

**DETERMINASI FAKTOR-FAKTOR DOMINAN
RESILIENSI, REGULASI EMOSI, DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
WANITA PARUH BAYA DI KOTA MEDAN**

TESIS

**Oleh
LI HOH
NIM 2329111013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
SINGARAJA
2025**



**DETERMINASI FAKTOR-FAKTOR DOMINAN
RESILIENSI, REGULASI EMOSI, DAN EFikasi DIRI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
WANITA PARUH BAYA DI KOTA MEDAN**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
SINGARAJA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Li Hoh ini telah diperiksa dan disetujui untuk Mengikuti Ujian Tesis

Singaraja, 19 Juni 2025

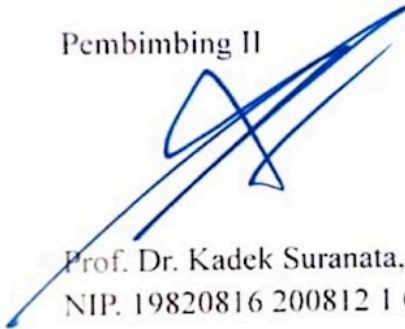
Pembimbing I



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

NIP. 19570303 198303 2 001

Pembimbing II



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.

NIP. 19820816 200812 1 002

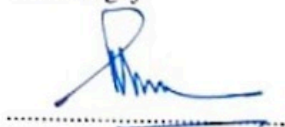
LEMBAR PENGESAHAN

Tesis oleh Li Hoh ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh

Tim Penguji



Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001



Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NIDK. 8828123419



Anggota (Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.)
NIP. 198008012006042001



Anggota (Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.)
NIP. 198208162008121002



Anggota (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001

Mengetahui Direktur

Program Pascasarjana Undiksha,

Direktur
Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 01 Juni 2025
Yang memberi pernyataan,



A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and strokes, representing the name Li Hoh.

(Li Hoh)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, karunia, dan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul: “Determinasi Faktor-Faktor Dominan Resiliensi, Regulasi Emosi, dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Paruh Baya di Kota Medan.”

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Terselesaikannya tesis ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh hormat dan rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku Pembimbing I, atas kesabaran, arahan, dukungan, serta ketulusan dalam membimbing penulis sepanjang proses penyusunan tesis ini. Nasihat dan dorongannya menjadi pijakan penting dalam menyelesaikan karya ini.
2. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Pembimbing II, yang telah memberikan banyak bimbingan dan masukan berharga secara sistematis dan konstruktif sehingga kualitas tesis ini dapat berkembang lebih baik.
3. Prof. Dr. Nyoman Dantes dan Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membangun demi penyempurnaan isi dan struktur tesis ini.
4. Para ibu dari Komunitas Permatatabumi di Kota Medan yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta membagikan waktu dan pengalaman berharga selama proses pengambilan data.
5. Pandita Nugroho, selaku Pimpinan Vihara, yang telah memberikan izin, dukungan administratif, serta ruang bagi penulis untuk dapat melaksanakan penelitian dengan baik di lingkungan komunitas Permatatabumi.
6. Para Ketua Vihara yang telah membantu memperlancar pelaksanaan pengumpulan data serta menunjukkan keramahmatan dan dukungan moril sepanjang proses penelitian.
7. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dosen pengajar, yang telah memberikan ilmu, inspirasi, dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di lingkungan Pascasarjana Undiksha.
8. Direktorat Pascasarjana Undiksha beserta seluruh staf yang turut memberikan dukungan administratif dan fasilitas selama proses studi dan penyusunan tesis ini.
9. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah menyediakan lingkungan akademik yang kondusif serta berbagai kebijakan yang mendukung penyelesaian studi penulis.

10. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2023 di Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah menjadi teman berbagi, saling menyemangati, dan tumbuh bersama dalam proses akademik ini.
11. Suami dan anak-anak tercinta, yang senantiasa memberikan dukungan moril dan materiil, serta menjadi sumber kekuatan dan inspirasi yang tak tergantikan dalam setiap langkah penulis.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan mendukung penulis secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan tesis ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan. Namun demikian, penulis berharap tesis ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi referensi bagi penelitian dan pengembangan selanjutnya.

Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Singaraja, 01 Juni 2025

Penulis,



Li Hoh



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Batasan Masalah.....	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	13
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
1.7 Penjelasan Istilah.....	15
1.8 Asumsi Penelitian.....	17
1.9 Rencana Publikasi.....	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	19
2.1 Kajian Teori.....	19
2.1.1 Kesejahteraan Psikologis.....	19
2.1.1.1 Pengertian.....	19
2.1.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	20
2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	23
2.1.1.4 Kesejahteraan Psikologis Wanita Paruh Baya.....	28
2.1.2 Resiliensi.....	30
2.1.2.1 Pengertian Resiliensi.....	30
2.1.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi.....	31
2.1.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	34
2.1.2.4 Resiliensi Wanita Paruh Baya.....	35
2.1.3 Regulasi Emosi.....	38
2.1.3.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	38
2.1.3.2 Model Proses Regulasi Emosi.....	39
2.1.3.3 Dimensi Regulasi Emosi.....	43

2.1.3.4 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	45
2.1.3.5 Regulasi Emosi Wanita Paruh Baya.....	47
2.1.4 Efikasi Diri.....	49
2.1.4.1 Pengertian Efikasi Diri.....	49
2.1.4.2 Dimensi Efikasi Diri.....	51
2.1.4.3 Sumber Efikasi Diri.....	54
2.1.4.4 Efikasi Diri Wanita Paruh Baya.....	56
2.1.5 Wanita Paruh Baya.....	58
2.1.5.1 Pengertian Wanita Paruh Baya.....	58
2.1.5.2 Karakteristik Wanita Paruh Baya.....	60
2.2 Kajian Penelitian Relevan.....	61
2.3 Kerangka Berpikir Penelitian.....	64
2.4 Hipotesis Penelitian.....	67
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	68
3.1 Desain Penelitian.....	68
3.2 Tempat Penelitian.....	69
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	69
3.4 Variabel Penelitian.....	72
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	73
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	73
3.5.2 Instrumen Penelitian.....	74
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	80
3.6.1 Uji Validitas.....	80
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	90
3.7 Teknik Analisis Data.....	90
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
4. 1 Hasil Penelitian.....	97
4.1.1 Gambaran Umum Permatatabumi.....	97
4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	99
4.1.2.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	100
4.1.2.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asal Vihara.....	101
4.1.3 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	101
4.1.4 Hasil Uji Prasyarat.....	103
4.1.4.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data.....	103
4.1.4.2 Hasil Uji Linearitas.....	104
4.1.4.3 Hasil Uji Multikolinearitas.....	105
4.1.4.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	106
4.1.4.5 Hasil Uji Autokorelasi.....	107

4.1.5 Hasil Uji Hipotesis.....	107
4.1.5.1 Determinasi Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis..	107
4.1.5.2 Determinasi Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	109
4.1.5.3 Determinasi Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis	111
4.1.5.4 Determinasi Resiliensi, Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	113
4.2 Pembahasan.....	115
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	125
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	127
5.1 Simpulan.....	127
5.2 Saran.....	128
DAFTAR PUSTAKA.....	130



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kajian penelitian Relevan.....	62
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	70
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	74
Tabel 3.3 Kisi – Kisi Instrumen Resiliensi.....	76
Tabel 3.4 Kisi – Kisi Instrumen Regulasi Emosi.....	78
Tabel 3.5 Kisi – Kisi Instrumen Efikasi Diri.....	79
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	84
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Resiliensi.....	86
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi.....	88
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Instrumen Efikasi Diri.....	89
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	102
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	103
Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas.....	104
Tabel 4.4 Hasil Uji Multikolinearitas.....	105
Tabel 4.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas (Uji Park).....	106
Tabel 4.6 Hasil Uji Autokorelasi Durbin-Watson (DW).....	107
Tabel 4.7 Hasil Uji T-Test Determinasi X1 terhadap Y.....	108
Tabel 4.8 Tabel R Square Determinasi X1 terhadap Y.....	109
Tabel 4.9 Hasil Uji T-Test Determinasi X2 terhadap Y.....	110
Tabel 4.10 Tabel R Square Determinasi X2 terhadap Y.....	111
Tabel 4.11 Hasil Uji T-Test Determinasi X3 terhadap Y.....	112
Tabel 4.12 Tabel R Square Determinasi X3 terhadap Y.....	113
Tabel 4.13 Hasil Uji F Determinasi X1, X2 dan X3 terhadap Y.....	113
Tabel 4.14 Hasil Koefisien R Determinasi X1, X2 dan X3 terhadap Y.....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	62
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	97
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asal Vihara.....	98
Gambar 4.3 Path Diagram dengan Nilai T, Nilai F, dan Koefisien Determinasi (R^2)	113



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> dan Petunjuk Pengisian Skala Likert.....	142
Lampiran 2. Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	143
Lampiran 3. Instrumen Resiliensi.....	144
Lampiran 4. Instrumen Regulasi Emosi.....	146
Lampiran 5. Instrumen Efikasi Diri.....	147
Lampiran 6. Hasil Validitas Instrumen <i>Expert Judgement</i> 1.....	149
Lampiran 7. Hasil Validitas Instrumen <i>Expert Judgement</i> 2.....	159
Lampiran 8. Hasil Validitas Instrumen <i>Expert Judgement</i> 3.....	169
Lampiran 9. Daftar Sampel Penelitian.....	179
Lampiran 10. Data Penelitian.....	179

