

PENGARUH SELF-ESTEEM DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI PADA WANITA KARIER

Fina Inayati Listyorini¹, Shinta Pratiwi², Mulya Virgonita IW³, Ira Kusumawaty⁴

Universitas Semarang^{1,2,3,4}

e-mail: nay.sheefa@gmail.com

Diterima: 19/07/2026; Direvisi: 9/10/2026; Diterbitkan: 28/10/2026

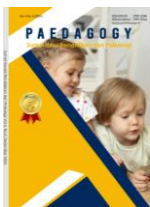
ABSTRAK

Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja diikuti dengan semakin kompleksnya tuntutan profesional dan kehidupan personal yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis wanita karier. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 15% penduduk usia produktif mengalami gangguan mental, sementara tekanan kerja menyebabkan hilangnya sekitar 12 miliar hari kerja setiap tahun. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya resiliensi agar wanita karier mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai tekanan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan prediktif self-esteem dan regulasi emosi dengan resiliensi pada wanita karier. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* melalui metode survei terhadap 200 wanita karier di Kota Semarang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi dengan skala Likert lima tingkat. Data dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) dengan bantuan SmartPLS 4 melalui evaluasi model pengukuran, model struktural, dan pengujian hipotesis menggunakan prosedur bootstrapping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dan regulasi emosi merupakan prediktor positif terhadap resiliensi pada wanita karier. Self-esteem menunjukkan kontribusi yang relatif lebih kuat dibandingkan regulasi emosi, sedangkan model penelitian secara keseluruhan mampu menjelaskan sebagian variasi resiliensi. Temuan ini menunjukkan bahwa wanita karier dengan penghargaan diri yang lebih positif dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan pentingnya *self-esteem* dan regulasi emosi sebagai sumber daya psikologis yang dapat dipertimbangkan dalam pengembangan program organisasi untuk mendukung resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan keberlanjutan karier perempuan.

Kata Kunci: *Self-Esteem, Regulasi Emosi, Resiliensi, Wanita Karier, Psikologi Positif.*

ABSTRACT

The increasing participation of women in the workforce has been accompanied by growing professional and personal demands that may affect the psychological well-being of career women. The World Health Organization (WHO) reports that approximately 15% of the working-age population experiences mental health problems, while work-related pressures contribute to approximately 12 billion lost working days annually. These conditions highlight the importance of resilience as a psychological resource that enables career women to adapt, recover, and function effectively when facing workplace challenges. This study aimed to examine the predictive relationships of self-esteem and emotion regulation with resilience among career women. A quantitative *cross-sectional* survey design was employed involving 200 career women in Semarang City, Indonesia, selected through *purposive sampling*. Data were collected using questionnaires measuring self-esteem, emotion regulation, and resilience



on a five-point Likert scale. The data were analyzed using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) with SmartPLS 4 through the evaluation of the measurement model, structural model, and hypothesis testing using a bootstrapping procedure. The findings showed that self-esteem and emotion regulation were positive predictors of resilience among career women. Self-esteem demonstrated a relatively stronger contribution than emotion regulation, while the overall model explained part of the variance in resilience. These findings indicate that career women with more positive self-esteem and better emotion regulation tend to demonstrate greater resilience. The study highlights the importance of self-esteem and emotion regulation as psychological resources that may be considered in organizational programs aimed at supporting women's resilience, psychological well-being, and sustainable career development.
Keywords: *Self-Esteem, Emotion Regulation, Resilience, Career Women, Positive Psychology.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja yang semakin kompetitif telah meningkatkan partisipasi perempuan dalam berbagai sektor profesional. Peningkatan tersebut juga diikuti oleh semakin kompleksnya tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis wanita karier. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 15% orang dewasa usia produktif mengalami gangguan mental, sementara depresi dan kecemasan menyebabkan hilangnya sekitar 12 miliar hari kerja setiap tahun dengan kerugian produktivitas global mencapai US\$1 triliun. WHO juga menegaskan bahwa beban kerja yang tinggi, konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta rendahnya kontrol terhadap pekerjaan merupakan faktor risiko utama yang memengaruhi kesehatan mental pekerja (WHO, 2024). Selain itu, International Labour Organization (ILO) melaporkan bahwa perempuan di Indonesia masih menghadapi beban ganda, bahkan sebagian perempuan menghabiskan lebih dari 100 jam per minggu untuk pekerjaan domestik dan pengasuhan yang tidak dibayar di samping pekerjaan profesionalnya, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kelelahan psikologis dan menurunkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan (ILO, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya resiliensi bagi wanita karier agar mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai tekanan. Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menghadapi kesulitan secara adaptif sehingga mampu mempertahankan fungsi psikologis dan produktivitasnya. Dalam lingkungan kerja yang dinamis, resiliensi membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan, perubahan organisasi, persaingan karier, serta tuntutan kehidupan personal secara lebih adaptif. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan kestabilan psikologis ketika menghadapi kesulitan dan lebih cepat menyesuaikan diri dengan perubahan. Oleh karena itu, resiliensi menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan kerja maupun perubahan lingkungan kerja (Murthy & Antony, 2025).

Secara teoretis, resiliensi dipengaruhi oleh berbagai sumber daya psikologis internal, salah satunya adalah *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya yang berperan dalam membentuk keyakinan, optimisme, serta kemampuan menghadapi tantangan. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, mampu memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang, dan lebih mudah bangkit setelah mengalami kegagalan. Penelitian Kaul dan Matta (2024) menemukan bahwa perempuan bekerja memiliki tingkat *self-esteem* dan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan yang tidak bekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penilaian positif terhadap diri sendiri merupakan salah satu modal psikologis yang





mendukung kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, Selain itu, Murthy dan Antony (2025) menunjukkan bahwa faktor-faktor kognitif personal berperan dalam memengaruhi *career resilience* pada perempuan profesional di sektor teknologi informasi di India, sehingga sumber daya psikologis internal menjadi penting dalam membantu perempuan menghadapi tantangan dan perubahan dalam perjalanan kariernya. Dengan demikian, *self-esteem* dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang relevan dalam mendukung resiliensi wanita karier.

Selain *self-esteem*, regulasi emosi juga merupakan prediktor penting bagi terbentuknya resiliensi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga mampu merespons situasi yang penuh tekanan secara efektif (Gross, 2015). Individu yang mampu mengelola emosi secara efektif cenderung lebih mudah mengembangkan strategi koping yang adaptif ketika menghadapi tekanan maupun perubahan. Penelitian Gina dan Fitriani (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan *parenting stress* pada ibu bekerja, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi sumber daya penting dalam menghadapi tekanan yang muncul dari tuntutan pekerjaan dan keluarga. Temuan tersebut diperkuat oleh Marentek et al. (2026), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada perempuan bekerja, dengan konflik peran ganda turut berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Hasil ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif menjadi sumber daya psikologis penting bagi perempuan bekerja dalam menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan profesional maupun peran personal.

Temuan lain menunjukkan bahwa *self-esteem* dan regulasi emosi merupakan dua sumber daya psikologis yang relevan dalam memahami resiliensi pada individu dewasa. Fares-Otero et al. (2025), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis pada populasi dewasa, mengidentifikasi *self-esteem* dan regulasi emosi sebagai dua domain penting yang berkaitan dengan resiliensi, bersama dengan koping, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mempertahankan evaluasi diri yang positif dan mengelola respons emosional secara adaptif merupakan aspek yang relevan dalam proses adaptasi terhadap tekanan. Individu yang memiliki *self-esteem* yang baik sekaligus mampu mengatur emosinya secara adaptif cenderung memiliki sumber daya psikologis yang lebih kuat untuk menghadapi perubahan dan hambatan dalam kehidupan profesional maupun personal. Oleh karena itu, *self-esteem* dan regulasi emosi layak diuji secara simultan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variasi resiliensi pada wanita karier.

Meskipun penelitian mengenai *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu masih menguji hubungan kedua variabel tersebut secara terpisah atau menggunakan populasi yang berbeda, seperti mahasiswa, tenaga kesehatan, maupun ibu bekerja selama pandemi. Penelitian yang secara simultan menguji *self-esteem* dan regulasi emosi sebagai prediktor resiliensi pada wanita karier dalam konteks kondisi kerja yang semakin dinamis masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Kesenjangan tersebut menjadi penting karena wanita karier menghadapi tuntutan profesional yang terus meningkat sekaligus kebutuhan untuk menjaga keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan kedua sumber daya psikologis tersebut dalam satu model dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor internal yang berkaitan dengan resiliensi. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi *research gap* tersebut dengan menguji *self-esteem* dan regulasi emosi secara simultan pada populasi wanita karier.



Observasi awal penelitian dilakukan melalui wawancara pendahuluan terhadap lima wanita karier yang bekerja pada sektor pendidikan, kesehatan, dan perbankan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa empat dari lima informan mengaku sering mengalami tekanan akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik di tempat kerja, serta merasa kepercayaan diri mereka menurun ketika menghadapi kegagalan atau kritik dari atasan. Meskipun demikian, terdapat informan yang mampu bangkit dan beradaptasi lebih cepat karena memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri serta mampu mengelola emosinya secara positif. Temuan awal tersebut mengindikasikan bahwa *self-esteem* dan regulasi emosi diduga berperan penting dalam membentuk resiliensi pada wanita karier. Temuan ini juga memperkuat alasan perlunya pengujian empiris terhadap hubungan kedua variabel tersebut dengan resiliensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan prediktif *self-esteem* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada wanita karier. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian model yang mengintegrasikan kedua sumber daya psikologis tersebut sebagai prediktor resiliensi pada wanita karier dalam konteks Indonesia. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi positif sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi yang berorientasi pada peningkatan ketahanan psikologis perempuan di lingkungan kerja. Berdasarkan landasan teori dan temuan empiris sebelumnya, penelitian ini mengajukan hipotesis H1: *self-esteem* berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi pada wanita karier. Selanjutnya, H2: regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi pada wanita karier.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan metode survei untuk menganalisis hubungan prediktif *self-esteem* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada wanita karier. Seluruh variabel diukur pada satu periode pengamatan tanpa manipulasi terhadap kondisi responden. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan hubungan antarvariabel dianalisis secara objektif melalui data numerik yang diperoleh dari responden (Creswell & Creswell, 2018). Pengumpulan data dilakukan di Kota Semarang pada Tanggal 2-10 Juli 2026 melalui penyebaran kuesioner secara daring dan luring.

Populasi penelitian adalah wanita karier yang bekerja pada instansi pemerintah maupun swasta di Kota Semarang. Dalam penelitian ini, wanita karier didefinisikan sebagai perempuan berusia 21–55 tahun yang bekerja secara aktif minimal satu tahun, termasuk pegawai pemerintah, pegawai swasta, BUMN/BUMD, wirausaha, dan profesional. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan & Bala, 2017). Sebanyak 200 responden yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan dalam analisis, dengan jumlah tersebut dipandang memadai untuk analisis multivariat dan regresi linear berganda mengacu pada pertimbangan kecukupan sampel (Hair et al., 2022).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas empat bagian, yaitu karakteristik responden, skala *self-esteem*, skala regulasi emosi, dan skala resiliensi. *Self-esteem* diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan terdiri atas 10 item. Regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) dan terdiri atas 10 item, sedangkan resiliensi diukur menggunakan Connor–Davidson Resilience Scale yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Untuk versi 10-item yang digunakan



dalam penelitian ini, acuan psikometrik khusus mengacu pada Campbell-Sills dan Stein (2007) yang memvalidasi CD-RISC-10 sebagai ukuran resiliensi yang bersifat unidimensional.

Seluruh instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Item yang berarah negatif diberi skor terbalik sebelum dilakukan penghitungan skor akhir, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat konstruk yang lebih tinggi sesuai arah pengukuran masing-masing instrumen. Instrumen disajikan dalam bahasa Indonesia kepada responden, namun prosedur adaptasi bahasa secara khusus tidak dijelaskan dalam data penelitian yang tersedia. Sebelum digunakan dalam analisis utama, kualitas item pada instrumen *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi dievaluasi melalui uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$, sedangkan instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ (Hair et al., 2022). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi memenuhi kriteria validitas, dengan rentang *Corrected Item-Total Correlation* masing-masing sebesar 0,462–0,781; 0,438–0,756; dan 0,481–0,804. Nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,891 untuk *self-esteem*, 0,874 untuk regulasi emosi, dan 0,912 untuk resiliensi, sehingga seluruh instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, standar deviasi, minimum, dan maksimum, sedangkan kategori skor ditentukan berdasarkan interval skala Likert 1–5 dan digunakan hanya untuk interpretasi deskriptif. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas residual menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, multikolinearitas berdasarkan nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), serta heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS, dengan resiliensi sebagai variabel dependen serta *self-esteem* dan regulasi emosi sebagai variabel independen. Analisis mencakup koefisien regresi, uji parsial (*t-test*), uji simultan (*F-test*), dan koefisien determinasi (R^2) pada tingkat signifikansi 5%. Karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, hasil regresi ditafsirkan sebagai hubungan prediktif secara statistik dan tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penelitian juga memperhatikan prinsip etik berupa partisipasi sukarela, persetujuan responden, perlindungan kerahasiaan identitas, serta hak responden untuk menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

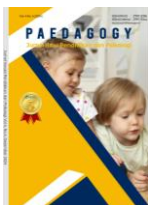
Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	21–30 tahun	68	34,0
	31–40 tahun	82	41,0
	41–50 tahun	39	19,5
	>50 tahun	11	5,5
Pendidikan Terakhir	Diploma	28	14,0
	Sarjana (S1)	118	59,0
	Magister (S2)	48	24,0
	Doktor (S3)	6	3,0





Jenis Pekerjaan	Aparatur Sipil Negara (ASN)	67	33,5
	Pegawai Swasta	79	39,5
	BUMN/BUMD	24	12,0
	Wirausaha/Profesional	30	15,0
Lama Bekerja	1–5 tahun	54	27,0
	6–10 tahun	73	36,5
	11–15 tahun	42	21,0
	>15 tahun	31	15,5
Status Pernikahan	Belum menikah	52	26,0
	Menikah	136	68,0
	Ceraai	12	6,0

Sumber: Hasil olah data, 2026

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 31–40 tahun (41,0%), berpendidikan Sarjana/S1 (59,0%), bekerja sebagai pegawai swasta (39,5%), memiliki masa kerja 6–10 tahun (36,5%), dan berstatus menikah (68,0%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki latar belakang usia, pendidikan, pekerjaan, masa kerja, dan status pernikahan yang beragam. Karena sampel diperoleh menggunakan *purposive sampling*, karakteristik tersebut menggambarkan kondisi sampel penelitian dan tidak dimaksudkan sebagai representasi statistik seluruh wanita karier di Kota Semarang.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum	Kategori
Self-esteem (X_1)	4,08	0,53	2,60	5,00	Tinggi
Regulasi Emosi (X_2)	3,95	0,56	2,40	5,00	Tinggi
Resiliensi (Y)	4,12	0,49	2,80	5,00	Tinggi

Sumber: Hasil olah data, 2026

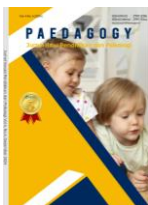
Berdasarkan Tabel 2, resiliensi memiliki nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,12, diikuti *self-esteem* sebesar 4,08 dan regulasi emosi sebesar 3,95. Ketiga variabel berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki tingkat *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi yang relatif tinggi. Standar deviasi ketiga variabel relatif kecil dibandingkan nilai rata-ratanya sehingga menunjukkan penyebaran respons yang tidak terlalu besar. Statistik deskriptif tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian dan tidak menjadi dasar dalam pengujian hipotesis.

Uji Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Rentang Corrected Item-Total Correlation	Kriteria	Keterangan
Self-esteem (X_1)	10	0,462–0,781	>0,30	Valid
Regulasi Emosi (X_2)	10	0,438–0,756	>0,30	Valid



Resiliensi (Y)	10	0,481–0,804	>0,30	Valid
----------------	----	-------------	-------	-------

Sumber: Hasil olah data, 2026

Berdasarkan Tabel 3, seluruh butir pernyataan pada variabel *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation berkisar antara 0,438 hingga 0,804, atau seluruhnya berada di atas batas minimum 0,30. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara memadai serta memiliki tingkat validitas yang baik. Dengan demikian, seluruh item pada instrumen penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan dalam proses pengumpulan data. Tidak terdapat item yang dieliminasi karena seluruh butir memenuhi kriteria validitas, sehingga analisis selanjutnya dapat dilanjutkan pada pengujian reliabilitas instrumen.

Uji Reliabilitas

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Self-esteem (X_1)	0,891	>0,70	Reliabel
Regulasi Emosi (X_2)	0,874	>0,70	Reliabel
Resiliensi (Y)	0,912	>0,70	Reliabel

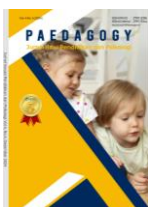
Sumber: Hasil olah data, 2026

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, yaitu *self-esteem* sebesar 0,891, regulasi emosi sebesar 0,874, dan resiliensi sebesar 0,912. Nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70 menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dalam mengukur *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi. Oleh karena itu, seluruh instrumen layak digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam pengujian hipotesis.

Uji Prasyarat Analisis

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Prasyarat Analisis Regresi

Uji	Variabel/Indikator	Hasil	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas	Kolmogorov–Smirnov	$p = 0,200$	$p > 0,05$	Residual berdistribusi normal
Multikolinearitas	<i>Self-esteem</i>	Tolerance = 0,692; VIF = 1,445	Tolerance > 0,10; VIF < 10	Tidak terjadi multikolinearitas
Multikolinearitas	Regulasi Emosi	Tolerance = 0,692; VIF = 1,445	Tolerance > 0,10; VIF < 10	Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas	<i>Self-esteem</i>	$p = 0,614$	$p > 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas



Heteroskedastisitas Regulasi Emosi $p = 0,732$ $p > 0,05$ Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Hasil olah data, 2026

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 sehingga residual memenuhi asumsi normalitas. Nilai *tolerance* sebesar 0,692 dan VIF sebesar 1,445 pada kedua prediktor menunjukkan tidak terdapat gejala multikolinearitas. Uji Glejser juga menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,614 untuk *self-esteem* dan 0,732 untuk regulasi emosi, sehingga tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, model memenuhi prasyarat yang digunakan untuk melanjutkan analisis regresi linear berganda.

Analisis Regresi Linear Berganda dan Pengujian Hipotesis

Tabel 6. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Prediktor	B	Std. Error	β	t	p	Keputusan
Konstanta	9,865	2,103	–	4,691	< 0,001	–
<i>Self-esteem</i> (X_1)	0,431	0,067	0,401	6,433	< 0,001	H_1 diterima
Regulasi Emosi (X_2)	0,389	0,071	0,342	5,479	< 0,001	H_2 diterima

Ringkasan model: $R = 0,610$; $R^2 = 0,372$; *Adjusted R*² = 0,366; $F = 58,321$; $p < 0,001$; *Std. Error* = 3,214.

Sumber: Hasil olah data, 2026

Berdasarkan Tabel 6, *self-esteem* merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi ($\beta = 0,401$; $t = 6,433$; $p < 0,001$), sehingga H_1 diterima. Regulasi emosi juga merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi ($\beta = 0,342$; $t = 5,479$; $p < 0,001$), sehingga H_2 diterima. Nilai *standardized beta* menunjukkan bahwa kontribusi relatif *self-esteem* dalam model lebih besar dibandingkan regulasi emosi. Karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, hasil tersebut menunjukkan hubungan prediktif secara statistik dan tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Berdasarkan koefisien regresi tidak terstandarisasi, diperoleh persamaan $Y = 9,865 + 0,431X_1 + 0,389X_2$. Koefisien positif menunjukkan bahwa skor *self-esteem* dan regulasi emosi yang lebih tinggi berkaitan dengan skor resiliensi yang lebih tinggi ketika variabel prediktor lainnya dikendalikan. Model regresi secara keseluruhan signifikan ($F = 58,321$; $p < 0,001$), dengan nilai R^2 sebesar 0,372. Artinya, *self-esteem* dan regulasi emosi secara bersama-sama mampu menjelaskan 37,2% variasi resiliensi, sedangkan 62,8% variasi lainnya berkaitan dengan faktor di luar model penelitian.

Pembahasan

Pengaruh Self-Esteem terhadap Resiliensi pada Wanita Karier

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi pada wanita karier, dengan nilai *standardized beta* sebesar 0,401. Temuan ini menunjukkan bahwa wanita karier dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi tekanan maupun tantangan pekerjaan. Secara psikologis, *self-esteem* dapat



mendukung resiliensi melalui evaluasi positif terhadap nilai dan kemampuan diri. Ketika menghadapi kegagalan, kritik, atau perubahan dalam pekerjaan, individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung tetap mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih mampu menilai kesulitan sebagai situasi yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman terhadap keberhargaan dirinya. Mekanisme ini sejalan dengan teori *self-esteem* Rosenberg (1965), yang menempatkan evaluasi positif terhadap diri sebagai dasar bagi rasa percaya diri dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan Kaul dan Matta (2024), yang menunjukkan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan resiliensi pada perempuan bekerja. Murthy dan Antony (2025) juga menunjukkan bahwa faktor-faktor kognitif personal berperan dalam *career resilience* pada perempuan profesional di sektor teknologi informasi di India, sehingga sumber daya psikologis internal menjadi penting dalam menghadapi perubahan dan tantangan karier. Temuan tersebut juga sejalan dengan Fares-Otero et al. (2025), yang melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis mengidentifikasi *self-esteem* sebagai salah satu domain psikologis yang berkaitan dengan resiliensi pada populasi dewasa. Selain itu, Sanchez-Sanchez et al. (2025) menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan sebagai salah satu mekanisme psikologis yang menghubungkan strategi regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal, bersama dengan optimisme. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa evaluasi diri yang positif dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang adaptif ketika menghadapi berbagai tuntutan. Dengan demikian, *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan bagaimana wanita karier menilai dirinya, tetapi juga dapat menjadi sumber daya internal yang membantu mempertahankan keyakinan, optimisme, dan kemampuan penyelesaian masalah ketika menghadapi kesulitan. Implikasi praktisnya, organisasi dapat mempertimbangkan program pengembangan diri, umpan balik konstruktif, *coaching*, dan *mentoring* untuk mendukung pembentukan evaluasi diri yang positif dan memperkuat resiliensi wanita karier.

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Wanita Karier

Hasil pengujian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi pada wanita karier, dengan nilai *standardized beta* sebesar 0,342. Temuan tersebut menunjukkan bahwa wanita karier yang lebih mampu mengelola respons emosional secara adaptif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika menghadapi tekanan dan perubahan. Regulasi emosi dapat mendukung resiliensi melalui kemampuan individu dalam mengendalikan intensitas emosi negatif, mempertahankan kejernihan berpikir, dan memilih respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang menekan. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tidak hanya bereaksi secara emosional terhadap masalah, tetapi juga mengevaluasi situasi, menentukan strategi koping, dan mengambil keputusan secara lebih rasional. Mekanisme tersebut sesuai dengan *Process Model of Emotion Regulation* yang dikemukakan Gross dan John (2003), yang menjelaskan bahwa strategi pengelolaan emosi memengaruhi cara individu mengalami dan merespons situasi emosional.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Gina dan Fitriani (2020), yang menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan *parenting stress* pada ibu bekerja. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi sumber daya penting ketika perempuan menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan pekerjaan dan keluarga. Temuan tersebut diperkuat oleh Marentek et al. (2026), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi





berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan bekerja, dengan konflik peran ganda turut berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Selain itu, Sanchez-Sanchez et al. (2025) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal, dengan optimisme dan *self-esteem* berperan sebagai mekanisme mediasi dalam hubungan tersebut. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi yang adaptif dapat mendukung kondisi psikologis positif melalui penguatan sumber daya internal individu. Troy et al. (2023) juga menegaskan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif membantu individu menghadapi pengalaman penuh tekanan secara lebih konstruktif. Dalam konteks wanita karier, kemampuan mengelola emosi dapat membantu mencegah tekanan pekerjaan berkembang menjadi respons emosional berkepanjangan yang mengganggu hubungan interpersonal, pengambilan keputusan, dan fungsi pada kehidupan personal. Oleh karena itu, dukungan berupa pelatihan regulasi emosi, pengelolaan stres, *employee assistance program*, maupun layanan konseling psikologis dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya organisasi untuk mendukung resiliensi dan kesejahteraan psikologis wanita karier.

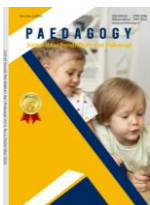
Kontribusi *Self-Esteem* dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi

Secara simultan, *self-esteem* dan regulasi emosi menunjukkan hubungan prediktif yang signifikan dengan resiliensi pada wanita karier, dengan nilai R^2 sebesar 0,372. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel dalam model mampu menjelaskan 37,2% variasi resiliensi, sedangkan 62,8% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Dengan demikian, *self-esteem* dan regulasi emosi merupakan sumber daya psikologis yang penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan resiliensi. Faktor lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, optimisme, strategi koping, dukungan organisasi, karakteristik pekerjaan, serta kondisi keluarga dapat turut berperan dalam menjelaskan perbedaan tingkat resiliensi antarindividu.

Nilai *standardized beta* menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi relatif lebih besar dibandingkan regulasi emosi dalam model penelitian. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui fungsi kedua sumber daya psikologis yang berbeda tetapi saling melengkapi. *Self-esteem* berkaitan dengan bagaimana individu menilai nilai dan kemampuan dirinya ketika menghadapi tantangan, sedangkan regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana individu mengelola respons emosional yang muncul selama menghadapi situasi tersebut. Pandangan ini sejalan dengan Fares-Otero et al. (2025), yang menempatkan *self-esteem* dan regulasi emosi sebagai domain psikologis yang relevan dalam memahami resiliensi pada individu dewasa. Individu yang memiliki evaluasi diri positif sekaligus mampu mengatur emosinya secara adaptif cenderung memiliki sumber daya internal yang lebih memadai untuk mempertahankan fungsi psikologis ketika menghadapi tekanan. Namun, karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, perbedaan kontribusi statistik tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain *cross-sectional* menyebabkan seluruh variabel diukur pada satu waktu sehingga hubungan yang ditemukan menunjukkan hubungan prediktif secara statistik dan belum dapat membuktikan arah kausalitas. Kedua, penggunaan *purposive sampling* dan cakupan responden yang terbatas pada wanita karier di Kota Semarang membatasi



generalisasi hasil ke populasi dengan karakteristik wilayah, budaya, dan jenis pekerjaan yang berbeda. Ketiga, seluruh variabel diukur menggunakan kuesioner *self-report* sehingga jawaban responden dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif maupun kecenderungan memberikan respons yang dianggap sesuai secara sosial. Keempat, nilai R^2 sebesar 37,2% menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian besar variasi resiliensi yang berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengamati hubungan *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi dari waktu ke waktu serta melibatkan responden dari wilayah dan sektor pekerjaan yang lebih beragam. Variabel lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, optimisme, strategi koping, konflik pekerjaan-keluarga, dan dukungan organisasi dapat ditambahkan untuk menghasilkan model yang lebih komprehensif. Penggunaan kombinasi metode pengumpulan data, seperti kuesioner dan wawancara, juga dapat membantu mengurangi ketergantungan pada data *self-report*. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor individual dan kontekstual yang berkaitan dengan resiliensi wanita karier.

KESIMPULAN

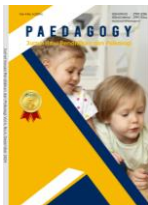
Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan regulasi emosi merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi pada wanita karier. *Self-esteem* menunjukkan kontribusi relatif lebih besar dibandingkan regulasi emosi, sedangkan kedua variabel secara bersama-sama mampu menjelaskan 37,2% variasi resiliensi. Temuan ini menunjukkan bahwa wanita karier dengan evaluasi diri yang lebih positif dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Namun, karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, hasil ini menunjukkan hubungan prediktif secara statistik dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan *purposive sampling*, cakupan responden yang terbatas pada Kota Semarang, serta penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi dipengaruhi oleh persepsi subjektif responden. Selain itu, sebagian besar variasi resiliensi masih berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, optimisme, strategi koping, konflik pekerjaan-keluarga, dan dukungan organisasi. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi pada wanita karier.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.





- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 00149. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fares-Otero, N. E., Carranza-Neira, J., Womersley, J. S., Stegemann, A., Schalinski, I., Vieta, E., Spies, G., & Seedat, S. (2025). Child maltreatment and resilience in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 55, e163. <https://doi.org/10.1017/S0033291725001205>
- 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/jtp.v2i2.18094>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). SAGE Publications.
- International Labour Organization. (2024). *Care at work: Investing in care leave and services for a more gender equal world*. International Labour Organization. <https://www.ilo.org/publications/major-publications/care-work-investing-care-leave-and-services-more-gender-equal-world-work>
- Kaul, S., & Matta, M. (2024). Self-esteem and resilience among working and non-working women. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1056–1066. <https://up.ijip.co.in/index.php/ijip/article/view/3173>
- Marentek, R. J., Pratitis, N. T., & Efendy, M. (2026). Emotion regulation enhances psychological well-being with dual role conflicts as a mediator in working women. *Research Horizon*, 6(1), 531–544. <https://doi.org/10.54518/rh.6.1.2026.1070>
- Murthy, R. N., & Antony, J. M. (2025). Personal cognitive predictors influencing career resilience among Indian women information technology professionals. *Journal of Employment Counseling*, 62(3), 163–174. <https://doi.org/10.1002/joec.12245>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74, 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-011347>
- World Health Organization. (2024). *Mental health at work*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>