

Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Compassion*

Ayu Dyah Hapsari

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur
ayu.dyah.fppi@um.ac.id

Dwi Nikmah Puspitasari

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur
dwi.nikmah.fppi@um.ac.id

Informasi Artikel

Tanggal masuk	28-10-2022
Tanggal revisi	29-11-2022
Tanggal diterima	29-11-2022

Kata Kunci:

regulasi diri;
self-compassion;
kesejahteraan psikologis;
ibu bekerja.

Keywords:

self-regulation;
self-compassion;
psychological well-being;
working mom.

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang melibatkan seratus orang ibu bekerja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri atas tiga, yaitu: (1) skala *self-compassion* yang diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) yang memiliki reliabilitas 0,872; (2) skala regulasi emosi, yakni Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) yang di adaptasi oleh Prastuti et al. (2020) yang memiliki reliabilitas 0,92; dan (3) skala kesejahteraan psikologis menggunakan skala *psychological well-being* milik Ryff & Singer yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Eva et al. (2020) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,856. Dari hasil analisis regresi liner berganda, diketahui bahwa regulasi diri dan *self-compassion* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja (F sama dengan 2,477; signifikansi sebesar p lebih dari sama dengan 0,089, p lebih dari 0,01).

Abstract

This research is qualitative research involving 100 working mothers. The instruments used in the study consisted of three, namely: (1) the self-compassion scale adapted by Sugianto et al. (2020) which has a reliability of 0.872; (2) the emotional regulation scale, namely the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) adapted by Prastuti et al. (2020) which has a reliability of 0.92; and (3) psychological well-being scale using Ryff & Singer's psychological well-being scale which was adapted into Indonesian by Eva et al. (2020) with a reliability coefficient of 0.856. From the results of multiple linear regression analysis, it is known that self-regulation and self-compassion do not have a significant effect on the psychological well-being of working mothers (F equal to 2.477; the significance of p greater than or equal to 0.089, p more than 0.01).



PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa pada tahun 2021, sebanyak 39,52% atau 51,79 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan. Angka tersebut naik sebanyak 1,09 juta orang jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya sebanyak 50,7 juta orang (Rizaty, 2022). Bebe-

rapa alasan wanita memilih untuk bekerja antara lain adalah menambah penghasilan, menghindari rasa bosan atau jenuh, ataupun mengisi waktu luang mempunyai minat atau keahlian tertentu yang ingin dimanfaatkan, memperoleh status, dan mengembangkan diri (Nilakusmawati & Susilawati, 2012).

Handayani et al. (2015), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa meski saat ini perempuan bekerja adalah hal yang biasa, akan tetapi perempuan lebih mungkin mengalami konflik antara pekerjaan dan rumah tangga dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan karena keterlibatan perempuan dalam bekerja di luar rumah tidak serta merta membuat mereka dibebaskan dari tugas-tugas rumah tangga, seperti mencuci pakaian, menjaga kebersihan rumah, belanja kebutuhan sehari-hari, dan tugas-tugas domestik lainnya (Cerrato & Cifre, 2018). Ini artinya bahwa perempuan masih dilekatkan dengan tugas-tugas rumah tangga meski mereka memiliki pekerjaan penuh-waktu di luar rumah. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa kondisi ini rentan menyebabkan perempuan mengalami beban ganda.

Perempuan bekerja yang memiliki peran ganda sebagai ibu dapat mengalami konflik terkait tuntutan pekerjaan dan tuntutan tugas-tugas rumah tangga diketahui dapat mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mereka secara umum dan kesejahteraan mereka (Hess & Pollmann-Schult, 2020). Dalam penelitian yang sama, juga dicari tahu apakah ada hubungan antara kondisi psikologis ibu bekerja dan kondisi emosi anak-anak mereka. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak-anak dari ibu bekerja yang merasakan konflik antara tuntutan pekerjaan dan rumah tangga akan rentan mengalami masalah emosi, menunjukkan perilaku menantang, dan bahkan hiperaktivitas. Edmunds (2015) menjelaskan bahwa keterlibatan perempuan pada semakin banyak peran dalam kehidupan, seperti bekerja penuh waktu, sangat mungkin berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Ryff (2014) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi ketika individu memiliki perasaan yang positif terhadap diri sendiri baik di masa lalu maupun saat ini, mengalami pengembangan diri, adanya keyakinan mengenai makna hidupnya, memiliki tujuan, memiliki hubungan yang berkualitas de-

ngan orang lain, memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, serta kemampuan untuk menentukan tindakannya sendiri. Beberapa penelitian mengenai kesejahteraan psikologis terus berkembang, di antaranya menghubungkan dengan karir dan pekerjaan yang dilakukan oleh (Strauser et al., 2008).

Kesejahteraan psikologis sendiri berhubungan dengan berbagai macam variabel lain, di antaranya adalah regulasi diri dan *self-compassion*. Hubungan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis salah satunya dilakukan oleh Marliani et al. (2020) dalam penelitiannya yang menjelaskan tentang hubungan antara regulasi diri dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja dari rumah pada pandemik Covid-19. Dari penelitian ini diketahui bahwa regulasi emosi berperan dalam kemampuan mengolah stres yang lebih baik. Regulasi emosi yang tepat dianggap dapat memberikan ketenangan secara psikologis pada ibu bekerja dalam menghadapi tugas-tugasnya. Regulasi emosi memiliki makna yaitu kemampuan seseorang untuk menghambat bentuk-bentuk perilaku impulsif dan berperilaku sesuai tujuan yang diinginkan ketika merasakan emosi negatif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah & Arjanggal (2021) menemukan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak bersekolah dari rumah.

Garnefski & Kraaij (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup sembilan aspek, yakni menyalahkan diri sendiri, penerimaan, ingatan pada hal negatif, pikiran tentang pengalaman positif, memikirkan solusi, mempertimbangkan hal positif, kemampuan melihat sudut pandang lain, berpikiran negatif terhadap situasi, dan menyalahkan orang lain.

Selain regulasi emosi, variabel lain yang dianggap berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah *self-compassion*. Hasil penelitian Aditya et al. (2022) menjelaskan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian

lain yang dilakukan oleh Sawitri & Siswati (2019) mendapati hasil adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perawat yang merupakan responden penelitian tersebut. *Self-compassion* sendiri adalah kemampuan untuk mengatasi perasaan negatif dengan baik, memahami, dan memberikan kebaikan terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan atau ketika membuat kesalahan, tidak menghakimi kekurangan dan ketidaksempurnaan diri sendiri maupun orang lain, serta menghibur dan peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan. Neff (2009) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk memberikan pengertian dan kehangatan terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan, penderitaan, atau merasa tidak mampu alih-alih menyalahkan diri sendiri.

Dari pemaparan di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana pengaruh regulasi emosi dan *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda untuk melihat apakah ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, baik secara sendiri-sendiri maupun secara simultan.

Responden dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang bertempat tinggal di Kota Malang. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak seratus orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri atas tiga, yaitu:

1. Skala *Self-Compassion*: Skala yang telah diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,872, dengan aspek-aspek *self-compassion*, yaitu: (1) kebaikan pada diri (*self-kindness*); (2) rasa kemanusiaan (*common humanity*); (3) penuh kesadaran (*mindfulness*); (4) menghakimi diri (*self-judgement*); (5) isolasi (*isolation*), dan (6) overidentifikasi (*overidentification*). Skala ini terdiri atas 26 *item* yang menggu-

nakan skala penelitian Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: (1) hampir selalu (lima skor); (2) sering (empat skor); (3) kadang-kadang (tiga skor); (4) jarang (dua skor); dan (5) hampir tidak pernah (satu skor), untuk pernyataan *favorable* dan sebaliknya untuk pernyataan *unfavorable*.

2. Skala Regulasi Emosi: Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi oleh Prastuti et al., (2020), memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,92, dengan aspek-aspek milik Garnefski & Kraaij (2007), yaitu: (1) menyalahkan diri sendiri (*self-blame*); (2) penerimaan (*acceptance*); (3) terjebak pada hal yang negatif (*ruminatation*); (4) berpikir tentang pengalaman yang positif (*positive re-focusing*); (5) memikirkan solusi (*refocus on planning*); (6) mempertimbangkan hal positif (*positive reappraisal*); (7) melihat dari sudut pandang lain (*putting into perspective*); (8) berpikir negatif terhadap situasi (*catastrophizing*); dan (9) menyalahkan orang lain (*blaming others*). Skala ini terdiri dari 17 *item* yang menggunakan skala penelitian Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: 1 = sangat jarang; 2 = jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering; dan 5 = sangat sering, untuk pernyataan *favorable*.
3. Skala Kesejahteraan Psikologis: Skala *Psychological Well-Being* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan milik Ryff & Singer yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Eva et al. (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,856. Skala ini memiliki 18 *item* pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* yang berberbentuk skala penelitian Likert dengan tujuh pilihan jawaban.

HASIL

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa data demografi responden dalam penelitian ini dapat dirangkum sebagai berikut.

Tabel 1.
Data Demografi Responden Penelitian

Variabel	Level	Jumlah	Persentase
Jumlah pendapatan	<Rp. 3.000.000	16	15%
	Rp 3,000,001,- hingga Rp 5,000,000,-	50	
	Rp 5,000,001,- hingga Rp 10,000,000,-	30	47%
	Rp 10,000,001,- hingga Rp 15,000,000,-	8	7,5%
	Rp 15,000,001,- hingga Rp 20,000,000,-	1	1%
	>Rp20,000,000	1	1%
Status Karyawan	Associate	1	1%
	Freelance	3	
	Honorer	6	
	Mandiri	1	1%
	PPPK	1	1%
	Pegawai kontrak	22	
	Pegawai tetap	71	
	Pegawai tidak tetap	1	1%

Tabel 2.
Model Summary

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0,000	0,000	0,000	5,642
H ₁	0,214	0,046	0,027	5,564

Variance explained atau kontribusi atau sumbangan efektif *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap kesejah-

teraan psikologis adalah 4,6%, sedangkan sisanya dijelaskan oleh hal lain yang tidak diteliti disini.

Tabel 3.
ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	153,370	2	76,685	2,477	0,089
	Residual	3188,866	103	30,960		
	Total	3342,236	105			

Nilai F = 2,477 dan nilai signifikansi, yaitu p = 0,089, dengan p > 0,01, maka hasilnya tidak signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, *self-com-*

passion dan regulasi emosi secara bersama-sama tidak mampu memprediksi kesejahteraan psikologi.

Tabel 3.
Coefficients

							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	76,085	0,548		138,844	< 0,001		
H ₁	(Intercept)	65,472	5,352		12,233	< 0,001		
	Total_WD	-0,020	0,059	-0,040	-0,342	0,733	0,682	1,466
	Total_RE	0,214	0,107	0,234	2,009	0,047	0,682	1,466

Signifikansi *self-compassion*, yaitu $p = 0,733$, dengan $p > 0,01$, maka hasilnya tidak signifikan. Signifikansi regulasi emosi, yaitu $p = 0,047$, dengan $p > 0,01$, maka hasilnya tidak signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, keduanya secara sendiri-sendiri tidak memiliki peranan dalam kesejahteraan psikologis ibu bekerja.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, dan tidak ada pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja, baik secara simultan maupun sendiri-sendiri. Kesejahteraan psikologis sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain status sosial, jaringan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas, kepribadian, dan jenis kelamin. Status sosial ekonomi yang baik dianggap berpengaruh lebih positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Maryam, 2013). Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa responden penelitian ini memiliki pendapatan yang cukup baik. Sebagian besar responden, yakni sebanyak 90 orang (hampir 85%), memiliki pendapatan di atas tiga juta rupiah dan masuk ke dalam kelas ekonomi menengah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oruh et al. (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, salah satunya yakni faktor sosial ekonomi. Faktor sosial ekonomi yang dimaksud adalah adanya perilaku prososial, tingkat pendidikan, tingkat keberhasilan pekerjaan,

dan termasuk pula di dalamnya adalah tingkat pendapatan seseorang.

Selain itu, pengaruh yang tidak signifikan dari variabel regulasi emosi dan *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis dapat disebabkan oleh hal-hal lain, seperti jenis kelamin. Perempuan diketahui memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi ketimbang pria. Diener (2009), dalam penelitiannya menjelaskan hal serupa bahwa menurutnya, beberapa hal yang merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang salah satunya adalah kondisi finansial. Menurutnya, pengangguran adalah kelompok yang tidak bahagia, apalagi jika individu tersebut mengalami masalah finansial. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Buehler & O'Brien (2011) yang menjelaskan bahwa ibu bekerja *part-time* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik ketimbang ibu rumah tangga. Ini artinya dengan bekerja itu sendiri, perempuan bekerja cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Hal lain yang dianggap berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja yang tidak terukur dalam penelitian ini adalah adanya konflik keluarga dan kerja. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh O'Driscoll et al. (2004) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara *family to work interference* (FWI) dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja. Namun, ibu bekerja yang memperoleh dukungan sosial yang lebih baik cenderung me-

miliki *psychological well-being* yang lebih baik pula. Ini berarti dukungan sosial diduga memoderatori hubungan antara FWI dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa variabel regulasi diri dan *self-compassion* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita bekerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-Compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.21397>
- Buehler, C., & O'Brien, M. (2011). Mothers' Part-Time Employment: Associations With Mother and Family Well-Being. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 895–906. <https://doi.org/10.1037/a0025993>
- Cerrato, J., & Cifre, E. (2018). Gender Inequality in Household Chores and Work-Family Conflict. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01330>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Dordrecht: Springer Science+Business Media.
- Edmunds, C. M. (2015). *Working Mother's Psychological Well-Being: A Qualitative Study Investigating Experiences Across Multiple Domains of Life* [Honours thesis, University of Tasmania, Hobart, Australia]. <https://eprints.utas.edu.au/23556/>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fauziah, M. A., & Arjanggal, R. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Handayani, A., Afiatin, T., Adiyanti, M. G., & Himam, F. (2015). Factors Impacting Work Family Balance of Working Mothers. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(4), Article 4. <https://doi.org/10.24123/aipj.v30i4.550>
- Hess, S., & Pollmann-Schult, M. (2020). Associations between Mothers' Work-Family Conflict and Children's Psychological Well-being: The Mediating Role of Mothers' Parenting Behavior. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1561–1571. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01669-1>
- Hidayati, N. (2015). Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik dan Publik). *MUWAZAH: Jurnal Kajian Gender*, 7(2). <https://doi.org/10.28918/muwazah.v7i2.516>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi pada Ibu Work From Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30722/>
- Maryam, S. (2013). *Potret Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Waria Anggota IWAMA (Ikatan Waria Malang)*

- [Undergraduate thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia]. https://doi.org/10/09410057_Lampiran.rar
- Neff, K. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- Nilakusmawati, D. P. E., & Susilawati, M. (2012). Studi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wanita Bekerja di Kota Denpasar. *PIRAMIDA*, 8(1). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/piramida/article/view/6986>
- O’Driscoll, M. P., Brough, P., & Kalliath, T. J. (2004). Work/Family Conflict, Psychological Well-Being, Satisfaction and Social Support: A Longitudinal Study in New Zealand. *Equal Opportunities International*, 23(1/2), 36–56. <https://doi.org/10.1108/02610150410787846>
- Oruh, S., Theresia, M., & Agustang, A. (2020). *Kesejahteraan Psikologis (Studi pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar)*. Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28847.76969>
- Prastuti, E., Tairas, M. M. W., & Hartini, N. (2020). Adaptation and Validation of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Indonesian Version. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v9i2.14668>
- Rizaty, M. A. (2022). *Mayoritas Perempuan Indonesia Bekerja sebagai Tenaga Penjualan*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/04/09/mayoritas-perempuan-indonesia-bekerja-sebagai-tenaga-penjualan>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Strauser, D. R., Lustig, D. C., & Ciftçi, A. (2008). Psychological Well-Being: Its Relation to Work Personality, Vocational Identity, and Career Thoughts. *The Journal of Psychology*, 142(1), 21–35. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.1.21-36>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>