



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Regulasi Diri dan *Coronavirus Anxiety* terhadap *Mental Well-being* pada Wanita Karier yang Menikah

LAILI FARISTIN SUKMA & HERISON PANDAPOTAN PURBA*

Departemen Psikologi Industri dan Organisasi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Fenomena wanita karier yang bertambah setiap tahunnya menjadikan wanita memiliki beberapa konflik peran yang menyebabkan adanya penurunan kesejahteraan mental, apalagi selama pandemi COVID-19 seperti saat ini. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang melibatkan 107 wanita karier yang menikah. Pengumpulan data dilakukan melalui survei daring yang tersusun atas *Self-Regulation Scale* (SRS), *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS), serta *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS). Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS 22.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah, baik secara simultan maupun parsial.

Kata kunci: *coronavirus anxiety, kesejahteraan mental, regulasi diri, wanita karier*

ABSTRACT

The phenomenon of career women has increased every year makes women have several role conflicts that cause a decrease in mental well-being, especially during the COVID-19 pandemic nowadays. This study aims to determine the influences of self-regulation and coronavirus anxiety towards mental well-being viewed from married career women. The research used quantitative study involving 107 married career women. Data collection was carried out through an online survey which was composed of The Self-Regulation Scale (SRS), The Coronavirus Anxiety Scale (CAS). and The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). The data analysis in this study used multiple linear regression techniques with the help of the IBM SPSS 22.0 for Windows program. The results showed that there was a significant effect between self-regulation and coronavirus anxiety on mental well-being in married career women, either simultaneously or partially.

Keywords: *career women, coronavirus anxiety, mental well-being, self-regulation*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(1), 252-261

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: herison.purba@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Partisipasi kerja pada wanita mengalami kenaikan secara substansial di seluruh dunia. Secara global pada tahun 2012 tingkat partisipasi wanita karier sebesar 39,251 persen, dan pada tahun 2017 telah meningkat menjadi 39,298 persen (International Labour Organization, 2020) Begitu pula, terdapat peningkatan jumlah partisipasi wanita karier di Indonesia, pada tahun 2018 tercatat sejumlah 47,95 juta dan tahun 2019 menjadi 48,75 juta wanita yang bekerja (Badan Pusat Statistik, 2019). Peningkatan ini didorong dengan adanya gerakan emansipasi wanita sebagai landasan yang mendukung wanita agar tidak berperan hanya dalam urusan rumah tangga, namun juga dalam pekerjaan atau kariernya. Sehingga wanita juga memiliki kesempatan yang sepadan dengan laki-laki dalam dunia kerja. Bahkan sebagian besar peningkatan partisipasi karier tersebut disebabkan oleh adanya partisipasi wanita yang telah menikah (Ospina & Tzvetkova, 2018).

Wanita karier yang telah menikah memiliki konsekuensi negatif yang menjadi permasalahan utama, yaitu adanya peran ganda dan beban kerja yang lebih. Peran ganda dalam wanita karier yaitu adanya peran domestik-reproduktif dan juga peran publik (Hidayati, 2015). Peran domestik-reproduktif seperti mengurus rumah tangga dan menjadi istri serta ibu bagi anak-anak. Sedangkan peran publik-produktif yaitu sebagai pekerja. Bahkan terkadang peran-peran tersebut bisa saling berbenturan satu sama lain. Selain itu, terdapat permasalahan terkait beban kerja yang dapat terjadi jika pembagian kerja tidak seimbang antara pria dan wanita sehingga menimbulkan beban kerja pada pihak yang terdominasi (Hidayati, 2015). Kondisi tersebut akan membuat wanita karier seringkali menghadapi tuntutan dari lingkungan. Wanita karier secara kodrat memiliki tuntutan agar bertanggung jawab dalam mengurus keluarga, sedangkan di sisi lain wanita karier sebagai pekerja juga dituntut untuk menunjukkan kinerja yang terbaik (Tewal & Tewal, 2014). Peran dan beban tersebut bertambah terlebih saat terjadi pandemi COVID-19.

Adanya fenomena pandemic COVID-19 bukan hanya memiliki risiko terhadap kesehatan secara fisik namun juga membebani kesejahteraan individu secara mental (Hamouche, 2020), begitu pula pada wanita karier yang telah menikah. Para wanita karier menjadi lebih stres dan cemas karena dihadapkan pada bermacam-macam peran dan kegiatan yang *multitasking* (Marliani dkk., 2020). Wanita karier akan memikul beban yang lebih besar dibanding laki-laki dalam pengasuhan anak di tengah pandemi. Situasi saat ini menyebabkan adanya masalah kesehatan mental meliputi stres, cemas, marah, takut, depresi, bahkan insomnia. Masalah kesehatan mental ini tidak hanya mempengaruhi perhatian, pemahaman, dan pengambilan keputusan, tetapi juga bisa bertahan lama sehingga berpengaruh pada kesejahteraan secara keseluruhan (Handayani, 2020). Masalah yang mengkhawatirkan selama pandemi COVID-19 yaitu *well-being* wanita menjadi lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Dalam penelitian ini akan membahas mengenai kesejahteraan terutama kesejahteraan mental atau bisa disebut *mental well-being*.

Mental well-being merupakan suatu hasil evaluasi seseorang mengenai pengalaman subjektif berupa kebahagiaan dan kepuasan hidup; serta adanya fungsi psikologis yang positif, hubungan baik dengan orang lain, dan *self-realization* (Brown, 2008). *Mental well-being* termasuk konstruk yang menggabungkan dua perspektif besar yaitu perspektif *hedonic* dan *eudaimonic* (Keyes, 2013). Perspektif *hedonic* atau *subjective well-being* yaitu keadaan di mana individu menilai terdapat afek-afek positif seperti kepuasan dan kebahagiaan individu akan hidupnya dan ketiadaan afek-afek negatif seperti kecemasan, stres, kesedihan, dan sebagainya. Sehingga individu merasa baik (*feeling good*) akan kehidupannya (Diener & Pavot, 1993). Sedangkan, perspektif *eudaimonic* atau *psychological well-being* yaitu merupakan kondisi di mana individu mempunyai sikap positif terhadap orang lain maupun diri sendiri, dapat mengambil keputusan serta mengatur tingkah laku, menciptakan dan mengatur

lingkungan sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengembangkan diri (Ryff, 1989).

Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi *mental well-being* yaitu regulasi diri. Regulasi diri merupakan keadaan individu dalam mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosi agar tetap fokus pada apa yang sedang dikerjakan untuk mencapai tujuan (Schwarzer, 1999). Terdapat dua kriteria yang diperlukan agar individu dapat mempertahankan regulasi diri yang dimiliki, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul untuk mencapai suatu tujuan (*emotional regulation*) dan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang diberikan, mengendalikan dan mengatur gangguan internal maupun eksternal, serta bekerja untuk menuju tujuan atau hasil yang diinginkan (*attention regulation*).

Menghadapi pandemi COVID-19 diperlukan adanya penerimaan diri serta memperkuat tujuan hidup guna mencegah penurunan *well-being* (Paryono, 2020). Memperkuat tujuan hidup dapat diperoleh dengan meningkatkan regulasi diri. Regulasi diri juga penting bagi wanita karier untuk mengelola stimulus negatif yang hadir dalam kehidupan dan tetap fokus pada tujuan mereka. Dengan adanya regulasi diri, maka wanita karier dapat menghadapi tuntutan yang muncul dalam waktu bersamaan. Regulasi diri merupakan hal penting bagi wanita karier karena kebanyakan wanita karier kurang dapat mengatur emosi saat dihadapkan pada suatu situasi yang tidak menyenangkan karena merasa tidak mampu menghadapi masalah yang ada. Wanita karier perlu memiliki regulasi diri agar dapat mengatur pikiran, perhatian, serta perhatiannya dalam menyelesaikan tugas dalam pekerjaan. Sedangkan wanita karier yang mengalami kegagalan dalam regulasi diri akan memenuhi tujuan jangka pendek dengan menunda pekerjaan (Prasad & Chen, 2010). Bahari (2015) juga mengatakan bahwa kompleksnya tuntutan wanita bekerja dalam hal peran ganda dan adanya keinginan untuk menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan dapat dilakukan dengan baik jika ia memiliki regulasi diri. wanita karier yang mengalami kegagalan dalam regulasi diri akan memenuhi tujuan jangka pendek dengan menunda pekerjaan dan merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan.

Individu dengan regulasi diri yang tinggi akan membentuk suatu identitas dan komitmen yang kuat sehingga akan mendapatkan *well-being* yang tinggi. Sedangkan regulasi diri yang rendah akan membuat individu merasa kesulitan dalam memutuskan tindakan dalam situasi yang sulit (Hofer dkk., 2010). Simon & Durand-Bush (2015) mengatakan bahwa adanya regulasi diri yang tinggi juga akan membuat individu dapat mengelola diri secara efektif dengan mempertahankan tujuan serta keseimbangan antara kehidupan kerja dengan kehidupan sehari-hari. Wanita karier akan lebih siap menghadapi tuntutan yang datang meskipun secara konsisten baik berasal dari lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga, sehingga tercapai kesejahteraan dalam wanita karier yang menikah.

Selain itu, saat-saat pandemi memiliki kemungkinan-kemungkinan pada individu untuk merasa cemas terutama mengenai *coronavirus* dan berimbas pada penurunan *mental well-being*. Adapula faktor yang bisa menyebabkan tingkat *well-being* menjadi rendah yaitu timbulnya kecemasan atau *anxiety* (Smith dkk, 2020). Dalam saat seperti ini terdapat kecemasan-kecemasan yang muncul dikarenakan adanya pandemi COVID-19 yang dikenal dengan *coronavirus anxiety*. *Coronavirus anxiety* merupakan perasaan disfungsi yang terkait dengan virus *corona* (Lee, 2020).

Kecemasan-kecemasan yang dialami oleh wanita karier yang menikah terkait *coronavirus* dapat bermacam-macam bentuk. Seperti kecemasan fungsional atau merasa khawatir secara berlebihan baik dengan kondisi diri sendiri, keluarga, bahkan pekerjaan. Wanita karier juga mengalami kecemasan emosional yang dapat berupa ketakutan, gelisah, bahkan marah (Lee, 2020). Bahrami (2011) menyebutkan bahwa terdapat pikiran-pikiran metakognitif mengenai kekhawatiran yang tidak

terkendali lebih banyak terjadi pada wanita dibanding pada laki-laki. Wanita diyakini memiliki kekhawatiran yang tidak terkontrol dan hal tersebut membuat wanita lebih mudah merasa cemas.

Smith pada tahun 2020 melakukan penelitian dan ditemukan bahwa terdapat adanya hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara *coronavirus anxiety* dengan *mental well-being*. Fenomena kecemasan akan pandemi bisa saja terulang kembali suatu saat nanti, sehingga kembali menimbulkan suatu kecemasan. Selain itu, dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kecemasan akan *coronavirus* pada wanita lebih besar dibandingkan pada laki-laki (Smith dkk., 2020). Perwira di tahun 2020 melanjutkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *coronavirus anxiety* dengan *well-being* dengan arah negatif dan signifikan. Dengan tingginya *well-being* pada individu berarti bahwa individu cenderung merasa puas, bahagia, dan senang akan kehidupan yang dijalani. Sebaliknya, jika individu dengan *well-being* yang rendah akan cenderung memiliki pandangan negatif tentang kehidupan, dengan cenderung merasakan ketakutan, kecemasan, ataupun kesedihan (Perwira, 2020).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh secara regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan mencari seberapa besar regulasi diri dan *coronavirus anxiety* mampu memprediksikan tingkat *mental well-being* pada wanita karier yang menikah.

Secara terperinci hipotesis dalam penelitian ini meliputi:

- H1: Terdapat pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah
- H2: Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah
- H3: Terdapat pengaruh *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah

METODE

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menghasilkan data dalam bentuk angka serta adanya uji hipotesis, proses analisis menggunakan statistik, diagram, ataupun tabel serta menggunakan prosedur-prosedur yang terstandar (Neuman, 2014). Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksplanatori yang memiliki tujuan menguji akurasi dari suatu teori ataupun hipotesis tertentu guna memperkuat, memperkaya, menguraikan, atau menolak penjelasan dari teori ataupun hipotesis penelitian terdahulu. Terdapat beberapa teknik yang termasuk dalam metode penelitian kuantitatif, seperti survei, eksperimen, analisis konten, serta studi statistik. Berikutnya, teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan media kuesioner (Neuman, 2014). Peneliti memilih metode tersebut karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menjelaskan pengaruh dan pengujian hipotesis dari suatu fenomena yang diangkat.

Partisipan

Karakteristik target populasi yaitu seorang wanita yang bekerja dan telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah). Sedangkan, karakteristik demografis yang digunakan meliputi tingkat pendidikan, usia subjek, usia pernikahan, jumlah anak, dan status pekerjaan. Peneliti menentukan *sampling* dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik yang membatasi sampel sehingga tidak semua memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Teknik ini juga digunakan karena

adanya keterbatasan tenaga, waktu, serta uang. Dalam *non-probability sampling* salah satu metode yang digunakan peneliti adalah *convenience sampling*. Peneliti dapat memilih partisipan sesuai dengan kriteria. Peneliti menentukan jumlah sampel dengan perhitungan *G*Power* 3.1 dengan level signifikansi sebesar 0,05 serta *level power* sebesar 0,95. Hasil hitung *G*Power* menunjukkan bahwa minimum dalam penelitian sampel yang dibutuhkan yaitu 74 partisipan.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa survei dengan media kuesioner menggunakan skala likert untuk masing-masing variabelnya dan disebarkan kepada subjek melalui tautan *lime survey*. Menurut Neuman (2014) survei adalah teknik mengumpulkan data yang paling banyak digunakan oleh peneliti. Begitu pula, skala likert juga merupakan skala yang paling sering digunakan untuk survei. Sedangkan, kuesioner adalah bentuk instrumen pengumpulan data yang relatif mudah untuk digunakan dan sangat fleksibel (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini juga terdapat kuesioner yang berisi *informed consent*, sehingga partisipan mengisi kesediaan mengisi kuesioner dengan keadaan sadar dan tidak terpaksa.

Pengukuran

Alat ukur yang dipergunakan untuk variabel regulasi diri adalah alat ukur hasil adaptasi dari Rustandi (2016) yang disebut *Self-Regulation Scale*. Terdiri dari 10 item dengan 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju" hingga 4="sangat setuju"), dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,77. Alat ukur tersebut menggunakan teori regulasi diri diadaptasi dari Schwarzer dkk (1999) yang memiliki dua dimensi yaitu *emotional regulation* dan *attention regulation*.

Alat ukur yang digunakan pada variabel *coronavirus anxiety* merupakan alat ukur Lee (2020) yang berjumlah 5 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,93. Terdiri dari 5 pilihan jawaban (1="tidak sama sekali", 2="jarang", 3="beberapa hari", 4="lebih dari tujuh hari", dan 5 = "hampir setiap hari").

Alat ukur yang digunakan pada variabel *mental well-being* merupakan alat ukur adaptasi dari penelitian Wicaksono (2018) berjumlah 14 item. Menggunakan teori *mental well-being* dari Brown (2008) dan setelah memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,91. Terdapat 5 pilihan jawaban (1="tidak pernah sama sekali", hingga 5="setiap waktu").

Analisis Data

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif yang akan mendapatkan hasil penelitian berupa data. Sehingga perlu menggunakan analisis statistik yang berfungsi untuk mengolah data yang telah diperoleh. Peneliti menggunakan teknik analisis data untuk menguji pengaruh regulasi diri (X_1) dan *coronavirus anxiety* (X_2) terhadap *mental well-being* (Y), uji regresi dengan metode analisis regresi linear berganda. Penghitungan analisis data menggunakan program IBM SPSS versi 22.0 *for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Penelitian ini memperoleh sebanyak 107 partisipan dengan nilai *mean* berarti rata-rata dari variabel tersebut yaitu regulasi diri sebesar, 27,74, *coronavirus anxiety* sebesar 6,36, dan *mental well-being* sebesar 54,27. Berikutnya, standar deviasi menunjukkan jarak penyimpangan antar skor dan nilai *mean*. Nilai minimum berarti nilai terendah dari variabel, sebaliknya terdapat nilai maksimum yang menunjukkan nilai tertinggi, dan *range* berarti selisih antara nilai maksimum dengan nilai minimum,

Kemudian, terdapat nilai *skewness* yang menunjukkan indikasi simetri dari distribusi data. Diketahui bahwa nilai *skewness* variabel regulasi diri dan variabel *coronavirus anxiety* sebesar 0,125 dan 1,478 menunjukkan bahwa data mengumpul atau condong ke arah kiri. Sedangkan, nilai *skewness* variabel *mental well-being* sebesar -0,779 menunjukkan bahwa data condong ke arah kanan. Nilai *kurtosis* menunjukkan puncak distribusi data. *Kurtosis* yang positif menunjukkan bahwa distribusi data memuncak dan berkerumun di tengah. Sedangkan nilai *kurtosis* negatif berarti menunjukkan adanya distribusi data yang relatif rata (Pallant, 2001). Nilai *kurtosis* variabel regulasi diri 0,337, *coronavirus anxiety* 1,863, dan *mental well-being* 1,184 yang menunjukkan nilai positif dan berarti data cenderung memuncak.

Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan beberapa Langkah untuk uji asumsi. Pertama, uji normalitas dilakukan guna mengetahui adanya persebaran data dan meneentukan teknik analisis yang akan dilakukan. Uji normalitas menentukan data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak normal (Pallant, 2001). nilai signifikansi yaitu sebesar ($p=0,2$) memiliki arti bahwa data berdistribusi normal karena memiliki nilai ($p > 0,05$). Kemudian terdapat uji linearitas guna mengetahui kecenderungan hubungan antar variabel. Jika terdapat kecenderungan hubungan antar variabel maka akan membentuk garis linear. Hubungan variabel dapat dikatakan linear apabila nilai ($p < 0,05$). Nilai signifikansi variabel regulasi diri dengan *mental well-being* adalah ($p=0,000$) dan *coronavirus anxiety* dengan *mental well-being* adalah ($p=0,011$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel-variabel X dengan variabel Y pada penelitian ini. Selanjutnya, uji multikolinearitas dilakukan guna mengetahui korelasi antara dua variabel bebas yang dimiliki. Model regresi yang baik seharusnya terbebas dari multikolinearitas dan dilihat dari besarnya nilai *Tolerance* $> 0,1$ atau nilai *VIF* < 10 (Pallant, 2001). Nilai *tolerance* variabel regulasi diri dan *coronavirus anxiety* sebesar (*Tolerance* = 0,991) dan nilai *VIF* sebesar (*VIF* = 1,009). Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi adanya multikolinearitas pada model regresi tersebut dan kedua variabel bebas tidak saling berhubungan. Kemudian, uji homoskedastisitas dilakukan dengan hasil jika titik-titik membentuk pola tertentu maka data terindikasi adanya heteroskedastisitas. Namun, jika data tidak terdapat pola tertentu maka berarti tidak terjadi heteroskedastisitas dan terjadi homoskedastisitas. Dilihat dari hasil uji, titik-titik yang dihasilkan menyebar serta tidak membentuk pola tertentu. Dengan demikian, diambil kesimpulan bahwa model regresi tersebut memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Uji Korelasi

Uji korelasi berguna mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Arah hubungan ditunjukkan dengan positif atau negatif, sedangkan kekuatan hubungan ditunjukkan dengan angka signifikansi. bahwa variabel regulasi diri dengan *mental well-being* memiliki korelasi yang sedang dan positif yaitu sebesar 0,473. Selanjutnya variabel *coronavirus anxiety* dengan *mental well-being* memiliki korelasi yang rendah dan negatif yaitu sebesar -0,236. Artinya, ketika regulasi diri meningkat, maka *mental well-being* juga ikut meningkat. Namun sebaliknya, ketika *coronavirus anxiety* meningkat, maka *mental well-being* akan menurun.

Uji Regresi Berganda

Penelitian ini melakukan Uji regresi linear berguna untuk mengetahui pengaruh variabel regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* secara simultan. Dihasilkan nilai ($F=18,398$, $p=0,000$, $R^2=0,261$). Maka dapat diambil simpulan bahwa persentase pengaruh variabel regulasi diri dan *coronavirus anxiety* sebesar 26,1% terhadap variabel *mental well-being* dan sebesar 73,9% berasal dari variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti. Sedangkan jika dilakukan uji regresi berganda secara

parsial maka didapatkan hasil bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *mental well-being* yaitu ($p=0,000$ dan $R^2=0,224$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa persentase pengaruh regulasi diri terhadap *mental well-being* yaitu sebesar 22,4%. Pengaruh variabel *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* yaitu ($p=0,024$ dan $R^2=0,056$). Maka, dapat disimpulkan bahwa *coronavirus anxiety* mempunyai persentase pengaruh sebesar 5,6%. Seluruh uji yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan *IBM SPSS 22 for Windows*.

DISKUSI

Regulasi diri dan *coronavirus anxiety* bersama-sama dapat mempengaruhi *mental well-being*. Dalam penelitian ini, pengaruh yang dihasilkan yaitu 26,1 persen. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Marliani dkk (2020) yang menjelaskan bahwa regulasi diri dan *anxiety*, keduanya secara bersamaan dapat mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan individu. Regulasi diri memiliki pengaruh positif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi pada wanita karier yang menikah maka semakin tinggi *mental well-being* yang ada dalam dirinya. Kemudian, pengaruh *coronavirus anxiety* bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *coronavirus anxiety* maka semakin rendah *mental well-being* pada wanita karier yang menikah.

Adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap *mental well-being* yaitu sebesar 22,4 persen. Sesuai dengan penelitian Simon & Durand-Bush (2015) yang mendapatkan hasil bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang kuat dengan *well-being*, dilihat dari adanya regulasi diri yang berfokus kepada kemampuan mengelola emosi serta fokus agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan apa yang ada dalam perspektif *hedonic* dalam *mental well-being* yaitu kesejahteraan akan didapatkan jika individu mengetahui tujuan hidup serta dapat menyeimbangkan lingkungannya. Simon & Durand-Bush (2015) juga mengatakan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh kuat dengan faktor tujuan hidup (*purpose in life*) serta faktor penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dalam *well-being*. Sehingga regulasi diri memiliki pengaruh terhadap *mental well-being*.

Dilihat dari dimensi yang ada dalam regulasi diri, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi *emotional regulation* memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dengan *attention regulation*. Menurut penelitian Marliani dkk (2020) regulasi emosi dianggap sebagai salah satu dari aspek personal bagi seorang wanita karier yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan. Seorang wanita karier yang mampu menempatkan emosi sesuai dengan kondisinya maka dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Serta kemampuan meregulasi emosi yang baik dapat membuat proses berinteraksi menjadi lebih efektif antara wanita karier dengan keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Selain itu terdapat penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa *emotional regulation* lebih memiliki pengaruh daripada *attention regulation*. Namun, pada dasarnya pencapaian tujuan membutuhkan integrasi dan regulasi dari adanya *emotional regulation* maupun *attention regulation* (Valikhani dkk., 2019).

Hasil penelitian menyatakan bahwa *coronavirus anxiety* memiliki pengaruh terhadap *mental well-being*. Sesuai dengan penelitian (Smith dkk, 2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan maupun pengaruh dari *coronavirus anxiety* dengan *mental well-being*. Disebutkan bahwa *mental well-being* yang buruk secara signifikan cenderung terdapat pada partisipan wanita. Kecemasan terhadap *coronavirus* juga terjadi akibat adanya peran tambahan dan beban berlebih pada wanita karier yang menikah seperti menjadi guru pendamping bagi anak untuk *learn from home*, memastikan bahwa keluarga sehat dan tetap menjalankan protokol kesehatan, dan adaptasi tambahan untuk pekerjaannya di kala pandemi yang langsung maupun tidak langsung juga ikut terdampak (Handayani, 2020).

Namun, hasil yang ditemukan pada penelitian ini menyebutkan bahwa pengaruh *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* memberikan kontribusi yang sedikit yaitu hanya 5,6 persen dan berarti memiliki hubungan yang lemah. Hal tersebut dijelaskan oleh Lembaga Lingkaran Survei Indonesia (LSI, 2020) yang menemukan lima alasan kecemasan terkait COVID-19 atau *coronavirus anxiety* menurun. Pertama, adanya beberapa negara yang sukses mengendalikan grafik virus *corona*. Kedua, terdapat beberapa kebiasaan-kebiasaan baik terkait dengan protokol kesehatan yang telah dijalankan oleh seluruh masyarakat, seperti memakai masker, selalu mencuci tangan, dan *social distancing*. Ketiga, tabungan terkait ekonomi semakin menipis, sehingga pada saat ini kecemasan terkait COVID-19 menurun sedangkan kecemasan terkait ekonomi meningkat. Keempat, jumlahnya masyarakat yang terpapar virus *corona* jauh lebih sedikit daripada yang terkena dampak ekonomi. Dan kelima, hingga kini grafik yang terpapar *corona* semakin landai dan menurun sehingga membuat kecemasan terkait COVID-19 juga menurun.

SIMPULAN

Dilihat dari analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik simpulan bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah, baik secara simultan maupun parsial. Saran untuk penelitian selanjutnya lebih mempertimbangkan karakteristik partisipan, karena semakin jelas dan terarah akan memberikan hasil yang lebih maksimal. Selain itu, saran bagi perusahaan diharapkan lebih memperhatikan keselamatan dan kesejahteraan pekerja sehingga dapat menurunkan kecemasan terkait *coronavirus*. Hal yang dapat dilakukan meliputi penerapan perilaku 3M (mencuci tangan, menjaga jarak, serta menggunakan masker) guna meminimalisir adanya penyebaran COVID-19. Serta dapat membantu wanita karier yang menikah untuk mengembangkan regulasi dirinya melalui intervensi pelatihan. Misalnya, konseling kelompok serta *workshop* manajemen waktu (Wijaya & Nashori, 2015).

Sedangkan, wanita karier dapat menjalin hubungan secara periodik dan regular, menjalin komunikasi dengan orang lain, atau memiliki *support group*. Hal tersebut sebagai adanya dukungan sosial sehingga wanita karier yang menikah tidak merasa sendiri dalam menjalankan perannya (Ikawati, 2018). Wanita karier juga dapat mengatasi kecemasan terkait COVID-19 dengan menyeleksi informasi mengenai pandemi, meminta bantuan kepada keluarga dan orang terdekat jika merasakan cemas atau afek-afek negatif lainnya, serta meminta bantuan praktisi kesehatan mental secara *daring* seperti HIMPSI atau klinik kesehatan lainnya jika merasakan gejala gangguan mental khususnya terkait *coronavirus* (Vibriyanti, 2020)

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada para partisipan yang berkenan membantu penelitian sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Dan semoga penelitian ini dapat berguna bagi wanita karier yang menikah, perusahaan, dan juga peneliti selanjutnya.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Laili Faristin Sukma dan Herison Pandapotan Putra tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Bahari, C. S. A. (2015). *Regulasi Diri Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Wanita Berkeluarga Yang Bekerja Sebagai Manajer. Skripsi Thesis.*
- Bahrami, N., DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., & Daghighi, M. S. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774–3778. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.372>
- Brown, S. S. (2008). *Using and analysing WEMWBS to measure the impact of interventions in improving mental wellbeing.* 1–25.
- Diener, E., & Pavot, W. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, Vol. 5, pp. 164–172. https://doi.org/10.1093/geront/16.1_part_2.70
- Hamouche, S. (2020). *COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions.* 15. Retrieved from <https://emeraldopenresearch.com/articles/2-15>
- Handayani, M. R. D. (2020). *Psychological Well Being Wanita Karir saat Work From Home pada Masa Pandemi COVID-19.*
- Handayani, R. (2020). Multi Peran Wanita Karir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 04(1), 1–10.
- Hidayati, N. (2015). Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik dan Publik). *Muwazah*, 7(2), 108–119. Retrieved from <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Muwazah/article/view/516>
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2010). *Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives.* <https://doi.org/10.1002/per>
- Ikawati. (2018). *Family Social Services to Conflict Preventive of Women.* 213–224.
- Keyes, C. (2013). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. In *Mental Well-Being: International Contributions to the Study of Positive Mental Health.* https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- 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.* *Jurnal Psikologi*, (1).
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches.* In *Teaching Sociology* (Vol. 30). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Organization, I. L. (2020). *Labour Force, Female.* Retrieved from ILOSTAT Database website: <https://data.worldbank.org/indicator/SL.TLF.TOTL.FE.ZS>
- Ospina, E. O., & Tzvetkova, S. (2018). *Women's employment.* *Our World in Data.* Retrieved from <https://ourworldindata.org/female-labor-supply>
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual.* In *Chicago/Illinois USA: SPSS Inc/223.wackerdrive/.*

<https://doi.org/10.4324/9781003117407>

- Paryono, H. Y. (2020). *Faktor Risiko dan Resiliensi Psikologis Pandemi COVID-19 di Indonesia Employees' Psychological Well -Being , Before and During COVID-19 Pandemic : A Case Study in Nutrifood Indonesia Herman Yosef Paryono , S. Psi ., M . Sc .* (June).
- Perwira, A. Y. (2020). Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Wabah COVID-19 dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Lampung yang Kuliah di Surabaya. *Undergraduate Thesis*.
- Prasad, S., & Chen, D. J. Q. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *PACIS Proceedings*, 159.
- Rustandi, F. D. (2016). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan di Kota Bandung*. (1205218).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *American Journal of Managed Care*, 57(6), 1069–1081.
- Schwarzer, R. (1999). *Self-Regulation Scale*. Berlin: NCBI.
- Simon, C. R., & Durand-Bush, N. (2015). Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians? *Psychology, Health and Medicine*, 20(3), 311–321. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.936887>
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., ... Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291(May), 113138. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>
- Statistik, B. P. (2019). Tingkat Partisipasi Tenaga Kerja. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/07/tingkat-partisipasi-tenaga-kerja-masih-didominasi-laki-laki>
- Tewal, F., & Tewal, B. (2014). Pengaruh Konflik Peran Terhadap Kinerja Wanita Karir Pada Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 2(1). <https://doi.org/10.35794/emba.v2i1.4020>
- Valikhani, A., Goodarzi, M. A., & Hashemi, R. (2019). Psychometric Properties of Dispositional Self-Regulation Scale in Iranian Population and Predicting Inhibitory/Initiatory Self-Control on the Basis of It. *Current Psychology*, 38(1), 154–164. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9574-z>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Wicaksono, D. A. (2018). *Internal Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale: Rasch Analysis in the Indonesian Context*.
- Wijaya, H. E., & Nashori, F. (2015). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, Vol. 7, pp. 79–96. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss1.art6>