



Pengaruh Kesepian dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Istri dengan Peran Ganda di Kabupaten Karawang

Meiko Arif Irfan¹, Nur Ainy Sadijah², Haryanti Mustika³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

*Korespondensi: meikoirfan@gmail.com

Info Artikel

Diterima 09
Oktober 2025

Disetujui 21
November 2025

Dipublikasikan 30
November 2025

Keywords:
Peran Ganda; Istri
Pekerja; Kesepian;
Regulasi Emosi;
Kesejahteraan
Psikologis

©2025 The
Author(s): This is
an open-access
article distributed
under the terms of
the Creative
Commons
Attribution
ShareAlike (CC BY-
SA 4.0)



Abstrak

Istri dengan peran ganda (ibu rumah tangga dan pekerja) rentan mengalami gangguan pada kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pra penelitian yang menunjukkan ada 15 dari 20 istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada pengaruh dari kesepian dan regulasi emosi terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Desain penelitian menggunakan kausalitas dengan pendekatan kuantitatif, serta dilakukan uji regresi parsial dan regresi simultan. Alat ukur menggunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale, UCLA Loneliness Scale v3, dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Temuan dari beberapa pengujian menunjukkan uji normalitas berdistribusi normal, uji linearitas menyimpulkan hubungan yang linear, uji regresi parsial menyimpulkan kesepian maupun regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, uji regresi simultan menyimpulkan kesepian dan regulasi emosi secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, uji koefisien determinasi sebesar 97,9% yang berarti kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh variabel kesepian dan regulasi emosi, uji kategorisasi menyimpulkan sebagian besar responden berada pada tingkat sedang dalam ketiga variabel. Penemuan ini mengkonfirmasi penelitian sebelumnya yang memperlihatkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan kemampuan regulasi emosi yang baik berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Abstract

Wives performing dual roles as homemakers and workers are vulnerable to impaired psychological well-being. This research was motivated by preliminary findings in Karawang Regency, where 15 of 20 women with dual roles reported low psychological well-being. This study aims to identify the influence of loneliness and emotion regulation on their psychological well-being. A quantitative, causal research design was employed, utilizing partial and simultaneous regression analyses. Measurements were conducted using Ryff's Psychological Well-Being Scale, the UCLA Loneliness Scale v3, and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Results indicated a normal data distribution and linear relationships. Partial regression showed that both loneliness and emotion regulation significantly influence psychological well-being individually, while simultaneous regression confirmed their significant collective impact. The coefficient of determination

indicated that these variables explain 97.9% of the variance in psychological well-being. Most respondents were categorized at a moderate level for all variables. These findings corroborate previous studies, confirming that high loneliness negatively correlates with psychological well-being, whereas effective emotion regulation positively contributes to its enhancement.

1. Pendahuluan

Saat ini, peran seorang istri tidak terbatas pada urusan rumah tangga, pengasuhan anak, dan keluarga saja. Kesetaraan gender memberikan perempuan kesempatan untuk menentukan pilihan hidupnya, mengakses pendidikan, dan berkarier (Yosita, Wismanto, & Yudiati, 2022). Istri dikatakan mengalami peran ganda ketika menjalankan peran domestik (mengurus rumah tangga dan anak) dan peran publik (bekerja atau berkarir) secara bersamaan pada waktu yang sama (Cahyati & Irwansyah, 2022). Ketika tuntutan pekerjaan menyita waktu dan energi yang diperlukan keluarga, perempuan sering merasa stres, bersalah, tertekan, dan kelelahan dan ini sering dikaitkan langsung dengan penurunan kesejahteraan psikologis (seperti kecemasan, depresi, ketidakpuasan hidup) (Sinha, 2017). Memiliki banyak peran (pegawai, istri, kadang seorang ibu) dapat menyebabkan kurangnya kendali dan kelelahan emosional ketika waktu dan energi dirasa tidak mencukupi, perasaan tidak mampu “melakukan semuanya” menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis (Reid & Hardy, 1999). Bila pendapatan suami saja tidak cukup untuk memenuhi pengeluaran pokok seperti makanan, pendidikan, kesehatan, tempat tinggal, dan kebutuhan sehari-hari lainnya, istri ikut bekerja untuk menambah pendapatan keluarga (Samsidar, 2019). Bila pekerjaan suami memiliki upah rendah atau penghasilan suami tidak mencukupi, istri menjadi alternatif untuk membantu menopang ekonomi (Ukhroniyah & Afrizal, 2024). Selain dari kebutuhan mendesak, ada juga dorongan agar keluarga dapat memiliki standar hidup yang lebih baik, tercukupi dari segi gaya hidup, status sosial, dan keinginan agar istri juga memiliki kemandirian ekonomi (Riswandy & Abdullah, 2024).

Hasil pra penelitian yang telah dilakukan peneliti pada bulan Mei tahun 2025 melalui pengisian kuisisioner yang diisi oleh 20 responden yang merupakan istri dengan peran ganda pada rentang usia 24 sampai 44 tahun dilanjutkan dengan melakukan wawancara terhadap 2 responden, memperlihatkan bahwa 15 dari 20 istri dengan peran ganda memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah. Selanjutnya hasil dari wawancara terhadap responden pertama menyebutkan bahwa hidup terasa berat karena ada beban pekerjaan, kendala komunikasi dengan pasangan, dan banyaknya keinginan yang belum terwujud karena kurang dukungan dari orang terdekat. Lalu responden kedua mengatakan bahwa hidupnya melelahkan terutama saat harus membagi waktu antara tanggung jawab rumah tangga dan tuntutan pekerjaan. Responden kedua juga mengatakan bahwa saat di rumah ia berusaha menjadi istri baik dan penuh perhatian, lalu di tempat kerja ia berusaha profesional dan bertanggung jawab, hal tersebut membuatnya kelelahan. Responden kedua juga mengaku merasa lelah, jenuh, bahkan terkadang ingin menyerah, karena ia menghadapi berbagai tantangan yang menguji kesabaran dan manajemen waktu.

Sebagian besar responden pra penelitian mengalami tekanan hidup yang disebabkan oleh tuntutan hidup sehari-hari dan perasaan kecewa dengan

pencapaian hidup, sulit mempertahankan hubungan yang erat dengan orang lain, tidak terlalu memikirkan masa depan, menyerah untuk mencoba membuat kemajuan besar atau perubahan dalam hidup, dan mudah terpengaruh oleh pendapat kuat orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Meriko et al., (2019) yang mengatakan bahwa istri yang mengalami konflik antara tuntutan domestik dan publik sering memperlihatkan rendahnya penerimaan diri, hubungan sosial menengah, serta minimnya pemahaman akan tujuan hidup, yang secara keseluruhan mencerminkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Ryff menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang ideal bukan sekadar merasa bahagia namun juga mencakup berbagai aspek fungsi psikologis optimal yaitu mengakui dan menerima semua bagian diri baik dan buruk, memiliki rasa berkembang terus menerus dan terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki tujuan dan makna dalam hidup, memiliki hubungan hangat dan saling mempercayai, memiliki kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar, memiliki kebebasan berpikir dan bertindak berdasarkan penilaian diri sendiri (Dierendonck & Lam, 2023).

Urgensi dari penelitian ini didasari oleh beberapa penemuan yakni Yosita et al., (2022) menyimpulkan istri dengan peran ganda menunjukkan bahwa tekanan dari lingkungan rumah dan pekerjaan secara signifikan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Penemuan Meriko et al., (2019) menyimpulkan bahwa kesepian dari ibu tunggal di Jabodetabek secara signifikan menurunkan dimensi hubungan positif dengan orang lain yang merupakan dimensi dari variabel kesejahteraan psikologis. Penemuan Suardi dan Syarifuddin (2017) menyimpulkan istri yang memiliki peran ganda rentan merasakan beban emosional seperti kecemasan, kesedihan, dan ketidakberdayaan yang seringkali membuat mereka menyendiri secara emosional sehingga merasa kesepian, walau secara fisik suami ada, tetapi perhatian emosionalnya terbagi. Penemuan Gina dan Fitriani (2020) menyimpulkan ibu bekerja menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi secara signifikan memprediksi tingkat stres pengasuhan (*parenting stress*) yang berarti istri dengan peran ganda yang kesulitan mengatur emosinya cenderung lebih mudah mengalami tekanan emosional dan kelelahan dalam peran domestik. Penemuan Marlioni et al., (2020) menunjukkan bahwa dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi, individu dapat mengelola perasaan kesepian dan stres, sehingga mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Menurut Data Konsolidasi Bersih (DKB) paling terakhir yaitu data semester 2 tahun 2024 Kabupaten Karawang, menyatakan ada 641.301 wanita yang berstatus pernikahan (kawin). Namun sebanyak 2.242 orang di Karawang, terkena PHK sepanjang Januari hingga Agustus 2024. Dan dari mereka banyak yang tidak memperbarui status pekerjaan pada Kartu Identitas Penduduk. Hal tersebut membuat data populasi dari penelitian ini menjadi tidak diketahui jumlahnya, sehingga perhitungan data sampel menggunakan rumus Cochran.

Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila tidak memperlihatkan gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis lainnya (Ryff, 1995). Kesejahteraan psikologis mencerminkan kapasitas seseorang untuk menerima diri sendiri secara utuh, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, bersikap mandiri dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial, memiliki arah hidup yang jelas, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan (Alidrus, 2022). Cahyani et al., (2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merujuk pada

kondisi di mana seseorang dapat secara bebas mengambil keputusan penting dalam hidup, mampu mengelola lingkungannya dengan baik, menjalin relasi sosial yang sehat, menentukan tujuan hidup, menerima diri secara empatik, dan terus berusaha membangun harapan jangka panjang. Menurut Dubu et al., (2021), kesejahteraan psikologis adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang mencakup penerimaan terhadap aspek positif maupun negatif, sehingga seseorang merasa puas dan bahagia. Alawiyah et al., (2022) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kesejahteraan yang ditandai dengan adanya penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan sosial yang baik, kemandirian, kemampuan mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan proses pengembangan diri yang optimal.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) terdiri dari 6 dimensi. Dimensi pertama adalah penerimaan diri, yang berkaitan dengan aktualisasi diri, kematangan, dan fungsi psikologis yang optimal. Dimensi kedua adalah hubungan positif dengan orang lain, yang ditunjukkan dengan sikap hangat, empatik, penuh kasih, dan kemampuan menjalin relasi yang harmonis. Dimensi ketiga, pertumbuhan pribadi, menggambarkan keyakinan bahwa seseorang akan berkembang secara psikologis apabila mampu mengembangkan potensinya. Dimensi keempat yaitu tujuan hidup, mencerminkan keyakinan dan makna dalam menjalani kehidupan. Dimensi kelima adalah penguasaan lingkungan, yakni kemampuan seseorang dalam memilih atau membuat kondisi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologisnya. Terakhir, dimensi keenam adalah kemandirian, yang berkaitan dengan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan prinsip dan nilai pribadi, serta memiliki kontrol atas perilaku sendiri.

Sejumlah penelitian sebelumnya memperlihatkan hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Nuraini dan Laksmiwati (2024) menemukan bahwa kesepian secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal serupa juga diungkapkan oleh Nurdiyanto et al., (2023), yang menyatakan bahwa kesepian berperan dalam menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Mozes dan Huwae (2023) pun menegaskan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan erat dengan rendahnya kesejahteraan psikologis. Selain itu, regulasi emosi juga ditemukan memiliki kaitan positif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Reskido et al., (2022) menyimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Arjangi dan Fauziah (2021) menyimpulkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dapat dicapai. Lathifah et al., (2024) juga mengungkapkan hal serupa, bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis; semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis seseorang.

Kesepian dapat dijelaskan sebagai pengalaman subjektif yang timbul akibat minimnya interaksi sosial, dan sering kali dipicu oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial. Keadaan ini ditandai oleh perasaan sedih, tidak bersemangat, merasa tidak berarti, serta terfokus pada kegagalan (Russell, 1996). Peplau dan Pearlman (dalam Nuraini & Laksmiwati, 2024) menambahkan bahwa kesepian adalah kondisi ketika seseorang merasa tidak nyaman terhadap pengalaman hidup yang dijalani, menimbulkan perasaan hampa dan kehilangan akibat ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dimiliki. Menurut Russell (1996), kesepian

mencakup tiga dimensi: pertama, kepribadian yang mencerminkan cara berpikir dan bertindak seseorang; kedua, kebutuhan sosial yang menggambarkan dorongan seseorang untuk diterima dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya; ketiga, depresi yang ditandai oleh perasaan tidak berharga, murung, dan kehilangan semangat karena kegagalan dalam mencapai tujuan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan sadar yang dimiliki seseorang untuk mengatur, meningkatkan, atau meredam pengalaman emosional maupun ekspresi emosinya (Gross, 2014). Gross dan John (dalam Reskido et al., 2022) menyatakan bahwa seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menyesuaikan pola pikirnya dengan situasi sekitar, mengubah emosi negatif menjadi lebih positif, tetap tenang dalam menghadapi tekanan, dan mempertimbangkan secara bijak sebelum mengekspresikan emosi. Gross (2014) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua dimensi, yaitu penilaian ulang kognitif, yaitu strategi berpikir ulang terhadap situasi sebelum merespons secara emosional, serta penekanan ekspresif, yaitu bentuk pengelolaan emosi yang ditunjukkan melalui ekspresi.

Hipotesis penelitian ini yakni, Ha1: ada pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, H01: tidak ada pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, Ha2: ada pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, H02: tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, Ha3: ada pengaruh kesepian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, H03: tidak ada pengaruh kesepian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang. Untuk menguji hipotesis terhadap sampel maka dilakukan uji regresi parsial dan uji regresi simultan, dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel tetap maka dilakukan uji koefisien determinasi.

Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada pengaruh dari kesepian dan regulasi emosi terhadap tingkat kesejahteraan psikologis para istri yang memikul peran ganda. Semoga hasil dari penelitian ini mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta menjadi acuan dalam menyusun intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metoda analisis statistika yang berarti semua variabel terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur, dan hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural dan diuji secara empirik (Azwar, 2017). Desain penelitian yang digunakan adalah kausalitas yakni desain penelitian yang bertujuan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat (kausal) antara variabel-variabel tertentu,

penelitian ini dirancang untuk memastikan apakah perubahan dalam suatu variabel bebas menyebabkan perubahan pada variabel terikat (Azwar, 2017).

Populasi dalam penelitian ini merupakan para istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang yang jumlahnya tidak diketahui, lalu metode pengumpulan sampel menggunakan rumus Cochran yaitu jika dibulatkan maka diperoleh minimal 385 responden. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 385 istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang. Dalam penelitian ini ada 3 skala yang digunakan, yaitu skala *Ryff's Psychological Well Being Scale* yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dalam penelitian milik Al Kamil (2022), skala *UCLA Loneliness Scale v3* dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang keduanya telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dalam penelitian milik Umami (2024).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan statistik untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel dapat diuji secara valid dan reliabel. Tahap pertama adalah *uji kategorisasi* untuk memetakan tingkat masing-masing variabel (kesejahteraan psikologis, kesepian, dan regulasi emosi) ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan distribusi persentil. Tahap berikutnya adalah *uji normalitas* menggunakan Kolmogorov–Smirnov untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi prasyarat analisis parametrik. Setelah itu dilakukan *uji linearitas* guna menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear, yang menjadi syarat untuk melanjutkan ke analisis regresi. Selanjutnya, penelitian menggunakan *regresi parsial* untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independen secara terpisah terhadap variabel dependen, dan *regresi simultan* untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen secara bersama-sama. Tahap akhir adalah menghitung *koefisien determinasi* (R Square) untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Rangkaian prosedur ini memberikan dasar analitis yang komprehensif bagi peneliti untuk memahami dinamika hubungan antarvariabel yang diteliti.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian berada pada tingkat yang relatif seimbang dengan kecenderungan pada kategori sedang. Data yang berdistribusi normal memungkinkan seluruh analisis parametrik dilakukan secara tepat. Hubungan antara variabel-variabel penelitian juga terbukti linear sehingga layak diuji lebih lanjut melalui regresi. Hasil regresi parsial mengungkap bahwa kesepian berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis, sementara regulasi emosi memberikan pengaruh positif. Secara simultan, kedua variabel tersebut terbukti berkontribusi signifikan dalam membentuk tingkat kesejahteraan psikologis responden. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda sangat dipengaruhi oleh kondisi kesepian yang mereka rasakan serta kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Analisis Uji Kategori

Analisis uji kategori dilakukan untuk memetakan tingkat masing-masing variabel penelitian ke dalam kelompok rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan distribusi persentil. Kategorisasi ini bertujuan memberikan gambaran awal mengenai sebaran kondisi kesejahteraan psikologis, tingkat kesepian, dan kemampuan

regulasi emosi pada responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Dengan mengelompokkan skor ke dalam tiga kategori tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi kecenderungan umum pada populasi, menentukan proporsi responden di setiap tingkat, serta memahami konteks variabel secara lebih komprehensif. Langkah ini menjadi dasar penting untuk menilai pola distribusi data dan memperkuat interpretasi pada tahap analisis statistik berikutnya, seperti uji normalitas, linearitas, dan regresi.

Tabel 1. Uji Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

		Percentile Group of Kesejahteraan Psikologis			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	122	31.7	31.7	31.7
	Sedang	147	38.2	38.2	69.9
	Tinggi	116	30.1	30.1	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis responden berdasarkan pembagian persentil ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari hasil tersebut terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, diikuti oleh kategori rendah dan tinggi dengan proporsi yang relatif seimbang. Pola ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis responden cenderung berada pada level moderat, di mana sebagian responden masih menghadapi tantangan dalam aspek psikologisnya, sementara sebagian lainnya telah mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil. Kategorisasi ini memberikan gambaran awal mengenai penyebaran kondisi psikologis responden dan menjadi dasar penting untuk memahami bagaimana faktor lain, seperti kesepian dan regulasi emosi, berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Tabel 2. Uji Kategorisasi Kesepian

		Percentile Group of Kesepian			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	117	30.4	30.4	30.4
	Sedang	147	38.2	38.2	68.6
	Tinggi	121	31.4	31.4	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

Distribusi tingkat kesepian responden yang dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan persentil. Hasil kategorisasi memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, dengan jumlah yang relatif berimbang antara kategori rendah dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kesepian dalam populasi penelitian tidak terkonsentrasi pada satu tingkat tertentu, melainkan tersebar cukup merata, meskipun kelompok sedang tetap mendominasi. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden merasakan kesepian pada tingkat moderat, sementara sebagian lainnya berada pada kondisi yang lebih ekstrem, baik sangat rendah maupun cukup tinggi. Informasi ini penting untuk memahami variasi pengalaman emosional responden dan bagaimana tingkat kesepian tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Tabel 3. Uji Kategorisasi Regulasi Emosi

		Percentile Group of Regulasi Emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	62	16.1	16.1	16.1
	Sedang	191	49.6	49.6	65.7
	Tinggi	132	34.3	34.3	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi tingkat regulasi emosi responden ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data pada tabel memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, diikuti oleh kategori tinggi yang juga menempati proporsi cukup besar, sementara kategori rendah merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit. Pola ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat yang moderat hingga baik, yang menunjukkan adanya kapasitas cukup dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi rendah, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kategorisasi ini memberikan gambaran komprehensif mengenai variasi kemampuan pengelolaan emosi dalam populasi dan menjadi dasar penting dalam menganalisis hubungan regulasi emosi dengan variabel-variabel lain dalam penelitian.

Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas memperlihatkan *Exact Sig. (2 Tailed)* sebesar 0,145 seperti yang bisa dilihat pada Tabel 4. Menurut Abdullah (dalam Kamila et al., 2023) menjelaskan bahwa data bisa dikatakan normal jika nilai *Sig.* pada *Kolmogorov Smirnov* atau $p > 0,05$ maka data dinyatakan normal. Sesuai dengan hasil perhitungan SPSS dalam penelitian ini, nilai *Exact Sig. (2-Tailed)* sebesar 0,145 > 0,05, maka data dalam penelitian ini dinyatakan normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		385
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	2.28492186
	<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>
<i>Positive</i>		.056
<i>Negative</i>		-.058
<i>Test Statistic</i>		.058
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.003 ^c
<i>Exact Sig. (2-tailed)</i>		.145
<i>Point Probability</i>		.000

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov untuk melihat apakah data residual berdistribusi normal sebagai prasyarat analisis parametrik. Berdasarkan nilai *Exact Sig. (2-tailed)* yang lebih besar dari batas signifikansi, dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran kesalahan atau deviasi antara nilai prediksi dan nilai aktual berada dalam pola yang wajar dan tidak menyimpang secara ekstrem. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, analisis-analisis lanjutan seperti regresi

linear dapat dilakukan secara tepat dan hasilnya dapat diinterpretasikan secara lebih akurat. Uji normalitas ini menjadi langkah penting untuk memastikan validitas prosedur statistik yang digunakan dalam penelitian.

Uji Linearitas

Penelitian ini juga turut serta melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel, baik itu hubungan yang linear atau tidak yang dapat bisa dilihat pada Tabel 5 dan Tabel 6. Menurut Abdullah (dalam Kamila et al., 2023), variabel bisa disebut linear jika nilai *Sig. Linearity* < 0,05. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini memperlihatkan nilai *Sig. Linearity* variabel Kesepian dengan variabel Kesejahteraan Psikologis sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel Kesepian memiliki hubungan yang linear dengan variabel Kesejahteraan Psikologis, sama halnya dengan variabel Regulasi Emosi dengan variabel Kesejahteraan Psikologis memiliki hubungan yang linear karena nilai *Sig. Linearity* sebesar $0,000 < 0,05$.

Tabel 5. Uji Linearitas 1

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Kesepian	Between Groups	95609.181	31	3084.167	716.631	.000
	Linearity	94276.402	1	94276.402	21905.865	.000
	Deviation from Linearity	1332.780	30	44.426	10.323	.000
	Within Groups	1519.208	353	4.304		
	Total	97128.390	384			

Hasil uji linearitas 1 antara variabel kesepian dan kesejahteraan psikologis untuk memastikan apakah hubungan keduanya berbentuk linear sehingga layak dianalisis dengan regresi linear. Hasil uji pada bagian *Linearity* menunjukkan nilai signifikansi yang berada di bawah batas signifikansi, yang berarti terdapat hubungan linear yang kuat antara kedua variabel. Meskipun bagian *Deviation from Linearity* juga menunjukkan nilai signifikan, hal ini tidak meniadakan keberadaan hubungan linear, melainkan menandakan adanya variasi tambahan di luar garis linear yang mungkin dipengaruhi faktor lain. Secara keseluruhan, uji ini mengonfirmasi bahwa kesepian memiliki pola hubungan linear terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga analisis regresi dapat digunakan untuk melihat pengaruh kesepian lebih lanjut dalam penelitian.

Tabel 6. Uji Linearitas 2

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Regulasi Emosi	Between Groups	95721.415	21	4558.163	1176.007	.000
	Linearity	94038.726	1	94038.726	24262.023	.000
	Deviation from Linearity	1682.689	20	84.134	21.707	.000
	Within Groups	1406.975	363	3.876		
	Total	97128.390	384			

Hasil uji linearitas antara variabel regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis untuk memastikan apakah hubungan keduanya memenuhi asumsi linearitas sebagai syarat penggunaan analisis regresi. Hasil uji pada bagian *Linearity* menunjukkan nilai signifikansi yang sangat kecil, menandakan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis bersifat linear dan konsisten. Meskipun *Deviation from Linearity* juga signifikan, hal ini menunjukkan adanya variasi tambahan di luar pola linear yang mungkin disebabkan oleh faktor lain, namun tidak menghilangkan keberadaan hubungan linear utama antara kedua variabel tersebut. Secara keseluruhan, hasil uji ini mengonfirmasi bahwa regulasi emosi memiliki pola hubungan linear terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga analisis regresi dapat diterapkan dengan tepat dalam penelitian ini.

Uji Regresi Parsial

Hasil uji regresi parsial, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel Kesepian adalah $0,000 < 0,05$. Dilihat dari Tabel 7 dapat disimpulkan bahwa H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak yang memperlihatkan bahwa ada pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, kemudian diketahui bahwa nilai signifikansi variabel Regulasi Emosi adalah $0,000 < 0,05$ menyimpulkan H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak yang artinya ada pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang. Selanjutnya dalam hasil regresi simultan yang dapat dilihat pada Tabel 5, nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh Kesepian dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang.

Tabel 7. Uji Regresi Parsial

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	47.190	3.295		14.324	.000
	Kesepian	-.523	.036	-.528	-14.377	.000
	Regulasi Emosi	.839	.066	.467	12.705	.000

a. *Dependent Variable:* Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji regresi parsial yang digunakan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independen, kesepian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis secara terpisah. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesepian memiliki koefisien regresi bernilai negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami responden, maka semakin menurun tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, regulasi emosi memiliki koefisien regresi bernilai positif, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu mengelola emosinya, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Nilai signifikansi pada kedua variabel yang berada di bawah batas signifikansi menunjukkan bahwa kedua pengaruh tersebut bersifat nyata dan signifikan. Dengan demikian, analisis ini menegaskan bahwa baik kesepian maupun regulasi emosi memiliki peran penting dan masing-masing memberikan kontribusi langsung terhadap kondisi kesejahteraan psikologis responden.

Uji Regresi Simultan

Hasil uji regresi simultan menghasilkan *F hitung* sebesar 9062,491 dengan nilai signifikansi 0,000, yang berada jauh di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi yang memasukkan dua variabel predictor, kesepian dan regulasi emosi, secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai *Sum of Squares Regression* sebesar 95123,576 menunjukkan besarnya variasi kesejahteraan psikologis yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen, sedangkan *Sum of Squares Residual* sebesar 2004,813 menunjukkan sisa variasi yang tidak dapat dijelaskan oleh model. Dengan total variasi 97128,390, hasil ini menegaskan bahwa kesepian dan regulasi emosi secara simultan memberikan kontribusi besar dalam memprediksi kesejahteraan psikologis responden.

Tabel 8. Uji Regresi Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	95123.576	2	47561.788	9062.491	.000 ^b
	Residual	2004.813	382	5.248		
	Total	97128.390	384			

a. *Dependent Variable:* Kesejahteraan Psikologis

b. *Predictors:* (Constant), Regulasi Emosi, Kesepian

Hasil uji regresi simultan yang digunakan untuk melihat pengaruh kesepian dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai signifikansi pada model regresi menunjukkan bahwa kombinasi kedua variabel independen memberikan pengaruh yang nyata terhadap variabel dependen. Hal ini berarti bahwa ketika kesepian dan regulasi emosi dianalisis secara simultan, keduanya secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi dalam tingkat kesejahteraan psikologis responden. Besarnya nilai *F* menunjukkan kekuatan model dalam memprediksi kesejahteraan psikologis berdasarkan kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hasil ini memperkuat temuan analisis parsial bahwa kesepian dan regulasi emosi merupakan faktor penting yang secara kolektif memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu.

Uji Koefisien Determinasi

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,979 pada Tabel 9 jika dikalikan dengan 100% menjadi 97,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh Kesepian dan Regulasi Emosi secara bersama-sama sebesar 97,9% berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis pada istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang, selebihnya sebesar 2,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.990 ^a	.979	.979	2.29090

a. *Predictors:* (Constant), Regulasi Emosi, Kesepian

b. *Dependent Variable:* Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji kategorisasi pada Tabel 79 memperlihatkan bahwa responden dengan kategori kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 122 orang (31,7%), kategori sedang 147 orang (38,2%), dan kategori tinggi 116 orang (30,1%). Kesejahteraan

psikologis pada penelitian ini berada di tingkat sedang. Hasil uji kategorisasi pada Tabel 8 memperlihatkan bahwa responden dengan kategori Kesepian rendah sebanyak 117 orang (30,4%), kategori sedang 147 orang (38,2%), dan kategori tinggi 121 orang (31,4%). Uji kategorisasi pada variabel kesepian berada di tingkat sedang. Hasil uji kategorisasi pada Tabel 9, memperlihatkan bahwa responden dengan kategori regulasi emosi rendah sebanyak 62 orang (16,1%), kategori sedang 191 orang (49,6%), dan kategori tinggi 132 orang (34,3%). Tingkat regulasi emosi pada penelitian ini berada di tingkat sedang.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada 385 responden yang merupakan istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang. Hasil uji regresi parsial antara kesepian terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif dan signifikan antara variabel kesepian terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda, dan semakin rendah tingkat kesepian maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda. Kemudian hasil uji regresi parsial antara regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara variabel regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin rendah tingkat regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda, dan semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda.

Gambaran perilaku realitanya terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (2006) menyatakan jika tingkat kesejahteraan psikologis rendah maka individu memandang dirinya sendiri secara negatif, memiliki sedikit kedekatan dengan orang lain begitupun sulit menjalin relasi hangat, individu yang kurang bertumbuh cenderung tidak mengalami peningkatan, kesulitan mencapai tujuan hidup dan tidak mampu menghadapi tantangan perubahan, sulit mengenali lingkungan sehingga terhambat dalam pengembangan diri, dan menjadi kurang mandiri. Jika tingkat kesejahteraan psikologis tinggi maka individu memandang diri secara positif sehingga mampu menikmati hidup tanpa terbayang akan masa lalu, memiliki relasi yang hangat dengan orang lain, mampu meningkatkan potensi diri dengan menyadari pengalaman dan peristiwa yang ada di sekitar, mampu mencapai apapun yang diinginkan untuk menuju kehidupan yang lebih baik, mampu menangkap peluang dan menciptakan peluang untuk pengembangan diri, dan dapat menyesuaikan sikap dan berpikir kritis tentang apa yang terbaik bagi dirinya. Gambaran perilaku realitanya terkait dengan dimensi kesepian menurut Russell (1996) menyatakan jika tingkat kesepian tinggi maka individu sulit bergaul, kurang diterima lingkungan sekitar, dan merasa tidak berharga begitupun tidak bersemangat. Jika tingkat kesepian rendah maka individu mudah bergaul dan tidak merasa sendirian, diterima oleh lingkungan sekitar, merasa dirinya berharga, bersemangat, dan tidak sedih ketika tujuannya tidak terealisasi. Gambaran perilaku realitanya terkait dengan dimensi regulasi emosi menurut Gross (2014) menyatakan jika tingkat regulasi emosi rendah maka individu sulit mengubah pola pikir sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar, dan sulit untuk tetap tenang saat dihadapkan

pada situasi yang penuh tekanan. Jika tingkat regulasi emosi tinggi maka individu mampu mengubah pola pikir sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar, dan mampu untuk tetap tenang saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan.

Hasil uji regresi simultan antara kesepian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kesepian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian dan semakin rendah tingkat regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda, lalu semakin rendah tingkat kesepian dan semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda. Kemudian hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,979 yang jika dikalikan dengan 100% maka menjadi 97,9%, hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh kesepian dan regulasi emosi secara bersama-sama sebesar 97,9% berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda di Kabupaten Karawang. Selebihnya sebesar 2,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yakni usia seseorang, status sosial ekonomi seseorang, dan demografis (Pedhu, 2022).

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Ibrahim et al., (2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Didukung oleh penelitian Yistiani dan Fitriani (2024) yang menemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi kesepian maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Dan diperkuat oleh penelitian Simanjuntak et al., (2021) yang menunjukkan bahwa semua dimensi kesejahteraan psikologis berkorelasi negatif dengan kesepian. Selanjutnya sejalan dengan penelitian Duri et al., (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimana semakin baik kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Didukung oleh penelitian Siregar et al., (2019) yang menemukan bahwa kemampuan meregulasi emosi berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup istri dengan peran ganda yang berarti regulasi emosi berperan positif dalam kesejahteraan psikologis. Diperkuat oleh penelitian Kraiss et al., (2020) yang menunjukkan bahwa strategi penilaian ulang kognitif (mengubah sudut pandang terhadap situasi) yang juga bagian dari dimensi regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil uji kategorisasi kesejahteraan psikologis pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yakni sebanyak 147 orang (38,2%) berada pada tingkat sedang, hal tersebut sejalan dengan penelitian Yuliani (2023) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu bekerja berada pada tingkat sedang secara keseluruhan. Hasil uji kategorisasi kesepian pada penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yakni sebanyak 147 orang (38,2%) berada pada tingkat sedang, hal tersebut sejalan dengan penelitian Manjeet (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada sebagian besar istri pekerja berada pada tingkat sedang. Hasil uji kategorisasi regulasi emosi pada penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yakni sebanyak 191 orang (49,6%) berada pada tingkat sedang, hal tersebut sejalan dengan penelitian Siregar et al., (2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas istri dengan peran ganda memiliki regulasi emosi pada kategori sedang.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari analisis data Pengaruh Kesenian dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Istri dengan Peran Ganda di Kabupaten Karawang, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari kesenian dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda. Koefisien determinasi sebesar 0,979 menunjukkan bahwa kesenian dan regulasi emosi sebesar 97,9% bersama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis istri dengan peran ganda, sedangkan 2,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penelitian ini seperti usia seseorang, status sosial ekonomi seseorang, dan demografis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para istri yang memiliki peran ganda akan pentingnya penurunan tingkat kesenian dan kenaikan tingkat regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Sebagai saran penelitian, istri dengan peran ganda (mengurus rumah tangga dan bekerja secara bersamaan pada waktu yang sama) agar dapat lebih aktif dalam menjalin hubungan sosial yang positif dan memperbaiki kemampuan regulasi emosi untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Daftar Pustaka

- Al Kamil, M. A. Z. (2022). *Kontribusi Spiritualitas dan Sense of Humor terhadap Kesejahteraan Psikologis* (Tesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Alidrus, N. D. (2022). Dukungan sosial dan religiusitas dengan psychological well-being pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. *Psyche 165 Journal*, 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62–75. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, S. F., Trisnani, R. P., & Triningtyas, D. A. (2022). Analisis psychological wellbeings pasca pernikahan (studi pada mahasiswa yang telah menikah). *SENASSDRA: Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora*, 1, 642–647.
- Cahyati, D., & Irwansyah, S. (2022). Peran ganda istri dan pengaruhnya terhadap nusyuz. *Jurnal Riset Hukum Keluarga Islam*, 2(2), 111–114. <https://doi.org/10.29313/jrhki.vi.1547>
- Dierendonck, D. van, & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: a meta-analytic review with ryff's scales of psychological well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>

- Dubu, M., Malelak, E. O., & Noach, Y. M. C. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang telah menikah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(01), 55–66. <https://doi.org/10.21009/JKKP.081.06>
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., Apriyani, A., & Gowasa, M. W. (2024). Tracing the influence of emotion regulation on psychological well-being in psychology students of unp class of 2021. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(2), 51–54. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i2.15718>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18094>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Ibrahim, M. M., Masyhadi, A. K., Damayanti, E., & Lutfi, M. M. (2022). Psychological well-being influenced by self-compassion and loneliness among overseas students in Jakarta. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(3), 669–683. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i3.22792>
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap optimisme freshgraduate s-1 yang sedang mencari kerja. *Psikologi Prima*, 6(2), 86–92. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i2.3878>
- Kraiss, J. T., ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: a meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Lathifah, T., Safarina, N. A., & Hafnidar, H. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada pasien cuci darah (hemodialisa) di rumah sakit wilayah kota lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 472–482.
- Manjeet, M. (2020). Study of perceived stress, social anxiety and loneliness among newlywed military wives at boot camp: a comparative study. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 904–911.
- 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. *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Meriko, C., Hadiwirawan, O., & Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 68–99. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13273>
- Mozes, M. V. A., & Huwae, A. (2023). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada remaja di lembaga pemasyarakatan ambon. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 839–853.

- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954–965.
- Nurdiyanto, F. A., Harjanti, E. P., & Laban, R. W. (2023). Peranan kesepian sebagai moderator antara distress psikologis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi covid-19. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 140–153. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i2.6900>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Reid, J., & Hardy, M. (1999). Multiple roles and well-being among midlife women: testing role strain and role enhancement theories. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 54(6), 329–338. <https://doi.org/10.1093/geronb/54B.6.S329>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57–68.
- Riswandy, S. N., & Abdullah, M. N. A. (2024). Peran ganda perempuan dalam dinamika ekonomi dan keluarga di kota Bandung. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan Dan Inovator Pendidikan*, 10(2), 255–264. <https://doi.org/10.29408/jhm.v10i2.25579>
- Russell, D. W. (1996). Ucla loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- 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., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Samsidar. (2019). Peran ganda wanita dalam rumah tangga. *An Nisa*, 12(2), 655–664.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158–175. <https://doi.org/10.26740/jpitt.v11n2.p158-175>
- Sinha, S. (2017). Multiple roles of working women and psychological well-being. *Industrial Psychiatry Journal*, 26(2), 171–177. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_70_16
- Siregar, G. J., Rostiana, R., & Satyadi, H. (2019). Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan

- peran ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 403–412. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Siregar, S. (2013). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17* (F. Hutari, Ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Suardi, S., & Syarifuddin, S. (2017). Peran ganda istri komunitas petani. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 10–18. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v3i1.508>
- Ukhroniyah, & Afrizal, S. (2024). Strategi peran ganda perempuan sebagai asisten rumah tangga (studi kasus: di kelurahan Cilowong, kecamatan Taktakan, kota Serang Banten). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 120–130.
- Umami, M. (2024). *Hubungan antara Loneliness dan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Dimoderatori oleh Emotion Regulation pada Mahasiswa* (Tesis). Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Yistiani, A., & Fitriani, Y. (2024). Kesepian dengan psychological well being pada wanita lajang dewasa awal. *Jurnal Social Philanthropic*, 2(2), 57–64.
- Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda ditinjau dari dukungan suami dan tekanan psikologis. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>
- Yuliani, A. D. (2023). *Hubungan Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja di Era New Normal Pandemi Covid-19* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.