

DUKUNGAN KELUARGA DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* IBU *WORK FROM HOME* SAAT PANDEMI COVID-19 DI DENPASAR

Euodia Rehuella Kosasih* dan Kuncoro Dewi Rahmawati

Fakultas Psikologi, Universitas Ciputra,
Citraland CBD Boulevard, Made, Kec. Sambikerep Surabaya, Jawa Timur
E-mail: euodiakosasih3@gmail.com*

ABSTRAK

Menjadi seorang ibu di Bali dituntut bertanggung jawab atas urusan rumah tangga, adat keagamaan, dan pemenuhan ekonomi. Di masa pandemi Covid-19, multi peran ibu *work from home* dapat menjadi beban apabila dilakukan sendiri. Kewajiban ibu melakukan dua tanggung jawab dalam waktu yang sama dapat menyebabkan ibu sulit memisahkan antara urusan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Kesulitan-kesulitan yang dialami dapat menurunkan produktivitas ibu *work from home*. Hal ini karena setiap tanggung jawab menuntut waktu, pikiran, dan tenaga secara bersamaan sehingga dapat menurunkan *psychological well being*. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well being* adalah perolehan dukungan dari keluarga baik secara emosional, penghargaan, informasional, maupun instrumental. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan *psychological well being* pada ibu *work from home* di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Partisipan penelitian ini berjumlah 100 orang ibu *work from home* yang berdomisili di Denpasar, yang dikumpulkan dengan metode *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Ryff's Scale of Psychological Well Being* ($\alpha = .899$) dan *Perceived Social Support Scale* ($\alpha = .932$) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Seluruh data diproses dengan menggunakan uji korelasi *Pearson* dengan bantuan *software* JASP versi 0.14.1. Hasil penelitian menunjukkan dukungan keluarga memiliki hubungan yang positif ($r = .656$) dan signifikan ($p < .001$) dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar. Hal ini menggambarkan dukungan keluarga yang tinggi dapat meningkatkan *psychological well being* ibu *work from home* saat pandemi Covid-19 di Denpasar.

Kata kunci: *psychological well being*; dukungan keluarga; ibu *work from home*; pandemi covid-19.

FAMILY SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF WORK FROM HOME MOTHERS DURING COVID-19 PANDEMIC IN DENPASAR

ABSTRACT

A mother in Bali has the responsibility on taking care of household affair, religious tradition, and economic needs. During the Covid-19 pandemic, multiple roles held by work from home mothers can turn to burden when it is done alone. The mother's role with two obligations at the same time can make it difficult to separate work and household matters. The difficulties experienced can reduce the productivity of working from home mothers. This is because every responsibility simultaneously demands time, thought, and energy which can reduce psychological well being. One of that factors that can improve psychological well being is support acquisition from family such as with emotional, appraisal, informational, and instrumental supports. Therefore, researchers intend on finding out the relationship between family support and psychological well being in working from home mothers during the Covid-19 pandemic. This research's participants are 100 working from home mothers who live in Denpasar, which were collected using purposive sampling method. The measuring instruments used were Ryff's Scale of Psychological Well Being ($\alpha = .899$) and Perceived Social Support Scale ($\alpha = .932$), which had been translated into Indonesian. All data were processed using Pearson correlation test by JASP software version 0.14.1. The result shows that family support had a positive ($r = .656$) and significant ($p < .001$) relationship with the psychological well being of working from home mothers in Denpasar. It illustrates that high family support can improve the psychological well being of work from home mothers during the Covid-19 pandemic in Denpasar.

Keywords: *psychological well being*; family support; work from home mothers; covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Di masa pandemi ini, perusahaan di Indonesia mulai menerapkan kebijakan *work from home* kepada karyawan. Hal ini disebabkan oleh pandemi Covid-19 di Indonesia yang menyebabkan pembatasan aktivitas secara umum. Berdasarkan aturan pemerintahan, pembatasan kerja dengan *work from home* diwajibkan sebesar 75% (Nugraheny, 2021). Pembatasan aktivitas akibat pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya penurunan tingkat pariwisata Indonesia, terutama di Pulau Bali (Davina, 2020). Penurunan kedatangan wisatawan asing di Bali menyebabkan sebagian besar para karyawan di Bali harus melakukan pekerjaan dari rumah seperti pada sektor pariwisata (Purnamasari, 2021). Sistem *work from home* memberikan tantangan yang berat terhadap karyawan, khususnya karyawan yang sudah menikah di mana ia harus mengurus rumah tangga dan pekerjaan secara bersamaan (Muslim, 2020).

Dalam latar belakang keluarga budaya Bali, masyarakat baik laki-laki maupun perempuan diwajibkan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan adat dan agama yang tertulis dalam awig-awig atau aturan adat atas kesepakatan warga Bali (Saskara et al., 2012). Hal ini menjadi suatu beban yang cukup berat bagi ibu Bali yang juga memiliki tanggung jawab sebagai pekerja formal. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak mencatat sebanyak 74.8% tenaga kerja perempuan di Bali adalah perempuan dengan status menikah (Fajriyah et al., 2019). Widayani dan Hartati (2014) mengatakan perempuan Bali mempunyai *triple roles in life*, yaitu (1) peran reproduktif, yaitu bertanggung jawab atas urusan rumah tangga, (2) peran produktif, yaitu bertanggung jawab sebagai pencari nafkah, dan (3) peran sosial, yaitu bertanggung jawab atas urusan adat baik di keluarga, banjar, maupun di desa adat. Multi peran dan tanggung jawab ini menjadikan ibu Bali memiliki beban kerja lebih besar daripada ayah (Angligan & Suarya, 2016). Tiga peran tersebut menyebabkan ibu Bali sulit untuk menjalankan peran dan tanggung jawabnya dengan optimal khususnya saat pandemi Covid-19 ini.

Memiliki peran ganda saat pandemi Covid-19 dapat menimbulkan kesulitan bagi ibu *work from home* di Denpasar akibat beban yang menambah dari pekerjaan kantor dan tanggung jawab atas tiga peran tersebut (Hapsari, 2020). Di sisi lain, ada juga kekhawatiran bagi seorang ibu Bali akan dampak Covid-19 yang dapat menyerang anggota keluarga mereka sewaktu-waktu (Muslim, 2020). Beban tiga peran dan adanya kekhawatiran tersebut menyebabkan ketegangan bagi ibu *work from home* dalam menghadapi situasi pandemi, di mana harus melakukan multi peran dalam rumah secara bersamaan.

Azuma et al (2021) menemukan sebanyak 41.3% pekerja *work from home* mengalami kesulitan untuk memisahkan antara pekerjaan dan urusan pribadi. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan stres bagi seorang ibu yang bekerja dari rumah (Thomeer et al., 2015). Riset University of Manchester dan University of Essex juga menemukan seorang ibu yang memiliki profesi formal serta mempunyai anak dapat berpotensi 40% lebih tinggi mengalami stres kronik (Chandola et al., 2019). Hal ini dikarenakan masing-masing tanggung jawab menuntut waktu, pikiran dan tenaga secara bersamaan (Handayani, 2011).

Stres memiliki hubungan dengan *psychological well being* individu (Nezlek et al., 2018). Apabila individu mengalami stres tinggi, maka *psychological well being* menjadi rendah. Ryff dan Keyes (1995) mengatakan *psychological well being* merupakan suatu kondisi di mana seseorang mampu bersikap positif serta menjalani fungsi kehidupannya dengan optimal. Aspek-aspek *psychological well being* seseorang terbagi menjadi enam aspek, diantaranya adalah *purpose in life* atau tujuan dalam hidup, *autonomy* atau kemandirian, *personal growth* atau perkembangan diri, *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan, *positive relations* atau hubungan positif, dan *self-acceptance* atau penerimaan diri (Ryff, 2014). Seseorang yang sejahtera adalah seseorang yang memiliki kehidupan secara positif dan mampu berkembang dalam segala aspek kehidupan dengan mandiri (Tanujaya, 2014). Apabila ibu *work from home* di Bali mempunyai *psychological well being* yang rendah, maka akan mengalami kesulitan dalam melakukan tiga peran yang dimiliki. Setiap tanggung jawab yang dilakukan ibu *work from home* di Bali akan menjadi tidak optimal apabila mempunyai *psychological well being* rendah.

Rendahnya *psychological well being* seseorang dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur diri sendiri dan sulit untuk mengatasi tuntutan peran yang dimiliki (Handayani et al., 2011). Kesulitan-kesulitan tersebut menyebabkan produktivitas ibu *work from home* di Bali menurun dan tidak mampu melakukan perannya dalam mengurus urusan adat dan agama, rumah tangga serta pekerjaan dari kantor dengan optimal. Namun, apabila ibu *work from home* di Bali mampu mencapai *psychological well being* yang tinggi maka ia akan mampu melakukan tiga peran yang dimiliki dengan optimal meskipun berada dalam tekanan situasi

pandemi Covid-19.

Handayani et al (2011) mengatakan *psychological well being* seseorang dipengaruhi oleh diri sendiri, yaitu bagaimana seseorang mampu menentukan sikap, pikiran, dan perilaku dengan cara positif. Kemampuan individu dalam menentukan hal-hal positif terhadap dirinya dapat mendorong *psychological well being* menjadi meningkat. Rahmania et al (2019) mengatakan seseorang yang mampu meyakinkan dirinya untuk mampu menentukan jalan kehidupannya, merupakan sosok yang memiliki *psychological well being* yang tinggi. Akan tetapi, penelitian lain mengatakan *psychological well being* tidak hanya dipengaruhi dari dalam diri individu, melainkan dapat dipengaruhi dari lingkungan individu, yaitu dukungan sosial (Adyani et al., 2018). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan seseorang sebagai makhluk sosial untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Ketika lingkungan sosial tidak mendukung kehidupan seseorang, maka dapat menyebabkan individu mengalami tekanan dan penolakan sosial (Izzati et al., 2021). Hal ini didukung oleh Ryff yang menjelaskan dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang (Ryff, 1995). Individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari lingkungan sekitar cenderung tidak akan mengalami konflik batin dalam menghadapi permasalahan. Izzati et al (2021) mengatakan dukungan sosial dapat memberikan kekuatan yang positif terhadap individu ketika mengalami permasalahan.

Dukungan sosial merupakan bentuk tanggapan verbal dan nonverbal dari anggota keluarga atau sahabat dekat guna memberikan kenyamanan, rasa sayang, hormat, dan penghargaan (Khalif & Abdurrohim, 2020). Tardy (1985) membagi dukungan sosial menjadi empat aspek, yaitu pertama *emotional support* yang melibatkan perasaan, kepercayaan, cinta kasih, dan empati kepada orang lain; kedua *appraisal support* yang mengacu pada penghargaan dan pujian yang sejalan dengan evaluasi diri seseorang; ketiga *informational support* yaitu pemberian nasihat atau saran yang dapat membantu orang lain menyelesaikan permasalahan pribadi; keempat *instrumental support* yang mengacu pada bantuan nyata seperti memberikan pinjaman atau merawat seseorang. Macdonald (1998) menyebutkan ada dua sumber utama dalam dukungan sosial yaitu dukungan keluarga dan dukungan teman.

Dukungan yang bersumber dari keluarga adalah hal paling penting dibandingkan dukungan teman dalam pemberian bantuan (Stuart, 2013). Dukungan keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan motivasi bagi individu untuk menghadapi permasalahan. Dibandingkan dengan teman, keluarga merupakan tempat paling dekat, aman, dan nyaman bagi individu untuk berbagi kebahagiaan maupun berbagi kekhawatiran dalam menghadapi permasalahan (Utami, 2013). Hal ini menunjukkan apabila ibu *work from home* di Denpasar memperoleh dukungan keluarga yang diinginkan, maka ibu *work from home* akan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi sehingga tetap mempunyai *psychological well being* tinggi meskipun menghadapi permasalahan.

Penelitian sebelumnya mengatakan terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well being* pada ibu bekerja (Arfianto et al., 2020). Kemudian, penelitian sebelumnya yang terkait *psychological well being* menggambarkan ibu bekerja memiliki *psychological well being* lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga (Apsaryanthi et al., 2017). Berdasarkan penelitian sebelumnya di mana hanya menggambarkan dukungan secara umum dan hanya mengkaji pada perbedaan *psychological well being* ibu bekerja dan ibu rumah tangga, maka peneliti ingin melakukan penelitian lanjut terkait hubungan dukungan sosial keluarga dan *psychological well being*. Namun, penelitian ini hanya berfokus pada sumber dukungan keluarga dan hanya dilakukan pada ibu Bali yang sedang menjalankan *work from home* saat pandemi Covid-19 di Denpasar. Mengingat ibu Bali mempunyai tiga peran khusus dan beban kerja paling besar dalam keluarga daripada seorang ayah (Angligan & Suarya, 2016).

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan, beban dan tanggung jawab yang diperoleh dari tiga peran ibu Bali berpotensi lebih besar menurunkan *psychological well being* ibu Bali dibandingkan ayah khususnya saat menjalani *work from home* di Denpasar. Di samping itu, untuk dapat meningkatkan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar diperlukan adanya dukungan yang bersumber dari keluarga yang optimal. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan positif antara dukungan keluarga dan *psychological well being* pada ibu *work from home* saat pandemi Covid-19 di Denpasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah ibu bekerja dengan kriteria domisili Denpasar, status menikah/janda, dan mempunyai anak berusia < 15 tahun. Partisipan penelitian ini berjumlah 100 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu partisipan ditentukan berdasarkan pada kriteria-kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2015). Pengambilan data dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner secara *online* melalui *personal message* kepada partisipan pada bulan Mei hingga Agustus 2021.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *Ryff's Scale of Psychological Well Being* dan *Scale of Perceived Social Support*. *Ryff's Scale of Psychological Well Being* pada awalnya disusun oleh Ryff (1989) dan dikembangkan kembali oleh Ryff et al. (2007). Alat ukur ini telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Alat ukur ini terdiri dari 42 item yang dikategorikan menjadi enam dimensi. Alat ukur ini dapat diandalkan berdasarkan dari nilai *cronbach alpha* yang tergolong reliabel pada tiap dimensi, yaitu pada dimensi kemandirian sebesar .86; penguasaan lingkungan sebesar .90; perkembangan diri .90; hubungan positif .91; tujuan dalam hidup .90; dan penerimaan diri .93. Seluruh item pernyataan dalam skala ini memiliki validitas $\geq .30$. Jenis skala penelitian ini adalah skala Likert dan masing-masing item dijawab dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, (5) sangat setuju.

Dukungan keluarga diukur menggunakan *Scales of Perceived Social Support* yang dikembangkan oleh Macdonald (1998). Alat ukur ini telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Alat ukur ini terdiri dari 28 item yang dikategorikan menjadi empat dimensi yaitu *emotional support* (dukungan emosi), *appraisal support* (dukungan penghargaan), *informational support* (dukungan informasi), dan *instrumental support* (dukungan instrumental). Skala ini memiliki nilai reliabilitas .94 dan seluruh item pernyataan dalam skala ini memiliki validitas $\geq .30$. Jenis skala penelitian ini adalah skala Likert dan seluruh item dijawab dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, (5) sangat setuju.

Seluruh data yang diperoleh akan dianalisis dengan bantuan *software* JASP versi 0.14.1 menggunakan uji statistik korelasi *Pearson* untuk mengetahui bagaimana antar variabel saling berhubungan (Suparto, 2014). Penggunaan uji korelasi dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu melihat hubungan dukungan keluarga dan *psychological well being* pada ibu *work from home* saat pandemik Covid-19 di Denpasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data, peneliti mendapatkan gambaran partisipan penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Data Demografi

No.	Karakteristik	Persentase Terbanyak
1.	Usia 36 – 45	39%
2.	Pekerjaan Guru/dosen	49%
3.	Pendidikan Terakhir S1	73%
4.	Jumlah Anak 2	39%
5.	Status Pernikahan Menikah	98%
6.	Pendapatan Rp. 2,500.000 – 5,000.000	33%
7.	Pengeluaran Rp. 2,500.000 – 5,000.000	52%

Data Demografi. Berdasarkan Tabel 1, partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang merupakan ibu *work from home* yang tinggal di kota Denpasar. Sebagian besar partisipan berusia dewasa akhir dengan rentang usia 36 – 45 tahun (39%). Sebagian besar partisipan memiliki pekerjaan sebagai seorang guru/dosen (49%) dan sebanyak 73% partisipan memiliki latar belakang pendidikan Sarjana tingkat 1. Partisipan sebagian besar memiliki dua anak (39%) dan sebanyak 98% partisipan masih berstatus menikah. Sebagian besar partisipan telah lama bekerja selama 5 – 9 tahun (43%), sebanyak 33% partisipan memiliki pendapatan setiap bulan berkisar 2,500,000 – 5,000,000 dan 52% memiliki pengeluaran setiap bulan berkisar 2,500,000 – 5,000,000.

Kategorisasi. Berdasarkan hasil data, diperoleh tingkat dukungan keluarga dan tingkat *psychological well being* ibu *work from home* sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Keluarga dan *Psychological Well Being*

Kategori	%	
	Dukungan Keluarga	<i>Psychological Well Being</i>
Sangat rendah	.00	.00
Rendah	2.00	2.00
Cukup	7.00	3.00
Tinggi	37.00	66.00
Sangat Tinggi	54.00	29.00
Total	100.00	100.00

Dilihat dari Tabel 2, sebanyak 66% ibu *work from home* di Denpasar mempunyai *psychological well being* yang tinggi. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Chandola et al (2019) yang mengatakan ibu yang bekerja secara formal dan memiliki anak dapat mengalami *psychological well being* yang rendah akibat stres. Lonsoncz (dalam Arfianto et al., 2020) mengatakan beban dan tanggung jawab ibu bekerja yang besar dapat menyebabkan kelelahan yang akhirnya berdampak pada stres kerja. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar berada pada kategori tinggi.

Tingginya *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Handayani et al (2011) mengatakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingginya *psychological well being* seseorang adalah faktor internal atau dalam diri individu, yaitu bagaimana seseorang mampu menentukan sikap, pikiran dan perilaku dengan positif. Kemampuan seseorang untuk dapat menentukan hal-hal positif dalam dirinya dapat mendorong tingginya *psychological well being* individu tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rahmania et al (2014) bahwa seseorang yang mampu menentukan jalan kehidupannya dengan positif, merupakan seseorang yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Widayani dan Hartati (2014) menjelaskan bahwa para ibu Bali memiliki konsep ajaran untuk mampu menjaga kesejahteraan dengan dirinya sendiri, alam semesta, dan Tuhan dalam keadaan apapun. Salah satu cara menjaga kesejahteraan diri adalah dengan memiliki rasa syukur (Aisyah & Chisol, 2018). Hal serupa juga dijelaskan oleh Ramzan dan Rana (2014) yang mengatakan kebersyukuran seseorang memiliki korelasi positif dengan *psychological well being* yang dimilikinya, yaitu bagaimana ibu *work from home* mampu bersyukur dan menerima peran dan tanggung jawab yang dimiliki dalam keadaan apapun. Widayani dan Hartati (2014) menjelaskan ibu Bali dikarakteristikan sebagai sosok yang memahami dan menerima dengan syukur peran dan tanggung jawab yang dimilikinya. Kesadaran ini mampu mendorong ibu *work from home* di Denpasar memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi meskipun berada di tengah pandemik Covid-19. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sulastina & Rohmatun (2018) yaitu seseorang yang mampu memiliki rasa syukur dalam kehidupannya dapat mempertahankan kebahagiaan atau kesejahteraan hidupnya.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan seseorang sebagai makhluk sosial untuk mencapai kesejahteraan yang optimal. Ketika lingkungan sosial tidak mendukung kehidupan seseorang, maka dapat menyebabkan individu mengalami tekanan dan penolakan sosial (Izzati et al, 2021). Hal serupa juga dikemukakan oleh Ryff (1995), bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang

mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari lingkungan sekitar cenderung tidak akan mengalami konflik batin dalam menghadapi permasalahan. Izzati et al (2021) mengatakan dukungan sosial dapat memberikan kekuatan positif terhadap individu ketika mengalami permasalahan.

Dukungan yang bersumber dari keluarga menjadi salah satu pengaruh penting untuk meningkatkan *psychological well being* individu. Dibandingkan dengan teman, dukungan keluarga lebih mampu mengontrol emosi negatif ibu bekerja menjadi lebih positif (Jiang, 2015). Hal ini dikarenakan keluarga merupakan lingkungan paling dekat dengan individu sehingga dapat mempengaruhi perkembangan dan memberikan bantuan dalam mengatasi dampak stres akibat kerja (Silva et al., 2017; Utami, 2013). Stuart (2013) mengatakan dukungan keluarga dapat memberikan kepercayaan diri dan motivasi bagi seseorang ketika berada dalam suatu permasalahan. Ketika ibu *work from home* memperoleh dukungan keluarga yang diinginkan, maka ibu *work from home* akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga hal tersebut dapat mendorong *psychological well being* yang tinggi. Dengan demikian kehadiran keluarga sangat dibutuhkan oleh ibu bekerja khususnya yang sedang menjalankan *work from home* ditengah pandemi Covid-19 di Denpasar.

Korelasi Antarvariabel. Selain itu, Adyani et al (2018) mengatakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* adalah faktor eksternal, yaitu dukungan keluarga. Berdasarkan Tabel 2, ibu *work from home* di Denpasar memperoleh dukungan keluarga yang tinggi. Hal ini menunjukkan perolehan dukungan keluarga yang tinggi dapat berkontribusi dalam meningkatkan *psychological well being* yang tinggi. Hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan terdapat korelasi yang positif antara dukungan keluarga dan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Korelasi Dukungan Keluarga dan *Psychological Well Being*

Variabel	<i>Psychological Well Being</i>	
	<i>R</i>	<i>p</i>
Dukungan Keluarga	.656	< .001

Berdasarkan Tabel 3, signifikansi $p < .001$ dan nilai korelasi $r = .656$ menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara dukungan keluarga dan *psychological well being* pada ibu *work from home* di Denpasar. Hal ini sejalan dengan teori Arfianto et al (2020) yang mengatakan perolehan dukungan sosial keluarga memiliki korelasi yang positif dengan *psychological well being* ibu bekerja. Hal serupa juga dikemukakan oleh Adyani et al (2018) bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *psychological well being*. Semakin tinggi dukungan keluarga, maka *psychological well being* yang dimiliki akan semakin tinggi.

Korelasi Aspek. Tardy (1985) mengatakan terdapat empat bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasional, dan dukungan instrumental. Berdasarkan hasil korelasi pada setiap aspek, diperoleh masing-masing aspek dukungan keluarga memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar. Hal ini menggambarkan setiap aspek dukungan keluarga memberikan sumbangan yang signifikan terhadap *psychological well being* ibu *work from home* saat pandemi Covid-19 di Denpasar. Hal ini didukung oleh Nugroho (2020) yang mengatakan setiap bentuk dukungan sosial memiliki peran penting yang saling berhubungan dalam peningkatan *psychological well being* seseorang. Hasil uji korelasi pada setiap aspek dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Korelasi Aspek Dukungan Keluarga dan *Psychological Well Being*

Aspek Dukungan Keluarga	<i>Psychological Well-Being</i>	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Dukungan Emosional	.676	< .001
Dukungan Penghargaan	.665	< .001
Dukungan Informasional	.550	< .001
Dukungan Instrumental	.526	< .001

Berdasarkan hasil Tabel 4, dukungan emosional (*emotional support*) memperoleh nilai paling tinggi yaitu $r = .676$ dan signifikansi $p < .001$. Hal ini menunjukkan dukungan emosional memiliki tingkat hubungan paling kuat dan positif dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar. Kuatnya korelasi dukungan emosional dengan *psychological well being* dikarenakan dukungan emosional mampu secara langsung memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan terhadap ibu bekerja (Jiang, 2015). Penelitian lainnya juga mengatakan dukungan emosional merupakan dukungan yang paling dibutuhkan individu karena sangat berkaitan erat dengan kebutuhan psikis seseorang (Putri, 2016). Kebutuhan akan kasih sayang, empati, serta afeksi, hanya bisa didapat dari dukungan emosional sehingga pemberian dukungan emosional mampu meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam menyelesaikan masalah (Hasiolan & Sutejo, 2015; Gasser et al., 2018).

Pada dukungan penghargaan (*appraisal support*), memperoleh nilai $r = .665$ dan memiliki signifikansi $p < .001$. Hal ini menunjukkan dukungan penghargaan memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar. Pemberian penghargaan atau apresiasi dari anggota keluarga mampu membangkitkan semangat bagi ibu *work from home* di Denpasar dalam melakukan atau menghadapi suatu permasalahan. Pratiwi dan Laksmiwati (2013) mengatakan bahwa seseorang yang tidak pernah memperoleh apresiasi dari anggota keluarga dapat mengalami dampak stres dalam hidupnya. Dampak stres yang dialami ibu *work from home* tersebut dapat menurunkan *psychological well being* (Nezlek et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan penghargaan memiliki peran penting bagi kehidupan yang dapat meningkatkan atau menurunkan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar.

Dukungan informasional (*informational support*) yang merupakan bentuk dukungan secara psikis memiliki nilai $r = .550$ dan signifikansi $p < .001$. Hal ini berarti adanya korelasi positif dan signifikan antara dukungan informasional dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar. Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan dengan pemberian saran atau evaluasi terhadap seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan individu (Pratiwi & Laksmiwati, 2013). Dalam kehidupan sehari-hari, ibu *work from home* di Denpasar membutuhkan adanya evaluasi dalam melakukan tiga peran yang dimilikinya. Evaluasi yang diterima berguna untuk memperbaiki hal-hal yang perlu dikembangkan atau diperbaiki dalam melakukan aktivitas berikutnya (Pepe et al., 2017). Adanya dukungan informasional dapat membantu dalam perkembangan diri ibu *work from home* di Denpasar dengan optimal.

Pada dukungan instrumental (*instrumental support*), diperoleh nilai $r = .526$ dan nilai signifikansi $p < .001$. Hal ini menunjukkan dukungan instrumental memiliki tingkat korelasi paling rendah dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar dibandingkan dukungan lainnya. Tardy (1985) mengatakan dukungan instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti pinjaman uang, barang, dan jasa atau lainnya. Ibu Bali dikarakteristikan sebagai sosok yang memahami dan menerima secara sadar peran, tugas, dan tanggung jawab yang harus dilakukan sebagai suatu kewajiban (Widayani & Hartati, 2014). Kesadaran ini membuat ibu *work from home* di Denpasar tidak terlalu membutuhkan bantuan langsung dari anggota keluarga baik dalam bentuk finansial, materi, ataupun jasa untuk menjalankan perannya. Namun, hal ini bukan berarti dukungan instrumental menjadi tidak penting bagi ibu *work from home* melainkan hanya menjadi prioritas terakhir yang dibutuhkan oleh ibu *work from home* di Denpasar. Dengan demikian, dukungan instrumental memiliki korelasi yang paling rendah dengan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar jika dibandingkan dengan dukungan lainnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well being* pada ibu *work from home* saat pandemi Covid-19. Semakin tinggi dukungan keluarga, maka *psychological well being* ibu *work from home* semakin meningkat. Hal ini menggambarkan dukungan keluarga dapat berkontribusi dalam mempertahankan *psychological well being* ibu *work from home* di Denpasar meskipun berada pada situasi pandemi Covid-19. Setiap dimensi dukungan keluarga mempunyai korelasi yang positif dan signifikan dengan *psychological well being* ibu *work from home*. Hal ini menggambarkan masing-masing aspek pada dukungan keluarga memiliki peran penting dan saling berkesinambungan dalam peningkatan *psychological well being* ibu *work from home*.

Bentuk-bentuk dukungan yang diberikan baik secara fisik maupun psikis berhasil memberikan sumbangsih terhadap *psychological well being* ibu *work from home* selama melakukan multi peran di masa pandemi Covid-19 ini. Meskipun demikian, proses penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Pada alat ukur *psychological well being* terdapat beberapa item yang memiliki skor CITC yang rendah, sehingga item tersebut tidak dapat mengukur indikator dengan valid. Sebaiknya pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeliminasi skor item yang rendah agar dapat mengukur atribut ukur dengan valid. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat mencoba menggunakan metode analisis data yang lebih kompleks seperti metode regresi, agar hasil penelitian dapat semakin lengkap dan lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, & Muryali. (2018). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Jurnal Indigenous*, 3(2), 98–104.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Angligan, I. G. A. I. K., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Perbedaan strategi koping pada perempuan hindu bali yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi*, 3(3), 125–134.
- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–118.
- Arfianto, M. A., Mustikasari, Wardani, I. Y. (2020). Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja?. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505–514.
- Azuma, K., Nojiri, T., Kawashima, M., Hanai, A., Ayaki, M., & Tsubota, K. (2021). Possible favorable lifestyle changes owing to the coronavirus disease 2019 (covid-19) pandemic among middle-aged japanese women: an ancillary survey of the trf-japan study using the original “taberhythm” smartphone app. *PLOS ONE*, 16(3), 1–14.
- Chandola, T., Booker, C. L., Kumari, M., & Benzeval, M. (2019). Are flexible work arrangements associated with lower levels of chronic stress-related biomarkers? a study of 6025 employees in the uk household longitudinal study. *Sociology*, 53(4), 779–799.
- Davina, D. (2020, February 1). *Pariwisata menurun terkena dampak virus corona*. Kompas.com. <https://kompas.tv/article/64862/pariwisata-bali-menurun-terkena-dampak-virus-corona>
- Fajriyah, I. M. D., Mahdiah, Y., Fahmadia, E., & Lukitasari. (2019). *Profil perempuan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Gasser, L., Grütter, J., Buholzer, A., & Wettstein, A. (2018). Emotionally supportive classroom interactions and students’ perceptions of their teachers as caring and just. *Learning and Instruction*, 54, 82–92.
- Handayani, Dias Tri., Lilik, & Salmah., A. R. W. (2011). Perbedaan psychological well-being ditinjau dari strategi self-management dalam mengatasi work-family conflict pada ibu bekerja. *Jurnal Wacana Psikologi*, 3(2), 43–58.
- Hapsari, I. (2020). Konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pekerja yang menjalani work from home pasca pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 37–45.
- Hasiolan, M. I. S., & Sutejo. (2015). Efek dukungan emosional keluarga pada harga diri remaja: pilot study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 67–71.
- Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Mulyana, O. P. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada karyawan terdampak pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 315–325.
- Jiang, Z. (2015) Social support and career psychological states: an integrative model of person-environment fit. *Journal of Career Assessment*, 25(2), 219–237.
- Khalif, A., & Abdurrohm, A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 240–253.
- Macdonald, G. (1998). Development of a social support scale: an evaluation of psychometric properties. *Research on Social Work Practice*, 8(5), 564–576.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-person relationship among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883–898.

- Nugraheny, D. E. (2021, January 6). *Kegiatan masyarakat Jawa-Bali dibatasi, perkantoran wfh 75 persen*. Kompas.Com. <https://nasional.kompas.com/read/2021/01/06/16431841/kegiatan-masyarakat-jawa-bali-dibatasi-perkantoran-wfh-hingga-75-persen?page=all>
- Nugroho, Y. A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada narapidana anak di Lapas Kelas 1 Kutoarjo. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 36–43.
- Pepe, C. K., Krisnani, H., Asiah, D. H. S., & Santoso, B. M. (2017). Dukungan sosial keluarga dalam memenuhi kebutuhan sosial lansia di Panti. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*, 7(1), 33–38.
- Pratiwi, I. H., & Laksmiwati, H. (2013). pengaruh dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif terhadap stres pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–12.
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 12–22.
- Purnamasari, D. M. (2021, November 23). *Ini aturan wfh wfo saat ppkm level 1-3 di luar Jawa-Bali*. <https://nasional.kompas.com/read/2021/11/23/08270561/ini-aturan-wfh-dan-wfo-saat-ppkm-level-1-3-di-luar-jawa-bali>
- Rahmania, Munir, A., & Budiman, Z. (2019). hubungan lokus kendali internal dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada penyandang disabilitas di Aceh Tengah. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 49–58.
- Ramzan, N., & Rana, S.A. (2014). Expression of gratitude and subjective well being among university teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 21(5), 756–762.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... Williams, D. (2007). *National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004–2006: Documentation of the Psychosocial Constructs and Composite Variables in MIDUS II Project 1*. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saskara, I. A. N., Pudjihardjo, M. G., & Suman, A. (2012). Tinjauan perspektif ekonomi dan nonekonomi perempuan bali yang bekerja di sektor publik: studi konflik peran. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(3), 542–552.
- Silva, A. P., Ahmad, A., Omar, Z., & Rasdi, R. M. (2017). Personal social support and non-support in career aspirations towards senior management among women in middle management: multiple dimensions and implications on measurement. *Canadian Center of Science and Education*, 8(1), 205–218.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing*. (10th ed). St. Louis: Mosby Elsevier Inc.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastina, & Rohmatun. (2018). Hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga di Zaman Now* (pp.71–84). Semarang, Indonesia: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung.
- Suparto. (2014). Analisis korelasi variabel-variabel yang mempengaruhi siswa dalam memilih perguruan tinggi. *Jurnal Iptek*, 18(2), 1–12.
- Tanujaya, W. (2014). Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan cleaner yang menerima gaji tidak sesuai standar ump di PT.Sinergi Integra Service, Jakarta). *Psikologi*, 12(2), 67–79.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187–202.
- Thomeer, M. B., Reczek, C., & Umberson, D. (2015). Gendered emotion work around physical health problems in mid- and later-life marriages. *Journal of Aging Studies*, 32, 12–22.
- Utami, N. M. S. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang

mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12–21.

Widayani, M. D., & Hartati, S. (2014). Kesetaraan dan keadilan gender dalam pandangan perempuan bali: studi fenomenologis terhadap penulis perempuan bali. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 149-162.