

Between Career and Family: The Role of Self-Efficacy in the Subjective Well-Being of Women with Dual Roles

Antara Karier dan Keluarga: Peran Self-Efficacy dalam Subjective Well-Being Wanita Berperan Ganda

Isdiyanti Dwi Oktaviani
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia
Email: isdiyantidwioktaviani@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 10/09/2024
Revisi 20/02/2026
Diterima 04/01/2026

Keywords:

self-efficacy;
subjective well-being;
women with dual roles;

ABSTRACT

Women who work while also fulfilling the role of a mother are expected to be responsible for supporting their children's development. The increasing number of women who perform multiple roles has become an important phenomenon that needs attention, as it may influence individual subjective well-being. This study aimed to examine the effect of self-efficacy on subjective well-being among women with multiple roles based on empirical data. A total of 110 participants were selected using a non-probability purposive sampling method, with the criteria of women who work outside the home, are aged 20–40 years, have children aged 1–12 years, and live with their husbands and children in daily life. Subjective well-being was measured using the scale developed by Adywardoyo (2017), while self-efficacy was measured using a scale adapted from Schwarzer et al. (2002). The results of simple linear regression analysis showed that self-efficacy had a significant effect on subjective well-being. For the life satisfaction aspect, the analysis produced $F = 13.459$, $p < 0.05$, and $R^2 = 0.111$, while for the affective aspect, $F = 9.239$, $p < 0.05$, and $R^2 = 0.068$. These findings indicate that self-efficacy contributes to the improvement of subjective well-being, suggesting that strengthening self-efficacy is an important factor in enhancing subjective well-being among women with multiple roles.

ABSTRAK

Wanita yang bekerja dan juga berperan sebagai ibu diharapkan dapat bertanggung jawab dalam mendampingi perkembangan anak-anak mereka. Peningkatan jumlah wanita yang mengemban peran ganda menjadi fenomena penting yang perlu diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengujian berdasarkan data nyata pengaruh self-efficacy terhadap subjective well-being pada wanita dengan peran ganda. Sebanyak 110 partisipan dipilih menggunakan metode non-probability purposive sampling, dengan kriteria wanita yang bekerja di luar rumah, berusia 20 hingga 40 tahun, memiliki anak berusia 1-12 tahun, dan tinggal bersama suami serta anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Skala subjective well-being dari Adywardoyo (2017) digunakan untuk mengukur subjective well-being, sementara skala self-efficacy yang diadaptasi dari Schwarzer et al. (2002) digunakan untuk mengukur self-efficacy. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai F sebesar 13.459 untuk aspek kepuasan hidup dan 9.239 untuk aspek afektif, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) untuk aspek kepuasan hidup dan 0,003 ($p < 0,05$) untuk aspek afektif. Nilai R Square menunjukkan 0,111 untuk aspek kepuasan hidup dan 0,068 untuk aspek afektif. Hasil ini menunjukkan bahwa self-efficacy berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif, sehingga penguatan self-efficacy menjadi salah satu faktor penting dalam upaya meningkatkan subjective well-being pada wanita dengan peran ganda.

Kata Kunci :

efikasi diri, kesejahteraan subjektif, wanita berperan ganda.

Copyright (c) 2026 Isdiyanti Dwi Oktaviani

Korespondensi:

Isdiyanti Dwi Oktaviani

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma
Email: isdiyantidwioktaviani@gmail.com



LATAR BELAKANG

Wanita masa kini mengalami perubahan kondisi yang cukup substansial daripada masa lalu. Perubahan peran wanita dalam masyarakat modern telah menjadi fokus berbagai kajian akademik, khususnya seiring meningkatnya partisipasi perempuan dalam angkatan kerja dan kehidupan publik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan saat ini tidak lagi terbatas pada ranah domestik, tetapi juga berkontribusi dalam aktivitas ekonomi dan sosial (Nurfita & Febrianti, 2025). Meskipun demikian, perempuan yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pengelola rumah tangga tetap menghadapi tantangan konflik peran antara pekerjaan dan keluarga yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka (Puspitawati et al., 2012).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 sebanyak 27,55% pekerja perempuan di Indonesia pada tahun 2020 merupakan tenaga usaha penjualan (BPS RI, 2021). Persentasenya naik 1,07 poin jika dibandingkan pada 2019 yang sebesar 26,48%. Pekerja perempuan yang merupakan tenaga usaha tani, kebun, ternak, ikan, hutan, dan perburuan mencapai 26,65%. Pekerja perempuan yang menjadi tenaga produksi, operator alat angkutan dan pekerja kasar sebesar 19,65%. Sebanyak 9,8% pekerja perempuan merupakan tenaga profesional, teknisi dan tenaga lainnya. Pekerja perempuan yang ada di posisi tenaga usaha jasa sebesar 9,22%. Pekerja perempuan yang menjadi pejabat pelaksana, tenaga tata usaha dan sejenisnya sebesar 6,37%. Sebanyak 0,65% pekerja perempuan merupakan tenaga kepemimpinan dan ketatalaksanaan. Sedangkan, 0,11% pekerja perempuan ada di jenis pekerjaan lainnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa peran ganda yang dijalani wanita sebagai pekerja dan pengurus rumah tangga menimbulkan tantangan tersendiri bagi kesejahteraan subjektif wanita, karena wanita harus menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga secara simultan. Kajian lain juga menegaskan bahwa tantangan konflik peran ini memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan perempuan dalam berbagai konteks kehidupan.

Menurut Kamania (2016), setelah era globalisasi, peran wanita mengalami perubahan besar. Wanita tidak lagi dianggap sebagai kelompok kelas dua, melainkan telah naik ke posisi kelas satu dan memiliki peran yang setara dengan laki-laki di berbagai bidang. Namun, setelah menikah, tugas wanita menjadi lebih rumit serta kompleks. Banyak wanita yang memilih untuk tetap berkarier setelah menikah. Lain sisi, wanita juga berhadapan dengan kewajiban untuk menjalankan kewajibannya sebagai istri atau ibu, sehingga mereka memiliki beban tambahan dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya di tempat kerja. Perempuan yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus istri dan ibu menghadapi tuntutan yang kompleks dalam menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan profesional. Kondisi tersebut seringkali memunculkan konflik peran (*work-family conflict*) yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu (Greenhaus & Beutell, 1985). Beban peran yang berlapis ini berpotensi menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif apabila individu tidak memiliki

sumber daya psikologis yang memadai untuk mengelolanya (Diener, 1984). Oleh karena itu, wanita berperan ganda membutuhkan kemampuan internal, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), untuk tetap mempertahankan kesejahteraan subjektif dalam menjalankan berbagai tuntutan peran tersebut.

Menurut Rozana & Purnama (2022), ada banyak manfaat yang bisa diperoleh oleh wanita yang bekerja, seperti peningkatan harga diri, perasaan positif yang lebih kuat, kewaspadaan mental yang lebih baik, serta perhatian lebih terhadap penampilan fisik. Namun, meskipun begitu, manfaat ini tidak datang tanpa risiko. Waktu yang dihabiskan oleh wanita untuk bekerja bisa mengurangi waktu yang seharusnya dapat dihabiskan bersama keluarga, yang berpotensi menurunkan tingkat kepuasan, keharmonisan, dan kualitas dalam membangun serta menjaga hubungan keluarga mereka (Prameswari et al., 2025).

Selain itu, peran ganda yang dijalani oleh wanita juga memiliki keterkaitan erat dengan konsep kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif. Biswas (dalam Anwar et al., 2016) menyatakan bahwa kebahagiaan mencerminkan kualitas hidup manusia secara keseluruhan. Faktor-faktor yang meningkatkan kualitas hidup mencakup kesehatan yang prima, kreativitas yang tinggi, dan pendapatan yang memadai. Kebahagiaan sering disebut sebagai *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif (Diener et al., 2003). Wanita yang menjalani peran ganda seringkali dihadapkan pada konflik antara pekerjaan dan keluarga, yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan dan kesejahteraan subjektif mereka. Bistolen & Setianingrum (2019) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, termasuk usia, tujuan hidup, jenis kelamin, kualitas hubungan sosial serta kepribadian, dan spiritualitas. Dalam hal ini, kepribadian memainkan peranan penting terhadap *subjective well-being*. Beberapa aspek kepribadian yang konsisten berhubungan dengan kesejahteraan subjektif antara lain *self-efficacy* dan *self-esteem*.

Menurut Luthans (dalam Sumardianti, 2021), efikasi diri mengacu pada keyakinan pribadi seseorang terhadap kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, tindakan yang diperlukan, sumber daya kognitif guna meraih keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah ditugaskan. Bandura (dalam Syamsu dan Juntika, 2008) *Self-efficacy* dianggap sebagai komponen kepribadian yang sangat signifikan dan memiliki peran lebih terhadap kesejahteraan subjektif sebanding dengan *self-esteem*. Bandura (2010) juga menambahkan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan penuh keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mempengaruhi kejadian-kejadian yang berdampak pada kehidupannya. Individu efikasi diri yang tinggi akan merasa dapat menghadapi tantangan, dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah akan merasa tidak mampu dalam menghadapi tugas yang sulit. Norwich (dalam Merida et al., 2021) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri yang berperan sebagai faktor utama dalam interaksi antara individu dan lingkungannya.

Penemuan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa self-efficacy berhubungan positif dengan subjective well-being. Penelitian Widyaningsih & Raharjo (2026) menemukan bahwa peningkatan self-efficacy berkorelasi dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif individu. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Aggitama & Ansyah (2024) yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan subjektif mahasiswa. Selanjutnya, penelitian Bhattarai *et al.* (2021) mengungkapkan bahwa self-efficacy berperan sebagai prediktor penting subjective well-being melalui peningkatan resiliensi dan dukungan sosial. Studi oleh Sumardianti (2021) juga menunjukkan bahwa efikasi diri berkaitan dengan peningkatan kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian Rozana & Purnama (2022) dalam konteks pekerja wanita menemukan bahwa sumber daya psikologis internal, termasuk efikasi diri, berperan dalam mengurangi dampak konflik peran terhadap kesejahteraan subjektif. Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa self-efficacy merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya subjective well-being, baik dalam konteks akademik maupun peran ganda pada wanita. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa self-efficacy merupakan faktor psikologis yang berpotensi berkontribusi terhadap subjective well-being, termasuk pada wanita yang menjalani peran ganda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi self-efficacy terhadap subjective well-being pada wanita berperan ganda.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai peran self-efficacy dalam kesejahteraan subjektif, serta kontribusi praktis sebagai dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan wanita yang menjalani peran ganda.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan informasi. Azwar (2016a) menyatakan bahwa kuesioner adalah alat pengumpulan data yang sangat serbaguna dan praktis. Data yang diperoleh melalui kuesioner dianggap sebagai data faktual oleh peneliti.

Subjek Penelitian

Populasi yang dipergunakan pada penelitian yaitu wanita bekerja serta memiliki anak. Sampel penelitian ini berfokus pada wanita yang berprofesi di luar rumah dan sudah memiliki anak sebanyak 110 wanita berperan ganda. Sumargo (2020) mengemukakan bahwa teknik sampling adalah metode untuk mengambil sebagian dari populasi dengan cara tertentu sehingga, meskipun hanya berupa sampel, serta dapat merepresentasikan atau mencerminkan populasi secara keseluruhan. Penelitian ini menerapkan metode non-probability sampling dengan subteknik purposive sampling untuk pengambilan sampel. Kriteria

sampel yaitu para wanita yang bekerja, berusia 20-40 tahun, wanita akarir berstatus menikah, Wanita karir yang sudah memiliki anak berusia 0-12 tahun, dan dalam kesehariannya hanya tinggal Bersama suami dan anak.

Metode Pengumpulan Data

Dalam studi ini, Validitas isi digunakan untuk menguji skala self-efficacy dan kesejahteraan subjektif. Proses pengukuran validitas ini dilakukan dengan menilai kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui penilaian dari para ahli (Azwar, 2016b). Sedangkan reliabilitas diuji menggunakan metode Cronbach's Alpha yang dibantu dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Sebuah instrumen dianggap reliabel jika koefisien konsistensi internalnya, yang diukur menggunakan Cronbach's Alpha, mencapai nilai setidaknya 0,7 (Creswell & Creswell, 2018).

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penggunaan formulir online yang berisi Skala Likert. Skala tersebut terbagi menjadi dua bagian, yakni skala self efficacy, skala subjective well-being. Setiap skala terdiri dari pernyataan mengarah pada evaluasi positif dan pernyataan yang mengarah pada evaluasi negatif, dengan responden diminta untuk menanggapi menggunakan lima opsi jawaban mulai dari (SS) Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala subjective well-being yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala subjective well-being yang telah diadaptasi dari skripsi Adywardoyo (2017) dengan aitem sebanyak 40 aitem. Setelah dilakukan pengolahan data, diketahui bahwa terdapat 6 aitem yang gugur karena memiliki daya diskriminasi yang rendah, yaitu $\leq 0,30$. Hasil uji daya diskriminasi aitem yang baik pada penelitian ini yaitu antara 0,337 sampai dengan 0,621. Sedangkan untuk skala self efficacy yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self efficacy milik Schwarzer *et al.* (2002) dengan jumlah aitem sebanyak 10 aitem. Hasil uji daya diskriminasi aitem yang baik pada penelitian ini yaitu antara 0,494 sampai dengan 0,794.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana yaitu untuk mengetahui kontribusi self efficacy sebagai variabel bebas (X) dan subjective well-being (Y).

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk data terkait dengan 110 responden, yang mencakup informasi berdasarkan usia, lama bekerja, usia anak, bidang pekerjaan, dan penghasilan perbulan. Berikut adalah rincian analisis deskriptif untuk setiap kategori tersebut.

Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 di bawah ini memperlihatkan hasil analisis deskripsi responden yang dikelompokkan berdasarkan usia.

Tabel 1. Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	20-25 Tahun	14	12,7
2	26-30 Tahun	33	30,0
3	31-35 Tahun	20	18,2
4	36-40 Tahun	43	39,1
	Total	110	100

Bersumber pada tabel 1 yang disajikan, dalam penelitian ini terdapat 14 responden yang terdapat 20 responden yang berusia antara 20 hingga 25 tahun, 33 responden berusia 26 hingga 30 tahun, 20 responden berusia 31 hingga 35 tahun, dan 43 responden berusia 36 hingga 40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat subjective well-being dan self-efficacy yang tinggi berada dalam kelompok usia 36 hingga 40 tahun.

Responden Berdasarkan Lama Bekerja

Tabel 2 di bawah ini menyajikan hasil analisis mengenai deskripsi responden yang didasarkan pada durasi mereka bekerja.

Tabel 2. Responden Berdasarkan Lama Bekerja

No.	Lama Bekerja	Jumlah	Persentase
1	1-5 Tahun	37	33,6
2	6-10 Tahun	32	29,1
3	11-15 Tahun	26	23,6
4	16-20 Tahun	15	13,6
	Total	110	100

Berdasarkan tabel 2 yang disajikan, terlihat bahwa wanita yang berperan ganda memiliki *subjective well-being* dan *self efficacy* mayoritas berada pada Durasi kerja antara 1 hingga 5 tahun mencakup 37 responden, yang setara dengan 33,6% dari total responden

Responden Berdasarkan Usia Anak

Tabel 3 di bawah ini menampilkan hasil analisis deskripsi responden berdasarkan usia anak.

Tabel 3. Responden Berdasarkan Usia Anak

No.	Usia Anak	Jumlah	Persentase
1	1-4 Tahun	49	44,5
2	5-8 Tahun	29	26,4
3	9-12 Tahun	32	29,1
	Total	110	100

Berdasarkan tabel 3 yang disajikan, terlihat tingkat *subjective well-being* responden dengan usia anak 1-4 tahun berada pada kategori tinggi dan *self efficacy* yang tinggi dengan jumlah sebanyak 49 responden atau 44,5%.

Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan

Tabel 4 di bawah ini menyajikan hasil analisis mengenai deskripsi responden yang dikelompokkan berdasarkan bidang pekerjaan.

Tabel 4. Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan

No.	Bidang Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Garmen	1	0,9
2	HRD	1	0,9
3	Humas	1	0,9
4	Perhotelan	1	0,9
5	Polri	1	0,9
6	Telekomunikasi	1	0,9
7	Konstruksi	5	4,5
8	Pendidikan	6	5,5
9	Marketing	6	5,5
10	Distribusi	8	7,3
11	Jasa	9	8,2
12	Keuangan	14	12,7
13	Makanan ringan	17	15,5
14	Kesehatan	18	16,4
15	Kehutanan	22	20,0
	Total	110	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kesejahteraan subjektif dan efikasi diri yang tinggi berasal dari bidang kehutanan, dengan jumlah 22 responden atau 20%.

Responden Berdasarkan Penghasilan Perbulan

Tabel 5 di bawah ini menampilkan hasil analisis deskripsi responden berdasarkan penghasilan perbulan.

Tabel 5. Responden Berdasarkan Penghasilan Perbulan

No.	Penghasilan Perbulan	Jumlah	Persentase
1	Rp 1.000.000 – Rp 5.000.000	62	56,4
2	Rp 6.000.000 – Rp 10.000.000	40	36,4
3	Rp 11.000.000 – Rp 15.000.000	5	4,5
4	Rp 16.000.000 – Rp 20.000.000	2	1,8
5	≥ Rp 26.000.000	1	0,9
	Total	110	100

Berdasarkan pada tabel 5 yang disajikan, dalam penelitian ini terlihat bahwa mayoritas responden yang memiliki kesejahteraan subjektif dan diri yang baik efficacy yang tinggi berada pada kisaran gaji Rp 1.000.000 hingga Rp 5.000.000 dengan responden sejumlah 62 responden atau 56,4%.

Uji Asumsi**Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah data yang sedang dianalisis mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, normalitas diuji dengan metode Kolmogorov-Smirnov menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Rincian hasil dari uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas pada Self Efficacy dan Subjective Well-being aspek Kepuasan Hidup

Variabel	KolmogorovSmirnov	P	Keterangan
Subjective Wellbeing	0,200	$\geq 0,05$.	Normal
Self Efficacy	0,000	$\geq 0,05$.	Tidak Normal

Uji normalitas skala subjective well-being menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), artinya data dari skala subjective well-being terdistribusi normal. Sementara itu, pada skala self efficacy diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$), yang berarti data dari skala self efficacy tidak terdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas pada Self Efficacy dan Subjective Well-being aspek Afektif

Variabel	KolmogorovSmirnov	P	Keterangan
Subjective Wellbeing	0,200	$\geq 0,05$.	Normal
Self Efficacy	0,000	$\geq 0,05$.	Tidak Normal

Hasil uji normalitas skala subjective well-being menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), artinya data dari skala subjective well-being terdistribusi normal. Sementara itu, pada skala self efficacy memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$), yang berarti data dari skala self efficacy tidak terdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas dipergunakan untuk menguji apakah benar variabel independen dan dependen memiliki pengaruh atau tidak. Suatu data dikatakan linear jika memiliki nilai signifikansi $\leq 0,05$.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas pada Self Efficacy dan Subjective Well-being

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Subjective wellbeing Self efficacy	13.459	0.000 ($< 0,05$)	Linear

Hasil uji linearitas, didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya hubungan kedua variabel bersifat linear.

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas pada Self Efficacy dan Subjective Well-being

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Subjective wellbeing Self efficacy	9.239	0.003 ($< 0,05$)	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya hubungan kedua variabel bersifat linear.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap subjective well-being pada wanita yang berperan ganda ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini ditunjukkan dengan nilai F sebesar 5,912, nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$), dan nilai R Square sebesar 0,052. Ditinjau dari aspek kepuasan hidup, diperoleh nilai F = 6,849 dengan $p = 0,010$ ($p < 0,05$) dan R Square = 0,060, yang berarti self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 6% terhadap subjective well-being. Pada aspek afek positif diperoleh nilai F = 54,947 dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dan R Square = 0,337, yang menunjukkan bahwa self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 33,7% terhadap subjective well-being. Pada aspek afek negatif diperoleh nilai F = 0,928 dengan $p = 0,338$ ($p > 0,05$) dan R Square = 0,009, yang menunjukkan bahwa self-efficacy tidak berpengaruh signifikan terhadap subjective well-being pada aspek afek negatif, dengan kontribusi sebesar 0,9%.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Self efficacy terhadap Subjective Well Being

Variabel	Nilai F	R Square	Sig
Self-efficacy → Subjective Well-Being	5,912	0,052	0,017
Self-efficacy → Kepuasan Hidup	6,849	0,060	0,010
Self-efficacy → Afek Positif	54,947	0,337	0,001
Self-efficacy → Afek Negatif	0,928	0,009	0,338

PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap subjective well-being pada wanita dengan peran ganda. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan peran sebagai pekerja sekaligus ibu, sehingga dapat mempertahankan kondisi psikologis yang lebih positif. Nilai R Square menunjukkan bahwa kontribusi self-efficacy terhadap subjective well-being tergolong kecil, yang mengindikasikan

bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Menurut Diener (1984), subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, selain self-efficacy, faktor seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, konflik peran, dan kepribadian juga dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif (Diener et al., 1999). Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui Social Cognitive Theory dari Bandura (1997) yang menyatakan bahwa self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur tindakan untuk mencapai hasil tertentu. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, lebih resilien terhadap stres, dan lebih optimis dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks wanita dengan peran ganda, self-efficacy menjadi sumber daya psikologis penting dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap aspek kepuasan hidup dengan nilai $F = 13,459$ dan $p < 0,05$, serta R Square sebesar 0,111. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 11,1% terhadap kepuasan hidup pada wanita dengan peran ganda. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang dihadapi, sehingga lebih mampu menilai kehidupannya secara positif. Wanita yang menjalani peran ganda membutuhkan keyakinan diri yang kuat agar dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Ketika individu merasa mampu menjalankan perannya dengan baik, maka kepuasan terhadap kehidupan akan meningkat. Temuan ini sejalan dengan Erdogan et al. (2012) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor psikologis, termasuk keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Hasanah (2019) juga menemukan bahwa self-efficacy berhubungan positif dengan subjective well-being pada ibu, yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan dalam meningkatkan kesejahteraan dalam konteks keluarga.

Hasil analisis menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap aspek afek positif dan memiliki pengaruh yang paling kuat dibandingkan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih sering merasakan emosi positif seperti bahagia, optimis, dan bersemangat. Bandura (1997) menjelaskan bahwa self-efficacy memengaruhi cara individu berpikir dan merasakan, sehingga individu dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mempertahankan emosi positif ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks wanita dengan peran ganda, keyakinan terhadap kemampuan diri membantu individu tetap optimis dalam menjalani tuntutan pekerjaan dan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maujean & Davies (2013) yang menunjukkan bahwa self-efficacy berkorelasi positif dengan afek positif dan kepuasan hidup. Bhattarai et al. (2021) juga menemukan bahwa self-efficacy berhubungan dengan subjective well-being melalui resiliensi dan dukungan sosial, yang membantu individu mempertahankan emosi positif. Selain itu, broaden-and-build theory dari Fredrickson (2001) menjelaskan bahwa emosi

positif membantu individu membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Individu dengan self-efficacy tinggi lebih mudah mempertahankan emosi positif sehingga kesejahteraan subjektif menjadi lebih stabil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy tidak berpengaruh signifikan terhadap aspek afek negatif. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri tidak secara langsung berhubungan dengan rendahnya emosi negatif pada wanita dengan peran ganda. Tidak signifikannya hasil ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi afek negatif, seperti kelelahan, konflik peran, tekanan pekerjaan, dan tuntutan keluarga. Wanita dengan peran ganda tetap berpotensi mengalami stres atau kelelahan meskipun memiliki self-efficacy yang tinggi. Diener (2000) menjelaskan bahwa afek positif dan afek negatif merupakan dua dimensi yang berbeda dalam subjective well-being dan tidak selalu dipengaruhi oleh faktor yang sama. Oleh karena itu, self-efficacy dapat meningkatkan emosi positif tanpa selalu menurunkan emosi negatif.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa self-efficacy merupakan salah satu determinan penting dalam kesejahteraan subjektif. Lent (2004) menjelaskan bahwa faktor kognitif seperti self-efficacy memiliki peran penting dalam penyesuaian psikologis dan kesejahteraan individu. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan lingkungan dan menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini didukung oleh Widya (2022) yang menyatakan bahwa efikasi diri berperan dalam meningkatkan motivasi dan ketahanan psikologis individu, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan subjektif. Definisi efikasi diri juga diperkuat oleh Merida et al. (2021) yang menyatakan bahwa self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan lingkungan dan menentukan keberhasilan interaksi dengan situasi yang dihadapi. Keyakinan ini berfungsi sebagai regulator perilaku dan emosi, yang sangat penting bagi wanita dengan peran ganda dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga. Nazmi & Sindhu (2025) juga menemukan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berkontribusi terhadap kesejahteraan wanita bekerja, yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan berbagai peran.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa self-efficacy berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Caprara et al. (2006) menemukan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan dalam membentuk pemikiran positif dan kebahagiaan individu. Judge & Bono (2001) menyatakan bahwa self-efficacy sebagai bagian dari core self-evaluations berkorelasi signifikan dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Stoeber & Damian (2015) menunjukkan bahwa karakteristik individu, termasuk keyakinan terhadap kemampuan diri, berperan dalam membentuk keterlibatan dan kesejahteraan individu. Dari perspektif kesejahteraan subjektif, Diener (2000)

menegaskan bahwa subjective well-being mencakup evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki sumber daya psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan, sehingga lebih mampu mempertahankan afek positif dan mengelola emosi negatif. Hal ini sejalan dengan Lyubomirsky et al. (2005) yang menyatakan bahwa individu yang lebih bahagia cenderung memiliki sumber daya psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup.

Pendekatan self-determination theory dari Deci & Ryan (2000) menekankan bahwa kesejahteraan dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Self-efficacy berkaitan erat dengan kebutuhan kompetensi, sehingga ketika individu merasa mampu dan efektif dalam menjalankan perannya, maka tingkat kesejahteraan subjektifnya akan meningkat. Dalam perspektif psikologi positif, Seligman (2011) melalui model PERMA menjelaskan bahwa well-being dipengaruhi oleh positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment. Self-efficacy berkontribusi pada aspek engagement dan accomplishment, karena individu yang yakin pada kemampuannya akan lebih aktif terlibat dalam aktivitas dan lebih berorientasi pada pencapaian. Temuan ini juga didukung oleh Salanova et al. (2006) yang menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara sumber daya personal dan kesejahteraan psikologis, di mana self-efficacy berperan sebagai sumber daya internal yang memperkuat kesejahteraan. Selain itu, teori hope dari Snyder (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan akan memiliki harapan yang lebih tinggi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy berfungsi sebagai dasar kognitif dalam membangun optimisme dan evaluasi positif terhadap kehidupan.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui broaden-and-build theory dari Fredrickson (2001), yang menyatakan bahwa emosi positif membantu individu memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Individu dengan self-efficacy tinggi lebih mudah mempertahankan emosi positif ketika menghadapi tantangan, sehingga secara bertahap meningkatkan kesejahteraan subjektif. Selain itu, teori regulasi diri dari Carver & Scheier (2001) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi proses penetapan tujuan, evaluasi kemajuan, dan respons terhadap hambatan, sehingga individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki penyesuaian psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya konsisten dengan penelitian sebelumnya, tetapi juga didukung oleh berbagai teori dalam psikologi, mulai dari social cognitive theory, self-determination theory, hingga pendekatan psikologi positif. Self-efficacy dapat dipandang sebagai faktor protektif penting dalam meningkatkan subjective well-being pada wanita dengan peran ganda, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Kesejahteraan subjektif merupakan konstruk multidimensional yang juga dipengaruhi oleh

dukungan sosial, kondisi ekonomi, konflik peran, serta faktor kepribadian (Diener et al., 1999). Oleh karena itu, peningkatan self-efficacy dapat menjadi salah satu strategi yang penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif pada wanita yang menjalani peran ganda.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap subjective well-being pada wanita yang menjalani peran ganda. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki, maka semakin tinggi pula subjective well-being yang dirasakan. Secara lebih rinci, self-efficacy berpengaruh terhadap aspek kepuasan hidup dan afek positif, namun tidak berpengaruh terhadap aspek afek negatif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi subjective well-being, seperti dukungan sosial, stres, atau strategi coping, karena self-efficacy bukan satu-satunya faktor yang berperan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan jumlah responden yang lebih banyak serta karakteristik subjek yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat lebih luas dan mendalam.

REFERENSI

- Adywardoyo, D. R. D. (2017). *Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Subjective Well Being Pada Wanita Karir Berstatus Menikah*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Aggitama, W. A., & Ansyah, E. H. (2024). Exploring the Link between Self-Efficacy and Subjective Well-Being among Students: Meneksplore Hubungan antara Efikasi Diri dan Kesejahteraan Subjektif di Kalangan Mahasiswa. *Inquest Journal*, 2(2), 35–43. <https://doi.org/10.53622/ij.v2i2.344>
- Anwar, R., David, L., & Pali, C. (2016). Perbedaan Kebahagiaan Pada Keluarga Pra Sejahtera dan Sejahtera di Desa Modayag Kecamatan Bolaang Mongondow Timur. *Ebiomedik*, 4(2), 68076. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/13901>
- Azwar, S. (2016a). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016b). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the Exercise of Control*. New York: Worth Publishers.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (pp. 1–3). London: Wiley & Sons.
- Bhattarai, M., Jin, Y., Smedema, S. M., Cadel, K. R., & Baniya, M. (2021). The Relationships Among Self-Efficacy, Social Support, Resilience, and Subjective Well-Being In Persons With Spinal Cord Injuries. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1), 221–230. <https://doi.org/10.1111/jan.14573>
- Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2019). Hubungan antara

- Self Efficacy dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Baru di Etnis Timur (Ikmati) di Salatiga. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 103–109. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V4i1.284>
- BPS RI. (2021). *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for Adolescents' Well-Being: Self-Efficacy Beliefs As Determinants of Positive Thinking and Happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30–43. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the Self-Regulation of Behavior*. Massachusetts: Cambridge University Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage Publications CA.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-004>
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In *Advances in Cell Aging and Gerontology* (pp. 187–219). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle While You Work: A Review of the Life Satisfaction Literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038–1083. <https://doi.org/10.1177/0149206311429379>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions In Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources Of Conflict Between Work And Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hasanah, N. (2019). Hubungan Parenting Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: Indonesia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 6(2), 103–108. <https://doi.org/10.21009/JKKP.062.04>
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80–92. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/2001-16970-007>
- Kamania, A. I. (2016). *Momprenneur Jempolan: Kiat-kiat Sukses menjadi Wanita Karir dan Ibu Rumah*. Yogyakarta: Saufa.
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maujean, A., & Davies, P. (2013). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being in Stroke Survivors. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1(7), 1–10. <https://doi.org/10.4172/2329-9096.1000159>
- Merida, D. A., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2021). Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja Pada Dewasa Awal di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 900–908. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V9i4.6842>
- Nazmi, A., & Sindhu, N. (2025). A Study on Work-Life Balance and Its Impact on Women's Productivity and Well-Being. *Tijer*, 12(3), 113–115. Retrieved from <https://tijer.org/tijer/papers/TIJERD001035.pdf>
- Nurfita, A., & Febrianti, K. U. W. (2025). Transformasi Peran Perempuan dalam Dunia Kerja di Era Modern. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 7(1), 11–27.
- Prameswari, Y., Hirasti, A. A., & Rochma, I. (2025). Work-Family Balance: Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Psychological Well Being Ibu Bekerja. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/10.69812/jpn.v2i1.90>
- Puspitawati, H., Simanjuntak, M., & Hayati, L. (2012). Kontribusi Ekonomi dan Peran Ganda Perempuan Serta Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 5(1), 11–18. <https://doi.org/10.24156/jikk.2012.5.1.11>
- Rozana, A., & Purnama, H. (2022). Work Family Conflict Pada Pekerja Wanita di Era Modern. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 128–139. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7270>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at Work: Evidence for an Upward Spiral of Personal and Organizational Resources. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-8854-8>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., Wright, S., & Johnston, M. (2002). Generalized Self-Efficacy Scale. In *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs Windsor*. London: NFER-Nelson.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York:

- Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Stoeber, J., & Damian, L. E. (2015). Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout. In *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 265–283). Cham: Springer.
- Sumardianti, L. (2021). Efikasi Diri dan Kepuasan Kerja dengan Loyalitas Kerja Karyawan. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 155–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5676>
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ Press.
- Widya, K. S. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Waru Di Masa Pandemi Covid-19. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 2(2), 68–76. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.122>
- Widyaningsih, Z., & Raharjo, T. (2026). Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Bekerja: Peran Optimisme dalam Pengasuhan dan Efikasi Diri. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v10i1.4606>
- Zhang, L., Jin, X., Cheng, N., Wang, R., Liang, X., Fan, H., & Jiang, X. (2025). Work-Family Balance Mediates Self-Efficacy And Subjective Well-Being Among Nurses in Chinese Intensive Care Units: A Cross-Sectional Study. *Applied Nursing Research*, 82, 151932. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2025.151932>