

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being* pada Wanita *Sandwich Generation* di Jabodetabek

Putu Prity Andini, Erni Julianti Simanjuntak

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Indonesia

Corresponding e-mail: erni.simanjuntak@uph.edu

Abstract

Sandwich generation women face challenges and problems due to dual role conflict, which impacts their psychological well-being. Emotional regulation skills are necessary to manage and maintain good psychological well-being. The purpose of this study is to determine whether emotional regulation affects sandwich generation women's psychological well-being. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which measures emotional regulation, is the independent variable in this study. The Psychological Well-Being Scale (PWBS) is used to measure psychological well-being. The 119 participants in this study were chosen through the purposive sampling technique. The study's findings indicated that expressive suppression of emotional regulation had a significant negative impact on sandwich generation women's psychological well-being while emotional regulation—also known as cognitive reappraisal—had a significant positive influence.

Keywords: *emotional regulation; psychological well-being; sandwich generation*

Abstrak Wanita *sandwich generation* menghadapi tantangan dan permasalahan karena konflik peran ganda sehingga berdampak pada *psychological well-being*. Kemampuan regulasi emosi diperlukan untuk mengelola dan mempertahankan *psychological well-being* yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* wanita *sandwich generation*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi emosi yang diukur dengan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), sedangkan variabel dependennya adalah *psychological well-being* yang diukur dengan alat ukur *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Penelitian ini terdiri dari 119 partisipan yang dikumpulkan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan dari regulasi emosi - *cognitive reappraisal* terhadap *psychological well-being* dan pengaruh negatif signifikan dari regulasi emosi *expressive suppression* terhadap *psychological well-being* wanita *sandwich generation*.

Kata Kunci: *generasi sandwich; sandwich generation; kesejahteraan psikologis; regulasi emosi*

PENDAHULUAN

Fenomena *sandwich generation* ramai dibicarakan di berbagai negara bahkan di Indonesia. Istilah "*sandwich generation*" dipopulerkan oleh profesor Dorothy A. Miller pada tahun 1981 di Amerika Serikat. Generasi ini terhimpit diantara dua generasi yaitu, generasi tua (orang tua) dengan generasi muda (anak-anak mereka yang masih membutuhkan bantuan) (Khalil & Santoso, 2022). Fenomena ini lahir karena adanya kondisi demografis yaitu peningkatan jumlah kependudukan sehingga menyebabkan satu generasi terhimpit dengan dua generasi lainnya (Supriatna et al., 2022). Menurut hasil survei Jakpat (2020), ditemukan bahwa terdapat 48% masyarakat Indonesia yang menjadi bagian dari *sandwich generation* (Khalil & Santoso, 2022). Kemudian, terdapat data lainnya yang menggambarkan bahwa 6.42% dari 7.009 rumah tangga yang diteliti merupakan wanita bekerja yang berstatus juga sebagai *sandwich generation*.

Sandwich generation memiliki peran dalam bertanggung jawab untuk mengurus anak serta orang tua atau anggota keluarga lainnya dalam waktu bersamaan karena ketidakmampuan orang tua dalam perencanaan di masa tuanya (Kubota et al., 2022; Muthia et al., 2021; Wiemers & Bianchi, 2015). Di Indonesia, beban ini lebih dirasakan khususnya pada wanita *sandwich generation* dimana mereka dituntut dalam perawatan anak dan orang tua baik secara fisik maupun non-fisik. Perawatan fisik yang dimaksud adalah pemenuhan kebutuhan pokok dan perawatan sehari-hari, sedangkan non-fisik seperti dukungan emosional, rasa aman, sosial dan afeksi serta menjaga keharmonisan keluarga (Amalia et al., 2017; Noor & Isa, 2020).

Dalam hal keuangan sendiri, para wanita *sandwich generation* khususnya yang telah menikah, juga ikut serta dalam mencari nafkah demi membantu perekonomian keluarga (Kubota et al., 2022). Di sisi lain mereka juga memiliki tanggung jawab lain yaitu merawat anak dan orang tua, serta pekerjaan rumah tangga (Noor & Isa, 2020). Menurut Cerrato dan Cifre (2018), pekerjaan rumah tangga yang dimaksud adalah mencuci pakaian, membersihkan rumah, berbelanja kebutuhan rumah, dan lain-lain. Kondisi tersebut menyebabkan wanita *sandwich generation* memiliki beberapa peran sekaligus dimana mereka harus merawat dua generasi yaitu orang tua dan anak, mengurus rumah tangga, sekaligus bekerja.

Peran dan tanggung jawab pada wanita *sandwich generation* tidak dapat berjalan baik sebagaimana mestinya apabila terdapat hambatan dalam menjalankan peran tersebut. Kondisi

tersebut membuat wanita *sandwich generation* mengalami konflik peran. Konflik peran terjadi ketika individu memiliki beberapa peran sekaligus dan ia tidak mampu memenuhinya (Khalil & Santoso, 2022). Konflik peran yang terjadi pada wanita *sandwich generation* dapat terjadi antara peran mereka dalam pekerjaan dan keluarga. Peran tersebut memberikan dampak dimana mereka merasakan dilema antara urusan pekerjaan dan keluarganya (Khalil & Santoso, 2022).

Dilema yang dimaksud adalah wanita *sandwich generation* dituntut dalam menyeimbangkan urusan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Mereka dituntut untuk dapat memenuhi tuntutan di kantor sekaligus mengurus rumah tangganya yang tidak dapat dilakukan bersamaan sehingga salah satunya dikorbankan. Kondisi ini menguras waktu dan tenaga wanita *sandwich generation* serta dapat menimbulkan perasaan tertekan (Anggarwati & Thamrin, 2019). Jika konflik peran ini sering terjadi, hal ini dapat memberikan pengaruh buruk terhadap *well-being* wanita *sandwich generation* (Nona & Sumargi, 2022).

Konflik peran yang dialami wanita *sandwich generation* dapat menghambat proses aktualisasi diri sehingga berisiko memiliki *psychological well-being* yang rendah (Indriani & Sugiasih, 2016). *Psychological well-being* sendiri merupakan salah satu indikator dalam tercapainya kebahagiaan (Ryff, 1989; Indriani & Sugiasih, 2016). Menurut Ryff (1989), individu akan memiliki kondisi psikologis yang sehat, berfungsi secara psikologis dan dapat mencapai aktualisasi diri jika memiliki *psychological well-being* yang baik (Indriani & Sugiasih, 2016; Sengkey et al., 2022). Ryff (1989) juga mengatakan bahwa individu dikatakan sejahtera yaitu ketika ia mampu menilai dirinya secara positif, dapat mengambil keputusan secara mandiri, dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, serta terbebas dari tekanan - tekanan psikologis (Indriani & Sugiasih, 2016).

Terdapat hubungan negatif antara konflik peran dengan *psychological well-being* secara signifikan yang mengartikan bahwa semakin tinggi konflik peran yang terjadi, maka semakin rendah *psychological well-being* nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah konflik peran, maka semakin tinggi *psychological well-being* (Hapsari, 2020). Dalam kasus ini, peran bekerja yang dimiliki wanita *sandwich generation* diduga dapat menghambat tercapainya kesejahteraan (Geetha et al., 2020). Misalnya, wanita *sandwich generation* dihadapkan dengan kondisi dimana mereka harus bekerja tetapi anaknya membutuhkan sang ibu seperti, perlu dijemput dari sekolah atau anak sedang sakit. Mereka harus memilih untuk mengorbankan salah satu dari urusan pekerjaan atau anaknya. Mereka dihadapkan kepada dua pilihan yaitu, izin bekerja lalu mengurus anaknya atau bekerja sambil mengkhawatirkan anak (Anggarwati & Thamrin, 2019; Jannah et al., 2022). Kondisi ini berkaitan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu, *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan dimana individu tidak mampu mengendalikan lingkungannya.

Kemudian contoh lainnya adalah ketika wanita *sandwich generation* fokus mengejar karirnya dan berisiko terhadap kualitas hubungan dengan pasangan. Terdapat beberapa kemungkinan suami akan berselingkuh karena merasa dinomorduakan oleh istrinya yang sibuk bekerja. Lalu, permasalahan yang terjadi akibat tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan rumah yaitu terjadinya disharmonis dalam keluarga (Anggarwati & Thamrin, 2019; Khalil & Santoso, 2022). Dimana kondisi tersebut berkaitan dengan dimensi *positive relations* pada *psychological well-being*.

Dilema yang dirasakan akibat banyaknya peran dan tanggung jawab wanita *sandwich generation* dapat menimbulkan dampak negatif baik secara fisik, emosional dan psikologis yang terjadi antara tanggung jawab pekerjaan, keluarga, dan diri mereka sendiri (Kusumaningrum, 2018; Salmon et al., 2017). Kelelahan fisik yang dialami *sandwich generation* meliputi mudah lelah, penurunan atau penambahan berat badan hingga penyakit jantung. Sedangkan, kelelahan mental meliputi rasa cemas, masalah perilaku, masalah sosial, stres, depresi hingga bunuh diri (Salmon et al., 2017; Kubota et al., 2022; Khalil & Santoso, 2022). Adapun emosi lain yang cenderung dirasakan oleh wanita *sandwich generation* akibat banyaknya peran meliputi perasaan bersalah, terisolasi, serta khawatir tentang bagaimana pengasuhan orang tua dan anaknya mempengaruhi pekerjaan mereka (O'Sullivan, 2014).

Kondisi diatas juga berhubungan dengan terjadinya *emotional burden* atau beban emosional (Kubota et al., 2022). Beban emosional ini terjadi akibat adanya tuntutan ekonomi, pekerjaan, dan permasalahan eksternal lainnya yang dapat menyebabkan konflik emosional dalam diri wanita *sandwich generation*. Setiap individu membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan permasalahannya. Namun, wanita *sandwich generation* terbiasa menghadapi permasalahannya sendiri sekaligus menanggung beban orang lain. Di saat orang lain mengusahakan dirinya untuk memiliki kontrol emosi yang baik, menyejahterakan kehidupan, dan membangun kehidupan yang layak, para wanita *sandwich generation* harus memperjuangkan hal tersebut sekaligus memiliki beban tambahan (Kubota et al., 2022).

Kemampuan meregulasi emosi yang baik dapat mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental dan emosional wanita *sandwich generation*. Emosi dibutuhkan manusia dalam sehari-hari, tetapi terkadang emosi dapat menjadi bias dan destruktif, sehingga hal ini menjadi tantangan bagi individu untuk mencari cara mengatur emosi agar dapat mempertahankan fungsi-fungsi penting dan menghindari aspek-aspek yang dapat merusak keputusan (Marliani et al., 2020). Banyaknya peran yaitu mengurus keluarga sekaligus bekerja dapat membuat membuat para wanita *sandwich generation* terganggu secara emosional karena banyaknya tanggung jawabnya yang dipegang sehingga mereka membutuhkan kemampuan meregulasi emosi (Sudarji et al., 2022). Hal ini diperkuat dengan pernyataan bahwa regulasi emosi yang baik, dapat membuat individu berpikir positif, tenang ketika

menghadapi sesuatu, dan terhindar dari stres (Gina & Fitriani, 2022). Dengan demikian, wanita *sandwich generation* dapat menjalankan banyak tanggung jawab dengan pikiran yang positif, sikap tenang, dan terhindar dari stres.

Kemampuan dalam mengatur pengalaman emosional secara sadar maupun tidak sadar disebut sebagai regulasi emosi (Gross, 2001). Gross (2001) juga mengatakan bahwa kemampuan individu untuk merasakan dan mengekspresikan emosi serta bagaimana munculnya emosi juga merupakan bagian dari regulasi emosi (Aprilia & Yoenanti, 2022). Menurut Gross J. J. (1999a), regulasi emosi meliputi semua strategi baik secara sadar maupun tidak sadar yang digunakan oleh individu untuk meningkatkan, mempertahankan, ataupun menurunkan respon emosional. Terdapat dua strategi dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan regulasi emosi dengan melibatkan proses kognitif dimana individu perlu berpikir terlebih dahulu dalam mengelola emosinya sebelum bereaksi terhadap emosi yang dirasakan. Sedangkan *expressive suppression* merupakan strategi regulasi emosi dimana individu menekan ekspresinya sebagai bentuk pengelolaan emosinya dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan (Radde et al., 2021). Dalam fenomena ini, wanita *sandwich generation* diharapkan mampu memecahkan masalah terkait konflik peran yang dialaminya agar terhindar dari dampak negatif khususnya dampak emosional (Sengkey et al., 2022). Kemampuan individu untuk memaknai ulang kembali situasi yang dialami dan mengelola ekspresi emosi yang muncul akan berkontribusi dan berkaitan dengan pengalaman dan pencapaian kesejahteraan psikologis individu (Greenier et al., 2021). Sebaliknya ketidakberfungsian regulasi emosi pada individu dianggap kontraproduktif dan memiliki konsekuensi yaitu kesejahteraan yang memburuk (Marliani et al., 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah terdapat pengaruh dari variabel regulasi emosi terhadap variabel *psychological well-being* wanita *sandwich generation* yang memiliki banyak peran. Penelitian terdahulu telah mengungkapkan gambaran *psychological wellbeing* dengan temuan yang cenderung menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada generasi sandwich (Hodgdon dan Wong, 2021; Greenier et al., 2021). Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi *psychological wellbeing* pada wanita generasi sandwich yang pada perannya bukan hanya dihipnotis oleh tanggung jawab ekonomi tetapi juga peran dalam pengasuhan dan rumah tangga (Noor & Isa, 2020). Lebih lanjut, kemampuan regulasi emosi diasumsikan menjadi variabel yang berkontribusi dan memprediksi peningkatan kesejahteraan psikologis wanita generasi *sandwich*. Oleh karena itu hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada wanita *sandwich generation*. Regulasi *cognitive reappraisal* akan berpengaruh positif yaitu meningkatkan

psychological well-being dan regulasi emosi *expressive suppression* akan berpengaruh negatif yaitu menurunkan *psychological wellbeing*.

METODE

Partisipan

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang termasuk dalam kategori *sandwich generation* di Indonesia yaitu wanita yang sudah menikah dan harus mengurus anak serta orang tuanya sekaligus sambil bekerja. Pemilihan sampel penelitian yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yaitu dengan kriteria sebagai berikut: berjenis kelamin perempuan, bekerja, sudah menikah dan memiliki anak, memiliki orang tua, dan bertanggung jawab untuk merawat anak dan orang tua baik secara langsung maupun tidak langsung. Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan perangkat lunak *G. Power* versi 3.1.9.7 dengan *effect size medium* sebesar 0.3, level signifikasi sebesar 0.05, dan *statistical power* sebesar 0.95, maka didapatkan perkiraan minimal jumlah partisipan sebanyak 111 wanita *sandwich generation*, dan total partisipan yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 119 orang.

Desain

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross-sectional* dimana pengambilan data yang dilakukan satu kali dengan menyebarkan kuisioner dalam bentuk *google form*. Peneliti melakukan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, uji korelasi antar variabel, dan uji hipotesis dengan uji regresi berganda. Uji regresi dilakukan untuk melihat bagaimana suatu variabel mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah adanya pengaruh dari variabel regulasi emosi terhadap variabel *psychological well-being*.

Prosedur

Peneliti merancang latar belakang berdasarkan teori dan fenomena berkaitan dengan regulasi emosi dan *psychological well-being* yang terjadi yaitu *sandwich generation* di Indonesia. Setelah itu, peneliti mencari alat ukur yang sesuai dan mendapatkan ijin untuk ukur yang sudah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya yaitu regulasi emosi dan *psychological well-being*. Pengumpulan data dan

informasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* yang berisikan seluruh item dari kedua alat ukur diatas serta *informed consent* atau lembar informasi partisipan kepada calon partisipan yang memenuhi kriteria. Data yang didapatkan diolah menggunakan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*.

Instrumen

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Radde et al., 2021) digunakan untuk mengukur dua strategi dalam variabel regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Alat ukur ini memiliki total keseluruhan sebanyak sepuluh item dimana pada dimensi *cognitive reappraisal* berjumlah enam item dan pada bagian *expressive suppression* berjumlah empat item. Keseluruhan item pada ERQ merupakan item favorable dengan tujuh respon skala likert yaitu 1 = sangat setuju; 2 = setuju; 3 = agak setuju; 4 = netral; 5 = agak tidak setuju; 6 = tidak setuju; dan 7 = sangat tidak setuju. ERQ tidak menghasilkan skor total, melainkan skor pada masing-masing dimensi dan skor tertinggi dari salah satu dimensi berarti menggambarkan kecenderungan cara individu dalam meregulasi emosi (Wulan & Chotimah, 2017; Radde et al., 2021). Hasil uji *tryout* alat ukur dengan 50 menunjukkan ERQ memiliki reliabilitas dengan skor *Alpha Cronbach* sebesar 0.937 pada dimensi *cognitive reappraisal* dan 0.888 pada dimensi *expressive suppression*. Uji validitas dilihat dari *item-rest correlation* yang berkisar dari 0.586 – 0.844 dimana skor ini menunjukkan validitas yang baik

Psychological Well-Being Scale (PWBS) digunakan untuk mengukur *psychological well-being* yang terdiri dari enam dimensi yaitu *self acceptance*, *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Alat ukur ini memiliki total keseluruhan sebanyak 42 item dengan tujuh respon skala likert yaitu 1 = sangat setuju; 2 = setuju; 3 = agak setuju; 4 = netral; 5 = agak tidak setuju; 6 = tidak setuju; dan 7 = sangat tidak setuju (Greenier et al., 2021). PWBS memiliki skor total keseluruhan yang dapat menggambarkan tinggi rendahnya *psychological well-being* seseorang (Revelia, 2019).

Uji *tryout* alat ukur, menunjukkan reliabilitas yang baik dengan skor *Alpha Cronbach* sebesar 0.919., Seluruh item memiliki validitas yang cukup baik dengan skor *item-rest correlation* yang berada pada rentang 0.48 – 0,668.

Teknik Analisis

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.17.2.1. Tahap pertama, peneliti melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Peneliti melakukan uji validitas konstruk untuk melihat nilai koefisien *item rest correlation* pada semua itemnya. Kemudian, dilanjutkan dengan melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji homoskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Setelah semua pengolahan data diatas telah dilakukan, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis yaitu uji regresi berganda.

HASIL

Analisis Data Demografis dan Karakteristik Partisipan

Tabel 1. Data Demografis dan Karakteristik Partisipan

Data Demografis	(N= 119)	%
Usia Tahun		
20 - 25	25	21%
26 - 30	58	48.74%
31 - 35	25	21%
36 - 40	6	5.04%
41 ke atas	5	4.2%
Jumlah Anak		
1	42	35.29%
2	52	43.70%
3	20	16.81%
4	4	3.36%
6	1	0.84%
Domisili		
Bekasi	20	16.81%
Bogor	23	19.33%
Depok	17	14.29%
Jakarta	40	33.61%
Tangerang	19	15.97%
Kriteria		
Bekerja	119	100%
Sudah menikah	119	100%
Memiliki anak	119	100%
Memiliki tanggung jawab merawat orang tua (memberikan bantuan secara finansial/dukungan/merawat keseharian dan lain-lain)	119	100%
Tinggal bersama keluarga inti dan orang tua	66	55.46%
Tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua	53	44.54%

Berdasarkan analisis data demografi pada tabel 1, partisipan penelitian mayoritas merupakan wanita dengan rentang usia 26-30 tahun yaitu sebanyak 58 orang (48.74%). Mayoritas partisipan memiliki dua anak yaitu sebanyak 52 partisipan (43.70%). Ditinjau berdasarkan domisili mayoritas

partisipan bertempat tinggal di Jakarta yaitu sebanyak 40 partisipan (33.61%). Keseluruhan 119 (100%) peserta memenuhi kriteria utama yaitu bekerja, telah menikah, memiliki anak, dan merawat orang tua serta 66 partisipan (55.46%) yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua dan 53 partisipan (44.54%) tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua.

Data Deskriptif Variabel Penelitian

Berdasarkan pengolahan data deskriptif untuk variabel penelitian, diperoleh bahwa variabel *psychological well-being* memiliki nilai *mean* yang berada di tengah-tengah antara nilai *min* dan *max* sehingga dapat diartikan secara keseluruhan, partisipan memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang. Lalu, ditemukan bahwa nilai *mean* variabel regulasi emosi *cognitive reappraisal* lebih tinggi dibandingkan nilai *mean* pada regulasi emosi *expressive suppression* sehingga dapat diartikan bahwa partisipan cenderung menggunakan regulasi emosi *cognitive reappraisal*.

Tabel 2. Data Deskriptif Variabel Penelitian

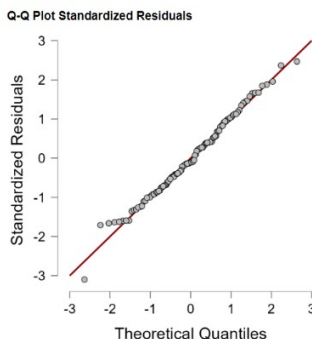
Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
PWBS	119	48	243	136.98	45.287
Regulasi Emosi CR	119	6	40	17.51	9.329
Regulasi Emosi ES	119	4	28	14.20	7.323

Keterangan. PWBS = *Psychological Well-Being Scale*, CR = *Cognitive Reappraisal*, ES = *Expressive Suppression*

Analisis Uji Asumsi Klasik

Analisis Uji Normalitas Residual

Berdasarkan hasil uji normalitas, data membentuk kurva lonceng pada *standardized residuals histogram* dan data mendekati garis linear pada *Q-Q plots standardized residuals*. Dengan demikian, data penelitian ini dapat dikatakan berdistribusi normal.



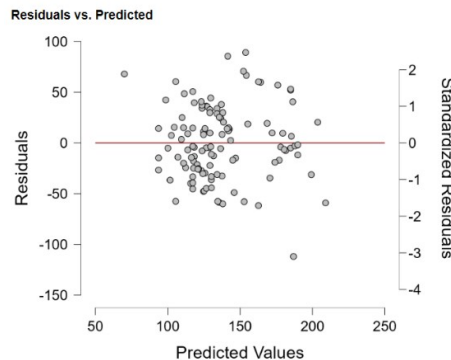
Gambar 1. Uji normalitas

Analisis Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat skor *Variance Inflation Factor* (VIF) dan skor *Tolerance*. Penelitian dikatakan tidak terjadi multikolinearitas jika nilai VIF < 10 dan *tolerance* > 0.1. Peneliti mendapatkan hasil *tolerance* sebesar 0.714 dan VIF sebesar 1.401. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

Analisis Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas menunjukkan *scatter plot* menyebar secara acak dan tidak membentuk megafon yang berarti bahwa residual tidak dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi heterokedastisitas.



Gambar 2. Uji Heteroskedastisitas

Analisis Uji Korelasi Antar Variabel

Hasil uji korelasi antar variabel menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara variabel regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan variabel *psychological well-being* ($r=0,541$, $p<0.001$). Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi emosi *cognitive reappraisal* seseorang, maka semakin tinggi *psychological well-being*nya dan begitu sebaliknya, maka semakin rendah regulasi emosi *cognitive reappraisal* seseorang, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Sedangkan, variabel regulasi emosi *expressive suppression* menunjukkan korelasi positif yang tidak signifikan ($r =0.062$, $p>0.05$). Hasil uji korelasi berdasarkan dimensi menunjukkan bahwa dimensi *cognitive reappraisal* berkorelasi positif dan signifikan dengan semua dimensi dari *psychological wellbeing*. Akan tetapi dimensi *expressive suppression* hanya berkorelasi positif dengan dimensi *self acceptance*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antar Variabel

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. PWB	-								
2. AT	0.920***	-							
3. EM	0.906***	0.830***	-						
4. PG	0.903***	0.807***	0.821***	-					
5. PR	0.923***	0.804***	0.768***	0.812***	-				
6. PL	0.907***	0.788***	0.762***	0.784***	0.831***	-			
7. SA	0.836***	0.721***	0.688***	0.633***	0.773***	0.735***	-		
8. CR	0.541***	0.488***	0.424***	0.353***	0.520***	0.529***	0.629***	-	
9. ES	0.062	0.021	0.005	-0.072	0.041	0.096	0.272**	0.535***	-

Keterangan. ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, PWBS = *Psychological Well-Being*, AT = *Autonomy*, EM = *Environmental Mastery*, PG = *Personal Growth*, PR = *Positive Relations*, PL = *Purpose in Life*, SA = *Self-Acceptance*, CR = *Cognitive Reappraisal*, ES = *Expressive Suppression*.

Analisis Uji Regresi Linear Berganda

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji regresi berganda, diperoleh hasil bahwa Regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada wanita generasi *sandwich* ($F=33.301$, $df=2$, $p<0.001$). Dimensi *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh positif yang signifikan ($b_1 = 3.451$, $p<0.001$) terhadap *psychological well-being*, dan *expressive suppression* memiliki pengaruh negatif yang signifikan ($b_2=-1.969$, $p<0.001$) terhadap *psychological well-being*. Adapun besar pengaruh atau kontribusi dari kedua dimensi regulasi emosi terhadap *psychological well-being* sebesar 36.5%.

Tabel 4a. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	45.287
H ₁	0.604	0.365	0.354	36.405

- a. Predictors: (Constant), Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression
b. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Tabel 4b. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regression	88269.896	2	44134.948	33.301	<0.001
Residual	153740.070	116	1325.345		
Total	242009.966	118			

- a. Dependent Variable: Psychological Well-Being
b. Predictors: (Constant), Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression

Tabel 4c. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized	Std. Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	136.983	4.151		32.996	<0.001
H ₁	(Intercept)	104.509	8.030		13.014	<0.001
	Cognitive Reappraisal	3.451	0.425	0.711	8.118	<0.001
	Expressive Suppression	-1.969	0.541	-0.318	-3.636	<0.001

Dependent Variable : Psychological Well-Being

Dengan demikian, didapatkan rumus dan model regresi dari pengaruh dimensi regulasi emosi terhadap *psychological well-being*.

$$y = a + b_1x_1 + b_2x_2$$

Dari rumus diatas, y merupakan variabel dependen yaitu *psychological well-being*, a merupakan nilai konstan pada *unstandardized coefficient*, dan b merupakan angka koefisien regresi. Maka dari itu, didapatkan persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$\text{Psychological well-being} = 104.509 + 3.451 (\text{cognitive reappraisal}) - 1.969 (\text{expressive suppression})$$

Dari hasil diatas memprediksi bahwa setiap peningkatan satu poin dari dimensi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi, maka terjadi peningkatan sebesar 3.451 poin pada *psychological well-being* wanita *sandwich generation*. Kemudian, setiap peningkatan satu poin pada dimensi *expressive suppression* pada regulasi emosi, maka akan terjadi penurunan sebesar -1.969 poin pada *psychological well-being*.

Uji Beda *Psychological Well-being* berdasarkan status tinggal partisipan

Hasil tambahan dengan uji beda kesejahteraan psikologis ditinjau dari apakah keluarga inti tinggal bersama dengan orang tua atau tidak, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($W = 2444$, $p < 0.001$) yang ditunjukkan dengan skor *mean psychological wellbeing* wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua lebih tinggi dibandingkan wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua. Yang artinya wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua memiliki lebih sejahtera secara psikologis dibandingkan wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti tetapi tidak bersama orang tua.

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan *Psychological well-being*

Group		N	Mean	SD	W	p
Skor Total PWBS	Tinggal bersama keluarga inti dan orang tua	66	150.106	45.408	2440.000	<0.001
	Tinggal bersama keluarga inti tanpa orangtua	53	120.642	39.823		

Keterangan. PWBS = *Psychological Well-Being*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil olah data diatas, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh secara signifikan sebesar 36.5% dalam meningkatkan *psychological well-being* wanita *sandwich generation*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membuat individu lebih mampu mengendalikan dirinya untuk tetap tenang dan berpikir positif agar dapat terhindar dari stres akibat peran ganda yang dimilikinya (Gina & Fitriani, 2022). Ketika individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka hal tersebut dapat mempengaruhi *psychological well-being* nya (Sudarji et al., 2022; Gina & Fitriani, 2022).

Penelitian ini juga menemukan regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini berarti semakin tinggi *cognitive reappraisal*, maka terjadi peningkatan *psychological well-being*. Menurut Gross (2001), *cognitive reappraisal* merupakan strategi dalam meregulasi emosi dengan cara mengubah pola pikir terhadap situasi untuk mengurangi dampak emosional. Strategi ini dapat menurunkan pengalaman emosional, menurunkan ekspresi perilaku tetapi tidak mempengaruhi memori. Menurut penelitian Balzarotti et al. (2016), strategi kognitif dalam regulasi emosi lebih sering digunakan dan lebih adaptif. Hal ini dikarenakan, individu yang menggunakan strategi ini akan lebih dulu mengubah apa yang ia pikirkan agar dapat merasakan emosi yang positif. Strategi ini dapat membuat wanita *sandwich generation* merasa lebih optimis dalam memandang suatu keadaan dan dapat mengekspresikan emosinya dengan cara positif. Dalam lingkungan sosial pun, mereka yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* akan mampu menceritakan masalahnya kepada orang lain sehingga dapat melepas stres yang dirasakannya (Gunawan & Bintari, 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menemukan bahwa meregulasi emosi secara kognitif berkaitan erat dengan permasalahan emosional dibandingkan strategi lainnya sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan individu (Balzarotti et al., 2016).

Kemudian, ditemukan bahwa individu yang menggunakan strategi kognitif lebih merasakan dampak positif seperti meningkatnya level dari dimensi *personal growth*, *purpose in life*, *environmental mastery*, *positive relations*, dan *self-acceptance* pada *psychological well-being*. Individu yang menggunakan strategi ini dalam merespon stres akan dapat mengurangi stres yang dialaminya. Sebaliknya, individu yang tidak menggunakan strategi kognitif dalam meregulasi emosinya, cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah (Balzarotti et al., 2016). Maka dari itu, wanita *sandwich generation* yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, cenderung akan merasakan *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Contohnya, dalam dimensi *personal growth*, wanita *sandwich generation* akan

memahami bahwa setiap kesulitan dalam hidupnya merupakan proses untuk bertumbuh. Kemudian, dalam dimensi *purpose in life*, mereka akan memiliki tujuan hidup yang lebih detil dan jelas karena ada banyak pihak yang mereka rawat. Banyaknya peran yang dimiliki wanita *sandwich generation* juga dapat membuat mereka menjalin hubungan baik dengan anak, orang tua, dan rekan kerjanya karena mereka merasa memiliki tanggung jawab kepada pihak tersebut dimana hal ini berkaitan dengan dimensi *positive relations*. Terakhir dalam dimensi *self-acceptance*, pengalaman hidup mereka dapat memberikan pelajaran terbaik sehingga mereka dapat memahami eksistensi mereka lebih baik lagi.

Sebaliknya, hasil penelitian pada dimensi *expressive suppression* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *expressive suppression*, maka terjadi penurunan *psychological well-being* pada wanita *sandwich generation*. *Expressive suppression* merupakan teknik meregulasi emosi dengan cara menekan emosi yang dirasakan oleh individu. strategi ini dapat menurunkan ekspresi perilaku, tetapi gagal dalam menurunkan pengalaman emosional dan merusak memori (Gross, 2001). individu dengan strategi *expressive suppression* cenderung akan menekan emosi dan tidak menunjukkan emosinya ketika dihadapkan pada situasi yang *stressful*. Jika wanita *sandwich generation* menggunakan strategi ini, mereka akan cenderung menahan dan menyimpan emosinya sehingga sulit memahami emosi dan memandang negatif emosi tersebut. Kondisi ini berdampak buruk pada kesejahteraan karena strategi *expressive suppression* cenderung menimbulkan efek negatif dari stres sehingga dapat menurunkan *psychological well-being* (Gunawan & Bintari, 2021). Dengan demikian, wanita *sandwich generation* yang menggunakan strategi ini cenderung mengalami penurunan pada *psychological well-being* nya.

Dalam konteks peran sebagai wanita *sandwich generation*, individu memiliki konflik dalam dirinya yaitu banyaknya peran dan tanggung jawab yang harus diambil. Tanggung jawab pernikahan yaitu mengurus suami dan anak, tuntutan untuk merawat orang tua dan saudara-saudara lainnya, serta membantu perekonomian keluarga membuat wanita *sandwich generation* merasakan kelelahan fisik dan mental secara bersamaan (Noor & Isa, 2020; Kusumaningrum, 2018; Salmon et al., 2017). Selain itu, mereka juga dituntut harus menyeimbangkan urusan keluarga dan pekerjaan secara bersamaan dimana hal ini dapat menimbulkan konflik peran ganda (Khalil & Santoso, 2022). Hal ini cenderung membuat mereka cenderung merasakan mudah kelelahan, merasa cemas, stres, dan *emotional burden* atau beban emosional (Salmon et al., 2017; Kubota et al., 2022; Khalil & Santoso, 2022). Selain itu, mereka juga merasakan kekhawatiran dan perasaan bersalah karena memikirkan

bagaimana perannya di rumah dapat mempengaruhi pekerjaannya (O'Sullivan, 2014). Jika berkelanjutan, kondisi diatas dapat mengakibatkan depresi bahkan risiko bunuh diri akibat dari konflik peran yang mereka rasakan (Khalil & Santoso, 2022).

Bersadarkan hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa bagi wanita *sandwich generation*, kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu untuk berpikir positif agar terhindar dari stres. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian lain bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi *psychological well-being* wanita *sandwich generation* (Aprilia & Yoenanti, 2022; Gina & Fitriani, 2022). *Psychological well-being* yang baik dapat membuat wanita *sandwich generation* memiliki kondisi psikologis yang sejahtera sehingga mampu memiliki penilaian positif dan mampu mengaktualisasikan dirinya karena terbebas dari tekanan-tekanan psikologis (Indriani & Sugiasih, 2016; Sengkey et al., 2022).

Peneliti juga melakukan uji beda antara partisipan yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua dengan yang tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua. Hasil menunjukkan bahwa partisipan yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan partisipan yang tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua. Hal ini dikarenakan faktor pendukung lainnya dalam meningkatkan *psychological well-being* yaitu dukungan keluarga yang didapatkan oleh wanita *sandwich generation* (Kosasih & Rahmawati, 2022).

Di Asia, salah satunya di Indonesia, terdapat nilai kekeluargaan yang berkaitan erat dengan kewajiban anak untuk berbakti kepada orang tua. Kewajiban tersebut memberikan rasa pemenuhan atau *fullfilment* dan kepuasan tersendiri ketika individu dapat merawat orang terdekat dan orang yang dicintai. Selain itu, merawat orang yang dicintai, dalam hal ini konteksnya adalah keluarga, juga membuat wanita *sandwich generation* memiliki dukungan dari keluarga yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* (Khairunnisa & Hartini, 2022; Kosasih & Rahmawati, 2022). Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa dukungan dari keluarga dapat membuat individu mengatasi dampak stresnya (Kosasih & Rahmawati, 2022).

Hal ini dikarenakan, keluarga merupakan sekumpulan orang terdekat individu yang dapat mempengaruhi dan membantu individu dalam mengelola emosi negatif sehingga dapat mengatasi stresnya. Dukungan keluarga juga dapat memberikan motivasi dan menaikkan kepercayaan diri individu sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being*. Selain itu, keluarga juga dapat memberikan kebutuhan akan empati, kasih sayang, dan afeksi dimana

dukungan emosional ini dapat membantu individu lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya. Apresiasi dan bentuk dukungan lainnya seperti, memberikan semangat, memberikan saran atau evaluasi juga berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan individu (Kosasih & Rahmawati, 2022). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa partisipan yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua cenderung mendapatkan dukungan keluarga sehingga memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Walaupun penelitian ini memiliki kebaruan dan keunikan, tetapi penelitian ini juga tidak terlepas dari keterbatasan. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena mayoritas partisipan berasal dari Jakarta, sehingga peneliti perlu mengeneralisasikan hasil penelitian dengan partisipan yang berasal dari domisili lainnya. Peneliti juga hanya melihat salah satu faktor dalam *psychological well-being* yaitu regulasi emosi tanpa melihat faktor-faktor lainnya. Selain itu, peneliti juga hanya mengatur kriteria secara umum tanpa memperhatikan kriteria lainnya yang sekiranya dapat memperkaya hasil penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi secara signifikan memberikan pengaruh sebesar 36.5 persen terhadap *psychological well-being* wanita *sandwich generation*. Dari kedua dimensi variabel regulasi emosi, dimensi *cognitive reappraisal* memberikan pengaruh positif secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Sedangkan, dimensi *expressive suppression* memberikan pengaruh negatif secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi *cognitive reappraisal* pada wanita *sandwich generation*, maka semakin tinggi *psychological well-being* nya. Semakin tinggi *expressive suppression* pada wanita *sandwich generation*, maka cenderung rendah *psychological well-being* nya.

Peneliti juga menemukan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* antara wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua dengan wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua. Hasil menunjukkan, wanita *sandwich generation* yang tinggal bersama keluarga inti dan orang tua memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan yang tinggal bersama keluarga inti tanpa orang tua.

Dalam penelitian ini, peneliti menyarankan agar penelitian lainnya lebih memperhatikan persebaran data dan meluaskan data demografis partisipan. Selanjutnya, peneliti juga menyarankan agar penelitian selanjutnya melihat faktor lain yang bisa menjelaskan dinamika dalam hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* serta dapat membandingkan tingkat *psychological*



well-being pada *sandwich generation* berdasarkan gender tidak terbatas hanya pada wanita. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti juga menyarankan agar para wanita *sandwich generation* dapat menggunakan strategi *cognitive reappraisal* yang terbukti lebih adaptif untuk menghadapi situasi yang *stressful* dengan cara mengambil jeda waktu berpikir, memaknai ulang situasi dan masalah yang dihadapi sehingga individu memiliki kontatas diri dan lingkungan yang selanjutnya dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologi individu.

REFERENSI

- Amalia, R. M., Akbar, M. Y. A., & Syariful. (2017). Ketahanan Keluarga dan Kontribusinya Bagi Penanggulangan Faktor Terjadinya Perceraian. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(2), 129–135.
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). Work-Family Conflict dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Aprilia, N. S., & Yoenanti, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. In *Mental (BRPKM) 2022* (Vol. 2, Issue 1).
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Cerrato, J., & Cifre, E. (2018). Gender inequality in household chores and work-family conflict. *Frontiers in Psychology*, 9(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01330>
- Geetha, S., Manimekalai, K., & Sivakumar, Dr. I. (2020). Psychosocial Well-being of Working Mothers in Sivaganga District of Tamil Nadu. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(1), 257–262. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i1/pr200128>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Regulasi Emosi dan Parenting Stres Pada Ibu Bekerja. In *Jurnal Kajian Ilmiah* (Vol. 22, Issue 1). <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64.
- Hapsari, I. (2020). Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja yang Menjalani Work From Home Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 37–45. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2623>
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). Dukungan Sosial dan Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawati PT. Sc Enterprises Semarang. *Psikologis Karyawati Pt. Sc Enterprises Semarang*, 11(1), 46–54.

- Jannah, S. A. M., Kadiyono, A. L., & Harding, D. (2022). Working Mother Issue: The Effect of Family Emotional Support on Work-Family Conflict. In *Journal of Family Sciences E* (Vol. 07, Issue 01).
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Caregiver Burden dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Generasi Sandwich. *Sikontan Journal*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.383>
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share : Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- Kosasih, E. R., & Rahmawati, K. D. (2022). Dukungan Keluarga dan Psychological Well-Being Ibu Work From Home Saat Pandemi Covid-19 Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 6(1), 66–75.
- Kubota, E., MS, A. N. F., Mahendra, S., Prayoga, A., & Rahmawati, U. D. (2022). Millennials and the Sandwich Generation: The Challenge of Adapting Self-Identity Across Time. *Proceedings Series on Physical & Formal Sciences*, 3, 25–31. <https://doi.org/10.30595/pspfs.v3i.260>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Regulasi Emosi Stres dan Kesejahteraan Psikologis Studi Pada Ibu Work From Home*.
- Muthia, F., Novriansa, A., & Hamidi, I. (2021). Peningkatan Pemahaman mengenai Perencanaan Pensiun pada Guru SMK di Palembang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 327–332. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1836>
- Nona, E. H. A. P., & Sumargi, A. M. (2022). Konflik Peran dengan Well-Being Pada Ibu Bekerja. In *Jurnal Empati* (Vol. 11).
- Noor, S., & Isa, F. M. (2020). Malaysian sandwich generation issues and challenges in elderly parents care. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(3), 289–312. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5277>
- O’Sullivan, A. (2014). Pulled from all sides: The sandwich generation at work. *Work*, 50(3), 491–494. <https://doi.org/10.3233/WOR-141959>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Constract Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. In *Jurnal Psikologi Karakter* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Revelia, M. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff’s Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Salmon, K. S., Parry, S. A., & Pattillo, M. L. (2017). *The Sandwich Generation: Effects of Caregiver Burden and Strategies for Assessment*.
- Sengkey, R., Josephine Solang, D., & Michael Sengkey, M. (2022). *Studi Deskriptif Komparasi Tentang Psychological Well-Being Pada Generasi Sandwich Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon* (Vol. 3, Issue 3).
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 262–274.
- Supriatna, A., Rindu, M., Islamy, F., Komariah, K. S., Parhan, M., Hafidzani, A., & Fitria, N. (2022). Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension. In *Jurnal Studi Sosial dan Politik* (Vol. 6, Issue 1).
- Wiemers, E. E., & Bianchi, S. M. (2015). Competing Demands from Aging Parents and Adult Children in Two Cohorts of American Women. *Population and Development Review*, 41(1), 127–146. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2015.00029.x>