



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

OPTIMISME, DUKUNGAN SOSIAL SUAMI, DAN STRES PADA IBU DI MASA PANDEMI COVID-19

Maria Prima Novita¹, Arthur Huwae²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

March 2022

Approved:

December 2022

Published:

December 2022

Keywords :

Stress, optimism,
husband social
support,
COVID-19
pandemic.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has caused mothers to experience additional tasks and responsibilities regarding their child's study policy from home. This problem causes stress that cannot be controlled and continues to increase so self-means and the role of the environment are needed to minimize the level of stress experienced. Following up on this, this study aims to determine the relationship between husbands' optimism and social support with stress levels in mothers during the COVID-19 pandemic. The method used is multiple quantitative correlations. as many as 102 mothers aged 21-50 years who have children aged 3-10 years were used as participants using the snowball sampling technique. The measurement scale consists of an optimism scale, a husband's social support scale, and a stress scale. The study's results prove that simultaneously the husband's optimism and social support are related to stress on the mother during the COVID-19 pandemic. Likewise, specifically, each independent variable is related to stress in mothers during the COVID-19 pandemic. Thus, it seems that the problem of maternal stress during the COVID-19 pandemic can be reduced by forming an attitude of optimism and obtaining optimal husband support.

Alamat Korespondensi:

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana
Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, Indonesia 50711

E-mail:

maria.novita@uksw.edu
arthur.huwae@uksw.edu

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Sejarah Artikel

Diterima :

Maret 2022

Disetujui:

Desember 2022

Dipublikasikan:

Desember 2022

Kata Kunci:

Stres,
optimisme,
dukungan sosial suami,
pandemi COVID-19.

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan para ibu mengalami penambahan tugas dan tanggung jawab ketika kebijakan belajar anak dari rumah. Persoalan ini menyebabkan stres yang tidak bisa dikendalikan dan terus meningkat, sehingga dibutuhkan sarana diri dan peran lingkungan untuk meminimalisir tingkat stres yang dialami. Menindaklanjuti hal ini, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan dukungan sosial suami dengan tingkat stres pada ibu di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasi berganda. Sebanyak 102 orang ibu usia 21-50 tahun yang memiliki anak usia 3-10 tahun yang dijadikan sebagai partisipan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Skala pengukuran terdiri dari skala optimisme, skala dukungan sosial suami, dan skala stres. Hasil penelitian membuktikan bahwa secara bersamaan optimisme dan dukungan sosial suami berhubungan dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19. Begitu juga secara spesifik, masing-masing variabel bebas berhubungan dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19. Dengan demikian, nampak bahwa persoalan stres ibu di masa pandemi COVID-19 dapat diminimalisir dengan membentuk sikap optimisme, dan memperoleh dukungan suami yang optimal.

PENDAHULUAN

Persoalan pandemi COVID-19 di Indonesia telah menyebabkan orang tua mengalami tingkat stres dan depresi yang semakin tinggi dan berdampak pada keharmonisan keluarga (UNICEF, 2021). Permasalahan dimulai dari karantina rumah dan praktek protokol kesehatan, penyesuaian *work from home*, pemotongan gaji, serta anak-anak yang bersekolah dari rumah sehingga menyebabkan rentan konflik dalam keluarga (Afifah, 2021). Belum lagi, kesibukan aktivitas sehari-hari orang tua mengakibatkan kegiatan bersama anak menjadi lebih sedikit. Dengan adanya pandemi COVID-19, membuat para perempuan tidak mempunyai waktu untuk meringankan beban stres yang diderita dari setiap tugas dan tanggung jawab (McLaren dkk., 2020).

Stres merupakan proses dimana tuntutan lingkungan membebani kapasitas adaptasi organisme, yang mengakibatkan adanya aspek psikologis maupun biologis yang berubah sehingga mengakibatkan seseorang mengalami risiko penyakit (Cohen & Williamson, 1988). Individu yang mengalami stres dicirikan dari pengalaman peristiwa kehidupan yang dialami, keadaan fisik, dan kondisi psikis (Cohen & Williamson, 1988). Menurut Mahakud dkk. (2013) seseorang yang mengalami stres karena adanya stresor yang berkelanjutan dalam periode yang lama dari waktu ke waktu, mingguan, bulanan atau bahkan tahunan, akan membuat individu tersebut merasakan kelelahan dan kekurangan energi.

Meningkat atau menurunnya stres pada ibu, nampaknya dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu optimisme. Optimisme merupakan keyakinan akan harapan baik mengenai segala hal yang terjadi untuk dapat berhasil maupun sejahtera (Scheier & Carver, 1985). Optimisme dapat diwujudkan apabila setiap orang memiliki *goal* sebagai suatu tindakan atas motivasi yang dianggap diinginkan dan disesuaikan dengan perilaku. Kemudian, *expectancy value* yang berkaitan dengan kepercayaan dalam proses pencapaian ke suatu tujuan yang direncanakan (Scheier & Carver, 1985). Peran disposisional optimisme memainkan peran pada setiap individu untuk meningkatkan rasa percaya diri akan peluang yang ingin dicapai, dan terdorongnya motivasi untuk bertindak mencapai harapan-harapan yang dibuat (Carver & Scheier, 2014; Carver dkk., 2010). Optimisme bersama-sama

dengan kemampuan untuk mengontrol diri dan efikasi diri efektif untuk meningkatkan koping stres (Pathak & Lata, 2018). Dengan demikian, ibu yang berumah tangga maupun yang berperan ganda akan berusaha untuk selalu memandang segala hal yang terjadi secara positif selama pandemi COVID-19, sehingga stres pun akan menurun.

Hasil penelitian dari Ibrahimkuty dan Jos (2021) menemukan bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah ketidak fleksibilitas psikologis individu, sehingga cenderung akan reaktif dalam menghadapi peristiwa stres yang sedang dihadapi. Penelitian lain dari Nes (2016) menemukan bahwa optimisme yang tinggi membantu individu mengatasi tingkat stres yang dialami. Begitu juga dengan hasil penelitian dari Reed (2016) yang menemukan bahwa optimisme dapat mengurangi stres yang diterima secara tidak langsung melalui peningkatan koping stres.

Faktor protektif lain yang dikaji yang dapat mencegah meningkatnya stres adalah dukungan sosial (Ardiansyah & Meiyuntarining, 2016). Dukungan sosial merupakan derajat dukungan yang didapatkan dari orang lain seperti keluarga besar, teman, kelompok, komunitas, atau masyarakat yang memiliki hubungan emosional (Sarafino dkk., 2015). Dukungan sosial memberikan keuntungan fisik dan psikologis bagi orang yang menghadapi peristiwa fisik dan psikososial yang penuh tekanan, dan dukungan sosial dianggap sebagai faktor yang mengurangi tekanan psikologi ketika menghadapi peristiwa yang membuat stres (Brummeet dkk., 2005).

Salah satu orang yang berhubungan dekat dan dapat dijadikan sebagai partner berbagi permasalahan dan kebahagiaan oleh ibu adalah suami. Suami dapat memberikan dukungan sosial kepada istrinya dalam berbagai macam hal. Dukungan sosial yang diberikan oleh suami melibatkan empat bentuk dukungan, yaitu pertama dukungan emosional yang diwujudkan lewat perhatian dan empati sehingga individu merasa dicintai, dan nyaman. Kedua, dukungan instrumental berkaitan dengan bantuan dalam menyelesaikan tugas tertentu atau bantuan finansial. Ketiga, dukungan informasi berupa berupa nasehat, arahan mengenai cara memecahkan suatu permasalahan yang dialami. Keempat, dukungan penghargaan yaitu penilaian yang baik terhadap perasaan, ide, serta tindakan yang dilakukan (Sarafino dkk., 2015).

Seseorang yang memiliki relasi yang baik dengan pasangannya, akan cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu yang memiliki relasi yang kurang baik (Pieh dkk., 2020). Dengan demikian, diharapkan suami dapat memberikan dukungan agar bisa meningkatkan kesehatan mental istri, sehingga stres semakin bisa diatasi. Dukungan sosial suami dibutuhkan oleh istri yang berperan sebagai ibu untuk membangun komunikasi yang harmonis di rumah tangga yang dijalani (Desiningrum dkk., 2021). Sumantri dan Budiyantri (2015) memperkuat kajian bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari suami menyebabkan stres dan depresi akan semakin menurun pada ibu pasca melahirkan. Hapsari dkk. (2019) juga menemukan bahwa tingginya dukungan sosial membuat individu dapat meminimalisir tingkat stres yang dirasakan.

Beranjak dari dinamika yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan dukungan sosial suami dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19. Sedangkan hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara optimisme dan dukungan sosial suami dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasi berganda untuk melihat hubungan antara optimisme (X1) dan dukungan sosial suami (X2) dengan stres (Y) pada ibu di masa pandemi COVID-19.

Partisipan Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 102 ibu yang tinggal di wilayah Jawa Tengah (Salatiga, Semarang, Solo, dan Klaten), dan memiliki anak yang berusia dari 3-10 Tahun. Penentuan sampel menggunakan teknik *snowball sampling*. Sebelum melakukan pengumpulan data, partisipan diminta untuk mengisi lembar *inform consent* sebagai bagian dari prosedur penelitian.

Tabel 1. Demografi Partisipan

Karakteristik Partisipan	Frekuensi	Persentase
Usia		
21-25 Tahun	7	6,9%
26-30 Tahun	22	21,6%
31-35 Tahun	29	28,4%
36-40 Tahun	18	17,7%
41-45 Tahun	14	13,7%
46-50 Tahun	12	11,7%
Total	102	100%
Kota Tempat Tinggal		
Salatiga	23	22,5%
Semarang	50	49%
Solo	18	17,7%
Klaten	11	10,8%
Total	102	100%
Jumlah Anak		
1 Orang	43	42,2%
2 Orang	38	37,2%
3 Orang	18	17,7%
>3 Orang	3	2,9%
Total	102	100%
Usia Anak Yang Dimiliki Saat Ini		
4 Tahun	14	13,7%
5 Tahun	16	15,7%
6 Tahun	21	20,6%
7 Tahun	16	15,7%
8 Tahun	15	14,7%
9 Tahun	10	9,8%
10 Tahun	10	9,8%
Total	102	100%
Jenjang Pendidikan Anak		
PAUD	27	26,5%
Taman Kanak-Kanak	35	34,3%
Sekolah Dasar	40	39,2%
Total	102	100%
Status Tinggal		
Tinggal Bersama Suami	70	68,6%
Tinggal dengan Mertua	32	31,4%
Total	102	100%

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui bantuan *google form*. Pengukuran penelitian menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala optimisme, skala dukungan sosial suami, dan skala stres. Skala optimisme dimodifikasi dari *Revised Life Orientation Test (LOT-R; Scheier dkk., 1994)* berdasarkan karakteristik optimisme oleh Scheier dan Carver (1985), sehingga terdapat 8 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban berdasarkan skala Likert dari Sangat Sesuai (5) sampai dengan Sangat Tidak Sesuai (1). Contoh item dari skala optimisme yaitu “*Saya selalu melakukan apapun yang menjadi orientasi utama dalam hidup saya*”. Dari hasil pengujian, diperoleh kisaran nilai seleksi item total sebesar 0,347-0,645 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,830.

Skala dukungan sosial suami disusun oleh peneliti sesuai bentuk-bentuk dukungan sosial yang diungkapkan oleh Sarafino dkk. (2015). Skala dukungan sosial terlebih dahulu dilakukan validitas isi dan konstruk yang kemudian dianalisis oleh *expert judgement*, sehingga terdapat 10 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban berdasarkan skala Likert dari Sangat Sesuai (5) sampai dengan Sangat Tidak Sesuai (1). Contoh item dari skala dukungan sosial suami yaitu “*Suami selalu memberikan solusi kepada saya untuk mengatasi permasalahan yang sedang saya alami*”. Dari hasil pengujian, diperoleh kisaran nilai seleksi item sebesar 0,719-0,877 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,959.

Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Perceived Stress Scale (PSS: Cohen dkk., 1994)*, yang berisi 10 pertanyaan dengan lima pilihan jawaban dari Tidak pernah (0) sampai dengan sangat sering (4). Contoh item dari skala stres yaitu “*Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?*”. Dari hasil pengujian, diperoleh kisaran nilai seleksi item sebesar 0,523-0,775 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,862.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *ANOVA*. Semua data penelitian diuji menggunakan bantuan program komputer *IBM SPSS seri 25.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi Variabel Penelitian

Skor variabel optimisme pada Tabel 2, menunjukkan nilai rata-rata 23,43 dengan standar deviasi 2,819, sehingga optimisme yang dimiliki oleh sebagian besar ibu berada pada kategori sedang dengan persentase 61,77%. Nilai rata-rata skala dukungan sosial suami sebesar 38,81 dengan standar deviasi 7,612, sehingga dukungan sosial yang diperoleh ibu dari suami sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 63,73%. Nilai rata-rata variabel stres sebesar 9,76 dengan standar deviasi 4,303, sehingga tingkat stres ibu sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 62,75%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Skala	Mean	SD	F	%	Kategori
Optimisme	23,43	2,819	63	61,77%	Sedang
Dukungan Sosial Suami	38,81	7,612	65	63,73%	Tinggi

Stres	9,76	4,303	64	62,75%	Sedang
-------	------	-------	----	--------	--------

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada Tabel 3, diperoleh nilai *K-S-Z unstandardized residual* dari ketiga variabel (optimisme, dukungan sosial suami, dan stres) sebesar 0,078 dengan sig. = 0,127 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

	<i>K-S-Z</i>	<i>Signifikan</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Unstandardized Residual</i>	0,078	0,127 ^c	Normal

Uji Linieritas

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 4, diperoleh nilai F_{hitung} antara optimisme dan stres sebesar 49,978 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan variabel optimisme dan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19 memiliki hubungan yang linier. Kemudian nilai F_{hitung} antara dukungan sosial suami dan stres sebesar 207,511 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan variabel dukungan sosial suami dan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19 memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. Uji Linieritas Antara Variabel Bebas Dengan Stres

	<i>F_{linieritas}</i>	<i>Signifikan</i>	<i>Keterangan</i>
Stres * Optimisme	49,978	0,000	Linier
Stres * Dukungan Sosial Suami	207,511	0,000	Linier

Uji Hipotesis

Dari hasil pengolahan data untuk menguji hipotesis mayor yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi berganda pada Tabel 5, diperoleh nilai F_{change} sebesar 20,417 dengan sig. $F_{change} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan secara simultan antara optimisme dan dukungan sosial suami dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19.

Tabel 5. Uji Korelasi Berganda

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>Change Statistics</i>				
					<i>R Square Change</i>	<i>F Change</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig. F Change</i>
1	0,540 ^a	0,292	0,278	3,65725	0,292	20,417	2	99	0,000

Dari perhitungan uji korelasi sederhana pada Tabel 6, diperoleh nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,227 dengan sig. = 0,011 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan ada hubungan negatif antara optimisme dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya, ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19, yang dimana nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,539 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,05$).

Tabel 6. Uji Korelasi Sederhana

Hubungan	Pearson Correlation	Signifikan
Optimisme dan Stres	-0,227	0,011
Dukungan Sosial Suami dan Stres	-0,539	0,000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, dimana optimisme dan dukungan sosial suami berhubungan secara simultan dengan stres pada ibu selama pandemi COVID-19 ($F_{change} = 20,417$ dan sig. $F_{change} = 0,000$). Menurunnya tingkat stres yang dialami ibu, memberikan gambaran positif bahwa stres dapat diminimalisir dengan baik oleh ibu, karena individu mampu melatih diri untuk meningkatkan nilai optimisme terhadap setiap persoalan hidup di masa pandemi COVID-19 (Arslan dkk., 2021), serta dapat mencari dukungan sosial dari suami secara penuh (Yamada dkk., 2020), sehingga setiap tugas serta tanggung jawab dapat diselesaikan dengan penuh kebahagiaan.

Pandemi COVID-19 berdampak besar pada banyak kelompok dan anggota masyarakat termasuk keluarga. Tingkat stres yang dialami oleh ibu selama pandemi COVID-19 dominan berada pada kategori sedang (62,75%), yang memberikan pemahaman bahwa para ibu terus belajar untuk mengendalikan stres agar tidak berdampak pada bentuk pelayanannya kepada keluarga, dan terkhususnya bentuk pengasuhan kepada anak saat pandemi COVID-19 berlangsung. Hal ini didukung oleh penelitian dari Brown dkk. (2020) bahwa orang tua harus mampu mengendalikan kecemasan, stres, maupun gejala depresif agar kerukunan keluarga terus terjaga di masa-masa yang sulit. Hal ini tidak terlepas dari cara ibu membangun keyakinan dan semangat positif untuk beraktivitas melayani keluarganya (Dewi & Rahayu, 2020). Sedangkan, dengan dukungan suami akan memudahkan ibu menjalankan peran sebagai orang tua untuk mengutamakan kesejahteraan pada anak terkhususnya di masa pandemi COVID-19 (Winurini, 2020). Stres yang dialami dapat diatasi dengan baik melalui penerapan optimisme dan dukungan sosial suami.

Optimisme memainkan peran penting untuk meminimalisir tingkat stres ibu, dimana hasil penelitian ini membuktikan bahwa optimisme berhubungan negatif dengan stres pada ibu di masa pandemi COVID-19 ($r = -0,227$ dan sig. = 0,011). Penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya dari Nes (2016) bahwa meningkatnya optimisme berdampak pada penurunan stres yang dialami. Skor optimisme yang tergolong sedang (61,77%), menggambarkan bahwa partisipan tidak mau menyerah begitu saja terhadap kondisi hidup yang berat. Sebaliknya, partisipan terus belajar melawan ketakutan-ketakutan tersebut dengan membentuk tujuan yang cukup kuat dalam mengayomi keluarga dan anak dari ancaman berbahaya di masa pandemi COVID-19.

Individu-individu yang optimis akan mempunyai rasa percaya diri yang relatif kea rah tinggi, sehingga mendorongnya untuk menunjukkan perilaku positif mencapai setiap harapan yang diinginkan secara personal maupun bagi keluarga (Britton dkk., 2019). Optimisme telah dijadikan sarana *coping* bagi ibu untuk mengatasi stres di masa pandemi COVID-19. Dengan mengutamakan keluarga sebagai prioritas primer, mendorong ibu untuk terus berjuang memberikan pelayanan terbaik baik anak dan suami (Sari dkk., 2016). Reed (2016) mengutarakan bahwa salah satu sarana *coping* yang baik dalam mengatasi stres, yaitu dengan membentuk karakter optimis yang kuat di dalam diri. Dengan karakter optimis yang dibentuk oleh individu, dapat menjadikannya sebagai pribadi yang

tahan banting dalam memberikan kenyamanan dan keamanan bagi anggota keluarganya (Wulandari dkk., 2021)

Stres yang dialami oleh ibu selama pandemi COVID-19, tidak bisa hanya diatasi dari faktor dalam diri, melainkan juga membutuhkan peran lingkungan terdekat, salah satunya dukungan suami. Hasil penelitian secara spesifik membuktikan bahwa dukungan sosial suami berhubungan negatif dengan stres ibu ($r = -0,539$ dan $\text{sig.} = 0,000$), yang berarti peran suami dapat mengurangi stres ibu dalam menjalankan fungsinya di situasi yang berisiko akibat COVID-19. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Sumantri dan Budiyantri (2015) bahwa dukungan yang tinggi diberikan oleh suami mengarah pada peningkatan rasa aman dan bahagia, serta menurunkan tingkat stres ibu.

Skor dukungan sosial suami yang tinggi (63,73%), memberikan gambaran yang positif bagi para partisipan dalam menjalani kehidupan di tengah situasi pandemi COVID-19. Bentuk perhatian yang diberikan suami dapat membantu ibu menyelesaikan semua tugas termasuk melakukan pendampingan kepada anak dalam melewati masa-masa sulit, karena merasa dicintai oleh suami (Handayani & Primaningrum, 2021). Suami yang juga memberikan dukungan melalui tindakan membantu mengerjakan tugas-tugas di rumah, dapat mengurangi beban kerja ibu yang mengarah pada peningkatan daya juang mengatasi stres akibat pandemi COVID-19. Begitu juga dengan dukungan finansial yang diberikan suami, dapat membantu istri menyiapkan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, dukungan suami berupa nasehat, arahan, dan umpan balik, dapat membantu istri memecahkan masalah yang sering kali membuat keretakan dan ketidakharmonisan di antara anggota keluarga (Riady, 2021). Anak akan menjadi lebih aman dan semangat menjalani aktivitas saat pandemi COVID-19 berlangsung, karena orang tua dapat menjalankan peran dengan maksimal untuk mengatasi *stressor*. Dalam mengatasi stres ibu, dukungan berupa penilaian positif dari suami dapat menghadirkan rasa percaya diri akan pekerjaan yang dikerjakan, dapat melakukan pekerjaan dengan cara-cara cerdas, dan dapat beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan berat di masa pandemi COVID-19. Dengan demikian, dukungan sosial suami dapat mengatasi stres yang dialami ibu, dan juga memberikan peluang akan meningkatnya kesehatan mental, kesehatan fisik, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual (Ozby dkk., 2007).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa optimisme dan dukungan sosial suami berhubungan dengan stres ibu selama pandemi COVID-19. Stres dapat diatasi karena sebagian besar partisipan memiliki optimisme yang cukup tinggi untuk menghadapi rintangan dan persoalan akibat pandemi COVID-19. Begitu juga dengan dukungan sosial suami yang tinggi, mampu menghasilkan semangat untuk terus berjuang mengatasi stres akibat situasi pandemi COVID-19.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai gambaran kepada para ibu bahwa di masa-masa sulit, akan selalu ada tantangan dan risiko yang harus dihadapi, sehingga seringkali hal tersebut membuat kesulitan-kesulitan yang tidak bisa dihindari. Akan tetapi, dengan membentuk sarana diri berupa optimisme, maka akan mengarahkan individu mengatasi persoalan psikologis yang berat. Di sisi lain, individu juga harus terus membangun ikatan cinta dan kepedulian dengan pasangan maupun anggota keluarga yang lain, sehingga dukungan yang diberikan mampu meningkatkan semangat dan daya juang untuk menyelesaikan persoalan-persoalan berat secara personal maupun sosial. Di sisi lain, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan di beberapa kota di Jawa Tengah seperti

Salatiga, Semarang, Solo, dan Klaten, sehingga tidak dapat mewakili kondisi Indonesia seutuhnya. Menjadi sebuah masukan yang baik apabila penelitian selanjutnya nanti dapat dilakukan di banyak kota besar, sehingga penelitian ini bisa lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Q. A. (2021). Analysis of the Impact of the COVID-19 pandemic on family harmony: Case studies on family with and without people with special needs. *Indonesia Journal of Community and Special Needs Education*, 87-92. <http://dx.doi.org/10.17509/xxxxt.vvix>
- Ardiansyah, R. Y., & Meiyuntarining. (2016). Dukungan sosial suami, konflik peran ganda dan stres kerja wanita karir. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 92-98.
- Arslan, G., Murat, Y., Tanhan, A., Metin, B., & Allen, K.-A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2423-2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Britton, M., LaLonde, L., Oshio, A., & Taku, K. (2019). Relationships among optimism, pessimism, and posttraumatic growth in the US and Japan: Focusing on varying patterns of perceived stressfulness. *Personality and Individual Differences*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109513>
- Brown, S. M., Doom, J. R., Pena, S. L., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Brummeet, B. H., Mark, D. B., Siegler, I. C., Williams, R. B., Babyak, M. A., Clapp-Channing, N. E., & Barefoot, J. C. (2005). Perceived social support as a predictor of mortality in coronary patients: Effects of smoking, sedentary behavior, and depressive symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 67(1), 40-45. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000149257.74854.b7>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends Cogn Sci*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 31-67. Sage Publications, Inc.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*, 10(2), 1-2.
- Desiningrum, D. R., Suminar, D. R., Surjaningrum, E. R., Suryanto, & Hendriani, W. (2021). Husband's social support for mother of children with autism spectrum disorder. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, XX(X), 1-7. <http://doi.org/10.1177/10664807211005086>
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan keberfungsian keluarga hubungannya dengan subjective well-being pekerja perempuan yang work-from home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29-36.
- Handayani, A., & Primaningrum, D. M. (2021). Pengembangan modul dukungan suami untuk mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 17-30. <http://dx.doi.org/10.26623philanthropy.v5i1.3253>
- Hapsari, R. D., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres orang tua dengan anak penderita autisme. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1(2), 74-86. <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i2.101>

- Ibrahimkutty, N., & Jos, P. B. (2021). Psychological inflexibility, optimism and perceived stress among adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 895-905. <https://doi.org/10.25215/0903.083>
- Mahakud, G. C., SHarma, V., & Gangai, K. N. (2013). Stress management: Conce. *The International Journal of Humanities & Social*, 1(6), 1-5.
- McLaren, H. J., Wong, K. R., Nguyen, K. N., & Mahamadachchi, K. N. (2020). COVID-19 and women's triple burden: Vignettes form Sri Lanka, Malaysia, Vietnam and Australia. *Social Science*, 1-11. <https://doi.org/10.3390/socsci9050087>
- Nes, L. S. (2016). Optimism, pessimism, and stress: Handbook of stress series volume 1. In G. Fink, *Stress: Concepts, cognition, emotion and behavior* (pp. 405-411). United States of America: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00052-2>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Pathak, R., & Lata, S. (2018). Optimism in relation to resilience and perceived stress. *Journal of Psychological Research*, 13(2), 359-367. <https://doi.org/10.32382/JPR.2018.13.02.10>
- Pieh, C., Rourke, T. O., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *Plos One*, 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Reed, D. J. (2016). Coping with occupational stress: The role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 71-79. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S97595>
- Riady, A. S. (2021). Bentuk pembagian peran suami istri pada keluarga di Desa Kromasan, Ngunut, Tulungagung pada masa pandemic COVID-19. *QAWWAM: Journal for Gender Mainstreaming*, 15(1), 31-44. <https://doi.org/10.20414/qwwam.v15i1.3320>
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & Delongis, A. (2015). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Canada: Wiley.
- Sari, S. M., Intan, L. Y., & Alma, Y. (2016). Hubungan antara social support dan self-efficacy dengan stres pada ibu rumah tangga yang berpendidikan tinggi. *Psymphatic*, 3(2), 171-178. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Sumantri, R. A., & Budiyantri, K. (2015). Dukungan suami dan depresi pasca melahirkan. *Insight*, 17(1), 29-38. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i1.682>
- UNICEF. (2021). *Menuju respons dan pemulihan COVID-19 yang berfokus pada anak: Seruan aksi*. Jakarta: UNICEF.
- Winurini, S. (2020). Bencana COVID-19: Stressor bagi pasangan suami istri di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(2), 185-198. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i2.1755>
- Wulandari, B., Sholihah, K. M., Nabila, T., & Kaloeti, D. V. S. (2021). Subjective well-being in working mothers during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-9.
- Yamada, A., Isumi, A., & Fujiwara, T. (2020). Association between lack of social support from partner or others and postpartum depression among Japanese mothers: A population-based cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124270ww>