



Peran Dukungan Sosial, Kualitas Kehidupan, Dan Sharenting Terhadap Kesejahteraan Emosional Ibu di Indonesia.

Maureen Audina Sitorus

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : maureen.19033@mhs.unesa.ac.id

Wulan Patria Saroinsong

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : wulansaroinsong@unesa.ac.id

Abstrak

Menjadi seorang ibu tidaklah hal yang mudah, karena ibu menjalankan peran ganda sebagai seorang ibu dan juga seorang istri. Berdasarkan hasil data riset badan statistic 5 tahun terakhir, tingkat stress ibu meningkat 95% hal ini menyebabkan bahwa ibu tidak memiliki kesejahteraan emosional yang baik. Kesejahteraan emosional ibu merupakan keadaan dimana keadaan dimana seorang ibu memiliki tingkat kebahagiaan, kepuasan, kestabilan emosional, dan dapat mengendalikan diri. Dalam mengasuh anak perlunya kestabilan emosional ibu sehingga ibu dapat memberikan pendidikan usia dini yang baik dalam perkembangan anak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan, pengaruh dan kontribusi dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausal komperatif dengan Process Macro Hayes untuk pengolahan data. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu yang memiliki anak usia 0-8 tahun, dalam hal ini rata-rata usia ibu berada pada usia 37 tahun. Hasil menyatakan bahwa $p < 0.000$, $sig < 0.000$ dan NPC sebesar 0.59, $sig < 0.000 < 0.005$ dan R^2 sebesar 0.57. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan, pengaruh, dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* serta kontribusi seperti kepekaan dan kebijakan dari masyarakat kepada lingkungan sekitar, dan semakin bijak ibu melakukan *sharenting* maka dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Kualitas Kehidupan, Sharenting, Kesejahteraan Emosional.*

Abstract

Being a mother is challenging because in addition to being a caregiver, a woman is also expected to fulfill the role of wife. According to 5 years of statistical body research, mothers' stress levels have climbed 95%, causing emotional distress. Mother's emotional well-being is a state in which a mother is happy, satisfied, emotionally stable, and in control of herself. The emotional stability of the mother is required in caring for the child so that the mother can provide a good early age education in the development of the child. The purpose of this study is to determine how social support, quality of life, and sharing relate to and affect mothers' mental health. For data processing, the Hayes Macro Process is used in this study's comparative quantitative causal methodology. In this study, the cohort consisted of mothers with 0-8-year-old children, and the average age of the mothers was 37. The results showed that $p < 0,00$, $sig < 0,00$, $NPC < 0.59$, and $R^2 < 0.57$. It can be concluded that the presence of relationships, influence, social support, quality of life, and sharenting, as well as contributions such as sensitivity and policy from the community to the environment, and the wiser the mother is at sharenting, can improve the emotional well-being of the mother

Keywords: *Social support, quality of life, sharenting, emotional well-being.*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data infoDatin 5 tahun terakhir menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan ibu terus meningkat setiap tahunnya. Kesejahteraan emosional ibu merupakan kondisi dimana seorang ibu memiliki kemampuan mengatasi stress dan tuntutan kehidupan sehari-hari, serta mampu mempertahankan hubungan yang sehat dengan pasangan dan anak, sehingga tidak mudah

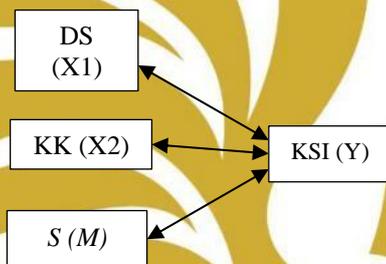
bagi seorang ibu dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan juga istri dalam keluarga. Dalam hal ini ibu memiliki peranan yang sangat besar dalam tumbuh kembang anak seperti pengasuhan, pendidikan, dan merawat anak-anaknya. Jika dilihat berdasarkan provinsi, tingkat depresi penduduk tertinggi yaitu berada di Sulawesi Tengah (12,1%), dan yang terendah yaitu di Jambi (1,8%). Rata-

Pengasuhan responsive ini memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan anak dalam berbagai aspek, termasuk social, emosional, kognitif, dan perilaku. Dalam teori ini menekankan bahwa hubungan antara orang tua dan anak dipandang sebagai kolaborasi dan interaksi yang saling mempengaruhi, dimana orang tua bertindak sebagai pendukung dan fasilitator perkembangan anak (Pavićević & Stojiljković, 2020). Dengan mendukung kesejahteraan emosional ibu melalui dukungan social, pendidikan, dan akses layanan Kesehatan mental akan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu untuk memberikan pendidikan anak yang optimal pada tahap usia dini.

Dari relevansi penelitian sebelumnya, teori dan hasil data tingkat depresi ibu, mengakibatkan pada ketidakseimbangan emosional ibu, dan dapat menjadi pengaruh pada tumbuh kembang anak, sehingga hal ini menjadi urgensi untuk diteliti. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan data hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu, sebagai edukasi untuk mengetahui hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausal komperatif seperti pada gambar 1 mendeskripsikan hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu.



Gambar 2 Rancangan Statistik Penelitian (Pearson Correlation)

Populasi dan Sample

Populasi penelitian ini yaitu ibu seluruh Indonesia, dengan sampel penelitian ibu berusia 21-55 tahun yang memiliki anak usia 0-8 tahun yang diambil berdasarkan data statistic infoDatain, pada lima wilayah tingkat stress tertinggi di Indonesia, yaitu Jawa, Jakarta, Sulawesi, Kalimantan dan Kepulauan Timur.

Wilayah	N (jiwa)	n (slovin)
Jawa	11,510,500	60
Jakarta	13,528,100	60
Sulawesi	6,425,100	60
Kalimantan'	7,542,500	60
Kepulauan Timur	5,425,300	60
N = Jumlah Populasi		
n = Jumlah Sample		

Tabel 2 Jumlah Sampel Penelitian Tiap Wilayah Berdasarkan Slovin.

Sampel penelitian menggunakan teknik cluster sampling dengan rumus slovin untuk menentukan jumlah sampel, terdapat 300 orang dengan skor usia rata-rata 37 tahun pada tabel 1 dan data demografi responden pada tabel 2

Data Demografi			
Usia	Frekuensi	Statistics	
21-27	16	N	300
28-34	35	Mean	43.15
35-41	85	SD	9.08
42-48	64	Range	38
49-55	100	Min	21
total	300	Max	55

Instrumen Pengukuran

Tabel 1 Data Demografi

Instrumen dukungan sosial (Broadhead et al., 1988), dengan indikator dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Instrumen kualitas kehidupan yang diambil dari WHOQOL (Nakane et al., 1999) dengan indikator kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Instrument *sharenting* (Ranzini et al., 2020), dengan indikator privasi, pembuatan konten, konsekuensi, pengaruh, dan *cyberbullying*. Instrument kesejahteraan emosional ibu yang diadaptasi dari Prof. Lee dalam (Proctor & Psychology, 2014) dengan indikator pemantauan emosi, kepuasan dalam hidup, kepuasan diri, dan kepuasan domain. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner dengan skala likert dengan skor 1 (STS), 2 (TS), 3 (BS), 4 (SS), 5 (SS). Validitas dan reabilitas telah dianalisis menggunakan pearson correlation dan chornbach alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial, kualitas kehidupan, *sharenting* telah teruji valid (> r tabel 0.27) dan reliabel (a = 0,97).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis pearson correlation dengan software IBM Corp untuk mengetahui hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan dan *sharenting* terhadap kesejahteraan ibu di Indonesia menggunakan uji korelasi pearson ganda. Hasil analisis ditunjukkan pada gambar 2

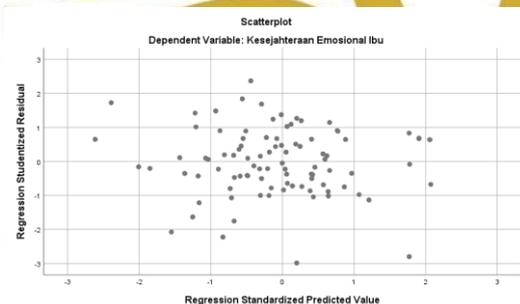
Tabel 3 Hasil Statistik Analisis Korelasi Berganda (Pearson Correlation)

Correlations				
Variabel	Kesejahteraan Emosional Ibu	Dukungan Sosial	Kualitas Kehidupan	<i>Sharenting</i>
PC	1	0.592	0.734	0.392

Kesejahteraan Emosional Ibu (Y)	Sig		0.000	0.000	0.000
	N	300	300	300	300
Dukungan Sosial (X1)	PC	0.592	1	0.718	0.471
	Sig	0.000		0.000	0.000
	N	300	300	300	300
Kualitas Kehidupan (X2)	PC	0.734	0.718	1	0.513
	Sig	0.000	0.000		0.000
	N	300	300	300	300
Sharenting (X3)	PC	0.392	0.471	0.513	1
	Sig	0.000	0.000	0.000	
	N	300	300	300	300

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 Note :
 PC : Pearson Correlation
 N = Jumlah Sample

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat nilai sig 0.000 dan nilai pearson correlation rata-rata dengan skor 0.57 dari 300 jumlah sample. Pada hasil analisis pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dukungan sosial (X1), memiliki skor sig 0.000 < 0.05 dan NPC 0.59 terhadap Kesejahteraan Emosional Ibu (Y), hal ini menunjukkan bahwa derajat hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan emosional ibu cukup kuat. Kualitas kehidupan memiliki skor sig 0.000 < 0.05 dan NPC sebesar 0.79 terhadap kesejahteraan emosional ibu (Y), hal ini menyatakan bahwa kualitas kehidupan (X2) terhadap kesejahteraan emosional ibu (Y) memiliki derajat hubungan yang sangat kuat. *Sharenting* memiliki skor sig 0.000 < 0.05 dan NPC sebesar 0.41 hal ini menyatakan bahwa *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu di memiliki derajat hubungan yang cukup kuat. Didukung oleh hasil scatter plot seperti pada gambar 2



Gambar 3 Scatter Plot (IBM SPSS 25)

Garis scatter plot adalah representasi visual dari hubungan antara dua variabel dalam bentuk titik-titik yang tersebar di bidang. Dalam scatter plot, sumbu-x digunakan untuk mewakili satu variabel (Y), sedangkan sumbu-y digunakan untuk mewakili variabel lainnya. Garis yang ditarik melalui scatter plot dapat memberikan gambaran umum tentang arah dan kekuatan hubungan. Pada gambar 2 terlihat bahwa garis scatter plot naik dengan titik yang menyebar, menyatakan bahwa adanya hubungan tiap variabel memiliki hubungan yang cukup kuat yang positif terhadap kesejahteraan emosional ibu. Jadi, hal ini dapat

disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang cukup kuat antara dukungan sosial, kualitas kehidupan dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu.

Hasil analisis menyatakan bahwa adanya hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan, dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu dengan derajat hubungan yang cukup kuat. Hal ini juga didukung oleh grand theory dari Cohen & Wills yang menyatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik, dan kualitas kehidupan yang baik berhubungan positif dengan aspek emosional ibu (Rahmawati et al., 2020) dan Diener yang menyatakan bahwa dukungan sosial, dan kualitas kehidupan memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kesejahteraan emosional ibu (Proctor & Psychology, 2014), lalu dalam *WHOQOL* menyatakan bahwa kualitas kehidupan sangat berbanding lurus dengan kesejahteraan emosional ibu, semakin tinggi kualitas kehidupan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan emosionalnya (Arifah, 2015). Dengan adanya komunitas *mindfulness*, kualitas kehidupan yang baik seperti menjaga pola makan, manajemen waktu yang baik, dan tidur yang cukup, serta melakukan *sharenting* dengan bijak seperti tidak menyebarkan informasi pribadi tentang anak secara detail, dan memberikan informasi yang bermanfaat dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu.

Implikasi penelitian

a. Peran Model, ibu memiliki kesejahteraan emosional yang baik cenderung menjadi peran model yang positif bagi anak-anak mereka (Winingrum & Komalasari, 2019). Ketika ibu menunjukkan stabilitas emosional, ketenangan, dan ketrampilan dalam mengelola emosi, anak-anak akan cenderung meniru dan belajar dari perilaku tersebut. Ini dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan social dan regulasi emosi yang sehat.

b. Lingkungan yang mendukung, kesejahteraan emosional ibu juga mempengaruhi lingkungan rumah yang dibangun untuk pendidikan anak usia dini (Fitri et al., 2023). Ketika ibu merasa bahagia, tenang, dan stabil emosionalnya ia cenderung menciptakan lingkungan yang positif ini mencakup interaksi yang penuh kasih sayang, komunikasi yang baik, dan dukungan dalam eksplorasi pembelajaran anak. (Saroinsong & Simatupang, 2018)

c. Kualitas interaksi dan komunikasi, jika ibu memiliki emosional yang stabil dan puas, ia akan cenderung mampu memberikan perhatian yang berkualitas pada anak-anaknya, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, merespon secara positif dan berkomunikasi secara efektif dengan anak-anak. Kualitas interaksi dan komunikasi yang baik ini akan berkontribusi pada perkembangan bahasa, kognitif, dan social anak-anak (Fatin et al., 2022)

d. Keterlibatan dalam pendidikan, ibu yang memiliki emosional yang baik cenderung lebih terlibat dalam Pendidikan anak usia dini. Mereka akan aktif dalam mendukung dan memantau kemajuan pendidikan anak-anak mereka. Keterlibatan aktif ibu dalam pendidikan anak dapat memperkuat dukungan dan keberhasilan belajar anak (Wijayanti et al., 2020)

e. Polah asuh yang konsisten, memberikan pemahaman pada anak-anak untuk mengembangkan keterampilan diri dan membangun kemandirian (Lamora et al., 2022).

Kelebihan dan keterbatasan penelitian

a. Kelebihan

Kelebihan dari hasil penelitian ini yaitu kita dapat mengetahui bahwa pentingnya untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kehidupan seperti berolahraga, menjaga pola makan, berkomunikasi dengan baik, mengatur pola tidur, manajemen waktu dengan baik, dan lainnya. Mengetahui bahwa perlunya dukungan sosial, seperti memiliki komunitas, sahabat dan komunikasi yang baik. Dari hasil penelitian ini kita mengetahui bahwa perlunya dengan bijak dalam menggunakan media sosial, karena *sharenting* yang positif seperti memahami penggunaan media sosial dengan baik, tidak memberikan informasi pribadi anak ke media sosial, dan lainnya dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu secara positif. Sebagai edukasi, bahwa pentingnya peranan dukungan sosial, dan kualitas kehidupan yang baik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional ibu.

b. Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu membutuhkan modal pendanaan yang tidak sedikit, focus dan kesabaran yang tinggi untuk memantau data secara berkala serta relasi dan komunikatif, dan ketelitian selama mengambil data penelitian ini, karena data yang diambil dalam wilayah yang berbeda dan latar belakang usia ibu yang berbeda. Penelitian ini juga terbatas oleh wilayah sample penelitian berdasarkan tingkat stress ibu tertinggi di Indonesia.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial, kualitas kehidupan dan *sharenting* terhadap kesejahteraan emosional ibu yang cukup kuat, hubungan dukungan sosial yang baik, kualitas kehidupan yang baik, dan pemahaman penggunaan *sharenting* yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Dukungan sosial dan kualitas kehidupan yang baik serta melakukan *sharenting* dengan bijak dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu.

Saran

Bagi peneliti, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang penelitian ini dengan variabel lain seperti faktor ekonomi, peran pasangan, pekerjaan, kesejahteraan anak, dan lainnya. Bagi pemerintah, sebaiknya kebijakan terkait jasa kesehatan gratis untuk orang tua yang memiliki masalah kesehatan mental, dan pelatihan terkait pengelolaan emosi ibu, dan komunitas *mindfulness* untuk melatih kemampuan mengendalikan emosi terhadap ibu. Bagi PAUD mengadakan program pendidikan parenting untuk sebagai edukasi, meningkatkan keterampilan, pengelolaan emosi. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat ibu akan lebih siap dalam mengasuh anak dan menjaga kesejahteraan emosional mereka. Bagi masyarakat sebaiknya lebih peduli terhadap sekitar karena dukungan sosial, kualitas kehidupan yang

baik serta edukasi tentang penggunaan *sharenting* yang bijak dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu agar dapat menurunkan grafik tingkat depresi ibu. Jika ibu memiliki kesejahteraan emosional yang baik, maka anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik dan keluarga menjadi sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Tsabitah Fatin, Reza, M., Psi, S., Si, M., Widayanti, M. D., Pd, M., Komalasari, D., Pd, S., & Pd, M. (2022). Pengembangan Buku Panduan Program Pembelajaran Literasi Baca-Tulis Bagi Anak Usia Dini. *Guru, Pendidikan Anak, Pendidikan Dini, Usia Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 11, 126–135.
- Arifah, T. N. (2015). Kualitas Hidup pada Pasien Tuberkulosis Paru di Puskesmas Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 2008, 1–12.
- Broadhead, W. E., Gehlbach, S. H., De Gruy, F. V., & Kaplan, B. H. (1988). The Duke UNC Functional Social Support Questionnaire. *Medical Care*, 26(7), 709–723. <https://doi.org/10.1097/00005650-198807000-00006>
- Fitri, R., Komalasari, D., & Widayanti, M. D. (2023). Pelatihan Pengasuhan Anak Usia Dini Untuk Caretaker Daycare Di Kecamatan Lidah Wetan. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.26740/jpm.v3n1.p23-29>
- Lamora, S., Hutagalung, M., Guru, P., Anak, P., Dini, U., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Hubungan Pola Asuh Demokratis Orang Tua Terhadap Self Awareness Anak Usia 5-6 Tahun Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pelemwatu Gresik. 11(2020).
- Nakane, Y., Tazaki, M., & Miyaoka, E. (1999). WHO: Quality of Life. *Iryo To Shakai*, 9(1), 123–131. https://doi.org/10.4091/iken1991.9.1_123
- Proctor, C. L., & Psychology, P. (2014). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, January 2014. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Rahmawati, N. R., Fitria, S. B., Nadhifah, U., & ... (2020). Wayang Kartun sebagai Media Peningkatan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar* <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/92>
- Ranzini, G., Newlands, G. E., & Lutz, C. (2020). Sharenting, Peer Influence, and Privacy Concerns: A Study on the Instagram-Sharing Behaviors of Parents in the United Kingdom. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120978376>
- Saroinsong, W., & Simatupang, N. (2018). *Examined The Social Competence: A Case Study on Parenting and Emotional Development in Children*. 173(Icei

2017), 377–379. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.100>

Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>

Winingrum, M. W., & Komalasari, D. (2019). Perilaku Orangtua Dalam Kegiatan Belajar Mengajar Di Tk X Sidoarjo. *PAUD Teratai*, 1–6. <https://core.ac.uk/download/pdf/230644813.pdf>

