnya dijelaskan bahwa cara seseorang dalam mendapatkan kebahagiaan dalam hidup atau mencapai *subjective well-being* yang baik adalah dari bagaimana individu mengevaluasi apa yang telah terjadi dalam hidup.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 januari – 23 maret 2021 dengan 10 subjek ibu yang bekerja ditemukan hasil bahwa 9 dari 10 subjek yang mengalami permasalahan pada *subjective well-being* juga mengalami permasalahan pada *coping stress*. Diketahui bahwa subjek selalu memendam sendiri setiap masalah dan tekanan yang dialami selama pandemi COVID-19, akibatnya subjek lebih sering terlihat murung dengan keadaan yang dialami. Subjek beranggapan jika dirinya kurang mampu melakukan upaya untuk menyelesaikan sumber permasalahan yang membuat tertekan dan stres seperti upaya mencari bantuan orang terdekat, penegasan yang bersifat konfrontatif.

Subjek juga kurang mampu menganalisa situasi untuk memperoleh solusi yang kemudian dapat digunakan dalam mengambil tindakan penyelesaian masalah, kemudian dalam upaya mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan, subjek berpendapat bahwa dengan bercerita atau meminta bantuan orang lain tidak akan berdampak signifikan pada permasalahan yang

dihadapi. Diceritakan bahwa subjek sering berdoa dan pasrah akan keadaan, subjek lebih memilih memendam sendiri perasaan yang dirasakan, subjek juga sering mengkritik diri dengan negatif dan selalu merasa khawatir tidak mampu membalikan situasi yang menekan.

Utomo (2008) mengungkapkan bahwa *coping stress* merupakan upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan, Lazarus & Folkman (2006), selanjutnya mengemukakan bahwa coping merupakan suatu usaha kognitif dan perilaku, untuk mengelola berbagai tekanan internal maupun eksternal, yang dinilai melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Kemudian King (2010) menjelaskan bahwa coping merupakan suatu proses yang melibatkan bentuk pengelolaan situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha dalam menyelesaikan semua permasalahan dalam kehidupan, dan mencari cara untuk menekan stres atau menguranginya.

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa *coping stress* dibagi menjadi dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kedua bentuk coping stress tersebut meliputi beberapa 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). *problem focused coping* merupakan upaya mencoba untuk mengubah atau

memecahkan masalah dan *emotion focused coping* adalah upaya dengan mencoba mengatur emosi yang berkaitan dengan masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

Coping yang dilakukan individu pun tidak selalu langsung mengatasi masalah (*problem focused*), tetapi bisa pula hanya mengurangi emosi negatif yang muncul (*emotion focused*), dalam upaya semacam ini, dalam penelitiannya Lazarus dan Folkman (1984) menyertakannya dengan reaksi yang bersifat emosional (*distress, negative emotional response*). Setelah melakukan reaksi-reaksi tersebut, individu bersangkutan kemudian akan melakukan evaluasi kembali, untuk melihat apakah upaya yang telah dilakukan tersebut dinilai berhasil atau belum.

Langkah yang telah dijelaskan sebelumnya membuat individu melakukan penilaian kembali (*secondary appraisal*), apakah emosi tidak menyenangkan tersebut telah berkurang, dan apakah masalah yang dihadapi telah teratasi atau belum. Pada umumnya, perilaku coping yang dinilai berhasil akan kembali dilakukan jika dari suatu perilaku coping tertentu kemudian menjadi "*possibly stress event*", untuk dinilai kembali oleh individu bersangkutan apakah kegagalan itu kemudian menjadi ancaman tersendiri bagi dirinya (Ekawarna, 2018). Dengan demikian, cara atau strategi coping yang dianggap berhasil atau tidaknya akan berpengaruh pada persepsi dirinya mengenai kepuasan hidup yang dimiliki.

Subjective well-being dianggap sangat penting dalam setiap hidup individu, stiap individu pastinya mengharapkan semua yang hal berjalan sesuai kebutuhan

dan harapan, ketika individu tidak mampu memenuhi harapan untuk mencapai kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*, maka dalam diri individu akan timbul stress (Aisiyah, 2017). Stres yaitu suatu pengalaman emosional yang dirasakan oleh setiap orang saat mengalami tekanan yang dihadapi, yang mana tekanan tersebut terjadi akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar (Feldman, 2012). Terjadinya stres diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan yang dialami, kemudian untuk menghadapi situasi tersebut individu diharapkan mempunyai cara untuk mengelola tekanan stres yang ada, dalam hal ini biasa disebut *coping stres*.

Merujuk pada penelitian Lazarus dan Folkman (1984), *Coping stress* 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 permasalahan yang ada melibatkan diri individu 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) mengungkapkan bahwa segala perilaku positif yang meliputi simtom 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 timbulnya perasaan depresi dalam diri terkait keadaan, jika hal tersebut 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 penjelasan diatas menunjukkan bahwa *coping stress* berpengaruh pada *subjective well-being*. Sejalan dengan penelitian Moosa & Munaf (2012) yang menjelaskan bahwa coping memiliki peran besar dalam kehidupan manusia, terutama pada kesejahteraan hidup yang dimiliki. Seorang individu akan memilih strategi coping yang sesuai dengan situasi dan tekanan yang dihadapi dalam menyelesaikan permasalahan (Aisyah, 2017). Dalam penelitian Moslehi dkk. (2015), dikatakan bahwa PFC memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup individu dengan gangguan psikotik. Kemudian dalam penelitian lain menunjukkan bahwa semakin tinggi EFC yang digunakan maka akan menghasilkan tingkat stres yang rendah, dan begitu pula sebaliknya (Rahmatika, 2014). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelum-sebelumnya adalah bagaimana *coping stress* mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di saat pandemi, kemudian hal yang menjadi pembeda lainnya yaitu penelitian ini menggunakan ibu yang bekerja dimasa pandemi COVID-19 sebagai subjek dalam penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *coping stress* dengan *Subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19

2. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pendalaman terhadap ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya bidang psikologi mengenai cara mengatasi stres (*Strategi Coping stress*) Serta hubungannya dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi Covid 19.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yaitu mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19.

2) Bagi subjek penelitian

Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi ibu yang bekerja dalam memahami *subjective well-being* dengan *coping stress* di masa pandemi.