

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. COVID-19**

COVID-19 menurut WHO (*World Health Organization*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Pengertian corona virus sendiri adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

Penyakit bernama COVID 19 sudah menyebar di seluruh dunia sehingga peristiwa ini dinamakan pandemi covid 19. Pengertian dari istilah pandemi tersebut menurut KBBI adalah wabah yang menjangkit serempak dimana-mana meliputi daerah geografis yang luas. Oleh karena itu covid 19 dinamakan pandemi covid 19 karena menjangkit ke seluruh dunia.

#### **1. Gejala COVID 19**

Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap penyakit COVID 19, sebagian orang akan mengalami gejala ringan seperti ia tidak perlu dirawat di rumah sakit dan hanya diminta untuk isolasi diri di rumah namun sebagian individu yang lain ada yang membutuhkan perawatan di rumah sakit. Berikut gejala yang akan dialami individu ketika terkena penyakit COVID 19:

Gejala yang paling umum :

1. Demam
2. Batuk kering
3. Kelelahan

Gejala yang sedikit tidak umum :

1. Rasa tidak nyaman dan nyeri
2. Nyeri tenggorokan
3. Diare
4. Konjungtivitas (mata merah)
5. Sakit kepala

6. Hilangnya indera perasa atau penciuman
  7. Ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki
- Gejala serius :
1. Kesulitan bernafas atau sesak nafas
  2. Nyeri dada atau rasa tertekan pada dada
  3. Hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak

### **3. Cara mencegah COVID 19**

Upaya mencegah penyebaran COVID 19 individu dapat mengikuti saran yang telah diberikan oleh WHO, berikut penjabarannya:

- a. Cuci tangan secara rutin, dapat menggunakan air yang mengalir dan sabun atau cairan pembersih tangan berbahan alkohol.
- b. Menjaga jarak dengan orang di sekitar individu
- c. Menggunakan masker
- d. Tidak menyentuh mata, hidung, atau mulut
- e. Ketika batuk atau bersin tutup dengan lengan atau tisu.
- f. Tidak keluar rumah ketika merasa tidak enak badan.
- g. Menjaga daya tahan tubuh dengan rutin berolahraga, makan makanan sehat, banyak minum air putih, dan lain sebagainya.
- h. Melakukan disinfeksi secara rutin.
- i. Ketika demam, batuk, atau kesulitan bernafas segera cari bantuan medis.

## **B. Ibu Bekerja**

### **1. Definisi ibu**

Ibu menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah sebutan bagi seorang yang telah melahirkan atau memiliki seorang anak, dan sebutan bagi wanita yang telah bersuami. Seorang wanita yang telah melahirkan bisa dipanggil ibu dalam hal ini panggilan ibu takzim kepada wanita yang sudah bersuami ataupun belum.

Menurut Gunarsa, 2000 ibu adalah jantung dari keluarga. Jantung dalam tubuh merupakan alat yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Apabila jantung berhenti berdenyut maka orang itu tidak bisa melangsungkan hidupnya. Perumpamaan ini menyimpulkan bahwa kedudukan seorang ibu sebagai tokoh sentral dan sangat penting untuk melaksanakan kehidupan. Pentingnya seorang ibu terutama terlihat sejak kelahiran anaknya (Limbong, 2017).

Berdasarkan definisi ibu diatas dapat disimpulkan bahwa ibu adalah seorang yang memiliki peran yang penting dalam keluarga yaitu sebagai seseorang yang ke depannya akan melahirkan seorang anak, lalu sebutan ibu menunjukkan kepada

seorang wanita yang sudah peran ibu juga menjadi pendamping dari ayah dan memiliki peran layaknya seorang istri bagi suami.

## **2. Definisi ibu bekerja**

Menurut Lerner, 2001 ibu bekerja adalah suatu keadaan dimana seorang ibu bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan disamping membesarkan dan mengurus anak di rumah (Oktaviana, 2015). Definisi ibu bekerja memiliki persamaan dengan wanita bekerja. Wanita bekerja adalah wanita yang melakukan kegiatan tertentu untuk mendapatkan kemajuan dan akhirnya memperoleh imbalan berupa uang (Ditasari, 2020).

Santrock (2002) menuliskan bahwa ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. Selain itu salah satu tujuan ibu bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya (Limbong, 2017).

Kesimpulan dari dua paragraf diatas yaitu, ibu bekerja adalah seorang ibu yang melakukan kegiatan tertentu untuk mendapatkan penghasilan bagi keluarga dan di samping itu juga membesarkan serta mengurus anak di rumah.

## ***C. Subjective well being***

### **1. Pengertian Subjective Well Being**

*Well being* atau kesejahteraan menurut Dush & Amanto (2009), secara relatif merupakan atribut yang stabil, yang merefleksikan seberapa tingkatan individu mengalami afek positif dan pandangan terhadap kehidupannya yang menyenangkan. Seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila individu tersebut mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah jika individu tersebut tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan (Andini 2020).

*Subjective well being* menurut Minkov, 2009 adalah persepsi seseorang tentang pengalaman hidupnya, yang terdiri dari penilaian kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Fajriani, 2018). Diener & Larson, 1984 mengatakan *Subjective Well-Being* merupakan suatu bentuk evaluasi kognitif dan afektif pada individu terhadap berbagai peristiwa yang

berkaitan dengan penilaian emosional berupa penilaian kognitif dan afektif. Penilaian kognitif berupa kepuasan dan pencapaian dalam diri seseorang sedangkan penilaian afektif berupa emosi positif dan emosi negatif (Novalia 2017).

*Subjective well being* atau kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif, didefinisikan sebagai suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan afektif hidup individu, seperti apa yang disebut orang pada umumnya sebagai kebahagiaan, ketentraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif adalah konsep yang luas yang mencakup pengalaman menyenangkan, emosi positif, rendahnya tingkat suasana hati yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Safarina, 2019). Menurut Diener, Suh, & Oishi (Apriliana & Lestari, 2017) *Subjective well-being* adalah menilai bahwa kehidupan selalu positif dan selalu merasa baik, merasa puas dengan kehidupannya dan merasakan bahagia.

*Subjective well being* atau kesejahteraan subjektif yaitu sesuatu yang berkaitan dengan perasaan puas seseorang terhadap hidupnya, adanya emosi positif, serta jarang mengalami emosi negatif. Kepuasan yang dialami seseorang berbeda-beda, ada orang yang merasa puas dengan penghasilan yang didapat sehingga dapat merasakan kesenangan dan ketenangan dalam hidupnya, namun ada juga yang merasa tidak puas dengan penghasilan yang didapat, sehingga tidak dapat merasakan kesenangan dan ketenangan dalam hidupnya (Fajriani, 2018).

Berdasarkan definisi *subjective well being* diatas dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* adalah persepsi seseorang tentang pengalaman hidupnya yang mencakup pengalaman menyenangkan, emosi positif, rendahnya tingkat suasana hati yang negative, dan kepuasan tinggi. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu menilai bahwa kehidupan selalu positif dan selalu merasa puas dengan kehidupannya.

## **2. Aspek – aspek Subjective Well Being**

Menurut Diener (2009) dalam (Wulandari, 2018) *Subjective well being* terbagi dalam dua aspek umum, yaitu:

### **a. Aspek kognitif**

Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain tertentu. Kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Selanjutnya, kepuasan hidup domain adalah penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi,

hubungan sosial dan keluarga. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah karena saling berkaitan.

b. Aspek afektif

Aspek afektif merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang dengan mood dan emosi terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Aspek tersebut ditunjukkan dengan tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu, gembira, kuat, antusias, waspada atau siap siaga, bangga, bersemangat, penuh tekad, penuh perhatian, dan aktif. Sedangkan afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, lekas marah, malu, gelisah, gugup, dan khawatir.

Pada aspek yang dikemukakan oleh Diener (2009) memiliki kelebihan yaitu mencakup keseluruhan aspek pada diri individu yang dapat dilihat dari pengalaman yang telah dilakukan dapat dilihat dari sisi keseluruhan dan sisi secara spesifik, namun untuk kelemahan pada aspek ini yaitu hanya memiliki dua macam aspek saja dimana dalam satu aspek memiliki beberapa komponen didalamnya sehingga penjelasan pada aspek milik Diener (2009) kurang jelas.

Aspek *subjective well being* / kesejahteraan subjektif yang lain yaitu milik Eddington & Shuman (2005) dalam (Wicaksono, 2017) yaitu :

a. *Life satisfaction* atau kepuasan hidup

Kepuasan yang dimiliki oleh individu saat di masa sekarang, masa lalu, dan masa depan. Pada aspek ini juga mencakup keluarga, pekerjaan, kesehatan, cinta, pernikahan, pertemanan, atau hubungan dengan orang lain, rekreasi, ekonomi dan lain sebagainya.

b. *Presence of frequent positive affect* atau suasana hati yang menyenangkan

Pada aspek ini menjelaskan tentang emosi positif seperti perasaan senang, gembira, rasa sayang, bangga, dan berharga.

c. *Relative absence* atau suasana hati yang tidak menyenangkan

Pada aspek ini menjelaskan tentang emosi negatif yang dimiliki oleh individu seperti malu, bersalah, sedih marah, cemas dan lain sebagainya.

Pada aspek yang dikemukakan oleh Eddington & Shuman (2005) memiliki kelebihan yaitu memberikan dua aspek secara tersendiri tentang emosi positif dan negatif. Kelemahan pada aspek ini yaitu tidak menjelaskan tentang kepuasan yang bisa dilihat secara menyeluruh dan hanya memberikan tentang kepuasan dari sisi spesifik saja.

Aspek yang akan digunakan oleh penulis untuk skala penelitian ini yaitu milik Diener (2009) karena teori tentang *subjective well being* milik Diener telah banyak

digunakan sebagai acuan pada penelitian untuk mengukur *subjective well being* dari individu lalu aspek yang diberikan oleh Diener memuat tentang keseluruhan komponen pada diri individu yang dapat dilihat dari pengalaman yang telah dilakukan, lalu pada aspek ini dapat ditinjau secara umum dan secara spesifik. Pada aspek milik Diener juga mencakup tentang emosi positif dan negatif dari pengalaman masa lalu pada individu. Seperti pada aspek kognitif, disini Diener memberikan dua pandangan tentang kepuasan hidup individu yaitu bisa dilihat secara keseluruhan dan secara spesifik. Lalu aspek afektif yang dikemukakan oleh Diener juga membagi menjadi dua pandangan yaitu tentang pengalaman yang memuat emosi positif dan pengalaman yang memuat tentang emosi negatif.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Subjective Well Being***

Menurut Ariati (2010) dalam Wulandari, 2018 terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well being*, antara lain:

#### **a. Harga diri positif**

Menurut Campbell (dalam Wulandari, 2018) harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri menyebabkan mengontrol rasa marah, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Seseorang juga dapat mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

#### **b. Kontrol diri**

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dirinya akan mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktivitas fisik serta mampu mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut. Menurut Stoltz (2004) kemampuan menghadapi suatu peristiwa dapat melalui adversity quotient (AQ) yang merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi rintangan, kesulitan, hambatan dan mampu untuk mengatasinya secara teratur. AQ membantu individu memperkuat ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-sehari, dengan mengamati kesulitan dan mengolanya melalui kecerdasan yang dimilikinya, sehingga seseorang dapat meraih kesuksesan dan merasa sejahtera karena telah menyelesaikan berbagai peristiwa dalam hidupnya.

#### **c. Ekstrovert**

Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya. Penelitian Diener, dkk. (2005) menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual karena memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang di dalamnya ada dukungan dan keintiman dalam kehidupan pernikahan akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Pada beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar

## ***D. Self Esteem***

### **1. Pengertian *Self Esteem***

Menurut Byron & Byrne, 1994 *self esteem* atau harga diri merupakan aspek yang sangat penting pada individu, sebagian karena manusia memang sangat memperhatikan berbagai hal tentang diri, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang individu memandang dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain, dan lain-lain (Safarina, 2019).

Menurut Coopersmith (1967) harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu terhadap dirinya dan biasanya dipertahankan dengan menghargai dirinya sendiri. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi atas kelayakan yang diekspresikan melalui sikap individu terhadap dirinya. Harga diri juga merupakan penilaian subjektif yang disampaikan pada orang lain melalui laporan verbal dan tindakan ekspresif lainnya (Safarina, 2019).

*Self esteem* menurut Frey & Curlock dalam Aini, 2018 merupakan evaluasi pribadi terhadap diri dan perasaan berharga yang terkait dengan konsep diri. Rusli Lutan, 2003 memaparkan bahwa *self-esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apa pun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self-esteem* (Refnadi, 2018)

Kesimpulan dari definisi diatas, *self esteem* adalah evaluasi yang dilakukan seseorang pada dirinya sendiri dengan menilai kelayakan tentang dirinya apakah individu tersebut pantas, berharga, dan berguna. Penggambaran *self esteem* pada individu akan terlihat ketika individu menampilkan citra kepada orang lain, perilaku atau ucapan yang ditampilkan ketika dengan orang lain.

## **2. Macam - macam *Self Esteem* :**

Harga diri (*self esteem*) memiliki dua macam harga diri yaitu harga diri positif dan negative (Fitriana, 2020) :

- a. Harga diri positif adalah perasaan timbul dan merasa puas dalam suatu keadaan. Adapun ciri-ciri harga diri yang positif adalah sebagai berikut :
  1. Bertindak mandiri
  2. Menerima tanggung jawab
  3. Merasa bangga pada diri sendiri
  4. Percaya diri
  5. Mampu menghadapi masalah dengan baik
  6. Bisa menyesuaikan diri
  7. Bersifat terbuka
- b. Harga diri yang negatif adalah perasaan yang timbul karena seseorang, merasa lebih rendah tidak mampu melakukan sesuatu, merasa kurang, merasa lebih rendah, malu, merasa diri kecil, rendah diri, gelisah dan kesal hati. Ciri-ciri dari harga diri rendah adalah sebagai berikut :
  1. Meremehkan bakat dan minat yang dimiliki
  2. Merasa bahwa orang lain tidak menghargai individu
  3. Merasa tidak percaya diri
  4. Toleransi rendah
  5. Mudah tersinggung dan tidak bisa menerima kritikan orang lain
  6. Menyalahkan orang lain karena kesalahan individu

## **3. Komponen *Self Esteem***

Menurut Felker (dalam Aini, 2018), komponen harga diri meliputi tiga bagian yaitu :

1. *Feeling of belonging*, yaitu perasaan ketika individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan individu tersebut diterima oleh anggota kelompok lainnya. Pada komponen ini individu akan menilai dirinya positif ketika individu diterima dalam kelompok tersebut.
2. *Feeling of competence*, yaitu perasaan individu ketika mampu melakukan suatu hal untuk mencapai hasil yang di inginkan. Pada komponen ini



individu akan memberikan nilai positif untuk dirinya ketika individu mampu mencapai hasil yang dituju.

3. *Feeling of worth*, yaitu perasaan individu yang menganggap dirinya berharga. Pada komponen ini individu akan memberi nilai positif pada dirinya ketika individu memiliki perasaan bahwa dirinya berharga.

Menurut Battle (Refnadi, 2018), komponen *self esteem* terdiri atas tiga, yaitu *general self-esteem*, *social self-esteem*, dan *personal self-esteem*. Berikut penjelasannya :

1. *General self-esteem* mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self-worth* yang bertentangan dengan *self-esteem* dalam kaitannya dengan aktivitas tertentu atau keterampilan dan perasaan harga diri dan kepercayaan diri serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu.
2. *Social self-esteem* adalah aspek harga diri yang mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu hidup dalam dunia sosial. Kenyamanan merupakan hal yang penting untuk interaksi sosial.
3. *Personal self-esteem* adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan *self-image*. Hal ini sangat penting karena akan mempengaruhi cara seseorang merasa tentang dirinya dan bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi yang menantang.

#### **4. Aspek – aspek *Self Esteem***

Aspek-aspek *self esteem* menurut Coopersmith (1967) yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*, berikut penjelasannya.

- a. *Power* (kekuatan)

*Power* menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah lakunya sendiri dan mempengaruhi orang lain. Dalam situasi tertentu, *power* tersebut muncul melalui pengakuan dan penghargaan yang diterima oleh seseorang dari orang lain dan melalui kualitas penilaian terhadap pendapat dan haknya.

- b. *Significance* (keberartian)

*Significance* ditunjukkan pada penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang lain. Ekspresi dari penghargaan dan minat terhadap seseorang tersebut termasuk dalam penerimaan (*acceptance*) dan popularitas, yang merupakan kebalikan dari penolakan dan isolasi.

Penerimaan ditandai dengan kehangatan, responsifitas, menyukai diri apa adanya.

c. *Virtue* (kebajikan/kebaikan)

*Virtue* ditunjukkan dengan kepatuhan terhadap kode etik, moral, etika dan agama. Orang yang mematuhi aturan, kode etik, moral, etika dan agama kemudian menginternalisasikannya, memperlihatkan sikap diri yang positif dengan keberhasilan dalam pemenuhan terhadap tujuan-tujuan pengabdian terhadap nilai-nilai luhur.

d. *Competence* (kemampuan)

*Competence* menunjukkan suatu performansi yang tinggi, dengan tingkatan dan tugas yang bervariasi untuk tiap kelompok usia.

Pada aspek *self esteem* menurut Coopersmith (1967) memiliki kelebihan yaitu setiap aspek nya memiliki komponen masing-masing sehingga ke empat aspek ini telah mencakup keseluruhannya. Kekurangan pada aspek ini yaitu kurang memperhatikan aspek yang ada di luar individu sendiri.

Aspek *self esteem* menurut Daradjat (1976) dalam (Khoirunnisa, 2018) adalah sebagai berikut:

a. Perasaan diterima

Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan individu bahwa dirinya diterima oleh lingkungannya, merasa dianggap berguna bagi orang lain.

b. Perasaan berarti

Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mampu menghargai dirinya sendiri, percaya diri, dan menerima keadaan dirinya apa adanya.

c. Perasaan mampu

Aspek ini ditunjukkan oleh kemampuan individu bahwa dirinya merasa mampu dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi masalah kehidupan.

Pada aspek yang dikatakan oleh Daradjat (1976) memiliki kelebihan yaitu lebih ringkas dalam membagi kategori pada aspek *self esteem* dan lebih berfokus dalam diri individu tersebut, namun kekurangannya pada aspek ini yaitu kurang mendetail pada penjelasan macam – macam aspek yang di luar individu.

Menurut Rosenberg (1965) dalam (Ghaisani, 2016) menyebutkan bahwa ada 3 aspek dalam *self-esteem* yaitu:

1. *Physical Self-Esteem*, adalah aspek yang berhubungan dengan kondisifisik yang dimiliki seseorang. Hal ini berkaitan dengan penerimaan individu terhadap keadaan fisiknya, apakah ia menerima keadaan fisiknya atau ada beberapa bagian yang ingin diubah.

2. *Social Self-Esteem*, adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi, yang juga mengukur kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, dan apakah seseorang membatasi orang lain untuk menjadi temannya atau menerima berbagai macam orang untuk dapat menjadi temannya.
3. *Performance Self-Esteem*, adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan dan prestasi seseorang, apakah individu merasa puas dan merasa percaya diri dengan prestasi serta kemampuan dirinya atau tidak.

Pada aspek yang diberikan oleh Rosenberg (1965) memiliki kelebihan yaitu hanya ada dalam aspek milik Rosenberg menjelaskan tentang *physical self esteem*, dimana kedua teori sebelumnya tidak memberikan aspek tentang fisik namun disini memiliki aspek yang cukup berbeda. Kekurangan pada aspek ini yaitu hanya memiliki tiga aspek saja dan hal ini hanya mencakup hal yang umum saja.

Aspek yang akan digunakan penulis untuk skala penelitian ini yaitu aspek milik Coopersmith (1967) karena setiap aspek nya memiliki komponen masing-masing sehingga ke empat aspek ini telah mencakup keseluruhannya. Pada tiap aspek milik Coopersmith (1967) mencakup tentang aspek yang di luar individu dan juga di dalam diri individu, seperti pada aspek *power* dalam aspek ini bisa memperlihatkan sikap individu pada orang di sekitarnya dan juga tentang cara individu mengontrol dirinya sendiri. Aspek *significance* memuat tentang perhatian, kasih sayang, kehangatan yang bisa dirasakan oleh individu dari individu lain, lalu aspek *virtue* memperlihatkan sikap kode etik dari individu, tata tertib pada individu, dan aspek *competence* yang memperlihatkan kemampuan pada diri individu.

## **E. Dukungan Sosial**

### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Menurut Snooks dalam (Azhima & Indrawati, 2018) Dukungan sosial adalah suatu kemampuan proses sosial, emosional, kognitif dan perilaku yang berlangsung dalam sebuah hubungan pribadi dimana individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atau persoalan yang dihadapi. Dukungan sosial (*social support*) menurut Sarason, Sarason dan Pierce adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain kepada individu (Samputri & Sakti, 2015).

Menurut Tahir (2015) dalam Effendi dkk, 2020 menjelaskan dukungan sosial merupakan tingkat dimana seseorang percaya dan merasakan bahwa ada dukungan dari hubungan sosial yang dijalaninya, dukungan ini dapat berupa segala bentuk termasuk dukungan emosional, informasi, atau nyata yang dapat diberikan oleh

anggota keluarga, orang tua, saudara, teman sebaya dan sebagainya. Menurut Puspita, 2012 dukungan sosial merupakan suatu bantuan baik berupa psikologis, fisik, maupun finansial yang diterima seseorang yang berasal dari lingkungan sosial sekitarnya untuk membantu mengatasi permasalahan seseorang (Prahastuti, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu kemampuan yang di berikan oleh orang dalam memberi kenyamanan sehingga seseorang percaya dan merasakan bahwa ada dukungan dari hubungan yang dijalaninya. Dukungan bisa berupa apapun, seperti psikologis, fisik, maupun finansial.

## **2. Sumber Dukungan Sosial**

Sarafino (1997) berpendapat dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu suami/istri (pasangan), keluarga, teman, rekan kerja, dokter, atau komunitas. Menurut House dukungan sosial dapat bersumber dari pasangan, keluarga, teman, tetangga, rekan kerja, perawat/pengasuh, grup, serta tenaga ahli kesehatan dan kesejahteraan (Paluppy, 2019).

Menurut Rook & Dooley (Rahmasari, 2015) ada dua sumber pada dukungan sosial yang dapat diterima oleh individu, yaitu :

### *1. Sumber Artificial*

Dukungan sosial artificial adalah dukungan sosial yang direncanakan ke dalam kebutuhan primer seorang individu, seperti dukungan sosial akibat bencana alam.

### *2. Sumber natural*

Dukungan sosial natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupan secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, seperti anggota keluarga, teman dekat, atau relasi. Dukungan sosial sumber natural ini termasuk non formal.

## **3. Bentuk - bentuk Dukungan Sosial**

Menurut Cohen & Syme (1985) dalam Prahastuti 2021 mengungkapkan terdapat 6 bentuk dukungan sosial, yakni:

1. Dukungan penghargaan berfungsi sebagai dukungan emosional, memberi kesempatan untuk membicarakan permasalahan pribadi, dan kenyamanan hubungan antar individu
2. Dukungan status. Partisipasi dalam kelompok sosial tertentu menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mampu memenuhi kewajiban dari peran normatif. Penghargaan berupa status dapat meningkat melalui partisipasi aktif dalam komunitas, seperti menjadi dewan sekolah, berorganisasi, klub sosial, dan organisasi kebudayaan atau keagamaan. Partisipasi dalam ranah tersebut melibatkan unsure-unsur persetujuan satu

sama lain, memberikan bukti yang dinilai oleh anggota-anggota, dan memiliki kapasitas untuk bekerja secara efektif, serta bekerja sama dengan anggota masyarakat lainnya.

3. Dukungan informasi merupakan istilah dimana sebuah proses berjalan melalui pemberian informasi, saran, dan bimbingan dari individu lain. Adanya jaringan dalam anggota-anggota kelompok memungkinkan tersedianya fungsi dukungan informasi melalui pemberian penilaian pada fokus masalah, saran tentang keputusan yang akan diambil, dan pertukaran informasi
4. Dukungan instrumentasi meliputi sejumlah aktivitas yang memungkinkan pendampingan dan pertolongan pada pekerjaan rumah tangga, menjaga individu yang lebih muda, meminjamkan atau menyumbangkan dana, menjalankan tugas sehari-hari, menyediakan kendaraan transportasi, dan membantu penyelesaian tugas-tugas praktis.
5. Dukungan persahabatan, Bentuk dukungan persahabatan diantaranya adalah mengadakan kunjungan bersama, makan malam bersama, menikmati film, konser, maupun pesta, berwisata, mengadakan aktivitas outdoor, atau kegiatan olahraga bersama-sama.
6. Dukungan motivasi, Dukungan motivasi berupa dorongan kepada individu lain untuk mempertahankan usaha penyelesaian masalah, meyakinkan keberhasilan, hal-hal positif, mereduksi rasa frustrasi, dan meyakinkan individu lain.

Sedangkan menurut Indriyani, 2013 dalam (Cahyanti, 2020) membagi dukungan keluarga menjadi 3 jenis, yaitu:

- 1) Dukungan Fisiologis

Dukungan fisiologis merupakan dukungan yang dilakukan dalam bentuk pertolongan-pertolongan dalam aktivitas sehari-hari yang mendasar, seperti dalam hal mandi menyiapkan makanan dan memperhatikan gizi, toileting, menyediakan tempat tertentu atau ruang khusus, merawat seseorang bila sakit, membantu kegiatan fisik sesuai kemampuan, seperti senam, menciptakan lingkungan yang aman, dan lain-lain.

- 2) Dukungan Psikologis

Dukungan psikologis yakni ditunjukkan dengan memberikan perhatian dan kasih sayang pada anggota keluarga, memberikan rasa aman, membantu menyadari, dan memahami tentang identitas. Selain itu meminta pendapat atau melakukan diskusi, meluangkan waktu bercakap-cakap untuk menjaga komunikasi yang baik dengan intonasi atau nada bicara jelas, dan sebagainya.

- 3) Dukungan Sosial

Dukungan sosial diberikan dengan cara menyarankan individu untuk mengikuti kegiatan spiritual seperti pengajian, perkumpulan arisan, memberikan kesempatan untuk memilih fasilitas kesehatan sesuai dengan keinginan sendiri, tetap menjaga interaksi dengan orang lain, dan memperhatikan norma-norma yang berlaku.

#### **4. Aspek – aspek Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (1998) dalam (Hanapi, 2018) ada lima aspek dukungan sosial

:

1. Dukungan emosi

Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang. tersebut dalam kondisi stress.

2. Dukungan penghargaan.

Dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, membesarkan hati, setuju dengan ide-ide atau perasaan individu, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan atau lebih buruk.

3. Dukungan Instrumen.

Dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti jika seseorang diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress.

4. Dukungan Informasi.

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress.

5. Dukungan jaringan Sosial.

Dukungan ini terjadi dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu.

Pada aspek dukungan sosial milik Sarafino (1998) memiliki kelebihan yaitu memberikan aspek dalam berbagai sisi, mulai dari dalam diri individu seperti emosi dan dukungan penghargaan, lalu memberikan aspek yang ada di luar individu seperti dukungan jaringan sosial.

Aspek dukungan sosial menurut House (1989) dalam (Putri, 2017) yaitu sebagai berikut :

1. Dukungan emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
2. Dukungan penghargaan, yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan

dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.

3. Dukungan instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung untuk mempermudah perilaku secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
4. Dukungan informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

Pada aspek yang diberikan oleh House (1989) kurang lebih sama seperti milik Sarafino yaitu dengan memberikan aspek emosi, penghargaan dan informatif. Kelebihan dari aspek milik House memberikan aspek dalam diri individu, namun kekurangan dalam aspek ini yaitu tidak memiliki perbedaan dengan aspek milik Sarafino dan apabila milik Sarafino memiliki lima aspek namun pada aspek House hanya mempunyai empat aspek saja.

Aspek yang akan digunakan penulis untuk alat ukur yaitu aspek milik Sarafino (1998) karena dalam aspek ini memberikan pandangan dalam berbagai sisi, mulai dari dalam diri individu seperti emosi dan dukungan penghargaan, lalu memberikan aspek yang ada di luar individu seperti dukungan jaringan sosial. Pada aspek milik Sarafino juga menambahkan aspek jaringan sosial yang dimana pada aspek milik House (1989) tidak dijelaskan.

#### ***F. Hubungan Self Esteem dan Dukungan Sosial dengan Subjective well being Ibu Bekerja Selama Pandemi Covid 19***

*Subjective well being* pada setiap orang berbeda-beda sebagian individu memiliki *subjective well being* dengan tingkat rendah dan sebagian individu memiliki *well being* yang tinggi, seperti yang dikatakan oleh Dush & Amanto dalam Andini (2020) bahwa individu dikatakan mempunyai *subjective well being* yang tinggi yaitu ketika individu tersebut mengalami kepuasan hidup atau kegembiraan yang lebih sering serta tidak terlalu sering merasa sedih dan tidak menyenangkan. Individu dengan *subjective well-being* yang rendah, mengalami emosi yang tidak menyenangkan lebih sering atau hanya mengalami sedikit kesenangan dengan hidupnya. Begitu pula dengan ibu yang bekerja selama pandemi covid 19 tingkat *subjective well being* yang dimiliki berbeda-beda. Hal yang mempengaruhi kenaikan pada tingkat *subjective well being* pada individu salah satunya adalah *self esteem*. Pengertian dari *self esteem* adalah evaluasi yang dilakukan seseorang pada dirinya sendiri dengan menilai kelayakan tentang dirinya apakah individu tersebut pantas, berharga, dan berguna. Penggambaran *self esteem* pada individu akan terlihat ketika

individu menampilkan citra kepada orang lain, perilaku atau ucapan yang ditampilkan ketika dengan orang lain. Ketika individu memiliki *self esteem* yang positif hal ini akan berpengaruh pada perilaku dan ucapan yang ditampilkan oleh individu pada orang di sekitarnya sehingga yang di tunjukkan akan menunjukkan kesan yang positif juga. Ketika individu menunjukkan perilaku yang positif hal ini menimbulkan *feedback* yang baik dari orang lain untuk individu dan akan memunculkan rasa *well being* pada individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yaitu dari Andini (2020) menunjukkan hasil dari tingkat korelasi antara harga diri dengan *subjective well being* bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *subjective well being* ke arah yang positif. Keterkaitan antara *subjective well being* dengan dukungan sosial yaitu melalui fenomena yang menunjukkan bahwa seorang ibu bekerja mengalami kesulitan ketika bekerja di masa pandemi dan meminta bantuan oleh sang suami. Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well being* dari ibu bekerja dipengaruhi oleh dukungan sosial yaitu melalui sang suami, dimana posisi suami diminta untuk saling bekerja sama dalam membimbing anak. Dukungan sosial sangat penting bagi setiap individu khususnya ibu bekerja, hal ini didukung oleh Puspita, 2012 bahwa dukungan sosial merupakan suatu bantuan baik berupa psikologis, fisik, maupun finansial yang diterima seseorang yang berasal dari lingkungan sosial sekitarnya untuk membantu mengatasi permasalahan seseorang (Prahastuti, 2021).

## G. Hipotesis

1. Terdapat hubungan positif antara *self esteem* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada ibu bekerja selama pandemi covid 19
2. Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *subjective well being* pada ibu bekerja selama pandemi covid 19
3. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada ibu bekerja selama pandemi covid 19.