



Tingkat Kebahagiaan Pada Ibu Rumah Tangga Ditinjau dari Persepsi Istri Terhadap Dukungan Sosial yang Diberikan Suami dan Stres Pengasuhan

The Level of Happiness in Housewives is Reviewed from The Wife's Perception of The Social Support Provided By The Husband and Parenting Stress

Oleh :
Andi Cahyadi¹
Herdina Tyas Leylasari²

ABSTRACT

Submitted:
09-02-2024

Revised:
16-07-2024

Accepted:
31-08-2024

This study aims to analyze the significant influence of husbands' social support and parenting stress on wives' levels of happiness. A quantitative approach with regression analysis is used as a research method. The research instruments used included scales measuring happiness, husband's social support, and parenting stress. The results of hypothesis testing show that the husband's social support has a positive and significant influence on the wife's level of happiness ($p < 0.05$), this is in accordance with research predictions. Meanwhile, the second hypothesis related to the negative influence of parenting stress on wives' happiness was rejected, because no empirical evidence was found to support it ($p > 0.05$). Multiple regression analysis indicated that both husbands' social support and parenting stress together contributed significantly to variations in wives' happiness levels ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) shows that the independent variables are able to explain around 15.2% of the total variance in the dependent variable, with the remainder influenced by other factors not included in the model.

Keywords: *happiness; husband's social support; parenting stress*

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh signifikansi dukungan sosial suami dan stres pengasuhan terhadap tingkat kebahagiaan istri. Pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi digunakan sebagai metode penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala pengukuran kebahagiaan, dukungan sosial suami, dan stres pengasuhan. Hasil pengujian hipotesis

¹ Andi Cahyadi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Email : andi.cahyadi@ukwms.ac.id (Corresponding Author)

² Herdina Tyas Leylasari, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Email : herdina.tyas.leylasari@ukwms.ac.id

menunjukkan bahwa dukungan sosial suami memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kebahagiaan istri ($p < 0,05$), hal tersebut sesuai dengan prediksi penelitian. Sedangkan, hipotesis kedua terkait dengan adanya pengaruh negatif stres pengasuhan terhadap kebahagiaan istri dinyatakan ditolak, karena tidak ditemukan bukti empiris yang mendukungnya ($p > 0,05$). Analisis regresi berganda mengindikasikan bahwa baik dukungan sosial suami maupun stres pengasuhan secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap variasi dalam tingkat kebahagiaan istri ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel-variabel independen tersebut mampu menjelaskan sekitar 15,2% dari total varians dalam variabel dependen, dengan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model.

Kata kunci: *dukungan sosial suami; kebahagiaan; stres pengasuhan*

PENDAHULUAN

Bagi manusia, perkawinan merupakan peristiwa sakral yang menandakan ikatan suci antara seorang pria dan wanita, dimana mereka dipersatukan secara sah sehingga dapat tercipta hak dan kewajiban yang harus dijalankan bersama (tantu, 2013). Sari & Sunarti (2013) mengemukakan bahwa usia yang dianggap paling tepat bagi pria untuk memasuki institusi pernikahan berkisar antara 23 hingga 30 tahun, sedangkan untuk wanita pada kisaran 20-27 tahun. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan masa dewasa awal yang dikemukakan oleh Hurlock (1999). Hurlock menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan utama pada masa tersebut adalah pembentukan ikatan pernikahan dan membangun keluarga. Pernikahan sendiri memiliki sebuah tujuan yaitu untuk membentuk sebuah keluarga yang harmonis dan sejahtera dalam jangka panjang.

Setiap orang yang memutuskan untuk menjalani kehidupan dalam perkawinan akan membawa harapan, sesuai dengan kebutuhan serta keinginannya masing-masing. Baik suami maupun istri, mereka sama-sama mengharapkan kehidupan perkawinan yang harmonis, bisa merasakan kebahagiaan serta mendapat kepuasan dan berharap dapat mewujudkannya didalam pernikahan mereka. Salah satu dimensi utama di dalam pengalaman individu adalah kebahagiaan yang di dalamnya meliputi suasana hati yang positif, adanya kepuasan hidup, perasaan optimis, dan harga diri yang baik. Agar meraih kebahagiaan sejati, kita perlu mengoptimalkan potensi diri dalam segala aspek kehidupan, mulai dari pekerjaan hingga pengasuhan anak. Penelitian Kendhawati dan Purba (2019) menyimpulkan bahwa kebahagiaan dalam rumah tangga merupakan faktor penentu kualitas hubungan pernikahan.

Banyak ahli mencoba mendefinisikan tentang kebahagiaan. Menurut Achor (2010) Kebahagiaan merupakan kondisi emosional positif yang mencakup pengalaman kesenangan dan pemahaman akan makna hidup yang lebih mendalam. Menurut Usman (2017), pemahaman tentang kebahagiaan dapat didekati dari dua lensa yang berbeda. Pertama, perspektif moral (*moral-laden*) yang memandang kebahagiaan sebagai hasil dari penerapan nilai-nilai luhur atau kebaikan (*virtue*). Kedua, perspektif non-moral (*morally-neutral*) yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi kesejahteraan subjektif individu, di mana kepuasan hidup diperoleh melalui pencapaian tujuan-tujuan pribadi. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Martin (2007) yang menghubungkan kebahagiaan non-moral dengan tingkat kepuasan individu terhadap pencapaian yang telah diraih. Dalam penelitiannya, Seligman (2002) menyimpulkan bahwa pencapaian kebahagiaan melibatkan upaya proaktif dalam mengelola emosi, yaitu dengan mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan frekuensi emosi positif. Seligman (2013)

mengidentifikasi lima elemen kunci yang berkontribusi pada flourishing, yang disingkat sebagai “PERMA”. Elemen-elemen tersebut meliputi emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, dan pencapaian.

Namun dalam perjalanannya, ada beberapa keluarga yang akhirnya merasa tidak bahagia karena kebutuhan dan harapannya tidak terpenuhi. Salah satu faktor yang menjadi penyebab seseorang menjadi tidak bahagia adalah stress (Evalista, dkk. 2022). Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kondisi stres yang muncul pada diri seseorang, sehingga seseorang akan merasa kurang bahagia ketika memiliki tingkat stres yang tinggi, sebaliknya individu akan merasa bahagia ketika stress yang dihadapi tergolong rendah (Evalista, dkk. 2022). Sumber stress dapat datang dari mana saja, salah satunya yang sering muncul di dalam kehidupan rumah tangga adalah stres pengasuhan (Evalista, dkk. 2022). Menurut Kristiana (2017), stres pengasuhan merupakan respons psikologis dan fisiologis kompleks yang dipicu oleh tuntutan peran sebagai orang tua dalam beradaptasi dengan berbagai tantangan dalam pengasuhan anak. Stres pengasuhan ini merupakan sebuah reaksi psikologis dari orangtua ketika mereka menjalankan peran pengasuhan pada anak yang biasanya muncul dalam bentuk respons negatif atau perasaan tidak senang ketika menjalankan kewajibannya sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004). Menurut Bang & Jang (2022), seorang Ibu cenderung merasa kurang bahagia dan juga menunjukkan perilaku yang kurang hangat pada anggota keluarga yang lain ketika sedang mengalami stres pengasuhan.

Menurut Deater dan Deckard (2004), stres pengasuhan merupakan serangkaian respons psikologis yang dialami orang tua dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran pengasuhan, yang seringkali memicu kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Cooper, dkk (2009) menyatakan bahwa stress pengasuhan merupakan sebuah kondisi yang mana orangtua merasa kurang dapat memenuhi kebutuhan dasar dan juga tuntutan peran sebagai orang tua. Sedangkan menurut Berry dan Jones (1995), stres pengasuhan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan negatif yang muncul sebagai akibat dari hilangnya kebebasan dan kendali dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Evalista dkk. (2022) menyimpulkan bahwa dukungan sosial, terutama dari pasangan, berperan signifikan dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh orang tua, khususnya dalam konteks pengasuhan anak. Menurut Kurnia, dkk (2019) dukungan sosial memiliki peran yang penting untuk menurunkan stres pengasuhan yang terjadi pada orang tua. Dukungan sosial dapat diwujudkan dalam memberikan dukungan ataupun bantuan dalam bentuk verbal maupun tindakan nyata dari individu lain. Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai persepsi individu akan ketersediaan sumber daya sosial, seperti rasa nyaman, perhatian, dan bantuan, yang dapat diakses ketika dibutuhkan. Evalista, dkk (2022) berargumen bahwa persepsi individu akan dukungan sosial, yang meliputi dukungan emosional dan instrumental dari berbagai sumber, berkontribusi pada perasaan memiliki, harga diri, dan keterikatan sosial. Taylor (2018) mengemukakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional individu. Dukungan tersebut tidak hanya mampu meredakan stres, tetapi juga dapat mencegah dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik dan mental. Procidano dan Heller (1983) mengemukakan bahwa dukungan sosial keluarga dicirikan oleh adanya tiga dimensi utama, yakni pemberian dukungan emosional, penyediaan informasi, serta pemberian umpan balik. Moeini dkk. (2018) berargumen bahwa tingkat dukungan sosial yang diberikan suami secara signifikan berkorelasi positif dengan tingkat kebahagiaan istri.

Dengan demikian, dukungan sosial dapat dianggap sebagai prediktor kuat terhadap kebahagiaan istri.

Cohen dan Syme (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hubungan yang terjalin antara individu satu dengan individu lain yang di dalamnya meliputi sikap saling memberi bantuan, kepercayaan, dan juga saling menghargai. Sarafino (2011) berpendapat bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme koping yang memungkinkan individu menghadapi berbagai tantangan hidup melalui kenyamanan, penghargaan, perhatian, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain. Sheridan dan Radmacher (1992) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi individu akan keberadaan orang-orang signifikan dalam hidupnya yang memberikan rasa dicintai, diperhatikan, dan diterima dalam suatu kelompok sosial, seperti teman dekat, rekan kerja, dan keluarga. Sedangkan Dianto (2017) mengkonseptualisasikan dukungan sosial sebagai suatu proses interaktif dalam konteks sosial yang melibatkan pertukaran sumber daya yang saling menguntungkan.

Kumolohadi (2001) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber daya yang diperoleh dari individu-individu signifikan dalam kehidupan seseorang seperti halnya pasangan suami atau istri, orang tua, anak, kerabat, atau juga dari teman dekat. Dalam penelitiannya, Ardiyansyah dan Meiyuntariningsih (2016) menemukan bahwa dukungan sosial suami mencakup berbagai bentuk tindakan, seperti perhatian, empati, bantuan praktis, dan afirmasi positif, yang semuanya bertujuan untuk membuat istri merasa dicintai, dihargai, dan didukung. Berdasarkan pandangan House (dalam Sarafino, 1994), dukungan sosial yang diberikan pasangan dapat dikategorikan menjadi empat dimensi utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dalam pengasuhan anak dan tingkat dukungan sosial suami memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan istri. Namun, fenomena meningkatnya angka perceraian mengindikasikan adanya faktor-faktor kompleks lainnya yang turut berkontribusi pada ketidakstabilan rumah tangga. Annur dalam www.databoks.katadata.co.id, menuliskan bahwa jumlah perceraian di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 291.677 kasus perceraian. Angka ini kemudian melonjak drastis menjadi 447.743 kasus pada tahun 2021, dan terus meningkat hingga mencapai 516.334 kasus pada tahun 2022. Sehingga melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kebahagiaan istri dengan stress pengasuhan dan juga dukungan sosial suami.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik uji pengaruh diterapkan untuk mengukur tingkat pengaruh variabel X terhadap variabel Y secara empiris. Analisis ini bertujuan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini mengidentifikasi tiga variabel utama. Variabel dependen (Y) yang menjadi fokus utama adalah tingkat kebahagiaan individu. Sementara itu, terdapat dua variabel independen (X) yang diduga mempengaruhi variabel dependen, yakni dukungan sosial suami (X1) dan stres pengasuhan (X2). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini mengadopsi skala kebahagiaan yang diusulkan oleh Seligman (2002). Skala ini mengukur lima dimensi kebahagiaan, meliputi emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, dan

pencapaian. Analisis reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menunjukkan bahwa skala kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang sangat baik, dengan nilai koefisien sebesar 0.909. Sedangkan Untuk mengukur tingkat dukungan sosial yang diberikan suami kepada istri, penelitian ini mengadopsi skala yang dikembangkan oleh Hause (dalam Sarafino, 2014). Skala ini mengukur empat aspek dukungan, yakni emosional, instrumental, informasi, dan penilaian. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial suami yang memiliki reliabilitas tinggi ($\alpha = 0.969$) dan skala stres pengasuhan yang diadaptasi dari Deater & Deckard (2004). Skala stres pengasuhan ini mengukur tiga dimensi stres pengasuhan, yaitu stres yang berasal dari orang tua, anak, dan interaksi di antara keduanya. Pengujian reliabilitas internal skala stres pengasuhan melalui koefisien alpha Cronbach menghasilkan nilai 0,861. Hasil ini menunjukkan bahwa skala tersebut konsisten dalam mengukur konstruk stres pengasuhan.

Metode analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda. Teknik ini dipilih untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara tiga variabel kontinu yang telah diasumsikan berdistribusi normal. Subjek penelitian ini memiliki karakteristik sebagai ibu rumah tangga yang berusia kurang dari 50 tahun. Dalam penelitian ini, peneliti telah menentukan jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 125 orang. Teknik *quota sampling* dipilih sebagai metode pengambilan sampel untuk memastikan representasi yang proporsional dari karakteristik populasi yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk menentukan ukuran sampel yang sesuai pada penelitian ini, digunakan rumus Lemeshow (Riduwan & Akdon, 2013). Pemilihan rumus ini didasarkan pada ketidaktahuan akan jumlah populasi yang pasti. Rumus Lemeshow tersebut adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 p(1-p)}{d^2}$$

keterangan :

n = jumlah sampel

z = nilai standart= 1.96

p = maksimal estimasi = 50% = 0,05

d = alpha (0, 10) atau sampling eror = 10%

maka jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 96 responden kemudian akan dibulatkan 125 responden.

Setelah tahap validasi dan reliabilitas instrumen terpenuhi, analisis data dilanjutkan dengan pengujian asumsi klasik. Uji normalitas residual, yang merupakan salah satu asumsi penting dalam model regresi, dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (lihat Tabel 1).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Keterangan
Kebahagiaan dengan dukungan suami dan stress pengasuhan	125	0,200	Normal

Nilai signifikansi sebesar 0.200 pada uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa terdapat bukti empiris yang cukup untuk menerima hipotesis nol bahwa residual

model berdistribusi normal. Pemenuhan asumsi normalitas ini merupakan prasyarat penting bagi kesahihan pengujian hipotesis dan interval kepercayaan dalam model regresi.

Pengujian multikolinearitas dalam model regresi ini dilakukan dengan menggunakan statistik *collinearity*. Berdasarkan nilai *tolerance* sebesar 0,992 yang jauh di atas ambang batas umum (0,10) serta nilai *VIF* sebesar 1,008 yang jauh di bawah ambang batas umum (10), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas yang signifikan pada variabel-variabel independen dalam model ini. Hal ini mengindikasikan bahwa masing-masing variabel independen memberikan kontribusi unik dalam menjelaskan variasi variabel dependen, tanpa adanya pengaruh linier yang kuat antar variabel independen.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	N	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Suami	125	.992	1.008	TIDAK terjadi multikolinieritas
Stres Pengasuhan	125	.992	1.008	TIDAK terjadi multikolinieritas

Berdasarkan analisis multikolinieritas menunjukkan tidak adanya korelasi yang kuat secara linier antara variabel kebahagiaan ibu rumah tangga dengan variabel independen, yaitu dukungan sosial suami dan stres pengasuhan.. Artinya, ketiga variabel ini bebas dari hubungan linier yang sangat kuat sehingga tidak saling mempengaruhi secara signifikan dalam model regresi. Dengan kata lain, variabel-variabel tersebut tidak saling mempengaruhi satu sama lain secara signifikan.

Uji heteroskedastisitas yang dilakukan di dalam penelitian ini diperoleh nilai $p=0.776$ ($p>0.05$) untuk dukungan sosial suami, dan nilai $p=0.524$ ($p>0.05$) untuk stress pengasuhan.

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	N	Sig	Keterangan
Dukungan Suami	125	0.776	Tidak terjadi heterokedastisitas
Stres Pengasuhan	125	0.524	Tidak terjadi heterokedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa varians residual dari model regresi bersifat homogen atau konstan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh untuk variabel dukungan sosial suami ($p = 0.776$) dan stres pengasuhan ($p = 0.524$) berada di atas tingkat signifikansi 0.05. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat bukti empiris yang cukup kuat untuk menolak hipotesis nol mengenai homoskedastisitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varian residual yang signifikan antar kelompok pengamatan berdasarkan tingkat variabel independen yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi homoskedastisitas terpenuhi, sehingga model regresi yang dihasilkan dapat dianggap valid.

Analisis regresi berganda, sebagai salah satu teknik analisis statistik inferensial, digunakan dalam penelitian ini untuk menguji signifikansi pengaruh variabel-variabel

bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat, serta untuk mengukur besarnya kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap perubahan variabel terikat. Tujuannya yang pertama adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat korelasi signifikan antara variabel independen, yaitu dukungan sosial suami (X1), dengan variabel dependen, yakni kebahagiaan istri (Y). Kedua adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres pengasuhan (X2) dengan tingkat kebahagiaan istri (Y). Dan ketiga adalah untuk menguji secara simultan pengaruh dukungan sosial suami (X1) dan stres pengasuhan (X2) terhadap tingkat kebahagiaan istri (Y).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis masing-masing variabel

Variabel	Nilai Sig.		kesimpulan
Dukungan sosial suami	0.000	< 0.05	Diterima
Stress pengasuhan	0.057	> 0.05	Ditolak

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang disajikan pada tabel 4, terdapat bukti empiris yang kuat untuk mendukung hipotesis bahwa dukungan sosial suami memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen ($p < 0.05$). Sebaliknya, hipotesis yang mengaitkan stres pengasuhan dengan variabel dependen tidak didukung oleh data ($p > 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial suami merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan dengan variabel stres pengasuhan dalam menjelaskan varians pada variabel dependen.

Analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bukti empiris yang mendukung hipotesis pertama. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial yang diterima dari suami dengan tingkat kebahagiaan individu. Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil kajian Mude dkk. (2023) yang sebelumnya telah menggarisbawahi signifikansi dukungan sosial dari pasangan dalam menunjang kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan anggota kepolisian. Penelitian Mude dkk. secara spesifik menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat dukungan pasangan dengan indikator kesejahteraan psikologis pada sampel anggota kepolisian yang bertugas di Polres Sikka.

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi optimal di mana individu mengalami tingkat kebahagiaan yang tinggi tanpa adanya gangguan atau disfungsi psikologis yang signifikan. Kondisi ini ditandai oleh kemampuan individu untuk memaksimalkan potensi psikologisnya dalam berbagai aspek kehidupan. Dukungan sosial positif memiliki korelasi yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa anggota kepolisian yang menerima dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sosialnya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik selama menjalankan tugas. Sedangkan Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu mengenai hubungan antara stres pengasuhan dan tingkat kebahagiaan, ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat bukti empiris yang cukup kuat untuk mendukung adanya hubungan kausal antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, tingkat stres yang dialami individu dalam peran sebagai pengasuh tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kebahagiaan yang dirasakannya.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis kedua variabel

Variabel	Nilai Sig.		kesimpulan
Dukungan sosial suami dan stress pengasuhan	0.000	< 0.05	Diterima

Analisis regresi simultan menunjukkan bahwa dukungan sosial suami dan stres pengasuhan secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kebahagiaan istri ($p < 0.05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa baik dukungan sosial suami maupun tingkat stres pengasuhan berperan penting dalam menentukan tingkat kebahagiaan istri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Evalista dkk. (2022) yang mengkaji pengaruh stres pengasuhan dan dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan ibu. Studi tersebut, yang berfokus pada ibu dengan anak usia sekolah dasar di Kota Makassar, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres pengasuhan dan tingkat kebahagiaan ibu. Namun, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa dukungan sosial keluarga berperan sebagai variabel moderasi yang mampu melemahkan dampak negatif stres pengasuhan terhadap kebahagiaan ibu. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima ibu, semakin kecil pengaruh stres pengasuhan terhadap penurunan tingkat kebahagiaannya.

Tabel 6. Coefficient Determination

Variabel	Standarized coefficient (beta)	Coefficient correlation	r square
X1	0.341	0.356	0.152
X2	0.161	0.192	

Sumbangan efektif = **Standarized coefficient (beta) x Coefficient correlation x 100%**

Nilai Sumbangan Efektif

X1 = 0.121

X2 = 0.031

Analisis regresi menunjukkan bahwa model regresi yang diusulkan dapat menjelaskan sebesar 15.2% varians dalam tingkat kebahagiaan istri ($R\text{-squared} = 0.152$). Hal ini mengindikasikan bahwa secara simultan, variabel dukungan sosial dan stres pengasuhan memiliki pengaruh moderat terhadap tingkat kebahagiaan istri.

Lebih lanjut, Analisis dekomposisi koefisien determinasi ($R\text{-squared}$) secara lebih mendalam mengungkapkan bahwa variabel 'dukungan suami' memberikan kontribusi sebesar 12,1% terhadap total varians dalam konstruk 'tingkat kebahagiaan istri'. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan suami merupakan faktor yang signifikan dalam menjelaskan tingkat kebahagiaan yang dialami oleh istri dalam konteks penelitian ini. Temuan ini menunjukkan adanya korelasi yang lebih kuat antara tingkat dukungan suami dengan tingkat kebahagiaan istri dibandingkan dengan pengaruh stres pengasuhan. Di sisi lain, stres pengasuhan berkontribusi sebesar 3.1% terhadap variasi dalam tingkat

kebahagiaan istri, menunjukkan bahwa stres pengasuhan juga memiliki pengaruh, namun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan dengan dukungan suami.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Rini (2024) yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat dukungan suami dan tingkat kebahagiaan istri yang bekerja. Analisis statistik menunjukkan bahwa dukungan suami berkontribusi sebesar 20,7% terhadap peningkatan tingkat kebahagiaan istri yang berkarir. Sedangkan Penelitian Pratiwi (2016) secara empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan suami memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan perkawinan istri. Salah satu indikator utama dari kepuasan perkawinan tersebut adalah eksistensi perasaan bahagia pada diri istri. Penelitian yang lain yang dilakukan oleh Asmarani dan Sugiasih (2020) menyatakan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial suami terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ibu. Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis positif pada individu, yang ditandai dengan pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Utami, dkk (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial suami berperan sebagai faktor yang sangat penting dalam meningkatkan harga diri ibu hamil pertama. Angka koefisien determinasi sebesar 33% mengindikasikan bahwa dukungan suami memberikan kontribusi yang substansial terhadap variabel dependen. Lebih lanjut, para peneliti juga menyoroti korelasi positif yang kuat antara harga diri dan tingkat kebahagiaan individu.

Penelitian Raharja dkk. (2020) membuktikan bahwa semakin baik kualitas pernikahan seseorang, maka tingkat stres dalam mengasuh anak akan semakin rendah ($r = -0,293$; $p = 0,008$). Kualitas pernikahan di sini merujuk pada aspek seperti kepuasan, kebahagiaan, dan komitmen dalam hubungan suami istri. Hasil kajian Kristiana (2017) terhadap ibu-ibu dengan anak berkebutuhan khusus kognitif di SLB X Kota Semarang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara tingkat *self-compassion* dan tingkat stres pengasuhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki seorang ibu, semakin rendah pula tingkat stres yang dialaminya dalam menjalankan peran pengasuhan. Lebih lanjut, penelitian ini mengungkap bahwa *self-compassion* berkontribusi sebesar 25,3% dalam meredakan tingkat stres pengasuhan pada kelompok ibu yang diteliti. Senada dengan temuan ini, Hollis-Walker dan Colosimo (2011) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki kaitan positif dengan pencapaian optimisme, kebahagiaan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Hasil penelitian Bang dan Jang (2022) mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres yang dialami pengasuh dengan tingkat kebahagiaan dan kehangatan perilaku pengasuhan yang ditunjukkan. Temuan ini mengimplikasikan bahwa peningkatan stres pada pengasuh, khususnya ibu, cenderung berbanding lurus dengan penurunan tingkat kebahagiaan dan frekuensi perilaku pengasuhan yang hangat terhadap anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres pengasuhan merupakan faktor yang dapat menghambat terciptanya ikatan emosional yang positif antara pengasuh dan anak. Prastuti, dkk (2020) menemukan bahwa keluarga adalah sebuah konteks sosial yang kompleks, di mana interaksi dengan pasangan dan anak serta dukungan sosial dari lingkungan keluarga yang lebih luas berperan sebagai prediktor signifikan terhadap tingkat kebahagiaan individu.

Meskipun demikian, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel yang relatif kecil dapat membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur beberapa variabel yang mungkin

mempengaruhi tingkat kebahagiaan istri, sehingga variabel-variabel lain yang tidak terukur namun turut memberikan kontribusi terhadap fenomena yang diteliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menemukan beberapa temuan signifikan. Pertama, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kebahagiaan istri, mendukung hipotesis pertama. Kedua, tidak ditemukan hubungan signifikan antara stres pengasuhan dengan tingkat kebahagiaan istri, sehingga hipotesis kedua ditolak. Ketiga, secara simultan, baik dukungan sosial suami maupun stres pengasuhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebahagiaan istri, sesuai dengan hipotesis ketiga. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial suami berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan istri, sementara stres pengasuhan tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan. Sedangkan berdasarkan hasil koefisien determinasi dapat diketahui bahwa pengaruh dari dukungan sosial dan stress pengasuhan terhadap tingkat kebahagiaan istri sebesar 15,2%.

Penelitian ini memiliki sejumlah kendala metodologis yang berpotensi memengaruhi validitas dan reliabilitas temuan. Adapun beberapa kendala yang masih perlu diperhatikan dalam penelitian ini adalah: 1) sebaran data yang tidak proporsional pada masing-masing kecamatan di madiun; dan 2) tidak secara khusus membedakan antara ibu rumah tangga yang bekerja, tidak bekerja, atau yang punya usaha di rumah atau online

DAFTAR PUSTAKA

- Achor, S. (2011). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Random House.
- Annur, C.M. (2023, Maret, 1). Kasus Perceraian di Indonesia Melonjak Lagi pada 2022, Tertinggi dalam Enam Tahun Terakhir. *Databoks.katadata.co.id*. Retrieved. 14 Desember 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/01/kasus-perceraian-di-indonesia-melonjak-lagi-pada-2022-tertinggi-dalam-enam-tahun-terakhir>
- Ardiyansyah, R. Y., & Meiyuntariningsih, T. (2016). Dukungan Sosial Suami, Konflik Peran Ganda dan Stress Kerja Wanita Karir. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.745>
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami. *PSISULA: Prosiding berkala psikologi*, 1, 45-58. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>
- Bang, K. S., & Jang, S. Y. (2022). Influence of parenting role sharing, parenting stress, and happiness on warm parenting behavior in mothers of children aged 6 years: an analysis using data from the seventh panel study on Korean children. *Child health nursing research*, 28(1), 82. <https://doi.org/10.4094/chnr.2022.28.1.82>.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463-472. <https://doi.org/10.1177/026540759512>
- Cohen, S. & Symee, L. (1985). *Sosial Support and Health*. Academic Press

- Cooper, C. E., Mc.Lanahan, S. S., Meadows, S. O., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 558-574. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00619>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42-51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Evalista, M., Razak, A., & Lukman, L. (2022) Pengaruh Stres Pengasuhan Dan Dukungan Sosial Keluarga Sebagai Variabel Moderator Terhadap Kebahagiaan Ibu. *Jurnal Metapsikologi: Psikologi Universitas Negeri Makasar*, 1(1), 1-8. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/metapsikologi/article/view/38385>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. [doi:10.1016/j.paid.2010.09.033](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033)
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penerbit Erlangga
- Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). Hubungan kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup pribadi: Studi pada individu dengan usia pernikahan 1-5 tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 106-115. DOI: <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.106-115>
- Kumolohadi, R. (2001). Tingkat stres dosen perempuan UII ditinjau dari dukungan suami. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 6(12), 29-42. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol6.iss12.art3>
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan sosial dan tingkat stres orang tua yang memiliki anak retardasi mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2). DOI : [10.33024/jpm.v1i2.1857](https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1857)
- Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52-57. DOI: [10.20527/ecopsy.v4i1.3415](https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415)
- Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the theory of social behaviour*, 37(1), 89-103. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322>
- Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The association between social support and happiness among elderly in Iran. *Korean journal of family medicine*, 39(4), 260. [doi: 10.4082/kjfm.17.0121](https://doi.org/10.4082/kjfm.17.0121)
- Mude, S. T. F., Ladapase, E. M., & Nancy, M. N. (2023). Pengaruh Dukungan Pasangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Anggota Polisi. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 45-54. DOI: <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i1.794>
- Prastuti, E., Tairas, M. M. W., & Hartini, N. (2018). The meaning and the source of mother's happiness: An explorative study to young adult mothers with ages 20-40 years old. *Makalah dipresentasikan pada pertemuan ICP-HESOS, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. 101-107. <https://doi.org/10.5220/0008585901010107>
- Pratiwi, H. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepuasan Pekawinan Pada Istri. *Calyptra*, 5(1), 1-11. Retrieved from <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/2796>

Andi Cahyadi & Herdina Tyas Leylasari. *Tingkat Kebahagiaan Pada Ibu Rumah Tangga Ditinjau Dari Persepsi Istri Terhadap Dukungan Sosial Yang Diberikan Suami Dan Stres Pengasuhan*

- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24. [doi: 10.1007/BF00898416](https://doi.org/10.1007/BF00898416)
- Raharja, M. A. C., Suminarti, S., & Firmanto, A. (2020). Kualitas Pernikahan Dan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikovidya*, 24(2), 102-113. DOI: <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.115>
- Riduwan & Akdon. (2013). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Alfabeta.
- Rini, R. (2024). Pengaruh Work-Life Balance dan Dukungan Suami terhadap Kebahagiaan Perempuan Bekerja (Tinjauan Asosiatif dan Komparatif). *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(1), 188-196. DOI: <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i1.3404>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 6(3), 143-153. DOI: <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Seligman, M.E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>
- Sheridan, C. L., & Radmacher, S. A. (1992). *Health psychology: Challenging the biomedical model*. John Wiley & Sons.
- Tantu, A. (2013). Arti Pentingnya Pernikahan. *Al-Hikmah Journal for Religious Studies*, 14(2), 199-208. Retrieved from https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/al_hikmah/article/view/403
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (10th ed.)*. McGraw-Hill.
- Usman, J. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat*, 13(2), 359-374. <https://doi.org/10.24239/rsy.v13i2.270>
- Utami, S. R., Nugraheni, P. L., & Oktaviani, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap self-esteem pada ibu primigravida. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(01), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.21009/JKKP.071.01>