

ABSTRAK

Hoh, Li (2025). Determinasi Faktor-Faktor Dominan Resiliensi, Regulasi Emosi, dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Wanita Paruh Baya di Kota Medan. Tesis, Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. dan Pembimbing II: Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.

Kata-kata kunci: kesejahteraan psikologis, resiliensi, regulasi emosi, efikasi diri, wanita paruh baya

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan besarnya determinasi tiga variabel psikologis, yaitu: (1) Resiliensi, (2) Regulasi Emosi, dan (3) Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis wanita paruh baya anggota Komunitas Persaudaraan Dharma Wanita Buddha Maitreya Indonesia (Permatasumi) di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Sampel terdiri dari 107 wanita paruh baya berusia 40–64 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa angket berbasis Google Form yang telah tervalidasi dan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dan regresi linier berganda setelah memenuhi asumsi klasik. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara parsial: (1) Resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai t -hitung sebesar $7,996 > t$ -tabel $1,984$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$; (2) Regulasi emosi menunjukkan t -hitung sebesar $1,970 > t$ -tabel $1,660$, dengan nilai signifikansi sebesar $0,051 < 0,10$. Meskipun secara statistik dianggap tidak signifikan pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), nilai ini signifikan pada taraf signifikansi 10% ($\alpha = 0,10$); (3) Efikasi diri memiliki pengaruh signifikan dengan t -hitung sebesar $6,782 > t$ -tabel $1,984$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Secara simultan, (4) Ketiga variabel secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai F sebesar $27,181$ dan $p < 0,001$. Koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,442$ menunjukkan bahwa 44,2% variasi dalam kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut, sedangkan 55,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan resiliensi, efikasi diri, dan regulasi emosi sebagai prediktor utama kesejahteraan psikologis pada wanita paruh baya, serta menyarankan perlunya pengembangan intervensi psikologis berbasis komunitas yang relevan.

ABSTRACT

Hoh, Li (2025). The Determination of Dominant Factors of Resilience, Emotion Regulation, and Self-Efficacy on the Psychological Well-Being of Middle-Aged Women in Medan City. Thesis, Guidance and Counseling, Graduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been reviewed and approved by Advisor I: Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., and Advisor II: Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.

Keywords: psychological well-being, resilience, emotion regulation, self-efficacy, middle-aged women

This study aims to describe the extent to which three psychological variables (1) resilience, (2) emotion regulation, and (3) self-efficacy determine the psychological well-being of middle-aged women who are members of the Indonesian Buddhist Maitreya Women's Brotherhood Community (Permatabumi) in Medan City. The study employed a quantitative approach with an ex post facto design. A total of 107 middle-aged women aged 40–64 years were selected using purposive sampling. Data were collected through a validated and reliable questionnaire distributed via Google Forms. Data analysis was conducted using simple and multiple linear regression after all classical assumptions were met. The results of the analysis showed that: (1) Resilience had a significant effect on psychological well-being, with a t-value of $7.996 > t\text{-table of } 1.984$ and a significance value of $0.001 < 0.05$. (2) Emotion regulation showed a t-value of $1.970 > t\text{-table of } 1.660$, with a significance value of 0.051 , indicating that while not statistically significant at the 95% confidence level ($\alpha = 0.05$), it is significant at the 10% level ($\alpha = 0.10$). (3) Self-efficacy had a significant effect with a t-value of $6.782 > t\text{-table of } 1.984$ and a significance value of $0.001 < 0.05$. (4) Simultaneously, the three variables had a significant effect on psychological well-being, with an F-value of 27.181 and $p < 0.001$. The coefficient of determination (R^2) was 0.442 , indicating that 44.2% of the variance in psychological well-being could be explained by these three variables, while the remaining 55.8% is influenced by factors outside the model. These findings highlight the importance of strengthening resilience, self-efficacy, and emotion regulation as key predictors of psychological well-being among middle-aged women, and suggest the need for the development of community-based psychological interventions.