

## **”Hubungan Kebahagiaan dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Ibu Rumah Tangga Dimasa Pandemi COVID-19”**

**Yuwardi Noorrahman<sup>1</sup>, Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog<sup>2</sup>, Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi , Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
E-mail: yuwardipsikologi@gmail.com

### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 merupakan masalah kesehatan yang sedang terjadi di dunia,. Kementerian Kesehatan RI (2020) menyebutkan bahwa Pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial. Kecemasan adalah gejala psikologis yang mendatangkan respon psikologi berupa perasaan takut, khawatir, gelisah atau ketidakpastian sehingga membuat seseorang bereaksi dan berperilaku berlebihan. Kecemasan dapat ditekan ketika seseorang merasakan kebahagiaan karena seseorang yang bahagia akan mengalami emosi positif, puas dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. selain kebahagiaan, yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah dukungan keluarga. Apabila individu merasa bahagia dan sering dapat dukungan dari keluarga, maka biasanya kecemasan dapat ditekan dan kestabilan fisik dan mental dapat teratasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu rumah tangga dimasa pandemi covid 19. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan kepada ibu rumah tangga di wilayah Jawa dan luar Jawa dimasa pandemi covid-19 dengan jumlah sampel 200 orang dan menggunakan teknik accidental sampling. Data dianalisis dengan uji regresi linier berganda, Hasil Penelitian menunjukkan secara simultan tidak terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan. Secara parsial pun tidak ada hubungan yang sangat signifikan antara kebahagiaan dan kecemasan, serta tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada ibu rumah tangga.

**Kata kunci:** Kecemasan Ibu Rumah Tangga, Kebahagiaan, Dukungan Keluarga, Pandemi COVID-19

## **“The Relationship Between Happiness and Family Support with Anxiety of Housewives During the COVID-19 Pandemic”**

**Yuwardi Noorrakhman<sup>1</sup>**

**Dr. Andik Matulesy, M.Si.,<sup>2</sup>**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si.,<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Faculty of Psychology, August, 17 1945 University Surabaya, Semolowaru 45  
Surabaya

Email: yuwardipsikologi@gmail.com

### **Abstract**

The COVID-19 pandemic is a health problem that is happening in the world. The Indonesian Ministry of Health (2020) mentioned that the COVID-19 pandemic has an impact on mental and psychosocial health. Anxiety is a psychological symptom that brings a psychological response in the form of feelings of fear, worry, anxiety or uncertainty that makes a person react and behave excessively. Anxiety can be suppressed when a person feels happiness because a happy person will experience positive emotions, satisfaction and the loss of negative emotions such as depression or anxiety. In addition to happiness, what can affect anxiety is family support. If the individual feels happy and often gets support from family, then usually anxiety can be suppressed and physical and mental stability can be overcome. The purpose of this study was to find out the correlation between happiness and family support and anxiety of housewives during the Covid 19 pandemic. This study is a quantitative study conducted on housewives in Java and outside Java during the covid-19 pandemic with a sample number of 200 people and using accidental sampling techniques. Analyzed with multiple linear regression tests, the results showed simultaneously there was no very significant association between happiness and family support with anxiety. There was no partially significant association between happiness and anxiety, and no significant association between family support and anxiety in housewives.

**Keywords:** Housewife Anxiety, Happiness, Family Support, COVID-19 Pandemic

## **Pendahuluan**

Pandemi COVID-19 merupakan masalah kesehatan yang sedang terjadi di dunia, dimana *Coronavirus disease 2019 (Covid-19)* adalah penyakit menular disebabkan oleh *severe acute respiratori syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Kementerian Kesehatan RI (2020) menyebutkan bahwa Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang, masalah kesehatan jiwa dan psikososial dapat berupa ketakutan, cemas, dan panik dalam kejadian Covid-19.

Studi terbaru oleh Dewi (2020) Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) bersama dengan Ikatan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Studi tersebut melibatkan 8.031 responden yang tersebar di 34 provinsi Indonesia yang. Berdasarkan penelitian tersebut menghasilkan, lebih dari 50 persen responden mengalami kecemasan dengan kategori cemas dan sangat cemas dalam berbagai konteks kehidupan mereka. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang diwakili oleh Kembaren (2021) berkata bahwa sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis cemas atau depresi setelah melakukan periksa mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19 yang dilakukan. Hasil survey oleh Mutia (2021) menyatakan dari 1.522

responden tersebut paling banyak adalah perempuan 76,1 persen.

Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung sehingga dari penyakit COVID-19 ini memungkinkan pasien merasakan kecenderungan kecemasan. Gangguan kecemasan harus dikendalikan agar tidak menimbulkan stres dan depresi yang akhirnya menurunkan kekebalan tubuh.

Kehidupan baru atau dikenal dengan *new normal* ini, setiap orang dihimbau untuk menjalankan protokol kesehatan dan adanya pembatasan di berbagai aspek kehidupan. Pembatasan ini mendatangkan masalah pada setiap orang salah satunya adalah Ibu rumah tangga, Berdasarkan hasil survey dari Prawira (2020) menunjukkan bahwa sebesar 91 persen ibu rumah tangga yang mengikuti survei mengaku bahwa COVID-19 membawa dampak amat besar di hidupnya. Adapun bentuk kecemasan yang kerap terjadi meliputi aspek fisik dan aspek kognitif.

Kecemasan dapat diminimalisir dengan mengetahui faktor - faktor penyebabnya, salah satunya adalah kebahagiaan yang merupakan faktor intrinsik yaitu faktor dari dalam diri sendiri. Selanjutnya Seligman (2005) berkata, apabila manusia merasa bahagia, maka emosi-emosi positif akan selalu mengalir setiap saat pada diri seseorang tersebut dan hal ini akan menurunkan kecemasan yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh Yohanna (2014) menyatakan bahwa subjek dengan tingkat kecemasan yang sangat rendah, memiliki tingkat kebahagiaan yang sangat tinggi. Artinya semakin tinggi kebahagiaan seseorang maka akan mengakibatkan semakin rendahnya tingkat kecemasan yang dirasakannya.

Selain faktor kebahagiaan faktor lain yang dapat menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga. Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dapat berupa dukungan emosional yang mencakup kepedulian dan perhatian serta rasa cinta dan keamanan. Selain itu dapat juga berupa dukungan penghargaan yang dapat berupa ungkapan hormat atau penghargaan, persetujuan akan gagasan dan perasaan individu tersebut. Apabila ibu rumah tangga mendapatkan dukungan dari orang terdekat

seperti keluarga maka kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 dapat menurun.

Berdasar kajian masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui tentang hubungan kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa Pandemi COVID-19.

## **Kajian Pustaka**

### **1. Kecemasan**

Nevid, dkk. (2005) berkata anxiety atau kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan terdiri dari tiga dimensi yaitu: aspek fisik (berkaitan dengan respon tubuh), aspek behavioral (berkaitan dengan perilaku seseorang ketika cemas) dan aspek kognitif (berkaitan dengan pola pikir seseorang ketika cemas).

### **2. Kebahagiaan**

Shaver dan Freedman (1976) menyebutkan bahwa kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Menurut Shaver dan Feedman (1976) ada beberapa aspek dalam kebahagiaan yaitu: (1) sikap menerima dimana kebahagiaan memandang dirinya sendiri bukan milik orang lain; (2) Kasih sayang dimana semakin banyak kasih sayang yang didapat

maka semakin bahagia pula individu tersebut; (3) Prestasi dimana merupakan ketercapaian seseorang.

### 3. Dukungan Keluarga

Friedman (2010) mengartikan dukungan keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, dukungan yang diberikan pada setiap siklus perkembangan kehidupan juga berbeda. Friedman (2010) mengatakan bahwa dukungan keluarga memiliki beberapa aspek yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan.

### Hipotesis

Berikut adalah hipotesis dalam penelitian ini:

1. Apakah kebahagiaan dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19?
2. Apakah kebahagiaan berkorelasi negatif dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19?
3. Apakah dukungan keluarga berkorelasi negatif dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19?

### Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Rumah Tangga yang terdampak pandemi COVID-19.

Sampling penelitian menurut Arikunto (2010) adalah proses yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka memilih dan mengambil sampel pada penelitian yang akan dilakukan, pada penelitian ini sampel diambil dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Sampling insidental menurut Sugiyono (2015) adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data. Teknik insidental memiliki beberapa pertimbangan yang harus dipenuhi yaitu: ibu rumah tangga, terdampak covid-19 dan bersedia mengisi kuisisioner penelitian.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 200 ibu rumah tangga yang terdampak pandemi covid-19 dan merupakan data primer yaitu dimana data yang diperoleh adalah data langsung dari sumbernya, untuk penyebaran kuisisionernya dilaksanakan pada 23 November 2021 – 18 Desember 2021 melalui penyebaran angket link angket skala likert melalui google form dikarenakan adanya pembatasan sosial.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sukmadinata (2010) berpendapat bahwa penelitian kuantitatif korelasional memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Metode pengumpulan data

menggunakan skala kecemasan, skala kebahagiaan dan skala dukungan keluarga. Berdasarkan rumusan masalah, teknik sampling dan hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini maka teknik yang digunakan adalah analisis data menggunakan teknik analisis statistik parametrik. Teknik data yang digunakan dalam mencari hubungan dan membuktikan hubungan mengenai hipotesis yang diajukan adalah menggunakan uji regresi linier berganda yang diolah dengan menggunakan IBM SPSS versi 25 for Windows.

#### Hasil

1. Hipotesis pertama yang diajukan adalah adanya korelasi antara kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan. Hasil penelitian memperoleh nilai koefisien  $F = 1,297$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,276$  ( $p > 0,05$ ) sehingga kebahagiaan dan dukungan keluarga secara bersama tidak memiliki hubungan dan tidak signifikan dengan kecemasan sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti tidak terbukti.
2. Hipotesis kedua yang diajukan adalah adanya korelasi antara kebahagiaan dengan kecemasan. Hasil penelitian memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $t = -1,555$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,121$  ( $p > 0,05$ ), artinya ada hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan namun tidak signifikan sehingga hipotesis penelitian tidak diterima. Artinya, tinggi rendahnya kebahagiaan tidak berhubungan dengan kecemasan
3. Hipotesis ketiga yang diajukan adalah adanya korelasi antara dukungan keluarga dengan kecemasan. Hasil uji korelasi antara variabel dukungan keluarga dengan kecemasan diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $t = 0,433$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,666$  ( $p > 0,05$ ) sehingga hipotesis peneliti ditolak, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel dukungan keluarga dengan kecemasan. Artinya, tinggi rendahnya dukungan keluarga tidak berhubungan dengan kecemasan.
4. Sumbangan efektif pada kedua variabel bebas yaitu kebahagiaan dan dukungan keluarga menjelaskan atau mempengaruhi variabel kecemasan sebesar 1,3% dimana kontribusi dari kebahagiaan terhadap kecemasan adalah sebesar 1.408% dan kontribusi dari dukungan keluarga sebesar

-0,0108%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa jika dibandingkan antara dua variabel bebas tersebut, maka variabel kebahagiaan memiliki hubungan lebih dominan daripada variabel dukungan keluarga dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID-19 ini

### **Pembahasan**

Pengujian terhadap hipotesis yang dilakukan dengan analisis data kuantitatif, menunjukkan bahwa baik H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>, dan H<sub>3</sub> ditolak, ada beberapa faktor yang menurut peneliti membuat hipotesis ditolak walaupun ada hubungan negatif ( $r_{xy} = -0.110$ ) akan tetapi hasil signifikansi  $p = 0.121$  ;  $p > 0.05$  menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, disamping itu, jika melihat hasil RSquare yaitu 0.013 hal ini membuktikan kontribusi kedua variable bebas yaitu variabel kebahagiaan ( $V_{x1}$ ) dan dukungan keluarga ( $V_{x2}$ ) dalam mempengaruhi kecemasan yang merupakan variable terikat ( $V_y$ ) sangat kecil yaitu sebesar 1.3%, dimana diperkirakan ada faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh dalam timbulnya kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID-19.

Data hasil penelitian ini menunjukkan kondisi kecemasan pada ibu rumah tangga saat ini ketika pandemi COVID-19 dan telah berjalan dua tahun menunjukkan bahwa kecemasannya menurun. Faktor yang dapat diperkirakan menjadi penyebab dari hipotesis penelitian ini ditolak adalah dikarenakan adanya sikap menerima (*Acceptance*). Seiring dengan berjalannya waktu ibu rumah tangga mulai belajar dan beradaptasi agar dapat menerima kondisi kecemasannya sehingga perlahan kebahagiaan ibu rumah tangga mulai muncul kembali.

Penelitian lain antara hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan dengan hasil hipotesis yang ditolak ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti (2014) yang berjudul hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS di klinik mawar bandung yang juga mendapatkan hasil ditolak dimana hasil penelitian ini menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan dukungan keluarga ( $p$  Value = 0,536).

Penelitian lain dilakukan oleh Nugraheni (2016) juga menunjukkan hasil penelitian bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dengan nilai  $r_{xy} = 0,651$   $p = 0,080$  ( $p$

> 0,01), sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Menurut Nugraheni hipotesis tersebut tertolak karena kekhawatiran yang bersifat negatif belum tentu hilang seiring dengan perjalanan waktu walaupun ada dukungan keluarga, pikiran yang tidak rasional meskipun sudah diberikan motivasi agar masuk akal (rasional), bahaya yang akan muncul menurut penderita belum bisa terhilangkan secara perlahan meskipun sudah diberi pengertian-pengertian dan dan penjelasan dari keluarga, ketakutan masih saja muncul, sehingga dukungan dari keluarga menjadi kurang berarti.

Disisi lain, peneliti juga belum menemukan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa menolak hipotesis penelitian ini yang berbunyi ada hubungan negatif antara kebahagiaan dan kecemasan. Hal ini dimungkinkan karena penelitian yang membahas mengenai topik yang digunakan dalam penelitian ini terbilang masih belum banyak. Selain itu, selama penelitian berlangsung ketika pemberian *link google form* diberikan tidak terpantau oleh peneliti sendiri untuk pengisian *link* nya sehingga hal ini yang dapat menjadi salah satu faktor kemungkinan kenapa hipotesis penelitian ditolak.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, adapun berikut saran yang dapat peneliti ajukan kepada :

### 1. Bagi Ibu Rumah Tangga

Peneliti menyarankan kepada ibu rumah tangga untuk menjaga emosi positif, merasa puas melalui rasa syukur dan mengendalikan emosi negatif yang dapat menjadi pemicu pada depresi atau kecemasan dan dengan cara mendapatkan dukungan melalui anggota keluarga dengan cara aktif berbagi pikiran dan perasaan kepada orang – orang terdekatnya seperti kepada suami maupun anggota keluarganya.

### 2. Bagi Pihak Keluarga maupun Lingkungan Terdekat

Keluarga sebagai lingkungan terdekat diharapkan mampu dan berperan aktif membantu ibu rumah tangga dalam mengatasi kecemasan melalui pendampingan, penyediaan fasilitas dan hal lainnya sehingga ibu rumah tangga tidak merasa dan mendapatkan support dari keluarga. Selain itu diharapkan keluarga melakukan pencegahan maupun pengobatan, dengan menjadi pendengar yang baik sehingga mengobati kecemasan dan menjadi penyemangat bagi ibu rumah tangga.



### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan konseptual dan wacana teoritis akan adanya kecemasan bagi semua kalangan masyarakat. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih selektif sehingga dapat mempertimbangkan responden yang akan menjadi subyek penelitiannya dan dapat menambah jumlah responden dan disarankan pada calon peneliti selanjutnya untuk menggunakan cara mengkolaborasikan pengumpulan data baik secara *online* maupun *paper based test* sehingga subjek penelitian lebih tertarget sesuai dengan kebutuhan peneliti.

#### Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Dewi, S. (2020). Penelitian: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi Saat Pandemi. Retrieved form : <https://tirto.id/penelitian-orang-indonesia-alami-kecemasan-tinggi-saat-pandemi-fNXc> diakses pada tanggal 10 September 2021

Friedman, M.M., Bowden, O., & Jones, M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga. Jakarta: EGC.

Kembaren, L. (2021). Virus Corona Memang Menular Tapi Kecemasan Menular Lebih Cepat. Retrieved form : <http://pdkji.org/home> diakses pada tanggal 20 September 2021

Kemendes RI, & P2P. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19)*. Jakarta: Kemendes RI & Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit (P2P).

Mutia, A. (2021). Survei: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19. Retrieved form : <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi> diakses pada tanggal 20 September 2021

Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.

Nindyah Ayu Nugraheni (2016) Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Penderita Miom, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Semarang

Prawira. (2020). Selama Pandemi Covid-19, Masalah Keuangan

- Paling Menghantui Para Ibu.  
Retrieved form :  
<https://www.liputan6.com/health/read/4414184/selama-pandemi-covid-19-masalah-keuangan-paling-menghantui-para-ibu> yang diakses pada tanggal 20 September 2021
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness). E-book. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Shaver, P., and Freedman (1976). The pursuit of happiness. *Psychology today*, Retrieved form :  
<https://samuelnugraha.wordpress.com/2013/04/30/happiness-vs-unhappiness/> yang diakses pada tanggal 20 September 2021
- Sugiyono. (2015). *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung, Alfabeta
- Sukmadinata, N.S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Yohanna, E. A (2014) *Subjective Well-Being Pada Ibu Hamil Yang Bekerja Ditinjau Dari Kecemasan Pada Masa Kehamilan*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya