

## Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah

Ruseno Arjanggal<sup>1</sup>, Maya Arizqina Fauziah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

<sup>1</sup>ruseno@unissula.ac.id

**Abstract.** *The increasing burden of mothers during the pandemic by accompanying children's learning during school from home in the pandemic is an additional burden that teachers have previously done in schools. The increasing responsibility of the mother stimulated a decrease in the feeling of well-being in mother. The purpose of this study was to test the hypothesis that there is a positive relationship between emotional regulation and the psychological well-being of mothers who accompany their children to study from home during Covid 19 pandemic. Participants of this study were mothers who had children at the formal education stage in elementary school. A total of 110 mothers became participants in the scale try out of research instruments and 152 mothers joined as participants in the study. Two measuring instruments used in this research were emotional regulation scale and emotional well-being scale. Test result of emotional regulation scale obtained internal consistency  $\alpha=0,77$  and emotional well-being scale obtained internal consistency  $\alpha=0,85$ . Hypothetical test by biserial correlation Pearson result found that emotional regulation correlated with emotional well-being. This study implies that better regulation of emotions that mothers have will contribute to improve psychological well-being.*

**Keyword:** *emotional regulation, psychological well-being, school from home*

**Abstrak.** Bertambahnya beban ibu selama pandemi Covid-19 dengan mendampingi belajar anak selama bersekolah dari rumah merupakan beban tambahan yang sebelumnya banyak dilakukan oleh guru di sekolah. Bertambahkan tanggung jawab ini memungkinkan terjadinya penurunan perasaan sejahtera pada ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis penelitian yaitu ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada Ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah selama masa pandemic Covid-19. Partisipan penelitian ini yaitu 110 ibu sebagai partisipan uji coba alat ukur dan 152 ibu sebagai partisipan penelitian. Dua alat ukur digunakan dalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi dan skala kesejahteraan emosi. Hasil uji coba skala regulasi emosi diperoleh internal konsistensi  $\alpha=0,77$  dan skala kesejahteraan emosi diperoleh internal konsistensi  $\alpha=0,85$ . Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi dari pearson menemukan bahwa regulasi emosi berkorelasi dengan kesejahteraan emosi. Penelitian ini memiliki implikasi bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki ibu akan memiliki kontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis yang semakin baik pula.

**Kata kunci:** regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, sekolah dari rumah

Kondisi pandemi covid-19 berdampak pada ditutupnya sekolah di beberapa daerah di Indonesia dan siswa harus belajar di rumah dengan didampingi oleh orang tua. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa selama enam bulan berlalu sekolah dari rumah di Indonesia muncul permasalahan kesulitan siswa dalam belajar dari rumah disebabkan kurangnya sumber belajar seperti tidak adanya akses internet dan kemampuan orang tua dalam mendukung pembelajaran anaknya (Putra et al., 2020). Teori dan penelitian tentang kesejahteraan psikologis menghasilkan gagasan konsep yang luas termasuk stabilitas emosional, hubungan interpersonal yang positif, pengendalian diri, dan indikator kesejahteraan psikologi terus berkembang sesuai kebutuhan penelitian diantaranya peran emosi terhadap kesejahteraan (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995) serta diagnosis gangguan mood seperti kecemasan atau depresi terhadap kesejahteraan psikologis (Twenge & Campbell, 2018). Kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengakibatkan munculnya permasalahan kesehatan mental yang serius pada anak-anak, remaja dan dewasa (Šarotar Žižek et al., 2015).

Secara umum kesuksesan belajar dari rumah atau biasa disebut Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Indonesia ditentukan oleh kesiapan orang tua dalam

mendampingi belajar anak, kesiapan teknologi, penyesuaian kurikulum, kolaborasi guru dan orang tua, serta dukungan komunitas (Rasmitadila et al., 2020). Pendampingan orang tua dalam pembelajaran di rumah menjadi aspek penting keberhasilan belajar anak selama sekolah dari rumah selama pandemi, karena orang tua dapat melakukan pendekatan berdasarkan gaya belajar anak (Ahsani, 2020; Iftitah & Anawaty, 2020), di samping itu juga memiliki fungsi membangun kedekatan antara orang tua dan anak (Iftitah & Anawaty, 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan realisasi potensi diri pada individu yang meliputi kemampuan individu untuk dapat menerima segala kekurangan dan kelebihanannya sendiri, memiliki kemandirian, dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengontrol lingkungannya sendiri, serta dapat mengubah kondisi lingkungan sesuai dengan tujuan hidupnya (Ryff & Singerb, 1996). Hal tersebut akan mendorong individu untuk memperoleh kebahagiaan, dan dapat mencapai potensi yang lebih baik (Ryff & Singerb, 1996).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki peran dalam pendampingan anak selama belajar di rumah adalah ibu (Citra & Arthani, 2020; Yulianingsih et al., 2020). Karena ibu memiliki kedekatan secara emosi

terhadap anak serta tanggung jawab tugas domestik, sehingga bertambahnya tugas pendampingan belajar anak tersebut dapat menjadi pemicu berkurangnya kesejahteraan psikologi sebagai akibat beban tambahan tersebut (Citra & Arthani, 2020; Iftitah & Anawaty, 2020). Namun demikian penelitian terkait kesejahteraan psikologis ibu selama mendampingi belajar anak di rumah selama pandemi belum ditemukan. Kesejahteraan psikologis lainnya yang diteliti yaitu terkait *postpartum* atau pasca melahirkan anak (Molgora & Accordini, 2020). Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini ditinjau dari regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu yang mendampingi anak selama bersekolah dari rumah, karena ketrampilan regulasi emosi dimungkinkan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian-penelitian sebelumnya belum memfokuskan pada eksplorasi hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologi ibu.

Regulasi emosi terdiri dari dua strategi yaitu penilaian ulang kognitif (yang terdiri dari upaya untuk memikirkan situasi untuk mengubah maknanya dan dampak emosionalnya) dan penekanan ekspresif yang terdiri dari upaya untuk menghambat atau mengurangi perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung (Gross, 1998, 2015). *Reappraisal* atau penilaian ulang kognitif adalah strategi yang berfokus pada

anteseden yang bertindak sebelum aktivasi lengkap tendensi respons emosi terjadi, diharapkan untuk mengubah seluruh arah temporal dari respons emosional (Balzarotti et al., 2010). Penekanan ekspresif adalah strategi yang berfokus pada respons yang mengintervensi begitu emosi sudah berlangsung dan setelah kecenderungan respons telah sepenuhnya dihasilkan (Balzarotti et al., 2010). Oleh karena itu, diperlukan upaya berulang untuk mengelola respons emosional saat mereka terus muncul, membebani sumber daya individu, disitulah regulasi emosi berperan dalam diri individu (Gullone et al., 2011; Preece et al., 2019).

Regulasi emosi melibatkan tidak hanya mengurangi intensitas atau frekuensi keadaan emosional tetapi juga mengembangkan kapasitas untuk menghasilkan dan mempertahankan emosi (Preece et al., 2019). Selain itu, proses regulasi emosi tidak hanya terfokus pada emosi negatif tetapi juga termasuk regulasi emosi positif supaya ketika berada pada situasi bahagia individu tidak berlebihan (Mestre et al., 2017; Preece et al., 2019). Sebagaimana kesepakatan para ahli terkait kontrak regulasi emosi bahwa regulasi emosi melibatkan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengelola emosi seseorang menuju pencapaian tujuan (Braunstein et al., 2017; Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., &

Chacko, 2017). Proses regulasi emosi dapat disadari atau tidak, otomatis atau penuh usaha, dan mencakup keterampilan dan strategi untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (Braunstein et al., 2017).

Dalam penelitian sebelumnya, faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada orang dewasa ditemukan di antaranya faktor demografis seperti penghasilan, latar belakang keluarga, usia dan status perkawinan, hanya saja dalam penelitian ini tidak dijelaskan tentang status perkawinan yang dimaksud (Ryff, 1995). Penelitian lainnya menambahkan beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu harapan (Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, 1991), harga diri (Coopersmith, 1967) dan faktor disposisional (Basson, 2008). Lebih lanjut dijelaskan faktor disposisional yaitu rasa koherensi yang merupakan kemampuan menyesuaikan antara tuntutan eksternal dengan sumber daya yang dimiliki (Kivimäki et al., 2000), penguasaan untuk mengubah situasi secara signifikan (Burger, 1989), dan optimisme (Carver et al., 1989). Hal lainnya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor pribadi yang meliputi kemampuan diri dalam regulasi emosi secara baik juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada pekerja (Šarotar Žižek et al., 2015). Kesejahteraan

psikologi dipengaruhi oleh regulasi emosi, karena kemampuan pengelolaan emosi akan menentukan perasaan sejahteraan seseorang.

Kesejahteraan psikologis secara kontrak berbeda dengan kesejahteraan subjektif yang hanya berorientasi kepada ketiadaan perasaan sedih pada individu (Ryff & Keyes, 1995). Lebih daripada itu kesejahteraan psikologis memiliki domain yang mencakup kepada konsep psikologis terintegrasi yang meliputi aktualisasi diri dan menjadi orang yang berfungsi penuh, dengan menggunakan enam faktor kunci kesejahteraan yaitu: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Sasaki et al., 2020). Regulasi emosi diasumsikan memiliki korelasi terhadap kesejahteraan psikologi pada ibu yang mendampingi anak selama sekolah dari rumah, sehingga penelitian ini mengajukan rumusan masalah apakah ada korelasi antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah selama pandemi Covid-19.

## **Metode**

### *Identifikasi Variabel*

Penelitian ini melibatkan regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak yang menempuh pendidikan di Sekolah Dasar yang bertempat tinggal di Desa Pucang Kabupaten Demak dan tengah mengikuti PJJ selama pandemi Covid-19. Ada tiga dukuh sebagai sumber data penelitian yaitu dukuh Pucang Kulon, dukuh Pucang Tengah, dan dukuh Pucang Wetan. 110 ibu-ibu berpartisipasi dalam

uji coba alat ukur dan 152 berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Tingkat pendidikan untuk partisipan uji coba alat ukur yaitu Sekolah Dasar 39 orang (35,45%), Sekolah Menengah Pertama 41 orang (37,27%), Sekolah Menengah Atas 22 orang (20%), Diploma 1 orang (0,91%), dan Sarjana 7 orang (6,36%) sebagaimana tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Pendidikan Partisipan Uji Coba Alat Ukur

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
1	Sekolah Dasar	39	35,45
2	Sekolah Menengah Pertama	41	37,27
3	Sekolah Menengah Atas	22	20,00
4	Diploma	1	0,91
5	Sarjana	7	6,36
Jumlah		110	100,00

Tingkat pendidikan untuk partisipan penelitian yaitu Sekolah Dasar 39 orang (25,66%), Sekolah Menengah Pertama 51 orang (33,55%), Sekolah Menengah Atas 46 orang (30,26%), Diploma 3 orang (1,97%), dan Sarjana 13 orang (8,55%) sebagaimana tersaji pada tabel 2. Partisipan uji coba alat ukur range usia 25-

54 tahun dan range usia perkawinan 7-36 tahun. Partisipan penelitian range usia 23-57 tahun dan range usia perkawinan 5-41 tahun. Uji coba alat ukur dan penelitian ini dilakukan setelah partisipan penelitian mendampingi belajar anak telah berlangsung selama hampir 9 bulan, data diambil pada bulan Januari 2021

Tabel 2. Demografi Pendidikan Partisipan Penelitian

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
1	Sekolah Dasar	39	25,66
2	Sekolah Menengah Pertama	51	33,55
3	Sekolah Menengah Atas	46	30,26
4	Diploma	3	1,97
5	Sarjana	13	8,55
Jumlah		152	100,00

### Alat Ukur

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan teori dari Gross & John (2003) yang meliputi dua aspek yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Peneliti menyusun aitem dan kemudian melakukan konsultasi dengan ahli untuk melihat kesesuaian aitem dengan domain ukur variabel regulasi emosi. Setiap aitem meliputi beberapa opsi jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skor terdiri dari skor 1 sampai 4 yang berisi dua pernyataan yaitu 8 aitem *favorable* serta 8 aitem *unfavorable*.

Penyusunan skala kesejahteraan psikologis mengacu pada dimensi ukur yang meliputi: *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationship with others, purpose in life, self acceptance* (Ryff, 1989). Peneliti memodifikasi skala kesejahteraan psikologis dari (Heriyanti Dwi Adha, 2018) dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Pekerja Penuh Waktu”. Skala kesejahteraan

psikologis terdiri dari 36 aitem pernyataan, terdapat 26 aitem yang sah dan 10 aitem yang tidak sah. Aitem yang tidak sah kemudian direvisi dan dikonsultasikan dengan ahli kemudian diujicobakan kembali. Aitem pernyataan yang tidak sah memiliki nilai korelasi aitem-total <0.25. Hasil dari pengujian skala kesejahteraan psikologis diperoleh korelasi aitem-total bergerak dari 0.270-0.707 dan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.884. Setiap item terdiri dari rating jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor terdiri dari skor 1 sampai 4, skala berisi dua pernyataan yaitu *favorable* serta *unfavorable*.

### Hasil

Berdasarkan hasil uji coba alat ukur pada skala regulasi emosi diperoleh 16 butir sah dengan rentang rix= 0,321-0,463 dengan internal konsistensi  $\alpha=0,77$ . Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis menemukan 23 aitem sah dengan rentang rix= 0,312-0,602, dengan internal konsistensi  $\alpha= 0,85$ , hasil selengkapnya uji coba alat ukur tersaji dalam tabel 3.

Table 3. Hasil Uji Coba Alat Ukur

No.	Alat Ukur	Aitem Sahih	Aitem Gugur	rix	$\alpha$
1	Regulasi emosi	16	4	0,321-0,463	0,77
2	Kesejahteraan psikologis	23	13	0,312-0,602	0,85

Hasil analisis uji asumsi sebagai prasyarat pemberlakuan statistik parametrik ditemukan pada data variabel regulasi emosi KS-Z sebesar 1,182 ( $p=0,122$ ;  $p>0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal. Uji asumsi pada data variable kesejahteraan psikologis KS-Z sebesar 1,160 ( $p=0,135$ ;  $p>0,05$ ) yang berarti data pada variabel kesejahteraan

psikologis berdistribusi normal. Hasil analisis uji asumsi normalitas sebaran data tersaji pada tabel 4. Hasil dari penghitungan uji linieritas diperoleh  $F_{linier}$  sebesar 27.315 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p\leq 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis berkorelasi secara linier.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	<i>p</i>	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	71.2105	4.73627	1.160	0,135	$p>0,05$	Normal
Regulasi Emosi	35.8355	2.90796	1.182	0,122	$p>0,05$	Normal

Deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum empirik sebesar 61, skor maksimum empirik sebesar 83,

mean empirik sebesar 71,21 dan standar deviasi empirik sebesar 4,736. Deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Deskripsi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

	<i>Empirik</i>	<i>Hipotetik</i>
Skor Minimal	61	23
Skor Maksimal	83	94
Mean (M)	71,21	58,5
Standar Deviasi (SD)	4,736	11,833

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, diketahui rentang skor subjek berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar 71,21. Adapun deskripsi data variabel kesejahteraan psikologis secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi tersaji pada table 5. Hasil deskripsi profil variabel kesejahteraan psikologis ditemukan bahwa tidak terdapat

subjek penelitian yang memiliki skor sangat rendah, tidak terdapat subjek penelitian dengan skor rendah, 7 subjek penelitian memiliki hasil skor sedang, 117 subjek penelitian memiliki hasil skor tinggi, dan 28 subjek penelitian memperoleh skor sangat tinggi. Sedangkan kategorisasi subjek pada skala kesejahteraan psikologis termasuk dalam kategori tinggi, hasil selengkapnya tersaji pada tabel 6

Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$76,24 < X$	Sangat Tinggi	28	18,42%
$64,41 < X \leq 76,24$	Tinggi	117	76,97%
$52,59 < X \leq 64,41$	Sedang	7	4,67%
$40,76 < X \leq 52,59$	Rendah	0	0%
$X \leq 40,76$	Sangat Rendah	0	0%

Deskripsi skor variabel regulasi emosi diperoleh skor minimum empirik sebesar 28, skor maksimum empirik sebesar 44, mean empirik sebesar 35,835 dan standar deviasi empirik sebesar 2,907. Deskripsi skor skala regulasi emosi tersaji pada tabel 7.

Tabel 7. Deskripsi Skor Variabel Regulasi Emosi

	<i>Empirik</i>	<i>Hipotetik</i>
Skor Minimal	28	12
Skor Maksimal	44	48
Mean (M)	35,835	36
Standar Deviasi (SD)	2,907	6

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, diketahui rentang skor subjek berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 35,835. Deskripsi data variabel regulasi emosi secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi tersaji pada tabel 8. Hasil analisis profil variabel regulasi emosi diketahui bahwa subjek yang memiliki skor sangat rendah, 19 subjek penelitian memiliki hasil skor rendah, 104 subjek penelitian memiliki hasil skor sedang, 28 subjek penelitian memiliki hasil skor tinggi, dan 1 subjek penelitian memperoleh skor sangat tinggi. Sedangkan kategorisasi subjek pada skala regulasi emosi termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 8. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$45 < X$	Sangat Tinggi	1	0,6 %
$39 < X \leq 45$	Tinggi	28	18,42 %
$33 < X \leq 39$	Sedang	104	68,42 %
$27 < X \leq 33$	Rendah	19	12,5 %
$X \leq 27$	Sangat Rendah	0	0%

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi dari pearson menghasilkan nilai korelasi  $r=0,393$  ( $p=0,001; p<0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis korelasi Pearson tersaji pada tabel 9.



Table 9. Matrik Korelasi

	Statistik	Regulasi Emosi	Kesejahteraan Psikologis
Regulasi Emosi	r	—	
	<i>p</i>	—	
Kesejahteraan Psikologis	r	0.393***	—
	<i>p</i>	< .001	—

Keterangan \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### Diskusi

Hasil analisis profil kesejahteraan psikologi pada ibu yang mendampingi belajar anak selama PJJ ditemukan dari lima kategorisasi sangat rendah hingga sangat tinggi diketahui berada pada posisi tinggi. Kesejahteraan psikologi ibu yang mendampingi belajar anak selama pembelajaran dari rumah yang berada pada kategori tinggi memiliki makna bahwa ibu yang mendampingi anak belajar selama PJJ tergolong sejahtera. Hasil analisis profil regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak belajar di rumah selama PJJ diketahui berada pada kategori sedang. Temuan regulasi emosi ibu yang berada pada kategori sedang tersebut berarti ibu yang mendampingi belajar anak tersebut memiliki ketrampilan regulasi emosi yang cukup.

Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis pada para ibu yang mendampingi belajar anak. Hasil uji hipotesis ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah, berarti semakin

liai seorang ibu dalam melakukan pengelolaan emosi selama mendampingi belajar anaknya akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang semakin baik. Sebagaimana diketahui dalam penelitian sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan pengelolaan pikiran secara internal dalam rangka meraih kemandirian diri secara intra personal maupun interpersonal individu, sehingga berkembangnya perasaan sejahtera secara psikologis juga meliputi peran yang berhasil individu berikan terhadap lingkungan sosial. Kemampuan seseorang untuk mengelola emosi akan memberikan manfaat dalam berhubungan secara interpersonal dengan orang lain (Williams et al., 2018). Sebagaimana diketahui bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan indikator kesejahteraan psikologis, sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Fry et al., 2012).

Temuan pada hasil analisis hipotesis jika dikaitkan dengan hasil analisis profil variabel regulasi emosi dan kesejahteraan emosi memiliki makna bahwa untuk

memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi ibu yang mendampingi belajar anak perlu memiliki ketrampilan regulasi diri yang cukup. Semakin tinggi tingkat pengelolaan emosi yang dimiliki ibu yang mendampingi anak belajar akan semakin meningkat pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Ibu memiliki peran yang sangat penting di dalam pendampingan belajar anak selama pandemi terutama bagi anak yang masih berada pada tahap pendidikan dasar. Sebagai akibat adanya peran tambahan selama pandemi, sehingga seorang ibu sering menemukan tantangan dan permasalahan yang dapat menguras tenaga baik secara fisik maupun psikis (Marliani et al., 2020). Ibu sebagai pendidik merupakan sumber daya yang sangat penting bagi pengembangan identitas diri anak, karena perilaku lekat anak pada masa pendidikan lebih kepada ibu daripada kepada ayah (Ardita Ceka, 2016). Pembelajaran jarak jauh (PJJ) Belajar dengan sistem sekolah dari rumah atau *School From Home* (SFH) pada akhirnya mengalihkan beban dari guru ke orang tua (Kurniati et al., 2020).

Regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu akan memberikan pengaruh terhadap pola relasi antara ibu dengan anak (Ostlund et al., 2017; Riva et al., 2019) serta kemandirian ibu selama pendampingan belajar terhadap anak yang merupakan

bagian dari komponen kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995). Melalui regulasi emosi yang baik akan menurunkan tingkat distress (Stevenson, 2019) yang berarti akan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

Kelemahan penelitian ini di antaranya belum menguji korelasi variabel lain sebagaimana diprediksi dalam penelitian sebelumnya seperti kecemasan sosial, perilaku lekat, *problem focus coping* dan tipologi kepribadian dengan menggunakan *big five personality*. Beberapa penelitian sebelumnya juga memberikan saran tentang pentingnya mediator perilaku coping (Steuerink et al., 2020).

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis yang berarti bahwa seorang ibu yang memiliki regulasi emosi yang baik tentu akan memberikan keuntungan terhadap terbentuknya perasaan sejahtera secara dalam diri. Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat kesejahteraan emosi ibu yang mendampingi belajar anak berada pada kategori tinggi, sedangkan regulasi emosi berada pada kategori sedang. Selain itu penelitian ini menemukan bahwa kedua skala yang digunakan dalam penelitian memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup memadai, namun demikian saran

untuk peneliti berikutnya perlu untuk melakukan pengembangan kedua alat ukur yaitu skala regulasi emosi dan skala kesejahteraan psikologis melalui pengujian validitas konstruk sehingga ke depan kedua skala tersebut bisa dijadikan sebagai pengukuran yang handal terhadap kedua variabel tersebut.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Sultan Agung atas pendanaan penelitian payung ini melalui Rencana Kerja Tahunan tahun 2020.

### Daftar Pustaka

- Ahsani, E. L. F. (2020). Strategi Orang Tua dalam Mengajar dan Mendidik Anak dalam Pembelajaran At The Home Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Al\_Athfal*, 3(1), 37–46.
- Ardita Ceka, R. M. (2016). the Role of the Parents in the Education of Children. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 6(3), 221–230. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.1952.tb01331.x>
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal Of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Basson, N. (2008). *The Influence Of Psychosocial Factors On The Subjective Well-Being Of Adolescents*. October.
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545–1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Burger, J. M. (1989). Negative Reactions to Increases in Perceived Personal Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 246–256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.246>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Citra, M. E. A., & Arthani, N. (2020). Peranan Ibu Sebagai Pendamping Belajar Via Daring Bagi Anak Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Webinar Nasional* <http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/prosidingwebinarwanita/article/view/1243>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*.
- Fry, M. D., Guivernau, M., Kim, M., Newton, M., Gano-Overway, L. A., & Magyar, T. M. (2012). Youth perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 44–57. <https://doi.org/10.1037/a0025454>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review Ih Ih. *Review of General Psychology*, 2(5), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.20>

14.940781

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gullone, E., Taffe, J., Gullone, E., & Taffe, J. (2011). Psychological Assessment The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents ( ERQ – CA ): A Psychometric Evaluation The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents ( ERQ – CA ): A Psychometric Evaluation. *Psychological Assessment*, 1–9. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Iftitah, S. L., & Anawaty, M. F. (2020). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 4(2), 71. <https://doi.org/10.30736/jce.v4i2.256>
- Kivimäki, M., Feldt, T., Vahtera, J., & Nurmi, J. E. (2000). Sense of coherence and health: Evidence from two cross-lagged longitudinal samples. *Social Science and Medicine*, 50(4), 583–597. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00326-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00326-3)
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- 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.
- Mestre, J. M., Núñez-lozano, J. M., Gómez-molinero, R., & Zayas, A. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Frontiers in Psychology in Psychology*, 8(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Molgora, S., & Accordini, M. (2020). Motherhood in the Time of Coronavirus: The Impact of the Pandemic Emergency on Expectant and Postpartum Women’s Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567155>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Ostlund, B. D., Measelle, J. R., Laurent, H. K., Conradt, E., & Ablow, J. C. (2017). Shaping emotion regulation: attunement, symptomatology, and stress recovery within mother–infant dyads. *Developmental Psychobiology*, 59(1), 15–25. <https://doi.org/10.1002/dev.21448>. Shaping
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Gross, J. J., Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Gross, J. J., & Samples, C. (2019). The Emotion Regulation Questionnaire : Psychometric Properties in General Community Samples The Emotion Regulation Questionnaire :

- Psychometric Properties in General. *Journal of Personality Assessment*, 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>
- Putra, P., Liriwati, F. Y., Tahrim, T., Syafrudin, S., & Aslan, A. (2020). The Students Learning from Home Experiences during Covid-19 School Closures Policy In Indonesia. *Jurnal Iqra' : Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(2), 30–42. <https://doi.org/10.25217/ji.v5i2.1019>
- Rasmitadila, Aliyyah, R. R., Rachmadtullah, R., Samsudin, A., Syaodih, E., Nurtanto, M., & Tambunan, A. R. S. (2020). The perceptions of primary school teachers of online learning during the covid-19 pandemic period: A case study in Indonesia. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 7(2), 90–109. <https://doi.org/10.29333/ejecs/388>
- Riva, C., Ierardi, E., Bottini, M., Verganti, C., & Albizzati, A. (2019). Child Abuse & Neglect Childhood experiences of maltreatment , reflective functioning and attachment in adolescent and young adult mothers: Effects on mother-infant interaction and emotion regulation. *Child Abuse & Neglect*, 93(August 2018), 277–290. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.024>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23.
- Šarotar Žižek, S., Treven, S., & Čančer, V. (2015). Employees in Slovenia and Their Psychological Well-Being Based on Ryff's Model of Psychological Well-Being. *Social Indicators Research*, 121(2), 483–502. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0645-3>
- Sasaki, N., Watanabe, K., Imamura, K., Nishi, D., Karasawa, M., Kan, C., Ryff, C. D., & Kawakami, N. (2020). Japanese version of the 42-item psychological well-being scale ( PWBS-42 ): a validation study. *BMC Psychology*, 8(75), 1–11.
- Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Handbook of social and clinical psychology—The health perspective. *Behaviour Research and Therapy*, 30(3), 313. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90078-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90078-u)
- Stevenson, J. C. (2019). Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment , Dispositional Mindfulness , and Emotion Regulation. *Mindfulness*, 10, 256–271.

- Steверink, N., Lindenberg, S., Spiegel, T., & Nieboer, A. P. (2020). The Associations of Different Social Needs with Psychological Strengths and Subjective Well - Being: An Empirical Investigation Based on Social Production Function Theory. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 799–824.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00107-9>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271–283.  
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal Emotion Regulation : Implications for Affiliation , Perceived Interpersonal Emotion Regulation : Implications for Affiliation , Perceived Support , Relationships , and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254.  
<https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Yulianingsih, W., Suhanadji, S., Nugroho, R., & Mustakim, M. (2020). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138–1150.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.740>