

Hubungan Antara *Social Support* dan *Self-Efficacy* dengan Stres Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi

Iin Setiyowati (1), Suroso (2), Niken Titi Pratitis (3)

1 Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;

2.3 Dosen Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya

Email : 1 iinazay99@gmail.com, 2 suroso@untag-sby.ac.id , 3
nikenpratitis@untag-sby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres ibu rumah tangga dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi. Stres merupakan suatu usaha penyesuaian diri yang bila individu tidak dapat mengatasi hambatan atau kesukaran dengan baik, maka akan muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa. *Social support* merupakan informasi dan umpan balik dari individu lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai dan dipedulikan, berharga, dihormati yang juga dianggap sebagai bagian dari suatu kelompok yang saling berkomunikasi dan memiliki tanggung jawab bersama. *Self-efficacy* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan dirinya secara emosi, kognitif dan sosial.

Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga di wilayah Pakal-Surabaya yang mempunyai anak berusia sekolah (TK, SD) dan terdampak sistem pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda untuk menghitung besarnya pengaruh *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres atau untuk memprediksi stres dengan *social support* dan *self-efficacy*. Keseluruhan proses dalam menganalisa semua data penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS versi 20.00 *for windows*. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa *social support* berkorelasi negatif dengan stres, *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, dan secara bersama-sama *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres.

Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti.

Kata kunci : *Self-efficacy*, *Social support*, Stres

*The Relationship Between Social Support and Self-Efficacy with Housewives' Stress
In Facing Learning Challenges During The Pandemic*

Iin Setiyowati (1), Suroso (2), Niken Titi Pratitis (3)

Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and self-efficacy with housewives' stress in dealing with online learning during the pandemic. Stress is an adjustment effort which if the individual cannot overcome obstacles or difficulties properly, there will be physical disturbances, unhealthy behavior and mental disorders. Social support is information and feedback from other individuals that shows that individuals are loved and cared for, valuable, respected and are also considered as part of a group that communicates with each other and has shared responsibilities. Self-efficacy is an individual's ability to develop himself emotionally, cognitively and socially.

The subjects of this research are housewives in the Pakal-Surabaya area who have school-aged children (TK, SD) and are affected by the online learning system during the COVID-19 pandemic. This study uses a non-probability sampling technique, with a correlational quantitative approach.

This study uses multiple linear regression analysis to calculate the effect of social support and self-efficacy on stress or to predict stress with social support and self-efficacy. The whole process in analyzing all the data of this research is using SPSS software version 20.00 for windows. The results of this study prove that social support is negatively correlated with stress, self-efficacy is negatively correlated with stress, and together social support and self-efficacy are correlated with stress. These results illustrate that the three hypotheses proposed in this study are proven.

Keywords: Self-efficacy, Social support, Stress

Pendahuluan

Virus Corona yang berawal dari Wuhan, Tiongkok akhir Desember 2019 menjadi wabah global di dunia, Indonesia sebagai salah satu negara yang terdampak virus ini (Palupi, 2021), juga terdampak pada berbagai tatanan kehidupannya secara drastis, mulai ekonomi, kebijakan Negara, sampai interaksi masyarakat. Berbagai perubahan tersebut memberikan dampak yang signifikan dalam keberlangsungan hidup manusia, terutama saat pemerintah menetapkan beberapa kebijakan untuk memutus rantai penyebaran virus Corona.

Salah satu kebijakan pemerintah Indonesia untuk mencegah penyebaran virus Covid 19 secara luas adalah pemberlakuan belajar di rumah (*school from home*), yang berkonsekuensi kegiatan belajar mengajar yang seharusnya dilakukan secara tatap muka digantikan dengan metode jarak jauh atau metode daring. Kebijakan yang tertuang dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan

Pendidikan dalam Masa Darurat Corona virus Disease (Covid-19), (Kemdikbud, 2020), tentu berdampak pada pola pembelajaran yang harus diterapkan bagi siswa dari tingkat pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi.

Pembelajaran jarak jauh (daring) yang dilaksanakan dengan memanfaatkan jaringan internet memaksa guru atau pendidik menyelenggarakan pembelajaran menggunakan berbagai aplikasi, seperti *whatsapp group, classroom, telephone, video converence, zoom*, dan lain sebagainya, sebagai bentuk inovasi pendidikan yang menjawab tantangan ketersediaan sumber belajar yang variatif saat harus melaksanakan *school from home* (Dewi, 2020).

Metode pembelajaran daring dirasakan lebih menambah beban tugas orang tua, selain memonitoring anak-anak selama belajar dirumah, juga berkewajiban untuk mengontrol dan ikut mengawasi setiap kegiatan informasi yang diterima anak melalui gawai serta ikut berinteraksi saat anak bermain dengan memberikan penjelasan yang baik dan tepat (Hasanah, 2020). Seperti dituliskan oleh Mutiara (2020) dalam sebuah artikel situs online bahwa berubahnya kegiatan belajar secara daring berdampak besar pada peran ibu, para ibu mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya di tengah pandemi Covid 19. Artikel tersebut mengemukakan bahwa semenjak pandemi banyak ibu dituntut harus pintar membagi waktu dalam mengerjakan urusan pekerjaan, urusan anak, hingga urusan rumah tangga, sehingga situasi tersebut dapat membuat ibu merasa kelelahan hingga mengalami stres.

Dampak kebijakan pembelajaran jarak jauh, membuat banyak ibu mendadak harus mendampingi putra putrinya belajar di rumah dengan segala persoalannya, sementara disisi yang sama memiliki peran mengurus rumah tangga tentu menghadirkan problematik yang jika tidak di kelola dengan baik akan memunculkan stres (Muslim, 2020). Disatu sisi, keterlibatan emosi justru seringkali menjadi penghalang bagi orang tua untuk mentransfers peran guru mendampingi putra-putrinya (Pratitis, 2020). Seperti dilaporkan dalam sebuah artikel *online* kesehatan (Ayuni, 2020) bahwa mayoritas ibu rumah tangga diketahui mengalami stres selama mendampingi anak-anaknya belajar daring. Platform riset pasar *Populix* (Ayuni, 2020) bahkan mengungkapkan bahwa 56% ibu rumah tangga mengaku stres serta mengalami gangguan, seperti gejala kecemasan, kesulitan tidur, dan juga mudah marah semenjak pandemi. Menurut survei *State of the Motherhood* (2020) juga tercatat 74% ibu merasa lebih buruk secara mental sejak pandemi covid-19 dimulai dan 63% ibu melaporkan bahwa mereka mengasuh anak dan mengurus keperluan rumah tangga hanya seorang diri saja.

Smet (1994) mengemukakan bahwa *social support* merupakan sebuah bantuan atau pertolongan yang diterima individu dari hubungan timbal baliknya dengan lingkungan, sehingga memberikan bermacam manfaat bagi individu yang menerima, seperti dikemukakan Putri (2011) bahwa *social support* dapat mengurangi kecemasan yang menjadi salah satu indikator munculnya stres. *Social support* juga dapat memberikan manfaat untuk melindungi jiwa seseorang dari akibat yang ditimbulkan oleh stres (Taylor, 2009). Susilowati (2007) dalam penelitiannya menjelaskan *social support* sangat signifikan mengurangi tingkat stres. Hal tersebut menurut Smet (1994) dapat terjadi manakala individu menerima atau mendapatkan saran atau kesan menyenangkan sebagai bentuk *social support*

yang bermanfaat dalam menyelesaikan masalah. Tentunya hal yang sama juga dapat terjadi pada ibu rumah tangga yang memperoleh *social support* yang tinggi, ibu rumah tangga tersebut berkecenderungan mengalami tingkat stres yang rendah, dirinya menjadi lebih mampu dan berhasil dalam mengatasi stres dibanding dengan individu lain yang kurang mendapat *social support* (Taylor, 2009). Adanya *social support* akan membuat individu mengubah respon mereka terhadap stresor, sehingga individu akan merasakan adanya dukungan dari individu lain yang berada disekitarnya yang dapat membantu mereka mengatasi masalah (Sari, 2016).

Selain *social support* sebagai faktor eksternal yang dapat mendukung reduksi stres, Puspitasari (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu bagian dari faktor internal, yang merupakan bagian dari karakteristik kepribadian yang dimiliki individu yang dapat mereduksi stres. Bandura (1998) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Oleh karenanya Octary menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung percaya, bahwa individu dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif (Prestiana & Purbandini, 2012). Tingginya *self-efficacy* menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan kemampuan berpikir analitis. Bahkan orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mempunyai semangat yang lebih tinggi dalam menjalankan suatu tugas tertentu dibandingkan dengan orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah (Prestiana & Purbandini, 2012).

Hal ini dimungkinkan karena *self-efficacy* merupakan kepercayaan atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menguasai situasi dan menghasilkan hasil positif (Santrock, 2007). *Self-efficacy* yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan pun kecil (Sari, 2016). Bahkan ditekankan Sari (2016) kurangnya dukungan dari keluarga ditambah dengan kurang adanya keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas sebagai ibu rumah tangga dan masalah-masalah yang muncul dalam menjalani hidup, maka hal ini dapat menimbulkan tekanan bagi ibu rumah tangga, sehingga tidak akan dapat merasakan kepuasan dalam dirinya untuk menjalani hidup sehari-hari. Hal ini karena kurang adanya kesadaran untuk beradaptasi dengan tuntutan internal dan eksternal (Levy, 2016), sebagaimana penjelasan Maramis (2012) yang menyebutkan bahwa stres merupakan suatu usaha penyesuaian diri yang bila individu tidak dapat mengatasi hambatan atau kesukaran atau aral-melintang dengan baik, maka akan muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan, tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang sudah dibahas sebelumnya, hipotesis penelitian yang diajukan adalah 1). *social support* berkorelasi negatif dengan stres. Asumsinya semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang di alami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, 2). *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres. Asumsinya semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-*

efficacy, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, 3). *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa korelasi antara stres ibu rumah tangga dengan *social support* selama menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi, mendeskripsikan hubungan stres ibu rumah tangga dengan *self-efficacy* selama menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi, dan menganalisa korelasi *social support* dan *self-efficacy* dengan stres ibu rumah tangga selama menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan baik secara teori maupun secara praktis, yakni pemberian sumbangan pemikiran dibidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis dan Psikologi Keluarga terkait pemahaman mengenai stres ibu rumah tangga dengan *social support* dan *self-efficacy* pada pembelajaran daring di masa pandemi dan diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dengan bagaimana meningkatkan *social support* dan *self-efficacy* untuk meminimalisir stres ibu rumah tangga, terutama saat menghadapi pembelajaran daring putra-putrinya di masa pandemi Covid-19, serta diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *nonprobability sampling*. Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga di wilayah Pakal- Surabaya yang mempunyai anak berusia sekolah (TK, SD) dan terdampak sistem pembelajaran daring di masa pandemi covid. Penelitian ini menggunakan tiga variabel sebagai dasar, yakni dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Rakhmat (1991) mengemukakan, bahwa : a). variabel bebas merupakan variabel yang di duga sebagai penyebab atau pendahulu dari variabel yang lain, dimana variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari *social support* (X1) dan *self-efficacy* (X2), b). variabel terikat merupakan variabel yang di duga sebagai akibat atau di pengaruhi oleh variabel yang mendahuluinya, dimana variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres.

Definisi operasional digunakan sebagai suatu batasan pengukuran dalam penelitian ini. Menurut Purwanto (2012) definisi operasional adalah definisi yang dibuat berdasarkan definisi konseptual yang merupakan pernyataan mengenai variabel, cara pengukuran, dan alat yang digunakan untuk melakukan pengukuran.

Stres dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai tekanan yang dirasakan ibu saat tidak mampu mengatasi hambatan dalam mendampingi putra-putrinya belajar daring di rumah yang dtunjukkan dengan adanya perasaan gelisah atau tidak dapat santai, mudah emosi, cepat merasa lelah, sulit konsentrasi, kehilangan minat, mudah khawatir pada hal-hal yang tidak penting, bekerja secara berlebihan, melakukan perilaku-perilaku maladaptif serta kehilangan perspektif terhadap masa depannya. Definisi operasional stres didasarkan oleh definisi teori dari Maramis (2012) yang menyebutkan bahwa stres dapat diamati berdasarkan dari indikator a). merasa gelisah dan tidak dapat bersantai, b). menjadi lekas marah dan seperti akan meledak bila ada sesuatu yang berjalan tidak sesuai dengan kemauan,

c). ada waktu-waktu dengan perasaan sangat lelah atau lelah yang berkepanjangan, d). sukar berkonsentrasi, e). kehilangan minat terhadap rekreasi yang sebelumnya dapat dinikmati dan sudah biasa dilakukan, f). menjadi khawatir mengenai hal-hal yang sebenarnya tidak dapat diselesaikan dengan perasaan khawatir saja, g). bekerja berlebihan, biarpun tidak seluruhnya efektif, h). menunda pekerjaan, i). melakukan perilaku maladaptif, dan j). berulang kali merasa kehilangan perspektif atau merasa masa depan suram mengenai apa yang sebenarnya penting dalam pekerjaan dan keluarga atau mungkin juga dalam hidup.

Social support dalam penelitian ini didefinisikan sebagai umpan balik yang diterima ibu sebagai hasil penerimaan lingkungan sosialnya, yaitu berupa diterimanya bantuan nyata, penyediaan informasi dan dukungan emosional selama mendampingi putra-putrinya belajar di rumah. Definisi operasional *social support* didasarkan oleh definisi teori dari King (2017) yang diukur dari dimensi sebagai a). bantuan yang sifatnya nyata (*tangible assistance*). Keluarga dan teman memberikan barang dan jasa ketika individu dalam situasi yang penuh tekanan, misalnya hadiah berupa makanan, uang dan kesempatan, b). penyediaan informasi (*information*). Individu yang memberikan dukungan dapat merekomendasikan tindakan atau rencana secara khusus atau spesifik untuk membantu individu yang sedang mengalami tekanan agar dapat mengatasi masalahnya dengan lebih baik, misalnya memberitahu informasi terkait hal yang dibutuhkan individu tersebut, memberitahu cara-cara mengatasi permasalahannya baik berupa saran, nasehat, arahan langsung maupun sugesti, dan c). dukungan emosional (*emotional support*). Individu yang dalam situasi penuh tekanan seringkali merasakan sakit secara emosional dan memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi, cemas, dan kehilangan penghargaan diri (*self-esteem*). Keluarga dan teman dapat meyakinkan individu tersebut bahwa yang bersangkutan merupakan individu yang berharga dan begitu di cintai. Mengetahui bahwa individu lain masih memedulikannya, membuat yang bersangkutan dapat mengelola stres dengan keyakinan yang lebih baik.

Self-efficacy dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai keyakinan ibu bahwa dirinya mampu mengembangkan diri secara emosi, kognitif dan emosional yang ditunjukkan dari munculnya keyakinan ibu bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang beragam, keyakinan bahwa dirinya memiliki keteguhan dalam mengupayakan tercapainya harapan-harapannya dan keyakinan bahwa dirinya dapat menyelesaikan beragam tugas atau kegiatan selama mendampingi putra-putrinya belajar daring di rumah. Definisi operasional diatas didasarkan oleh definisi teori Bandura (1998) yang diukur dari dimensi a). level atau *magnitude*. Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas pada saat individu merasa mampu akan melakukan tugasnya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self-efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya, b). kekuatan atau *strength* merupakan dimensi yang berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan dari keyakinan

atau pengharapan individu terhadap kemampuannya. Pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung, sebaliknya pengharapan yang mantap akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya, meski mungkin akan ditemukan pengalaman yang kurang menunjang usaha tersebut. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi tingkat kemantapan individu pada keyakinan dirinya, yakni makin kuat kemantapannya makin ulet dan tekun usaha individu dalam menyelesaikan tugas, sebaliknya makin lemah kemantapan yang dimiliki maka makin lemah keyakinan yang dirasakan individu untuk menyelesaikan tugas, c). generalisasi atau *generality* adalah dimensi yang berkaitan langsung mengenai *self-efficacy* individu dalam penerapannya. Individu dapat menilai keyakinan yang dimiliki pada banyak variasi situasi, kegiatan, tugas atau hanya pada situasi, kegiatan, tugas tertentu saja. Luas bidang perilaku mana individu tersebut merasa yakin akan kemampuannya. Apakah serangkaian kegiatan yang bervariasi atau pada suatu kegiatan yang terbatas saja.

Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data dengan skala sebagai pengukuran. Menurut Sugiyono (2019) skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila di gunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Model skala Likert yang digunakan mempunyai lima pilihan alternatif jawaban berupa (a) sangat setuju, (b) setuju, (c) ragu-ragu, (d) tidak setuju, dan (e) sangat tidak setuju. Aitem-aitem skala dituangkan berupa pernyataan-pernyataan dalam dua arah yakni bersifat *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* berisi konsep yang sesuai atau mendukung atribut yang di ukur. *Unfavorable* berisi konsep yang bertentangan atau tidak mendukung atribut yang di ukur (Azwar, 2019).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner (angket) yang disebarakan melalui *google form* selama dua minggu mulai tanggal 21 November 2021 sampai dengan tanggal 6 Desember 2021. Kuesioner dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019). Skala disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan definisi operasional, dimensi dan indikator dari deskripsi teori dan secara operasional dibuat berdasarkan *blueprint*. Skala disajikan dalam model tertutup, responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan karakteristik responden sendiri.

Pengujian validitas dan keseluruhan proses dalam menganalisa semua data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer yaitu program IBM SPSS 20.00 *for windows*. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda untuk menghitung besarnya pengaruh *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres atau untuk memprediksi stres dengan *social support* dan *self-efficacy*.

Hasil

Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2017). Akurat dalam hal ini berarti tepat dan cermat, apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang

memiliki validitas rendah, sebaliknya apabila tes menghasilkan data yang relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa valid-tidaknya suatu pengukuran tergantung pada kemampuan alat ukur tersebut dalam mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2017).

Hasil pengujian validitas skala stres yang terdiri dari 40 aitem, dilakukan dalam dua putaran dan menghasilkan 35 aitem yang dapat memenuhi syarat indeks validitas dan 5 aitem gugur. Aitem-aitem yang dinyatakan memenuhi *correlation item* berkisar antara 0,305 hingga 0,756.

Pengukuran koefisien reliabilitas skala stres dalam penelitian ini didapatkan dengan menganalisis data dengan menggunakan program IBM SPSS 20.00 *for windows* dan dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Putaran Analisis	Jumlah Aitem yang Dianalisis	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
I	40	35	5	0,932
II	35	35	0	0,950

Sumber : Output IBM SPSS 20.00 *for windows*

Hasil pengujian validitas skala *social support* yang terdiri dari 28 aitem dilakukan dalam dua putaran dan menghasilkan aitem yang dapat memenuhi syarat indeks validitas dan 4 aitem gugur. Aitem-aitem yang dinyatakan memenuhi *correlation item* berkisar antara 0,338 hingga 0,618.

Pengukuran koefisien reliabilitas skala *social support* dalam penelitian ini didapatkan dengan menganalisis data dengan menggunakan program IBM SPSS 20.00 *for windows* dan dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Putaran Analisis	Jumlah Aitem yang Dianalisis	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
I	28	24	4	0,890
II	24	24	0	0,897

Sumber : Output IBM SPSS 20.00 *for windows*

Hasil pengujian validitas skala *self-efficacy* yang terdiri dari 30 aitem dilakukan dalam dua putaran dan menghasilkan 26 aitem yang dapat memenuhi syarat indeks validitas dan 4 aitem gugur. Aitem-aitem yang dinyatakan memenuhi *correlation item* berkisar antara 0,377 hingga 0,753.

Pengukuran koefisien reliabilitas skala *self-efficacy* dalam penelitian ini didapatkan dengan menganalisis data dengan menggunakan program IBM SPSS 20.00 *for windows* dan dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Putaran Analisis	Jumlah Aitem yang Dianalisis	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
I	30	26	4	0,928
II	26	26	0	0,939

Sumber : Output IBM SPSS 20.00 for windows

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda untuk menghitung besarnya pengaruh *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres atau untuk memprediksi stres dengan *social support* dan *self-efficacy*. Analisis regresi linier ganda untuk mengestimasi besarnya koefisien-koefisien yang dihasilkan oleh persamaan linier, yang melibatkan dua variabel bebas untuk digunakan sebagai alat prediksi besar nilai variabel tergantung (Muhid, 2019).

Keseluruhan proses dalam menganalisa semua data penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS versi 20.00 for windows.

Sebelum menganalisis data dengan analisa regresi, dilakukan uji asumsi yang meliputi beberapa syarat yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas.

Adapun syarat yang telah dipenuhi dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas, sedangkan uji heteroskedastisitas belum terpenuhi. Berikut merupakan hasil uji prasyarat dan penjelasannya :

- a. Hasil uji normalitas sebaran variabel stres menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* $Z = 1,263$ pada $p = 0,082$ ($p > 0,05$) sehingga sebaran skor variabel stres mengikuti kaidah kurve normal.
- b. Hasil uji linieritas hubungan variabel *social support* dan stres menunjukkan harga *deviation from linierity* $F = 1,09$ pada $p = 0,405$ ($p > 0,05$) sehingga variabel *social support* memiliki hubungan linier dengan variabel stres. Sedangkan uji linieritas hubungan variabel *self-efficacy* dan stres menunjukkan harga *deviation from linierity* $F = 1,181$ pada $p = 0,260$ ($p > 0,05$) sehingga variabel *self-efficacy* memiliki hubungan linier dengan variabel stres.
- c. Hasil uji multikolinieritas antara *social support* dan *self-efficacy* diperoleh nilai *tolerance* = 0,797 ($> 0,10$) dengan *VIF* = 1,254 ($< 0,10$) sehingga tidak ada multikolinieritas antara *social support* dan *self-efficacy* dan hasil uji multikolinieritas antara *self-efficacy* dan stres diperoleh nilai *tolerance* = 0,797 ($> 0,10$) dengan *VIF* = 1,254 ($< 0,10$) sehingga tidak ada multikolinieritas antara *self-efficacy* dan stres.
- d. Hasil uji heteroskedastisitas korelasi antara variabel *social support* dengan *ABS_RES* menunjukkan harga $\rho = - 0,228$ pada $p = 0,011$ ($p < 0,05$) berarti terjadi heteroskedastisitas antara *social support* dan stres. Korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan *ABS_RES* menunjukkan harga $\rho = - 0,019$ pada $p = 0,833$ ($p > 0,05$) berarti tidak terjadi heteroskedastisitas antara *self-efficacy* dan stres.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan analisis regresi ganda (*multiple linier regression*), menghasilkan:

Analisis regresi simultan menemukan $F = 27,622$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) untuk data variable *social support* dan *self-efficacy* dengan stres, hal ini berarti *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi secara sangat signifikan dengan stres. Hipotesis penelitian ketiga yang berbunyi *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, diterima.

Korelasi antara variabel *social support* dengan stres menunjukkan harga $t = -3,569$ pada $p 0,001$ ($p < 0,01$), sehingga *social support* berkorelasi negatif dan sangat signifikan dengan stres. Hipotesis penelitian pertama yang berbunyi *social support* berkorelasi negatif dengan stres, diterima. Diterimanya hipotesis pertama tersebut, maka asumsi bahwa semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang di alami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, dan sebaliknya semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, adalah benar.

Korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan stres menunjukkan harga $t = -4,216$ pada $p 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga *self-efficacy* berkorelasi negatif dan sangat signifikan dengan stres. Hipotesis penelitian kedua yang berbunyi *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, diterima. Diterimanya hipotesis kedua ini menunjukkan asumsi semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, adalah benar.

Hasil uji anareg juga menghasilkan persamaan garis regresi $Y = \beta_0 X_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$ dimana $\beta_0 = 177,68$, $\beta_1 = -0,427$, $\beta_2 = -0,510$.

Hal tersebut memberikan gambaran bahwa nilai *constant* stres sebesar 177,68 terjadi apabila tidak ada *social support* dan *self-efficacy*. Koefisien regresi pada *social support* sebesar -0,427 dan koefisien regresi pada *self-efficacy* sebesar -0,510. Artinya setiap penambahan 1 skor *social support* akan menurunkan stres dan setiap penambahan 1 skor *self-efficacy* akan menurunkan stres.

Sumbangan Efektif kedua variabel *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres adalah sebesar 31,2%, yang berarti selain kedua variabel tersebut, masih ada variabel lain yang berperan sebesar 68,8% memengaruhi naik turunnya stres yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Sumbangan Efektif masing-masing variabel, *social support* adalah sebesar 13,8% dan *self-efficacy* adalah sebesar 17,4%. Hal ini berarti bahwa dalam penelitian ini *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif lebih tinggi dalam memengaruhi naik turunnya stres ibu rumah tangga di masa pandemi dan *social support* memberikan sumbangan efektif lebih rendah dalam memengaruhi naik turunnya stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

Diterimanya hipotesis penelitian pertama yang berbunyi *social support* berkorelasi negatif dengan stres, menunjukkan bahwa variabel *social support* berhubungan dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang di alami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Hal itu menggambarkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *social support* tinggi membuat ibu rumah tangga memiliki stres yang rendah dalam situasi pandemi, meskipun dengan bertambahnya tugas untuk mendampingi putra-putrinya melaksanakan pembelajaran daring di rumah. *Social support* yang dimiliki ibu rumah tangga membuat dirinya mampu mengurangi efek negatif stres sehingga tidak gelisah, tidak lekas marah, tetap dapat berkonsentrasi menjalankan tugasnya.

Diterimanya hipotesis penelitian kedua yang berbunyi *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.

Hal tersebut juga menggambarkan bahwa pada masa pandemi, ibu rumah tangga selain mengurus urusan tangganya kini juga memiliki tugas untuk mendampingi putra-putrinya melaksanakan pembelajaran daring di rumah, memerlukan suatu usaha penyesuaian diri untuk dapat mengatasi hambatan atau kesukarannya dengan baik, agar tidak muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa dalam dirinya (Maramis, 2012) dan *self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga akan dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres yang dialaminya (Nevid, 2005). Adanya keyakinan tersebut membuat ibu rumah tangga dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, perilaku dan lingkungan sosialnya sehingga dapat mengurangi emosi negatif seperti gampang marah, merasa tegang, mudah lelah, mudah khawatir, sulit untuk rileks, dan sebagainya yang muncul akibat stres (Maramis, 2012), termasuk stres yang dialami pada saat mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi.

Diterimanya hipotesis ketiga penelitian yang berbunyi *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, menunjukkan bahwa kedua variabel bebas (*social support* maupun *self-efficacy*) secara bersama-sama berkorelasi sangat signifikan dengan stres.

Hal ini menggambarkan bahwa ketika ibu rumah tangga pada masa pandemi mendapatkan *social support*, baik yang diterima berupa hadiah, saran, nasehat dan dukungan emosional, maka yang bersangkutan akan merasa bahwa dirinya dipedulikan, dihargai dan dicintai dan ibu rumah tangga yang juga mempunyai *self-efficacy*, merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahan, sehingga yang bersangkutan akan merasa mampu mengatasi permasalahan yang ada. Hal ini menjelaskan bahwa ibu rumah tangga yang secara bersama-sama mendapatkan *social support* tinggi dan memiliki *self-efficacy* tinggi di masa pandemi, akan mampu menghadapi kesukaran atau kesulitan permasalahan yang di alami dan dengan memiliki sikap seperti itu maka ibu rumah tangga akan dapat mengurangi atau menurunkan dampak terhadap stres yang dialami (Nevid, 2005). Hal ini terjadi karena ibu rumah tangga di masa pandemi yang merasa mampu mengatasi stres, maka perilakunya akan cenderung berorientasi pada tugas (*task oriented*) dengan tujuan untuk menghadapi tuntutan keadaan yang menjadi stresor, sebaliknya jika ibu rumah tangga di masa pandemi merasa bahwa stres tersebut mengancam harga diri dan kemampuannya maka akan cenderung berorientasi pada pembelaan ego (*ego defense oriented*) dengan tujuan melindungi terhadap rasa devaluasi diri, meringankan ketegangan dan kecemasan yang menyakitkan (Maramis, 2012). Hal

ini di dukung oleh hasil penelitian Sari (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan tingkat stres. Hal ini bermakna bahwa *social support* dan *self-efficacy* secara bersama-sama meningkatkan atau menurunkan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi. Hasil lain dari penelitian ini bahwa terdapat kontribusi variabel *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres sebesar 31,2 %, maka berarti bahwa masih terdapat 68,8 % variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang ikut menentukan terjadinya stress.

Diskusi

Diterimanya hipotesis penelitian pertama yang berbunyi *social support* berkorelasi negatif dengan stres, menunjukkan bahwa variabel *social support* berhubungan dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang di alami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Berdasarkan penjelasan di atas, *social support* merupakan prediktor naik turunnya stres. *Social support* menjadi umpan balik (*feedback*) dari individu lain yang menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan dicintai, dipedulikan, berharga, dihormati dan juga dianggap sebagai bagian dari lingkungannya (King, 2017). Keluarga dan teman dapat meyakinkan individu tersebut bahwa yang bersangkutan merupakan individu yang berharga dan begitu di cintai (Smet,1994). Hal ini dapat membuat individu merasa nyaman sehingga pada saat terjadi hambatan atau kesukaran dalam kehidupannya, individu menjadi lebih mudah untuk melakukan adaptasi karena memiliki akses untuk mendapatkan bantuan dari individu lain yang berupa pemberian informasi dan bantuan nyata, misalnya berupa uang, makanan, hadiah, saran, nasehat serta dukungan emosional ketika dalam situasi yang penuh tekanan (King, 2017). Mengetahui bahwa individu lain masih mempedulikannya, membuat individu dapat mengelola stres dengan keyakinan yang lebih baik (Sari, 2016), sehingga tidak mudah khawatir, gelisah, lelah, marah, tidak kehilangan minat maupun perspektif, dan mudah melakukan perilaku adaptif serta dapat lebih berkonsentrasi untuk mencari cara mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya (Maramis, 2012).

Hal itu menggambarkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *social support* tinggi membuat ibu rumah tangga memiliki stres yang rendah dalam situasi pandemi, meskipun dengan bertambahnya tugas untuk mendampingi anak melaksanakan pembelajaran daring di rumah selain mengurus urusan rumah tangganya. *Social support* yang dimiliki ibu rumah tangga membuat dirinya mampu mengurangi efek negatif stres sehingga tidak gelisah, tidak lekas marah, tetap dapat berkonsentrasi menjalankan tugasnya. Hal ini di dukung oleh hasil survei yang diadakan oleh Kepala Departemen Psikologi Perkembangan, Fakultas

Psikologi, Universitas Padjadjaran (Fadila, 2020). *Social support* yang diterima ibu rumah tangga tersebut dapat berupa adanya dukungan dari orang-orang atau jaringan terdekatnya, seperti keluarga dan temannya (Smet, 1994). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Susilawati (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres. Hal ini memiliki makna bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *social support* tinggi maka semakin rendah stres yang dimilikinya.

Diterimanya hipotesis penelitian kedua yang berbunyi *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

Self-efficacy yang merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan dirinya secara emosi, kognitif dan sosial (Bandura, 1998). Keyakinan atau harapan diri individu terjadi karena adanya persepsi terhadap dirinya sendiri mengenai seberapa bagus atau seberapa tepat dirinya dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Alwisol, 2007). Hal ini membuat individu yang bersangkutan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan tindakan yang diharapkan, mampu memperkirakan bahwa tingkah laku yang sedang dilakukannya akan mencapai hasil tertentu (Santrock, 2007). Tanpa adanya *self-efficacy* pada dirinya, individu akan mudah stres sehingga menjadi tidak dapat mengatasi hambatan atau kesukaran dengan baik, maka akan muncul gangguan badani seperti lelah yang berkepanjangan, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa karena kurang adanya usaha penyesuaian diri terhadap tuntutan keadaan yang dirasa mengancam (Maramis, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka ibu rumah tangga yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menjalankan tugasnya untuk mendampingi putra-putrinya melakukan pembelajaran daring di rumah yang berdampak pada rendahnya stres yang dimiliki karena tidak mempunyai rasa khawatir dan dapat bersantai dalam mendampingi belajar putra-putrinya di rumah, sebagaimana yang dijelaskan oleh Sundberg (2007) bahwa perasaan mampu melakukan sesuatu dengan baik dapat menangkal demoralisasi, sehingga tidak mudah stres meskipun dalam situasi pandemi.

Hal tersebut juga menggambarkan bahwa pada masa pandemi, ibu rumah tangga selain mengurus urusan tangganya kini juga memiliki tugas untuk mendampingi putra-putrinya melaksanakan pembelajaran daring di rumah, memerlukan suatu usaha penyesuaian diri untuk dapat mengatasi hambatan atau kesukarannya dengan baik, agar tidak muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa dalam dirinya (Maramis, 2012) dan *self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga akan dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres yang

dialaminya (Nevid, 2005). Adanya keyakinan tersebut membuat ibu rumah tangga dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, perilaku dan lingkungan sosialnya sehingga dapat mengurangi emosi negatif seperti gampang marah, merasa tegang, mudah lelah, mudah khawatir, sulit untuk rileks, dan sebagainya yang muncul akibat stres (Maramis, 2012), termasuk stres yang dialami pada saat mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi.

Perasaan yakin bahwa dirinya bisa mengatasi masalah, berdampak akan lebih rendah tingkat kegelisahannya, lebih memiliki rasa percaya diri dan yakin bahwa dirinya mampu mengatasi stres (memiliki harapan tinggi), maka dirinya juga akan mampu mengelola stresnya dengan lebih baik (Nevid, 2005). Terkait paparan Nevid diatas ibu rumah tangga yang melakukan tugas mendampingi putra-putrinya melaksanakan pembelajaran daring di rumah, di harapkan memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Hal ini mendukung hasil penelitian Susilawati (2018), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat stres. Pendapat ini dapat menjelaskan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka akan mampu menghadapi stres yang dihadapi saat mendampingi belajar anak saat pandemi.

Diterimanya hipotesis ketiga penelitian yang berbunyi *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, menunjukkan bahwa kedua variabel bebas (*social support* maupun *self-efficacy*) secara bersama-sama berkorelasi sangat signifikan dengan stres.

Hal ini menggambarkan bahwa ketika ibu rumah tangga pada masa pandemi mendapatkan *social support*, baik yang diterima berupa hadiah, saran, nasehat dan dukungan emosional, maka yang bersangkutan akan merasa bahwa dirinya dipedulikan, dihargai dan dicintai dan ibu rumah tangga yang juga mempunyai *self-efficacy*, merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahan, sehingga yang bersangkutan akan merasa mampu mengatasi permasalahan yang ada. Hal ini menjelaskan bahwa ibu rumah tangga yang secara bersama-sama mendapatkan *social support* tinggi dan memiliki *self-efficacy* tinggi di masa pandemi, akan mampu menghadapi kesukaran atau kesulitan permasalahan yang di alami dan dengan memiliki sikap seperti itu maka ibu rumah tangga akan dapat mengurangi atau menurunkan dampak terhadap stres yang dialami (Nevid, 2005). Hal ini terjadi karena ibu rumah tangga di masa pandemi yang merasa mampu mengatasi stres, maka perilakunya akan cenderung berorientasi pada tugas (*task oriented*) dengan tujuan untuk menghadapi tuntutan keadaan yang menjadi stresor, sebaliknya jika ibu rumah tangga di masa pandemi merasa bahwa stres tersebut mengancam harga diri dan kemampuannya maka akan cenderung berorientasi pada pembelaan ego (*ego defense oriented*) dengan tujuan melindungi terhadap rasa devaluasi diri, meringankan ketegangan dan kecemasan yang menyakitkan (Maramis, 2012). Hal ini di dukung oleh hasil penelitian Sari (2016) menunjukkan bahwa terdapat

korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan tingkat stres. Hal ini bermakna bahwa *social support* dan *self-efficacy* secara bersama-sama meningkatkan atau menurunkan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi.

Hasil lain dari penelitian ini bahwa terdapat kontribusi variabel *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres sebesar 31,2 %, maka berarti bahwa masih terdapat 68,8 % variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang ikut menentukan terjadinya stres. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Smet (1994) bahwa sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu, yaitu: umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian, dan strategi penanggulangan (*coping*). Nevid (2005) juga mengemukakan bahwa cara *coping stress*, optimisme, identitas etnik di duga memengaruhi stres. Cara *coping stress* merupakan apa yang dilakukan ibu rumah tangga dalam mengatasi suatu masalah yang dianggapnya serius. Respon ibu rumah tangga dalam menghadapi masalah yang terjadi akan dapat menahan efek atau meringankan dampak dari stresor. Optimisme menunjukkan sikap yang selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal, keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan ini berkaitan erat dengan kesehatan yang lebih baik dan berhubungan dengan *mood* yang lebih baik serta respon kekebalan tubuh yang lebih baik pula sehingga berdampak tidak mudah mengalami stres. Sebaliknya pikiran pesimis akan lebih menderita dan mengalami *distress*. Identitas etnik berkaitan dengan cara ibu rumah tangga mengevaluasi stres dan mengevaluasi situasi yang dianggap menekan di tentukan secara kultural dan bergantung pada sifat ibu rumah tangga tersebut. Memiliki dan memelihara kebanggaan terhadap identitas etnik dan warisan budaya dapat membantu menghadapi stres yang terkait dengan rasisme.

Hasil lain penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel memberikan kontribusinya terhadap stres, dimana *social support* sebesar 13,8% dan *self-efficacy* sebesar 17,4%. Hal ini berarti bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif lebih tinggi daripada *social support* dalam memengaruhi naik turunnya stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

Hal tersebut bermakna bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *self-efficacy* memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan, dimanifestasikan dalam bentuk sikap optimis (King, 2017). Perasaan yakin akan mampu mengatasi tantangan yang di hadapi dalam pembelajaran daring dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, serta harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif membuat ibu rumah tangga di masa pandemi dapat mengelola stresnya dengan lebih baik sehingga dapat mengurangi efek negatif stres (Baron & Byrne, 2004). Meningkatkan kemampuan internal diri jauh lebih efektif daripada faktor

eksternal atau menunggu mendapatkan bantuan dari luar dirinya (King, 2017). Ibu rumah tangga yang mengalami kesulitan atau permasalahan di masa pandemi juga dapat memberikan *social support* kepada orang lain, dengan demikian dirinya akan merasakan keuntungan pada dirinya sendiri karena dapat menurunkan keluaran hormon penyebab stres sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang dapat memengaruhi naik turunnya stres (King, 2017).

Kesimpulan

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi baik secara parsial, maupun secara simultan. Subjek penelitian ini adalah warga RT. 004 RW. 002 wilayah Pakal Surabaya, yang kemudian menghasilkan temuan yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hipotesis pertama yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *social support* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis parsial menunjukkan bahwa *social support* berkorelasi negatif sangat signifikan dengan stres. Semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah stres yang di alami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *social support*, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga hipotesis pertama diterima.
2. Hipotesis kedua yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis parsial menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkorelasi negatif sangat signifikan dengan stres. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga hipotesis kedua diterima.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan peneliti adalah terdapat korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis regresi simultan menunjukkan bahwa *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi sangat signifikan dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga hipotesis ketiga diterima.

Saran

- 1) Saran kepada subjek penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *social support* dan *self-efficacy* berperan dalam mengurangi stres, maka dapat disarankan kepada ibu rumah tangga terutama yang mempunyai anak usia sekolah untuk semakin meningkatkan hubungan dengan orang-orang terdekat dan lingkungannya agar mendapatkan *social support*, sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres yang ada di dalam dirinya. Hal ini juga perlu diimbangi dengan meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan pada diri ibu rumah tangga bahwa ia mampu mengembangkan dirinya baik secara emosi, kognitif maupun sosial, sehingga mampu dalam menghadapi stres yang hadir pada saat pandemi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara belajar berpikir positif terhadap

diri dan lingkungannya, serta menumbuhkan sikap optimis, membuka diri terhadap informasi atau pengetahuan-pengetahuan baru dengan mengikuti seminar, webinar, workshop dan pelatihan-pelatihan secara virtual atau *online* yang diharapkan dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya dan menambah wawasan pengetahuan serta dapat mengembangkan diri secara optimal.

2) Saran kepada pihak-pihak yang berkepentingan.

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa *social support* dan *self-efficacy* berkontribusi terhadap stres pada ibu rumah tangga, maka disarankan kepada pihak keluarga dan teman-teman terdekatnya untuk lebih *aware* akan keadaan ibu rumah tangga pada masa pandemi ini. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan perhatian, misalkan dengan menanyakan kabarnya, memberikan perasaan atau ungkapan yang positif, menunjukkan sikap menghargai, bersedia memberikan informasi sesuai kebutuhannya, bersedia meluangkan diri atau waktu untuk memberikan bantuan secara nyata maupun dukungan emosi, terutama ketika ibu rumah tangga tersebut sedang membutuhkan pertolongan. Hal ini akan dapat membantu ibu rumah tangga untuk dapat mengembangkan perasaan positif bahwa dirinya berharga dan di dukung oleh orang-orang sekitarnya. Perasaan-perasaan positif yang muncul dan yang dimiliki oleh ibu rumah tangga tersebut akan dapat meningkatkan keyakinan pada dirinya bahwa yang bersangkutan mampu mengatasi hambatan atau masalah yang sedang dihadapi.

3) Saran kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini berfokus pada korelasi antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga di masa pandemi, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lain dalam rangka untuk mengetahui faktor lain yang memiliki korelasi dengan stres selain *social support* dan *self-efficacy* seperti yang diduga mempunyai pengaruh kuat terhadap stres atau mengikut sertakan variabel serta sebagai variabel pengendali agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian ini, misalnya *coping stress*, tipe kepribadian atau tingkat pendidikan. Variabel lain yang tidak di ikutkan dalam penelitian ini seperti variabel dalam diri individu, yaitu: umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik, karakteristik kepribadian, dan strategi penanggulangan (*coping*) diidentifikasi berpengaruh pada stres.

Kepustakaan

Alwisol. (2017). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.

Ayuni, N.Q. (2020) *Cara Mengatasi Stres bagi Ibu Rumah Tangga Saat Pandemi*. Artikel online. Diunduh tanggal 5 Maret 2021, dari <https://www.klikdokter.Com/info-sehat/read/3645836/cara-mengatasi-stres-bagi-ibu-rumah-tangga-saat-pandemi>

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Bandura, A. (1998). *Self-Efficacy The exercise Of Control*. New York : W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Dewi, W.A.F. (2020), Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Jurnal Imu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Fadila, R.U. (2020). *Hasil Survei Psikologi Unpad, Stres Paling Sering Dialami Kaum Ibu Selama Pandemi Covid-19*. Artikel online. Di unduh tanggal 5 Maret 2021, dari <https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01963762/hasil-survei-psikologi-unpad-stres-paling-sering-dialami-kaum-ibu-selama-pandemi-covid-1>
- Hasanah, dkk. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan*, 1(1).
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Levy, D.A & Shiraev, E.B. (2016). *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern Edisi Keempat*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Listyanti, H & Wahyuningsih, R. (2020). Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring. *Jurnal Kajian Keislaman Multi Perspektif*, 1(1), 23-48.
- Maramis W.F & Maramis, A.A. (2012). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi Kedua*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Muhid, A (2019). *Analisis Statistik Edisi kedua 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo : Zifatama Jawa.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Mutiara, R. PM. (2020) *Berdamai dengan PJJ Bagi Orang tua dan Siswa*. Artikel online diunduh tanggal 5 Maret 2021, dari <https://arbaswedan.id/berdamai-dengan-pjj-bagi-orang-tua-dan-siswa/>
- Nevid S.J dkk. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid I*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

- Palupi, T.N. (2021). Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19, *JP3SDM*, 10(1).
- Pratitis, N.T. (2020). Wajah Pendidikan Nasional Indonesia Di Era Milenial. In Aryani, D. dkk. (2020). *Sekolah Masa Depan*. Sidoarjo : Embrio Publisher.
- Prestiana, I.D.N, & Purbandini, D. (2012). Hubungan antara Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Stres Kerja dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Perawat IGD dan ICU RSUD Kota Bekasi. *Journal Soul*, 5(1), 1-14.
- Purwanto. (2012). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Puspitasari, D.A. (2014). Hubungan Tingkat Self Efficacy Guru Dengan Tingkat Burnout Paqda Guru Sekolah Inklusif Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 59-68.
- Putri, K.A.K & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94-105.
- Rakhmat, J. (1991). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung : Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock W.J. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Santrock W.J. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup edisi ketigabelas jilid kedua*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sari, S.M. (2016). Hubungan Antara Social Support Dan Self-Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Berpendidikan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171-178.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sundberg, Winebarger, Taplin. (2007). *Psikologi Klinis Perkembangan Teori, Praktik, dan Penelitian edisi keempat*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Susilawati, L.K.P.A. & Putra, P.S.P (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1).

Susilowati, A.T. (2007) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Orang Tua Dari Anak Autis. *Skripsi*. Tidak Dipublikasikan.

Susilowati, D.W. (2021) Dampak Psikologis Akibat Covid -19 Pada Masyarakat Indonesia. *Wacana*, 13(1), pp 104-111.

Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology*. New York : Mc Graw Hill Companies.

_____. (2020). <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>