

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA LANSIA DI PONDOK LANSIA AL-ISLAH
KOTA MALANG**



Oleh :

Anisa Gumintang (16410102)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI PONDOK LANSIA AL- ISLAH KOTA
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Anisa Gumintang Cahyaning Sukma

NIM. 16410102

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2020

HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI PONDOK LANSIA AL- ISLAH KOTA
MALANG**

Oleh

Anisa Gumintang Cahyaning Sukma

NIM. 16410102

Dosen Pembimbing I

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 19740518 200501 2002

Dosen Pembimbing II

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 19700724 200501 2003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M. Si.

NIP. 19671029 199403 2001

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI PONDOK
LANSIA AL- ISLAH KOTA
MALANG**

Telah dipertahankan didepan dewan
penguji Pada tanggal, 19 Mei
2020

Susunan Dewan Penguji

(Dosen Pembimbing)

(Penguji Utama)

Dr. Elok Halimatus Sa'Diyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2002

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2003

(Ketua Penguji)

Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2001
Pada Tanggal, 19 Mei 2020

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 1967 1029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Gumintang Cahyaning Sukma

NIM : 16410102

Fakultas : Psikologi

“HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA DI PONDOK LANSIA AL- ISLAH KOTA MALANG”

Menyatakan bahwa penelitian ini dibuat dengan judul **“Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Pondok Lansia Al- Islah Kota Malang”** adalah hasil karya penelitian sendiri dan bukan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar- benarnya, apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia menerima sanksi.

Malang, 30 April 2020



Yang Menyatakan,

Anisa Gumintang C.S (16410102)

Motto:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : *“Hai orang- orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang- orang yang sabar. (Q.S Al-Baqarah-153).*

“The More You Know Yourself, The More Patience You Have For What You See In Others”

- Semakin Banyak Kamu Mengenal Dirimu Sendiri, Semakin Banyak Kesabaran Yang Kamu Miliki Untuk Apa Yang Kamu Lihat Di Dalam Diri Orang Lain –



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas segala limpahan dan karunia, kenikmatan hidup dan diberi kesempatan untuk mengemban ilmu yang bermanfaat di dunia dan akhirat. Sebelumnya untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, tugas akhir yang harus saya penuhi adalah menyelesaikan skripsi. Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, lebih dari cukup teman- teman, sahabat, serta dosen- dosen yang selalu memberi dukungan, motivasi dan do'a untuk saya. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini, saya ingin mengucapkan terimakasih sebesar- besarnya kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang sudah mengabulkan sebagian doa saya untuk diberi kelancaran dalam mengerjakan tugas akhir ini.
2. Kedua orang tua ku, yang sudah memberi dukungan dan do'a selalu
3. Dosen pembimbing ibu Elok Halimatus, yang selalu sabar, memberi waktu untuk bimbingan, serta memberi masukan dalam tugas akhir ini.
4. Dosen- dosen Fakultas Psikologi yang telah memberi ilmu yang bermanfaat untuk saya.
5. Saudara ku tercinta, kakak keke, adik chika, jeje, vena dan jio terimakasih dukungan dan doa' nya.
6. Sahabat-sahabatku yang sangat aku sayangi, yang selalu memberi motivasi dan dukungan Palupi, Dhivio, Oliv, Yuriike, Diana dan Desi.
7. Teman- teman angkatan 16 Psikologi, kalian luar biasa.

KATA PENGANTAR:

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Puji syukur, saya ucapkan *Alhamdulillahirabbil'alamin* saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang” Shalawat serta salam untuk tuntunan dan suri tauladan kita Rasulullah Nabi Muhammad *Shallallahu'alaihiwasallam*. Beserta keluarga dan sahabat beliau yang senantiasa menjunjung tinggi nilai Islam, yang sampai saat ini dapat diikuti oleh orang-orang muslim hingga hari akhir nanti.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat tugas akhir, guna memperoleh gelar sarjana bagi mahasiswi program S1 jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang *Insyallah* membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya penelitian ini dengan baik, berkat dukungan dan motivasi dari berbagai pihak dan keluarga. Oleh karena itu saya ucapkan terimakasih sekali lagi untuk pihak- pihak yang sudah membantu saya demi kelancaran mengerjakan tugas akhir saya.

Malang, 30 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
ABSTRAK ARAB.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
A. Resiliensi	10
1. Pengertian Resiliensi	10
2. Aspek Resiliensi	11
3. Faktor Resiliensi.....	12
4. Proses Resiliensi.....	13
5. Fungsi Resiliensi	14

B. Kesejahteraan Psikologis.....	15
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	15
2. Dimensi- dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	22
3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	23
4. Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang	24
5. Perspektif Islam Mengenai Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis	25
6. HIPOTESIS PENELITIAN	26
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
1. Rancangan Penelitian.....	29
2. Identifikasi Variabel	29
3. Definisi Operasional.....	30
4. Populasi dan Sampel.....	31
5. Metode Pengumpulan Data.....	32
6. Instrumen Penelitian	33
7. Uji Validitas dan Reliabilitas Data	35
a. Validitas.....	35
b. Reliabilitas	36
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
BAB V.....	51
Kesimpulan	51
Saran	52
DAFTAR ISI	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 (Skala Resiliensi)	30
Tabel 3.2 (Blueprint Kesejahteraan Psikologis).....	31
Tabel 3.3 (Acuan Validitas)	34
Tabel 4.1 (Hasil Uji Validitas Resiliensi).....	37
Tabel 4.2 (Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis)	38
Tabel 4.3 (Hasil Uji Normalitas).....	39
Tabel 4.4 (Hasil Uji Deskriptif Resiliensi).....	39
Tabel 4.5 (Hasil Kategorisasi Resiliensi)	40
Tabel 4.6 (Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis)	40
Tabel 4.7 (Hasil Uji Hipotesis).....	41
Tabel 4.8 (Hasil Aspek Pembentuk Utama Resiliensi)	42
Tabel 4.9 (Hasil Aspek Pembentuk Utama Kesejahteraan Psikologis).....	43
Tabel 4.10 (Hasil Hubungan Setiap Aspek)	44
Tabel 4.11 (Skema Hubungan Setiap Aspek).....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian ke Pondok Lansia Al-Islah
Lampiran 2	Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 3	Hasil Tabulasi Data Resiliensi
Lampiran 4	Hasil Tabulasi Data Kesejahteraan Psikologis
Lampiran 5	Hasil Validitas Resiliensi
Lampiran 6	Hasil Validitas Kesejahteraan Psikologis
Lampiran 7	Hasil Reliabilitas X dan Y
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas dan Uji Korelasi
Lampiran 9	Hasil Uji Linieritas
Lampiran 10	Kuisioner Penelitian
Lampiran 11	Hasil SPSS Hubungan Setiap Aspek

ABSTRAK

Anisa Gumintang, (16410102). Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia di Pondok Lansia Kota Malang, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2020.

Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
Kata Kunci : Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis, Pondok Lansia

Kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat dari bagaimana seseorang dapat menerima keadaan diri dan masa lalunya dengan apa adanya, memiliki kemampuan dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu menguasai lingkungannya dengan baik, ada rasa kepuasan dalam dirinya, serta menyadari potensi yang ada dalam dirinya untuk berusaha menjadi pribadi yang tumbuh dan berkembang dengan baik. Resiliensi merupakan kemampuan beradaptasi dengan tekun dan gigih walaupun keadaan yang tidak menyenangkan. Kesejahteraan psikologis dan resiliensi menjadi hal penting pada individu yang mengalami keterpurukan dimana memiliki sasaran yang sama, yaitu bertujuan untuk mencapai satu kondisi terbaik individu (Siebert, 2005).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang. Penelitian ini menggunakan analisis non-parametrik korelasi pearson. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 32 subyek. Jumlah sampel sebanyak 25 subyek lansia. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan *product moment*. Hasil uji validitas dan reliabilitas kuisioner resiliensi menghasilkan kuisioner 11 item dari 25 item dengan nilai *cronbach alpha* 0.630. Sedangkan untuk kuisioner kesejahteraan psikologis menghasilkan kuisioner 18 item dari yang sebelumnya 42 item dengan nilai *cronbach alpha* 0.603.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan tingkat resiliensi pada lansia di pondok lansia Al-Islah kota Malang memiliki nilai sebesar 75% dengan jumlah 15 orang dan tingkat kesejahteraan psikologis memiliki nilai sebesar 52% dengan jumlah 13 orang. Hasil uji *correlation pearson* menunjukkan adanya hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang 0.481 dengan kategori sedang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang.

ABSTRACT

Anisa Gumintang, (16410102). Relationship of Resilience with Psychological Well-being in the Elderly at Pondok Lansia Al-Islah Malang City, Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2020

Supervisor : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Keywords : Resilience, Psychological Well-being, Elderly Cottages

Psychological well-being of a person can be seen from how a person can accept the state of his self and his past as it is, has the ability to foster positive relationships with others, become an independent person, able to master the environment well, there is a sense of satisfaction in himself, and realize the potential existing in him to try to become a person who grows and develops well. Resilience is the ability to adapt diligently and persistently despite unpleasant circumstances. Psychological well-being and resilience are important in individuals who experience adversity which have the same goal, which aims to achieve the best condition of the individual (Siebert, 2005).

The purpose of this study is to analyze the relationship of resilience with psychological well-being of the elderly in Al-Islah's elderly cottage in Malang. This study uses Pearson correlation non-parametric analysis. The number of populations in this study was 32 subjects. The total sample of 25 elderly subjects. Data collection techniques using questionnaires that have been tested for validity and reliability using product moments. The results of the validity and reliability test of the resilience questionnaire produced 11 items from 25 items with a Cronbach alpha value of 0.630. As for the psychological welfare questionnaire, it produced 18 items from the previous 42 items with a Cronbach alpha value of 0.603.

Based on the results of the study, shows the resilience of the elderly in the elderly Al-Islah cottage in the city of Malang has a value of 75% with a total of 15 people and psychological well-being has a value of 52% with a total of 13 people. Pearson correlation test results showed a relationship of resilience with psychological well-being of the elderly in the Al-Islah City of Malang, 0.481 with an average category. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between resilience with psychological well-being in the elderly in the elderly Al-Islah cottage in Malang. That there is a significant relationship between resilience with psychological well-being in the elderly in the elderly Al-Islah cottage in Malang.

ن بذة مختصرة

الكوخ الممسّن هو وحدة تنفيذية تقدم الخدمات الاجتماعية للمسنين ، في شكل توفير المأوى والتأمين على ووقت الفراغ بما في ذلك الترفيه والتوجيه الاجتماعي والعقلي الحياة مثل الطعام والملابس والرعاية الصحية والديني حتى يتمكنوا من الاستمتاع بأهمهم القديمة المغطاة بالهدوء. جسدنا وعقلنا (وزارة الشؤون الاجتماعية ، د تاجي ، فيداصنقاو في علمتجاو في سفنو في جولويبو قديج تاريخي غت لكش فيف ةخوخيشلا فيلم مع عم ، لكلذل .2003) الأباء المسنون إلى خدمات ل تلبية احتياجاتهم مع المؤسسات الاجتماعية ، مثل دور التمريض التي يمكنها رعاية المسنين ، وخاصة للمسنين المهملين (idayirpuS ، 7002). قال كوزور ودا فيدسون (6102) إن المرونة هي قدرة الفرد والقدرة على تطوير أهداف واقعية. صاغ ffyR (9891) أن الرفاهية على التغلب على المشاكل ودية الأمل والصدمة العمر المتوقع. النفسية هي تقييم أو تقييم لشخص تجاه نفسه يتأثر بالخير ومتوسط

الغرض من هذه الدراسة هو تحديد علاقة الصمود بالرفاهية النفسية للمسنين في كوخ الإصلاح المسن في مالانغ. راسة التحليل غير المعيارية لارتباط بيرسون. بلغ عدد السكان في هذه الدراسة 23 شخصا. بلغت استخدام هذه الأد العينة الكلية 52 من المسنين. تم قياس جميع البيانات باستخدام الاستبيانات التي تم أخذها ل تأكيد من عنصرًا 11ثوقية لاستبيان المرونة صدتها وموثوقية بياناتها باستخدام لحظات المذبح. أذ تجتذ نتائج اختبار الصلاحية والمو 0.603. بنذا بقيمة ألفا كرونباخ 42مادة من أصل 18أما استبيان الرفاهية النفسية فقد أنتج 0.630. عنصرًا بقيمة ألفا كرونباخ 25من

شخصًا والرفاهية النفسية 15إجمالي ب 75%بناءً على نتائج الدراسة ، تظهر مرونة كبار السن في كوخ الإصلاح المسن في مدينة مالانغ بقيمة شخصًا. أظهرت نتائج اختبار ارتباط بيرسون علاقة الصمود بالسلامة النفسية للمسنين في مدينة الإصلاح في مالانغ ، 13بإجمالي 52%بقيمة ر السن انبك يدل في سفنلا في هافرلارن ورملارن فيب مهم قوالع دوجو على قسارللا هذه تصلخو .قطسوتم فيفب 0.481 في كوخ الإصلاح المسن في مالانغ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia tua adalah masa paling akhir dalam kehidupan manusia di dunia. Realitas ini sudah menjadi *sunnatullah* yang pasti dilalui oleh setiap orang jika dikarunia usia panjang. Berbagai perubahan kondisi juga akan dialami oleh setiap manusia di masa tuanya, baik secara biologis, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi antara satu sama lain akibat pertambahannya usia. Karena itu, kesejahteraan dan kualitas kehidupan manusia lanjut usia perlu mendapatkan perhatian khusus agar dimungkinkan dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Kebahagiaan serta kesuksesan di masa tua merupakan dambaan setiap individu yang memasuki dewasa akhir. Kebahagiaan dan kesuksesan lansia dapat tercapai dengan terpenuhinya kebutuhan akan kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) secara psikologis manusia yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain adalah manusia yang mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik itu yang bersifat baik maupun buruk serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya, memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri, dapat melakukan sesuatu bagi orang lain, dapat mengembangkan potensi diri sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, mampu mengambil peran aktif dalam memenuhi kebutuhannya melalui lingkungan.

Penduduk lansia di Jawa Timur pada tahun 2015 telah mencapai 11,46% yang menandakan bahwa struktur penduduk Jawa Timur tergolong penduduk tua. Berdasarkan data Susenas, jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,45 juta jiwa.

Populasi lanjut usia di Kota Malang mencapai 8,75% (Badan Pusat Statistik, 2015). Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditunjukkan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Terdapat sebagian penduduk lansia yang terlantar karena berbagai sebab, ada yang terpaksa harus menghabiskan sisa hidupnya tanpa anak cucu atau kerabat yang dapat merawatnya, ada juga lansia yang memiliki anak cucu atau kerabat tetapi karena kesibukan anak cucunya menjadikan lansia tersebut tidak dapat dirawat sebaik-baiknya.

Pondok lansia merupakan unit pelaksanaan teknis yang memberikan pelayanan sosial bagi lanjut usia, yaitu berupa pemberian penampungan, jaminan hidup seperti makanan dan pakaian, pemeliharaan kesehatan, pengisian waktu luang termasuk rekreasi, bimbingan sosial, mental serta keagamaan sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya diliputi dengan ketentraman lahir dan batin (Depsos, 2003). Pondok lansia juga merupakan suatu tempat dengan fasilitas penunjang yang diperuntukkan bagi orang lanjut usia atau biasa disebut dengan lansia.

Masih banyak lansia yang sulit untuk dapat menerima perubahan dalam dirinya, apalagi jika lansia tersebut tinggal di pondok lansia. Sebagian besar lansia merasakan tinggal di pondok lansia biasanya membuat lansia dalam kondisi dimana hubungan dengan orang lain rendah, merasa terisolasi, mobilitas rendah, terorientasi pada kegiatan rutin, aktivitas yang tidak kreatif, merasa tidak dapat berkumpul dengan keluarga, merasa kesepian, dan merasa sudah tidak dibutuhkan lagi oleh keluarga mereka. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik walaupun tinggal di panti jompo, maka lansia akan tetap merasa senang dengan hal-hal yang bisa lansia lakukan di panti tersebut, sedangkan lansia yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis maka akan merasakan keterpurukan (Laxmi, 2016).

Kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan berbagai pemikiran emosi, situasi, pemecahan masalah dan menanggapi stress dengan cara yang sehat di definisikan sebagai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dan resiliensi menjadi hal penting pada individu yang mengalami keterpurukan dimana memiliki sasaran yang sama, yaitu bertujuan untuk mencapai satu kondisi terbaik individu (Siebert, 2005).

Menurut informasi dari beberapa perawat alasan utama yang melatar belakangi para lansia tersebut tinggal di pondok lansia, yaitu keluarga sibuk bekerja sehingga mereka menitipkan orangtua nya di pondok lansia. Kegiatan rutin menjenguk lansia yang ditiptkan dilakukan oleh keluarga dua minggu sekali guna mempererat tali silaturahmi antara keluarga dan orangtua tersebut. Selain itu terdapat beberapa kendala yang dialami oleh lanjut usia ketika masuk di panti jompo, diantaranya mereka tidak dapat menerima ketika ditempat tinggalkan oleh keluarganya di panti jompo, namun setelah beberapa waktu berjalan lansia tersebut dapat menerima keadaanya setelah mengerti keluarganya datang untuk menjenguk dua minggu sekali. Terdapat salah satu penghuni pondok lansia di Kota Malang yang mengatakan senang tinggal di pondok lansia tersebut karena terdapat banyak teman, berikut ungkapan yang dinyatakan oleh salah satu lansia yang tinggal di pondok lansia tersebut “Aku seneng tinggal ndek kene jeng, banyak temen masio aku pertamane gak biasa, tapi ndek kene apik- apik wong e jeng, biasane tonggoku yo mreng marani aku” (wawancara terhadap ibu M di Pondok Lansia kota Malang pada tanggal 20 Desember 2019).

Pada lansia permasalahan psikologis terutama muncul apabila lansia tersebut tidak berhasil menemukan jalan keluar masalah yang timbul sebagai akibat dari proses menua. Rasa tersisih, merasa tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, atau kematian pasangan

merupakan sebagian kecil dari keseluruhan yang harus dihadapi oleh lansia. Kondisi tersebut dapat menimbulkan keadaan yang kurang menguntungkan bagi para lansia. Perasaan- perasaan negatif seperti itu yang akan memicu permasalahan dalam kehidupan lansia. Apabila kondisi tersebut tidak segera teratasi maka lansia tidak akan mengalami kesejahteraan psikologis.

Dalam tahap perkembangan usia lanjut sangat diperlukan adanya resiliensi pada usia lanjut yang bertempat tinggal di pondok lansia dibutuhkan untuk penyesuaian diri dan ketahanan dalam keadaan senang atau kurang menyenangkan, dengan demikian adanya resiliensi menunjukkan sangat berpengaruh pada pencapaian kebahagiaan bagi para lanjut usia (Diah, 2005).

Menurut penuturan petugas pondok lansia terdapat beberapa lansia di Pondok Lansia Al-Islah yang dapat dengan mudah menyesuaikan dan melenturkan diri dengan lingkungan panti, yaitu lansia yang memiliki sikap ‘mau menerima’ sehingga lansia tersebut dapat meregulasi emosinya, mengendalikan keinginan-keinginan negatifnya, mampu menganalisis masalah serta memiliki pencapaian yang lebih baik. Beberapa lansia yang bertempat tinggal disana terlihat memiliki resiliensi yang cukup baik dengan beberapa bukti, diantaranya ketika beberapa lansia dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan beberapa lansia tersebut tetap bertahan dan menerima.

Penelitian terdahulu oleh Sharma dan Nagle (2018), Sagone, Elvira, dan Caroli (2104) yang menemukan bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ketika individu memiliki resiliensi tinggi, mereka cenderung akan lebih kuat ketika berada pada kondisi yang buruk dan ketika mengalami perubahan mereka akan merasa lebih mudah beradaptasi (Olsen, 2017).

Ryff dan Singer (dalam Malkoc & Yalcin, 2015) menyatakan bahwa individu yang resilien mampu mempertahankan fisik dan psikologis milik individu tersebut serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari stres. Oleh karena itu, studi sebelumnya mengenai resiliensi dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada kesejahteraan psikologis dan juga dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Frederickson, 2001; Sourı & Hasanirad, 2011; Malkoc & Yalcin, 2015).

Diketahui bahwa sudah terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, namun peneliti belum menemukan penelitian yang mengamati hubungan tersebut pada lanjut usia, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya, peneliti juga menemukan bahwasanya lansia yang bertempat tinggal di pondok lansia Al-Islah selalu berpikir positif dan menerima keadaan dengan besar hati, diantaranya lansia mau menerima keadaanya ketika dititipkan di pondok lansia oleh keluarganya dengan cara berpikir positif.

B. Rumusan Penelitian

1. Bagaimana tingkat resiliensi pada lansia yang bertempat tinggal di pondok lansia Al-Islah Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia yang bertempat tinggal di pondok lansia Al-Islah Kota Malang?
3. Adakah hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia yang bertempat tinggal di pondok lansia Al-Islah Kota Malang?

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam keilmuan psikologi pada umumnya, dan keilmuan psikologi positif pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber rujukan mengenai ada atau tidaknya hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok Lansia Al- Islah Kota Malang.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah karakteristik personal yang dapat meringankan dampak negatif mendorong adaptasi positif terhadap stress yang dihadapi (Portzky, Wagnil, Bacquer & Audenaert.,2010). Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menunjukkan keberanian dan kemampuan adaptasi pada situasi sulit (Wagnild & Young, 1990). Resiliensi dalam istilah psikologi adalah kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan atau kesulitan yang dialami. Blewit dan Tilbury (2014) mengatakan bahwa individu yang resilien akan berusaha mengatasi masalah hidupnya, sehingga bebas dari masalah dan mampu beradaptasi. Connor dan Davidson dalam Aprilia (2016), resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatasi masalah, kekecewaan, trauma dan mampu mengembangkan tujuan yang realistik.

Reivich K & Shatte, (2000) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Dalam bukunya "*The Resiliency Advantage*" Siebert, (2005) memaparkan bahwa

yang dimaksud dengan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan Hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan dibawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan suatu individu untuk mengatasi masalah dan tekanan dengan cara lebih efektif, mampu bangkit dari suatu masalah, rasa kecewa, trauma dan mampu mengembangkan tujuan yang realistik.

2. Aspek Resiliensi

Aspek- aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) terdiri dari lima aspek, yaitu:

1. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan.
Memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
2. Percaya pada diri sendiri, toleransi pada emosi negative dan tegar menghadapi stress. Ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan *coping* terhadap stress, berpikir secara hati- hati dan tetap fokus sekalipun menghadapi masalah.
3. Penerimaan yang positif, terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain. Ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan.
4. Kontrol diri, dalam hal ini guna untuk mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapat bantuan dari orang lain.

5. Pengaruh spiritual, yaitu yakin pada Tuhan atau nasib.

Xiaonan & Zhang (dalam Apriawal, 2012) membagi resiliensi dalam tiga aspek, yaitu:

a. *Tenacity*, yaitu menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, dan kontrol diri individu saat menghadapi situasi yang sulit serta saat menghadapi tantangan.

b. *Strength*, yaitu fokus pada kapasitas individu untuk dapat pulih kembali dan menjadi lebih kuat setelah menghadapi kemundururan dan pengalaman traumatis masa lalu.

c. *Optimism*, yaitu merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif suatu hal dan percaya terhadap diri sendiri serta lingkungan sosial.

Reivich dan Shatte (dalam Widuri, 2012) memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Pengaturan emosi yang baik akan memunculkan sikap tenang yang bisa membuat individu berpikir dan membuat rencana untuk menata kehidupannya kedepan menjadi lebih baik.

b. Kontrol Impuls

Kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan atau tekanan- tekanan yang muncul dari dalam diri. Aspek ini menekankan pada kemampuan individu untuk mengatur keinginan dari dalam dirinya.

c. Optimis

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimis adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Individu yang mempunyai sikap optimis akan merasa mampu untuk bangkit dari situasi sulit, dan percaya bahwa dia bisa lebih baik di masa yang akan datang.

d. Kemampuan menganalisis masalah

Kemampuan analisis masalah merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang ia hadapi. Aspek ini sangat di butuhkan oleh seorang individu karena merupakan dasar untuk mengambil tindakan berikutnya. Kemampuan ini haruslah dimiliki karena selain sebagai dasar, juga sebagai sebuah referensi diri dalam menentukan apa yang dilakukan kedepan. Individu yang mempunyai kemampuan untuk menganalisis yang baik maka mampu menata ulang rencana dan siap melangkah dengan rencana yang lebih matang.

e. Empati (*emphathy*)

Empati sangat erat kaitanya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang mempunyai sikap empati akan cenderung lebih mudah bersosialisasi, karena individu lebih peka dalam membaca kondisi orang lain. Dengan kondisi itu individu bisa mendapatkan dukungan positif dari banyak orang bila ia berada dalam situasi sulit. Hal itu tentu akan sangat berpengaruh terhadap resiliensi individu yang bersangkutan.

f. Efikasi diri (*self-efficacy*)

Efikasi diri mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Hal ini sangat berkaitan erat dengan resiliensi, karena dengan sikap itu individu akan merasa mampu bangkit dari situasi yang sulit.

g. Pencapaian (*reaching out*)

Pencapaian adalah suatu kemampuan untuk bisa mengambil hikmah ataupun hal positif yang di dapat dalam suatu kegagalan. Individu yang mempunyai kemampuan ini cenderung memandang segala sesuatu secara positif, sehingga mampu mengatasi situasi sulit yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menggunakan pendapat Connor dan Davidson yang menyatakan bahwa aspek- aspek resiliensi yaitu: kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritual.

3. Faktor Resiliensi

Everall Robin (2006) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, antara lain sebagai berikut:

1. Faktor Individual

Faktor individual meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi social yang dimiliki individu. Keterampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Intelegensi minimal rata-rata dibutuhkan bagi pertumbuhan resiliensi pada individu karena resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, kemampuan

membaca, dan komunikasi non verbal. Resiliensi juga dihubungkan dengan kemampuan untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan menggunakan fantasi dan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan.

Delgado LaFramboise Teresa D, (2006) menambahkan dua hal terkait dengan faktor individual, yakni meliputi:

a. Gender

Gender memberikan kontribusi bagi resiliensi individu. Resiko kerentanan tekanan emosional, perlindungan terhadap situasi yang mengandung resiko, dan respon terhadap kesulitan yang dihadapi dipengaruhi oleh gender.

b. Keterikatan dengan kebudayaan

Keterikatan dengan budaya meliputi keterlibatan seseorang dalam aktivitas-aktivitas terkait dengan budaya setempat berikut ketaatan terhadap nilai-nilai yang diyakini dalam kebudayaan tersebut. Resiliensi dipengaruhi secara kuat oleh kebudayaan, baik sikap-sikap yang diyakini dalam suatu budaya, nilai-nilai dan standar kebaikan dalam suatu masyarakat.

2. Faktor Keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan yang bersumber dari orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua untuk memperlakukan dan melayani anak. Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu.

3. Faktor Komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. Kemiskinan merupakan keadaan dimana terjadi ketidakmampuan

untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, tempat berlindung, pendidikan dan kesehatan.

Keterbatasan kesempatan kerja merupakan suatu keadaan dimana kurangnya peluang setiap penduduk di suatu negara untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Keadaan tersebut dapat diakibatkan karena kurangnya ketrampilan yang dimiliki oleh setiap individu terhadap suatu jenis pekerjaan tertentu. Faktor pendidikan juga mempengaruhi setiap individu untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Keterbatasan kesempatan kerja juga memicu munculnya pengangguran sebagai masalah sosial. Kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja merupakan kategori masalah sosial ekonomi yang bersifat komunitas.

4. Fungsi Resiliensi:

Rutter dalam Yulia Sholichatun, (2012) mengungkapkan ada empat fungsi resiliensi, yaitu:

- a. Untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi- konsekuensi negatif setelah adanya kejadian hidup yang menekan.
- b. Mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup menekan
- c. Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri.
- d. Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.

5. Proses Resiliensi:

- a. Tahapan Resiliensi

O' Leary dan Ickovics dalam Coulson, (2006: 5) menyebutkan empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) antara lain yaitu:

Mengalah yaitu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan.

a. Bertahan

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

b. Pemulihan

Yaitu kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan begitu, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

c. Berkembang Pesat

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

B. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel, memiliki tujuan, dan membuat hidup lebih bermakna serta mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Dari definisi di atas peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi atau sebuah tingkatan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri serta dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Setiap aspek kesejahteraan psikologis memiliki tantangan berbeda yang harus dihadapi individu berdasarkan sejauh mana individu mampu mencapai fungsi diri yang positif seperti sejauh mana individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi- potensi yang dimiliki, kualitas hubungan dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri (Ryff, 1989, Ryff & Keyes 1995, dalam Keyes, Shmotkin, dan Ryff, 2002). Adapun keenam aspek dari kesejahteraan psikologis menurut Ryff 1995 dalam Henn, et al (2016), yaitu:

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri adalah bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif pada diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri sendiri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat didefinisikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup.

Menurut Ryff (1995 - 1998) semua dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif individu tersebut terhadap diri sendiri, memahami, menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan individu terhadap diri sendiri maka individu tersebut akan semakin tidak puas dengan dirinya sendiri, akan kecewa dengan masa lalu, dan kualitas diri sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut bukan

hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, tetapi hubungan tersebut sudah melibatkan pengalaman sendiri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri.

c. Otonomi

Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Individu yang berhasil mengaktualisasikan dirinya menunjukkan fungsi otonomi dan ketahanan terhadap keasingan budaya. Orang yang memiliki otonomi digambarkan mampu mengatur dirinya sendiri dan memiliki keinginan sesuai dengan standard individu tersebut sehingga membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan pada kepercayaan orang banyak.

Ryff (1995) mengatakan bahwa, orang yang memiliki otonomi tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, dalam arti mampu melepaskan tekanan sosial dan sebaliknya, orang yang memiliki otonomi rendah akan mengevaluasi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis.

Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan- kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu tersebut cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia luar diri.

e. Tujuan Hidup

Individu yang positif pasti memiliki tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Dalam penjelasannya, Ryff (1955), bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dan pengalaman hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita- cita atau tujuan hidupnya. Dan sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita- cita saja, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadi kehidupannya lebih berarti.

f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang terus berjuang dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan dari pada sekedar memenuhi aturan moral (Salahuddin Liputo, 2009:21-26).

Dari uraian diatas maka, peneliti dapat menyimpulkan bahwa intisari dari kesejahteraan psikologis ini terkandung dalam enam dimensi diatas, yaitu penerimaan akan dirinya, terciptanya hubungan yang baik dengan lingkungannya, sikap otonomi, juga penguasaan lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mempunyai pertumbuhan pribadi yang kontinum.

3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Manusia pada umumnya Manusia pada umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda- beda. Ryff (1995) menyatakan bahwa empat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia adalah sebagai berikut:

a. Faktor- faktor demografis dan klasifikasi sosial

Dijelaskan dalam beberapa penelitian bahwa faktor demografis tidak terlalu memberi aspek penting dalam pencapaian kesejahteraan psikologis. Demografis sendiri mencakup ras, usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan status pernikahan. Andrew & Whitley (dalam skripsi *Psychological Well-Being*

Perempuan Bekerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah, Langkoy, 2009) mengatakan bahwa hal ini didukung oleh faktor demografis, ternyata faktor demografis hanya menyumbang kurang dari 10%. Namun tidak menutup kemungkinan tidak adanya hubungan kesejahteraan psikologis dengan faktor demografis.

b. Usia

Menurut Ryff (1995), ada perbedaan usia dengan kesejahteraan psikologis. Kemudian Ryff dan Singer dalam jurnal *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychoteraphy Health* (Lakoy, 2009), menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

c. Jenis kelamin

Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek- aspek kesejahteraan psikologis. Bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.

d. Status sosial ekonomi

Menurut Ryff dan Singer dalam *Jurnal Psychology Well-Being: Meaning, Measurment, and Implication for Psychoteraphy Health* (Lakoy, 2009), mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Di temukan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada

individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi. Dinyatakan juga oleh Davis (dalam skripsi *Psychological Well-Being Perempuan Bekerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah*, Langkoy pada tahun 2009) bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, dan dukungan sosial. Menurutnya individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

e. Budaya

Ryff dan Singer dalam *Jurnal Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychoteraphy Health* (Lakoy, 2009) menyatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualism dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

f. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah hal- hal yang berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang di persepsikan. Hal- hal tersebut di dapatkan dari orang- orang yang ada di sekeliling kita. Menurut Cobb (dalam skripsi *Psychological Well-Being Perempuan Bekerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah*, Lakoy, 2009) dukungan sosial dapat

menimbulkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan sebagai bagian dari suatu jaringan sosial, seperti organisasi masyarakat dalam individu.

4. Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang

Berdasarkan beberapa konsep dari variabel- variabel yang telah disampaikan secara mendalam di atas, dapat dilihat beberapa keterkaitan yang saling mengisi antara beberapa indikator dalam resiliensi dan juga kesejahteraan psikologis, hubungan tersebut bersifat positif dengan artian ketika seseorang memiliki resiliensi yang tinggi, maka kesejahteraan psikologis mereka juga akan tinggi.

Ryff dan Singer (dalam Malkoc & Yalcin, 2015) menyatakan bahwa individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis milik individu tersebut serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari stress. Oleh karena itu, studi sebelumnya mengenai resiliensi dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada kesejahteraan psikologis dan juga dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Frederikson, 2001:Souri & Hasanirad, 2011:Malkoc & Yalcin, 2015).

5. Perspektif Islam Mengenai Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis

1. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, menyesuaikan dari kondisi- kondisi yang menekan yang terjadi dalam hidupnya. Dalam surat Al-Baqarah ayat 155, Allah telah berfirman sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَعَاجِلٍ وَنَفْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ الصَّابِرِينَ يَنُوبُ إِلَيْهِ

Artinya: *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan “Inna lillahi wa inna lillahi raa’jiun”.*

Dari ayat diatas yang menyebutkan penderitaan, ketakutan, kelaparan, kekurangan harta masuk ke dalam kajian resiliensi disebut dengan faktor resiko yang merupakan cobaan dari Allah. Sehingga dalam keadaan yang menekan tersebut, seorang individu mampu bersabar dan mengucap *“Innalillahi wa innalillahi Raaji’un”* apabila ditimpa musibah sebagai wujud dari Resiliensi yang telah dimilikinya.

Sabar adalah sikap yang tegar dan selalu berusaha untuk merubah suatu keadaan yang menekan agar menjadi lebih baik lagi. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur’an surat Ar-rad ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ نَوْمٌ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَاللَّهُ أَرَادَ إِذْ

Artinya: *“Bagi manusia ada malaikat- malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya, Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali- kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Allah).*

Sesungguhnya jika seorang individu mampu bersabar dari keadaan yang mengancam atau menekan, maka Allah akan mengganti suatu nikmat seperti usahanya. Tetapi banyak manusia yang mengetahui tentang hal itu. Sebagaimana terdapat dalam surat Az-Zumar ayat 49.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari biasa disebut dengan istilah kebahagiaan. Kasturi (2016) bahkan menyatakan bahwa konsep Kesejahteraan psikologis sebenarnya dikembangkan oleh para ahli psikologi dari konsep kebahagiaan. Dalam Islam pun kesejahteraan psikologis ini disebut sebagai as-sa'adah yang artinya adalah kebahagiaan. Ibnu Miskawaih (dalam Kasturi, 2016) menyebutkan bahwa as-sa'adah atau kebahagiaan itu ada dua, yaitu pertama kebahagiaan materi (jism as sa'adah) dan yang kedua adalah kebahagiaan psikologis (nafs as-sa'adah). Kebahagiaan materi adalah kebahagiaan individu yang didasarkan pada hal-hal material saja sedangkan kebahagiaan psikologis adalah kebahagiaan sejati yang bisa membawa individu pada derajat yang lebih tinggi.

Menurut Al-Ghazali (dalam Katsuri, 2016) kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis itu berasal dari transformasi diri dan terletak pada pemahaman dirinya. Hal tersebut dikarenakan pemahaman diri adalah cerminan dari pengalaman- pengalaman di masa lalu, masa sekarang dan gambarnya pada masa depan. Kebahagiaan yang hakiki baru akan dinikmati di akhirat, yaitu berupa syurga yang kenikmatanya tidak pernah terputus, sebagaimana dijelaskan dalam surat Hud ayat 105:

يَأْتِيَوْمَ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۖ فَمِنْهُمْ وَسَعِيدٌ شَقِيٌّ

Artinya: Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia.

Menurut Al-Kindi, kebahagiaan tidak dicapai dengan dengan keinginan dan hasrat-hasrat yang bersifat indrawi, tetapi diperoleh melalui pencapaian keinginan dan hasrat yang bersifat rasional dalam memikirkan, membedakan dan mengenal hakikatnya (Khalil, 2007). Melihat pendapat dari para tokoh Islam tentang kebahagiaan yang identik dengan kesejahteraan psikologis di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis (kesejahteraan psikologis) dalam konsep Islam adalah sebuah kebahagiaan hakiki yang bersifat ruhani (psikologis) dan individual, dalam artian bahwa setiap manusia memiliki tingkatan kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda tergantung perspektif dan pemahaman mereka masing-masing. Akan tetapi, secara pasti baik dalam konsep Islam ataupun dalam kajian psikologi positif, kesejahteraan psikologis merupakan suatu hal yang sangat diinginkan oleh setiap individu, sehingga mereka memerlukan banyak usaha yang harus dilakukan untuk mencapainya.

6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan peneliti untuk membuktikan teori yang telah dipaparkan sebelumnya adalah terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

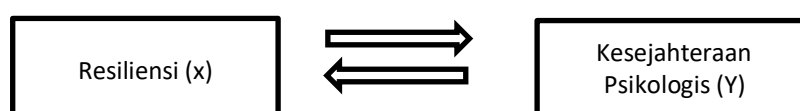
A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2010) penelitian kuantitatif sendiri menekankan analisisnya pada data- data *numerical* (angka) yang yang diolah dengan metode statistika. Kuantitatif korelasional adalah pendekatan yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya, dan apabila ada seberapa erat hubungan serta seberapa berarti ada atau tidak hubungan itu (Arikunto, 2006).

Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah "Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang."

Penelitian ini menggunakan uji non-parametrik. Menurut Murtanto (1999) terdapat tiga alasan mengapa digunakan uji non-parametrik, yaitu perhitungan yang diperlukan sederhana dan dapat dikerjakan dengan cepat, datanya tidak harus pengukuran kuantitatif, tetapi juga dapat berupa respon kualitatif atau nilai- nilai dalam skala ordinal dan memberi peringkat untuk dianalisis. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara variabel X (Resiliensi) dengan Variabel Y (Kesejahteraan Psikologis) pada lansia yang tinggal di pondok lansia.

Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara sebagai alat bantu untuk menyelesaikan penelitian.



B. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni:

1. Variabel bebas, mempunyai pengaruh besar terhadap variabel lain atau variabel terpengaruh (Wisadirana, 2005). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah Resiliensi.
2. Variabel terikat adalah variabel yang besarnya ditentukan oleh variabel lain atau sebagai akibat dari variabel lain (Wisadirana, 2005). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kesejahteraan psikologis.

C. Definisi Operasional

a. Resiliensi

Connor dan Davidson dalam Aprilia (2016), resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatasi masalah, kekecewaan, trauma dan mampu mengembangkan tujuan yang realistis.

b. Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel, memiliki tujuan, dan membuat hidup lebih bermakna serta mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono,

2011: 119). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah orangtua lanjut usia di Pondok Lansia Al-Islah Malang yang berjumlah 30.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011:120). Bila data dianalisis secara statistik parametrik, maka jumlah sampel yang diperoleh distribusinya harus normal. Dengan analisis statistik non-parametrik, maka tidak memerlukan asumsi distribusi normal, sehingga tidak memerlukan sampel besar atau kurang dari 30 sampel (Anto Daja, 1996). Untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini, penulis merasa cukup menggunakan 25 sampel.

E. Metode dan Alat Pengumpul Data

Dalam penelitian, menjadi penting bagi seorang peneliti untuk mengetahui metode dalam pengumpulan data, karena data merupakan hal utama yang akan menjadi objek penelitian. Adapun metode alat pengumpul data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala

Penelitian psikologi memilih skala sebagai metode pengumpulan metode pengumpulan data karena skala memiliki karakteristik khusus, karakteristik tersebut membedakannya dengan metode pengumpulan metode data yang lain seperti angket dan lain sebagainya. Skala psikologi ini mengacu pada aspek atau atribut yang efektif, adapun karakteristik tersebut diuraikan oleh Azwar (2009) sebagai berikut, yaitu:

- a. Stimulasi dari skala berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung akan mengungkap atribut yang akan diukur.
- b. Mengukur satu indikator dari atribut atau aspek yang bersangkutan.
- c. Atribut psikologi akan diungkap secara tidak langsung lewat indikator perilaku yang diuraikan atau diterjemahkan dalam bentuk aitem.

d. Respon subjek tidak diklasifikasikan dengan jawaban benar atau salah, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan dengan jujur dan bersungguh-sungguh.

Atas dasar karakteristik ini, peneliti menganggap bahwa skala merupakan metode pengumpulan data yang tepat. Adapun skala yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Skala Resiliensi

Untuk mengukur resiliensi, penulis mengadaptasi skala milik Connor (2003). Adapun rancangan atau blue print dari skala tersebut dicantumkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Blueprint Skala Resiliensi

No.	Aspek	Item SCALE Resiliensi		
		Item Favourable	Item Unfavourable	Jumlah Item
1.	Regulasi emosi	1,2,3,4	-	4
2.	Impulse kontrol	5,6,7,8,9	-	4
3.	Optimis	10, 11, 12, 13, 14	-	4
4.	Komitmen	17, 18	-	2
5.	Empati	20, 21, 22, 23	-	4
6.	Self efficacy	24, 25	-	2
Total		25		25

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala ini bertujuan untuk mengetahui atau mengungkapkan kesejahteraan subjektif lansia di pondok lansia Al-Islah, peneliti mengadaptasi aspek dan indikator dari Ryff (1989). Adapun bentuk blue print skala kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Blue print kesejahteraan psikologis

No.	Aspek	Item SCALE Kesejahteraan Psikologis		
		Item Favourable	Item Unfavourable	Jumlah Item
1.	Otonomi	1,2,5,6	3,4,7	7
2.	Penguasaan lingkungan	8, 10, 13, 14	9, 11, 12	7
3.	Pengembangan Diri	16, 18	15, 17, 19, 20, 21	7
4.	Hubungan positif dengan orang lain	23, 26, 27, 28	22, 24, 25	7
5.	Tujuan dalam Hidup	29, 31	30, 32, 33, 34, 35	7
6.	Penerimaan diri	37, 38, 40, 41	36, 39, 42	7
Total		20	22	42

Untuk menjawab skala cara yang digunakan adalah dengan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek. Untuk menilai atau *scoring* item skala resiliensi dan kesejahteraan psikologis akan dinilai dari satu sampai empat pada item *favorable*, sedangkan untuk item *unfavorable* akan dinilai dari empat sampai satu.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas dimaksudkan untuk mengukur valid atau tidaknya kuisioner. Instrumen yang dinyatakan valid dapat digunakan untuk memperoleh data yang valid juga. Validitas berarti suatu instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2011:121).

Adapun standart pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan validitas aitem pada skala resiliensi dan kesejahteraan psikologis adalah 0,30 sehingga aitem dianggap valid apabila $r_{ix} > 0,30$ (Azwar, 2011:65). Namun, apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah aitem yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2011:65).

Sehingga uji validitas dalam sebuah penelitian penting untuk dilakukan untuk mengetahui tingkat kevalidan instrumen yang dijadikan alat ukur. Uji validitas peneliti menggunakan software *SPSS 21.00 for windows*.

Penelitian ini untuk mengukur validitas angket digunakan teknik produk moment. Rumus yang akan digunakan untuk mencari korelasi pearson product moment adalah dari Karl Pearson (Azwar, 2008).

a. Validitas Konstrak

Validitas konstrak merupakan uji validitas yang digunakan untuk membuktikan apakah hasil pengukuran dari setiap item berkorelasi dengan konstrak teoritik yang mendasari skala tersebut (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan bantuan computer SPSS versi 21.00 *for windows* dengan metode korelasi *Bivariate Pearson*. Adapun dasar pengambilan keputusanya mengacu pada US departemen of labor yang dikutip oleh Azwar (2012). Dasar pengambilan keputusan valid tidaknya item pada penelitian ini adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$. Penentuan r_{tabel} diperoleh dari rumus sebagai berikut:

$$r = df = n - 2$$

Keterangan:

r = nilai r tabel

t = nilai t tabel

df = derajat bebas

Kemudian setiap komponen rumus tersebut dihitung menggunakan bantuan Microsoft Excel 2013. Sehingga diperoleh hasil perhitungan r_{tabel} sebagai berikut:

$$\begin{aligned} r &= \frac{0.396}{\sqrt{23 + 0.396^2}} \\ &= 0.301 \end{aligned}$$

Keterangan:

$t = 0.396$

$df = N - 2$

$= 25 - 2$

$= 23$

Dari hasil perhitungan di atas, maka di dapat dasar pengambilan keputusan sebagai berikut: apabila r hitung > 0.301 , maka item dinyatakan “valid”, apabila r hitung < 0.301 , maka item dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan tersebut, hasil uji validitas konstrak dijelaskan secara detail pada tabel sebagai berikut:

a. Skala Resiliensi

Hasil uji validitas pada 25 item yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi menunjukkan bahwa 11 item yang valid.

Tabel 3.3 Uji validitas skala resiliensi

Aitem	N	Indeks Validitas	Keterangan
1	25	0.387	Valid
2	25	0.326	Valid
3	25	0.266	Valid
4	25	0.495	Valid
5	25	0.-241	Tidak Valid
6	25	0.304	Valid
7	25	0.323	Valid
8	25	0.298	Valid
9	25	0.191	Tidak Valid
10	25	0.349	Valid
11	25	0.128	Tidak Valid
12	25	0.299	Valid
13	25	0.123	Tidak Valid
14	25	0.-137	Tidak Valid
15	25	0.-033	Tidak Valid
16	25	0.101	Tidak Valid
17	25	0.-079	Tidak Valid
18	25	0.051	Tidak Valid
19	25	0.360	Valid
20	25	0.263	Valid
21	25	0.191	Tidak Valid

22	25	0.191	Tidak Valid
23	25	0.-221	Tidak Valid
24	25	0.006	Tidak Valid
25	25	0.-040	Tidak Valid

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji validitas pada 42 item yang digunakan untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis menghasilkan 18 item yang dinyatakan valid dan 24 item dinyatakan gugur.

Tabel 3.4 Uji validitas kesejahteraan psikologis

Aitem	N	Indeks Validitas	Keterangan
1	25	0.140	Tidak Valid
2	25	0.210	Valid
3	25	0.322	Valid
4	25	0.90	Tidak Valid
5	25	0.115	Tidak Valid
6	25	0.254	Valid
7	25	0.182	Tidak Valid
8	25	0.412	Valid
9	25	0.191	Tidak Valid
10	25	0.142	Tidak Valid
11	25	0.422	Valid
12	25	0.470	Valid
13	25	0.195	Tidak Valid
14	25	0.067	Tidak Valid
15	25	0.231	Valid
16	25	0.203	Valid
17	25	0.239	Valid
18	25	0.224	Valid

19	25	0.-257	Tidak Valid
20	25	0.-212	Tidak Valid
21	25	0.-088	Tidak Valid
22	25	0.446	Valid
23	25	0.006	Tidak Valid
24	25	0.018	Tidak Valid
25	25	0.-372	Tidak Valid
26	25	0.041	Tidak Valid
27	25	0.155	Tidak Valid
28	25	0.374	Valid
29	25	0.357	Valid
30	25	0.-059	Tidak Valid
31	25	0.160	Tidak Valid
32	25	0.114	Tidak Valid
33	25	0.-163	Tidak Valid
34	25	0.282	Valid
35	25	0.315	Valid
36	25	0.135	Tidak Valid
37	25	0.411	Valid
38	25	0.424	Valid
39	25	0.248	Valid
40	25	0.144	Tidak Valid
41	25	0.165	Tidak Valid
42	25	0.-022	Tidak Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berguna untuk menetapkan apakah instrument, dalam hal ini kuisisioner dapat digunakan lebih dari satu kali, paling tidak boleh responden yang sama. Uji reliabilitas untuk alternatif

jawaban lebih dari dua menggunakan uji *cronbach alpha*, yang nilainya akan dibandingkan dengan nilai koefisien reliabilitas minimal yang dapat diterima. Menurut Ghazali (2011:133), jika nilai *cronbach alpha* > 0,6 maka instrument penelitian reliable. Jika nilai *cronbach alpha* < 0,6 maka instrument penelitian tidak reliable.

Menurut Soegiyono (2011:121), hasil penelitian yang reliable bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Setelah semua pertanyaan sudah valid, analisis selanjutnya dengan uji reliabilitas *cronbach alpha*. Dilakukan terhadap seluruh pernyataan variabel untuk menguji reliabilitas maka digunakan rumus *alpha* (Sugiyono, 2009:365) sebagai berikut:

$$r_{it} = \frac{k-1}{k} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{\sum St^2} \right]$$

Keterangan:

- R_{it} : koefisien reliabilitas
 K : banyaknya butir pertanyaan
 $\sum S_i^2$: jumlah varians butir
 $\sum St^2$: varians total

Pengujian reliabilitas dengan menggunakan rumus *cronbach alpha*, dimana koefisien *alpha cronbach* dapat diartikan sebagai hubungan positif antara butir pertanyaan satu dengan yang lainnya. Menurut Sugiyono (2008:280), dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas sebagai berikut:

- Jika α positif dan α lebih besar dari r_{tabel} maka instrument reliable
- Jika α positif dan α lebih kecil dari r_{tabel} maka instrument tidak reliable

- c. Jika α negatif dan α lebih besar dari r_{tabel} maka instrument tidak reliable
- d. Jika α negatif dan α lebih kecil dari r_{tabel} maka instrument tidak reliable

G. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013). Menggunakan analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan masalah- masalah yang berhubungan dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Analisis deskriptif penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap berikut:

a. Skor hipotetik

Perhitungan skor hipotetik pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. *mean* (rata- rata)

Perhitungan mean (rata- rata) pada data penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (\text{max item} + \text{min item}) n$$

Keterangan:

Mean	: rata- rata
Max item	: skor maksimal item
Min item	: skor minimal item
n	: jumlah item

2. Standart deviasi

Perhitungan standart deviasi pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(X_{\max} + X_{\min})$$

Keterangan:

SD : Standart deviasi

Xmax : skor maksimal skala

Xmin : skor minimal skala

b. Analisis kategorisasi

Setelah melakukan perhitungan skor hipotetik, selanjutnya adalah melakukan kategorisasi setiap subjek penelitian. Untuk mengukur kategori tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis, maka pada penelitian ini dilakukan kategorisasi untuk variabel berjenjang dengan mengacu pada mean hipotetik dan standart deviasi dari data penelitian pada masing-masing skala. Hasil tersebut kemudian dikategorikan dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Azwar, Reliabilitas dan Validitas, 2012):

a. Tinggi : $X > (M + 1 SD)$

b. Sedang : $(M - 1 SD) < X \leq (M + 1,5SD)$

c. Rendah : $X < (M - 1 SD)$

Keterangan : M = Rata – Rata

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pondok lansia Al-Islah ini terletak di Gg. 22 A, Jl. Laksda Adi Sucipto No.30, Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Pondok lansia ini merupakan satu- satunya pondok lansia muslim di kota Malang yang dikelola oleh yayasan Al-Islah. Di pondok ini, berjumlah 30 lansia yang kesemuanya adalah wanita. Lansia tersebut berasal dari beberapa daerah baik Malang, maupun diluar kota Malang. Dilihat dari segi lingkungan, pondok ini terletak di daerah yang cukup sejuk, dengan bangunan yang relatif nyaman dan rapi. Pondok ini resmi dibuka pada tahun 2009. Pondok ini berada dibawah yayasan yang sama dengan beberapa pondok pesantren yatim, Al-Islah yang pendirinya adalah bapak Mohammad Aidi.

Subjek dalam penelitian ini adalah orang tua lanjut usia dari pondok lansia Al-Islah di Kota Malang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Subjek tersebut diwajibkan bertempat tinggal di pondok lansia Al-Islah.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu selama 6 hari, mulai tanggal 22 November – 24 November 2019 dan 15 April – 17 April 2020.

2. Prosedur pengambilan data

Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala penelitian dalam bentuk kuisioner kepada subyek yang sudah ditunjuk oleh pengurus pondok lansia Al-Islah.

3. Gambaran umum subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah orangtua lanjut usia pondok lansia Al-Islah kota Malang berjenis kelamin perempuan yang sehat baik segi jasmani dan rohani. Total subjek yang mengisi skala kuisioner ini sebanyak 25 subjek.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan bahwa setiap variabel bebas memiliki hubungan yang linier atau tidak linier (*non-linier*) dengan variabel terikat (Riduwan, 2008). Hasil yang diperoleh dari uji linearitas dapat digunakan sebagai syarat apakah dapat melakukan teknik analisis non-parametrik yang akan digunakan. Jika hasil menunjukkan signifikansi lebih dari 0.05 ($p > 0.05$) pada kolom *deviation from linearity* maka data dapat diartikan memiliki hubungan yang bersifat linear (Siregar, 2013).

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan menggunakan rumus ANOVA melalui bantuan program SPSS versi 21.00 *for windows* menunjukkan hasil signifikansi kolom *deviation from* sebesar 0.087 ($p > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel terikat dengan variabel bebas, sehingga data dapat menggunakan uji analisis *non-parametrik*. Hasil uji linearitas secara detail dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 hasil uji linearitas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PWB RESILIENSI	(Combined)	440,793	16	27,550	2,749	,075
	Linearit	48,884	1	48,884	4,878	,058
	Between Y					
	* Groups Deviatio	391,909	15	26,127	2,607	,087
	n from Linearit Y					
Within Groups		80,167	8	10,021		
Total		520,960	24			

2. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013). Analisis deskriptif ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui deskripsi data dari masing- masing variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang yang perhitungannya didasarkan pada mean hipotetik, standart deviasi yang mana hasilnya dapat digunakan untuk mengelompokkan kategori rendah, sedang, tinggi pada setiap subjek penelitian.

a. Skor Hipotetik

Sebelum mendeskripsikan tingkatan resiliensi atau kesejahteraan psikologis diperlukan adanya skor hipotetik yang di dalamnya terdapat perhitungan *Mean* (rata- rata) dan *Standart Deviation* pada masing- masing variabel X dan Y. Hasil perhitungan tersebut dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 hasil skor hipotetik

Skala/Variabel	Score Min	Score Max	Mean (rata-rata)	Std.Deviation
Resiliensi	50	75	62,5	12,5
Kesejahteraan psikologis	89	131	110	21

Gambaran tabel 4.3 diatas dapat dijelaskan secara detail perhitungan sebagai berikut:

1. Resiliensi

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{1}{2} (\text{skor max item} + \text{skor min item}) \text{ Jml Item} \\
 &= (100+25):2 \\
 &= 62,5 \\
 \text{SD} &= \frac{1}{6} (\text{Skor max skala} + \text{skor min skala}) \\
 &= 75:6 \\
 &= 12,5
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik skala resiliensi diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai *mean* (rata- rata) sebesar 62,5 dengan standart deviasi 12,5.

2. Kesejahteraan Psikologis

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{1}{2} (\text{skor max item} + \text{skor min item}) \text{ Jml Item} \\
 &= 210:2=110 \\
 \text{SD} &= \frac{1}{6} (\text{Skor max skala} + \text{skor min skala}) \\
 &= 126:6=21
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik skala resiliensi diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai *mean* (rata- rata) sebesar 110 dengan standart deviasi sebesar 21.

3. Deskripsi Kategori Data

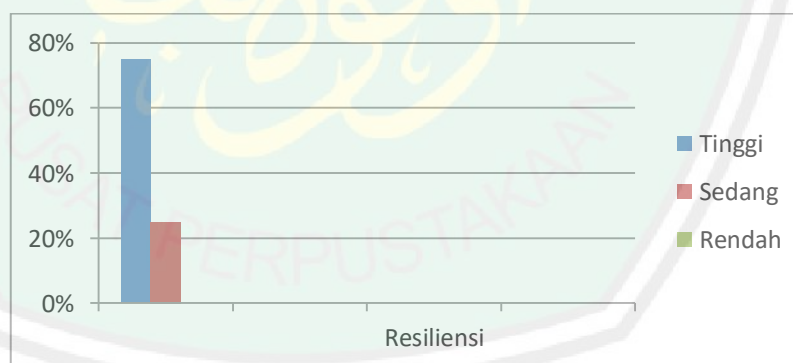
Hasil skor hipotetik pada tabel 4.3 tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk mendeskripsikan kategori rendah, sedang dan tinggi setiap data subjek pada masing- masing variabel. Deskripsi kategorisasi tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis lansia pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 21.00 *for windows*. Pemaparan hasil analisis kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Analisis Uji Deskriptif Resiliensi

Hasil uji deskriptif resiliensi secara detail dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 hasil uji analisis resiliensi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 75$	15	75%
Sedang	$50 \leq X < 75$	10	25%
Rendah	$X < 50$	0	0%



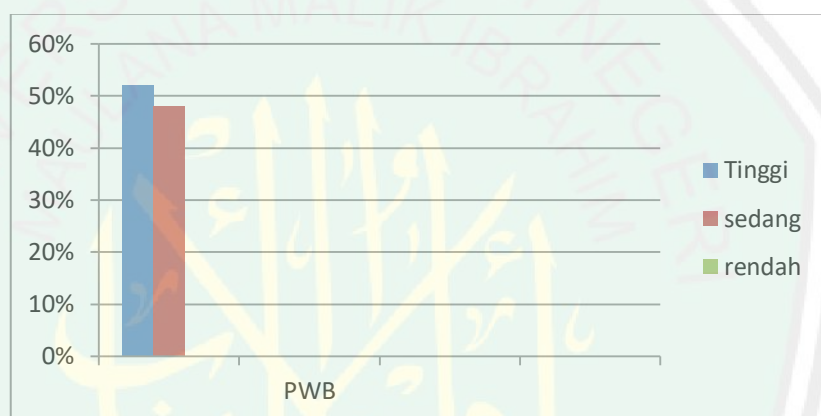
Berdasarkan hasil analisis uji deskriptif yang dipaparkan pada tabel 4.4 dan gambar diagram diatas dapat dilihat bahwa dari 25 subjek penelitian diketahui memiliki resiliensi tinggi sebanyak 15 orang dengan presentase 75%, kategori sedang sebanyak 10 orang dengan presentase 25%, dan kategori rendah sebanyak 0 dengan presentase 0%.

2. Analisis Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji deskriptif kesejahteraan psikologis secara detail dijelaskan pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 4.5 Hasil uji deskriptif kesejahteraan psikologis

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 131$	13	52%
Sedang	$89 \leq X < 131$	12	48%
Rendah	$X < 89$	0	0



Berdasarkan hasil analisa uji deskriptif yang dipaparkan pada tabel 4.5 dan diagram diatas dapat dilihat bahwa dari 25 subjek penelitian diketahui memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 13 orang dengan presentase 52%, dan kategori sedang sebanyak 12 orang dengan presentase 48%.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan di antara variabel X (resiliensi) dan Y (kesejahteraan psikologis). Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan rumus *correlation pearson* melalui bantuan program SPSS versi 21.00 *for windows* diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.015 ($p < 0.05$) dan nilai *pearson correlation* sebesar 0.481 yang mana hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara variabel X (resiliensi) dan Y (kesejahteraan psikologis). Hasil uji hipotesis secara detail dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil uji hipotesis

		RESILIENSI	PWB
RESILIENSI	Pearson Correlation	1	,481*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	25	25
PWB	Pearson Correlation	,481*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	25	25

4. Aspek Pembentuk Utama Resiliensi

Analisis tambahan pada penelitian ini adalah mencari tahu aspek pembentuk utama setiap variabel. Pada analisis ini peneliti menggunakan korelasi parsial dengan bantuan program SPSS versi 21.00 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan untuk mengetahui aspek pembentuk utama resiliensi adalah “apabila nilai koefisien korelasi suatu aspek (diperoleh dari uji korelasional antara suatu aspek dengan skor total semua resiliensi) semakin kuat maka aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama variabel resiliensi”, sehingga berdasarkan pengambilan keputusan tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7 Aspek pembentuk utama resiliensi

Resiliensi	Aspek	Correlation
	Regulasi emosi	0.232
	Kontrol impuls	0.541
	Optimis	0.528
	Komitmen	0.131
	Empati	0.693
	Efikasi diri	0.106

Berdasarkan hasil yang tertera diatas dapat diketahui bahwa setiap aspek resiliensi memiliki hubungan yang positif, karena nilai signifikansi $<0,05$. Namun, masing- masing aspek memiliki korelasi yang berbeda. Adapun aspek yang memiliki korelasi paling kuat adalah aspek empati dengan nilai korelasi 0.693 dengan kata lain aspek tersebut adalah aspek pembentuk utama dari variabel resiliensi pada lansia di pondok lansia Al-Islah.

5. Aspek Pembentuk Utama Kesejahteraan Psikologis

Pada analisis ini peneliti menggunakan metode korelasi parsial dengan bantuan program SPSS versi 21.00 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan untuk aspek pembentuk utama kesejahteraan psikologis adalah “apabila nilai koefisien korelasi suatu aspek (diperoleh dari uji korelasional antara suatu aspek dengan skor total semua aspek kesejahteraan psikologis) semakin kuat maka aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama variabel kesejahteraan psikologis”, sehingga berdasarkan pengambilan keputusan tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.8 Aspek pembentuk utama kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan Psikologis	Aspek	Correlation
	Otonomi	0.656
	Penguasaan Lingkungan	0.638
	Pengembangan Diri	0.391
	Hubungan Positif dengan Orang Lain	0.389
	Tujuan Dalam Hidup	0.667
	Penerimaan Diri	0.631

Dari data hasil korelasi diatas, dapat diketahui bahwa pada setiap aspek memiliki hubungan yang positif dengan nilai <0.05 . Namun, masing- masing aspek memiliki nilai korelasi yang berbeda. Adapun aspek yang memiliki korelasi paling kuat adalah aspek tujuan dalam hidup dengan nilai korelasi 0.667 dengan kata lain aspek tersebut adalah aspek pembentuk utama dari variabel kesejahteraan psikologis.

6. Hubungan Setiap Aspek

Analisis tambahan lain pada penelitian ini adalah mencari tahu hubungan antara setiap aspek dari semua variabel pada penelitian ini. Pada analisis ini, peneliti menggunakan metode korelasi parsial dengan bantuan program SPSS 21.00 *for windows*. Dasar yang digunakan untuk mengetahui hubungan setiap aspek adalah apabila nilai signifikansi antar aspek kurang dari 0.05 ($p < 0.05$), maka terdapat hubungan antara aspek- aspek tersebut. Hasil hubungan antar aspek resiliensi dan kesejahteraan psikologis dijelaskan secara detail pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Hubungan setiap aspek

Resiliensi	Regulasi emosi	Kontrol impuls	Optimis	Komitmen	Empati	Efikasi Diri
Otonomi	0.041	0.146	0.577	0.060	-0.063	-0.038
Penguasaan Lingkungan	0.103	0.407	0.220	-0.049	0.258	0.098
Pengembangan diri	-0.054	-0.186	-0.157	-0.121	-0.156	0.163
Hubungan Positif dgn Orang lain	0.289	0.291	0.525	-0.157	-0.156	0.163
Tujuan Dalam hidup	0.140	0.321	0.563	0.056	0.227	-0.170
Penerimaan diri	0.566	0.219	-0.051	0.264	0.085	0.255

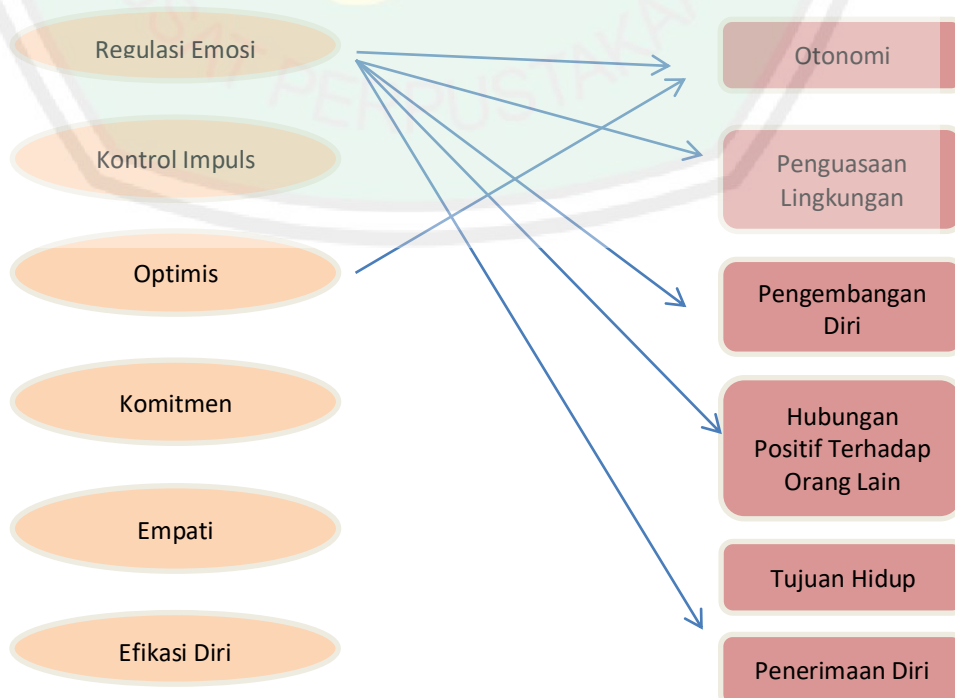
Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel 4.9 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antara setiap aspek berbeda- beda, adapun penjelasan secara detail dipaparkan sebagai berikut:

- a. Aspek regulasi emosi memiliki korelasi pada aspek otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup dan penerimaan diri. Hal ini berarti subjek memiliki hubungan dengan otonomi, dapat menguasai lingkungan dengan baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang baik serta dapat menerima diri sendiri.
- b. Aspek kontrol impuls memiliki korelasi positif pada otonomi. Hal ini dapat dikatakan bahwa subjek yang mampu mengontrol dirinya juga memiliki hubungan dengan otonomi atau dapat menentukan kemampuan individu sendiri.

- c. Aspek optimis memiliki korelasi pada aspek otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan dalam hidup. Hal ini berarti subjek yang memiliki sikap optimis yang tinggi juga memiliki hubungan dengan penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain dan tujuan dalam hidup.
- d. Aspek empati tidak memiliki korelasi pada semua aspek kesejahteraan psikologis.
- e. Aspek efikasi diri tidak memiliki korelasi pada semua aspek resiliensi.

Kesimpulannya adalah terdapat variabel yang memiliki hubungan pada beberapa aspek dari kesejahteraan psikologis, yakni aspek regulasi emosi dan optimis, pada aspek dari resiliensi yakni otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup dan penerimaan diri. Selain itu juga terdapat satu aspek dari kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan satu aspek resiliensi yakni impuls kontrol dengan otonomi. Untuk memperjelas gambaran dari hubungan tersebut akan digambarkan skema sebagai berikut:

Skema 4.10 Hubungan setiap aspek



D. Pembahasan

1. Pembahasan Hasil Uji Hipotesis Penelitian

a. Tingkat Resiliensi Lansia

Berdasarkan hasil analisa uji deskriptif skala resiliensi diketahui bahwa dari 25 orangtua lanjut usia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang menunjukkan terdapat 15 orang berada pada kategori tinggi dengan presentase 75%. Penelitian Diah (2005) mengatakan bahwa dalam tahap perkembangan usia lanjut sangat diperlukan adanya resiliensi pada usia lanjut yang bertempat tinggal di panti jompo dibutuhkan untuk penyesuaian diri dan ketahanan dalam keadaan senang atau kurang menyenangkan, dengan demikian adanya resiliensi menunjukkan sangat berpengaruh pada pencapaian kebahagiaan bagi para lanjut usia.

Selain pada kategori tinggi, terdapat 10 orang pada kategori sedang dengan presentase 25%. Berdasarkan aspek pada skala resiliensi hal ini menyatakan dua hal yakni intensitas dan kualitas resiliensi subjek berada pada kategori sedang. Secara intensitas, subjek pada penelitian ini mayoritas menganggap dirinya tidak terlalu memiliki regulasi emosi yang baik, tidak banyak mampu mengontrol dirinya, cukup optimis, tidak banyak mampu menganalisis masalah, memiliki sikap empati yang cukup dan tidak terlalu banyak memiliki efikasi diri yang baik. Secara kualitas, subjek terkadang merasa tidak puas dengan resiliensi yang dimilikinya.

Sharma dan Nagle (2018), Sagone, Elvira, dan Caroli (2104) yang menemukan bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ketika individu memiliki resiliensi tinggi, mereka cenderung akan lebih kuat ketika berada pada kondisi yang buruk dan ketika mengalami perubahan mereka akan merasa lebih mudah beradaptasi (Olsen, 2017).

Resiliensi dan kesejahteraan psikologis menjadi hal yang penting pada pasien yang mengalami keterpurukan. Kedua hal tersebut memiliki beberapa sasaran yang sama, seperti salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu tujuan dalam hidup, sedangkan resiliensi dengan meaningfulness yang keduanya memiliki tujuan untuk mencapai suatu kondisi terbaik individu untuk bertahan (Siebert, 2005).

Ryff dan Singer (dalam Malkoc & Yalcin, 2015) menyatakan bahwa individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis milik individu tersebut serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari stress. (Frederickson, 2001; Soury & Hasanirad, 2011; Malkoc & Yalcin, 2015) melakukan studi sebelumnya mengenai resiliensi dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada kesejahteraan psikologis.

Perbedaan tingkat resiliensi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepemilikan resiliensi yang dimilikinya. Tidak hanya kepemilikan resiliensi yang dimilikinya saja kemampuan individu tersebut juga dibutuhkan. Resiliensi juga bukan sekedar kepemilikan individu, melainkan bagaimana individu tersebut mampu mengatasi dan beradaptasi terhadap masalah yang dihadapinya saat itu.

b. Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis subjek berbeda-beda. Mayoritas subjek memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi yakni sebanyak 13 orang dengan presentase 52%. Artinya, subjek merupakan individu yang merasakan pengembangan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidupnya, menguasai lingkungan yang ditempat tinggal, memiliki otonomi yang baik.

Hasil penelitian yang selanjutnya, subjek memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang yang berjumlah 12 orang dengan presentase 48%. Berdasarkan indikator kesejahteraan psikologis pada penelitian ini subjek yang terkadang merasakan memiliki pengembangan diri yang baik, otonomi, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, namun terkadang subjek juga merasa tidak dapat mengembangkan dirinya dengan baik.

Selain itu, subjek yakin memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik lagi untuk merubah dirinya menjadi lebih baik. Subjek akan terus mengembangkan dirinya dengan baik, otonomi, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan yang lebih baik dalam hidupnya. (Iriani, 2005) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan psikologis tidak hanya bebas dari penyakit mental, namun juga ketika individu memiliki pikiran positif pada penerimaan dirinya, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain.

Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yakni usia, jenis kelamin, budaya, religiusitas, dukungan sosial, kepribadian dan stress. (Ryff, 1995) mengatakan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan bertambahnya usia.

c. Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada lansia

Berdasarkan hasil uji *correlation pearson* dapat diketahui bahwa hipotesis yang menyatakan “terdapat hubungan antara variabel X dan Y” diterima. Hasil uji hipotesis yang tertera pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis (0.481, 0.015 ($p < 0.05$)).

hasil koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa variabel X dan Y memiliki hubungan. Yang mana berarti semakin tinggi tingkat resiliensi subjek maka akan tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Adanya hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia pada dasarnya disebabkan berbagai faktor. Ryff dan Singer (dalam Malkoc & Yalcin, 2015) menyatakan bahwa individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis milik individu tersebut serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari stress.

(Frederickson, 2001; Souri & Hasanirad, 2011; Malkoc & Yalcin, 2015) melakukan studi sebelumnya mengenai resiliensi dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian terdahulu oleh Sharma dan Nagle (2018), Sagone, Elvira, dan Caroli (2104) yang menemukan bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ketika individu memiliki resiliensi tinggi, mereka cenderung akan lebih kuat ketika berada pada kondisi yang buruk dan ketika mengalami perubahan mereka akan merasa lebih mudah beradaptasi (Olsen, 2017).

Hasil temuan penelitian selanjutnya yaitu, aspek pembentuk utama pada variabel resiliensi (tabel 4.7), masing- masing aspek memiliki korelasi yang berbeda. Adapun aspek yang memiliki korelasi paling kuat adalah aspek *Emphaty* (empati) dengan nilai korelasi 0.693 dengan kata lain aspek tersebut adalah aspek pembentuk utama dari variabel resiliensi pada lansia di pondok lansia Al-Islah.

Selain itu, hasil temuan berikutnya dapat diketahui bahwa pada (tabel 4.8) masing- masing aspek memiliki nilai korelasi yang berbeda. Adapun aspek yang memiliki korelasi paling kuat adalah aspek tujuan dalam hidup dengan nilai korelasi

0.667 dengan kata lain aspek tersebut adalah aspek pembentuk utama dari variabel kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya, yakni mengenai hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat resiliensi terbagi dalam tiga kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori tinggi mendapatkan nilai 75% dengan frekuensi 15 orang. Sedangkan pada kategori sedang mendapatkan nilai 25% dengan frekuensi 10 orang. Namun mayoritas subjek berada di kategori tinggi.
2. Tingkat kesejahteraan psikologis subjek terbagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori tinggi mendapatkan nilai 52% dengan frekuensi 13 orang. Sedangkan pada kategori sedang mendapatkan nilai 48% dengan frekuensi 12 orang. Adapun mayoritas subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi.
3. Berdasarkan uji korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif diantara keduanya. Artinya, semakin subjek memiliki resiliensi yang baik maka subjek tersebut semakin memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Selain itu, terdapat temuan penelitian dari korelasi setiap aspek resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Adapun hasil dari korelasi tersebut adalah sebagai berikut :
 - a. Aspek regulasi emosi memiliki korelasi pada otonomi, artinya semakin individu memiliki regulasi emosi yang baik maka ia mampu mengatur dirinya sendiri dengan baik.
 - b. Aspek empati tidak memiliki korelasi pada seluruh aspek *pwb*.

- c. Aspek efikasi diri tidak memiliki korelasi pada seluruh aspek resiliensi.
4. Temuan penelitian selanjutnya yakni mengenai aspek pembentuk utama dari masing- masing variabel yakni :
 - a. Aspek pembentuk utama resiliensi adalah *empathy* (empati). Artinya subjek dikatakan memiliki empati yang tinggi jika subjek memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga. Seperti subjek merasakan senang mendapatkan bantuan dari orang lain.
 - b. Aspek pembentuk utama kesejahteraan psikologis adalah tujuan dalam hidup. Artinya, subjek dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi jika subjek memiliki tujuan hidup yang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka di dapatkan beberapa anjuran dan rekomendasi terkait penelitian. Adapun anjuran dan rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut :

1. Untuk subjek penelitian

Untuk mendapatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan para lansia memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, baik perawat, sahabat atau orang yang ada di sekitarnya. Terutama pada keluarganya dan teman. Untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat mempertahankan edukasi mengenai pentingnya resiliensi kepada lansia untuk menghadapi gangguan kesejahteraan psikologis.

2. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas variabel nya, yang digunakan hanya dua variabel sehingga analisis yang diperoleh kurang mendalam. Bagi peneliti selanjutnya bisa ditambah variabel lain yakni penerimaan diri (*self acception*),

sehingga dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya, sehingga kajian dan analisisnya semakin mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A. S. (2014). Kehidupan Lansia yang Dititipkan di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 34.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Bealajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Devi, T. W. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Orang Tua dengan Anak ADHD (Attention Hyperactive Disorder) di Surabaya. *Psikologi*, 56.
- Diah, E. W. (2015). Tingkat Resiliensi Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso, Pakem, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Universitas Negeri Yogyakarta*, 44.
- Endah, P. S. (2002). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*, No.2, 73-78, 71.
- Franciskus, R. S. (2009). Persepsi Lansia Penghuni Panti Werdha "Hanna" Yogyakarta Terhadap Panti Werdha "Hanna" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 45.
- Jannah, M. (2016). Resiliensi Lansia Perempuan dalam Menyingkapi Permasalahan Hidup di Kota Yogyakarta. *tesis*, 6.
- Kathryn, M. C. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale . *Depression and Anxiety*, 76-82.
- Naila, K. (2016). Hubungan Antara Social Support dengan Subjective Well-Being Penerima Bantuan PKH di Kelurahan Karangbesuki Kota Malang. *Skripsi*, 56-60.
- Ni, M. S. (2018). Hubungan Antara Resiliensi dengan Psychological Well-Being Pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali. *Jurnal Psikologi*, 15.
- Prabawanti, W. (2011). Studi Kualitatif Lansia di Persekutuan Lansia Gereja Kristen Indonesia Bromo Malang. *Journal Psikologi*, 4.

- Ratna, D. A. (2018). Hubungan Antara Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis. *Jurnal Empati*, 7.
- Rembulan, A. (2019). Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimoderasi Kepribadian Conscientiousness. *tesis*, 3-4.
- RI, K. K. (2003). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.
- Riska, A. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23.
- Sofa, A. (2016). Analisa Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) Versi Bahasa Indonesia: Studi pada Lansia guna Mengukur Kesejahteraan dan Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi*, 43.
- Suci, T. L. (2015). Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti . *Jurnal Studi Keperawatan Indonesia*, 10.
- Wasi', P. (2018). Hubungan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo Kabupaten Jember. *Fakultas Keperawatan*, 22.
- Yohanes. (2016). Hubungan Antara Internal Locus of Control dengan Resiliensi pada Difabel Fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Fakultas Psikologi. Universitas Setia Budi Surakarta*, 18-20.
- Yulanda, D. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Resiliensi pada Korban Pelecehan Seksual. *Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya*, 67.

LAMPIRAN 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 249 /FPsi.1/PP.009/4/2020
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

14 April 2020

Kepada Yth.
Bapak PONDOK LANSIA AL-ISLAH MALANG
di
Malang

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : Anisa Gumintang Cahyaning Sukma / 16410102
Tempat Penelitian : PONDOK LANSIA AL-ISLAH MALANG
Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi Terhadap Psychological Well-being pada Lansia di Pondok Lansia Kota Malang
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
2. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.


Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,
W. Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

LAMPIRAN 2



YAYASAN "AL-ISHLAH" MALANG
 Terdaftar : KANWIL DEPSOS Jawa Timur
 Nomor : 460/785/110.009/STP/ORS/2008
 Rekening Bank Mandiri Cabang Malang No 144-00-9801119-7

ASRAMA PUTRA, JL. LAKSDA ADI SUCIPTO 22/49 PHONE (0341) 411072 Malang 65124
 ASRAMA PUTRI, JL. TELUK GRAJAKAN NO. 6 PHONE (0341) 473646 Malang 65124
 PONDOK LANSIA, JL. LAKSDA ADI SUCIPTO 22A/30 PHONE (0341) 9925600 Malang 65124

Nomor : 002/17.04/PLAI/2020
 Hal : Surat Balasan Penelitian
 Yth : Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi UIN Malang

17 April 2020

Sehubungan dengan pelayanan pendidikan dan penelitian mahasiswa perguruan tinggi, kami selaku pimpinan pondok lansia al-ishlah malang memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa/i dibawah ini:

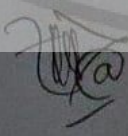
No	Nama	Nim	Institusi	Program studi	Judul Penelitian
I	Anisa Gumintang C.S	16410102	Fakultas Psikologi UIN Malang	Psikologi	Hubungan Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah.

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut diatas sudah melakukan penelitian dan pengambilan data pada:

Tanggal : 22 November 2019 & 15 April 2020
 Tentang : Penelitian tugas akhir
 Tempat : Pondok Lansia Al-Ishlah Malang

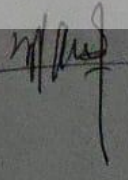
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

CI/Pembimbing lahan



Zakariya Yahya Amd.Kep

a.n. Kepala Yayasan Pondok Lansia Al-Ishlah.



Nursiyanto



LAMPIRAN 3
(Hasil Tabulasi Data Resiliensi)

4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	84
3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	4	4	1	3	3	70
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	1	3	4	1	3	4	80
3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	1	1	3	3	2	3	3	74
4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	79
3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	80
4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	89
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	81
4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	80
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	72
3	3	4	3	4	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	3	2	3	4	72
3	4	4	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	1	4	4	81
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3	2	3	3	70
3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	78
3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	1	1	3	3	2	4	4	71
3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	79
3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	79
3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	77
3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	76
3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	73
4	4	4	3	2	3	4	1	3	3	1	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	75
3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	2	1	4	4	1	4	4	79
3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	2	4	4	80
4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	79

LAMPIRAN 4
(Hasil Tabulasi Data Kesejahteraan Psikologis)

4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	1	2	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3
4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3
3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
3	4	4	2	3	3	4	2	2	1	4	2	3	2	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	
3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	3	4	2	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	
4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	1
4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	1	4	4	3	3	3	4	3	3	
3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	1	3	3	3	
4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	
3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3
4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	1	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
4	4	3	1	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	4	
3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	
4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	
4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	
4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	2	1	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	1	2	3	4	3	4	3	3	3	
3	4	3	1	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	1	3	4	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	
3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	
3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	

LAMPIRAN 5
(Hasil Penelitian Skala Resiliensi)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.630	6



	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM_1	74.04	19.290	.387	.463
ITEM_2	73.88	19.277	.326	.466
ITEM_3	73.80	19.500	.266	.473
ITEM_4	73.72	18.543	.495	.443
ITEM_5	74.60	22.167	-.241	.563
ITEM_6	73.96	19.457	.304	.470
ITEM_7	74.04	19.207	.323	.465
ITEM_8	74.76	17.107	.298	.449
ITEM_9	73.88	19.860	.191	.483
ITEM_10	73.96	18.957	.349	.459
ITEM_11	74.76	19.357	.128	.491
ITEM_12	74.12	18.943	.299	.463
ITEM_13	73.96	20.207	.123	.491
ITEM_14	74.48	21.343	-.137	.538
ITEM_15	73.92	20.743	-.033	.514
ITEM_16	74.00	20.333	.101	.494
ITEM_17	73.92	21.077	-.079	.515
ITEM_18	73.88	20.360	.051	.501
ITEM_19	75.00	17.083	.360	.435
ITEM_20	74.88	17.110	.263	.459
ITEM_21	74.20	19.667	.191	.481
ITEM_22	73.88	19.860	.191	.483
ITEM_23	75.28	21.960	-.221	.552
ITEM_24	73.96	20.707	.006	.504
ITEM_25	73.84	20.890	-.040	.511

LAMPIRAN 5

(Hasil Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.603	42

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM_1	129.24	41.857	.140	.598
ITEM_2	129.12	41.443	.210	.594
ITEM_3	129.24	40.690	.322	.586
ITEM_4	130.92	41.577	.090	.603
ITEM_5	129.36	42.073	.115	.600
ITEM_6	129.48	41.427	.254	.592
ITEM_7	129.20	41.583	.182	.595
ITEM_8	129.48	39.593	.412	.576
ITEM_9	129.36	41.323	.191	.594
ITEM_10	129.60	41.583	.142	.598
ITEM_11	129.64	38.490	.422	.569
ITEM_12	130.16	37.640	.470	.562
ITEM_13	129.36	41.573	.195	.595
ITEM_14	129.40	41.833	.067	.605
ITEM_15	129.64	40.240	.231	.589
ITEM_16	129.84	40.640	.203	.592
ITEM_17	129.52	41.260	.239	.592
ITEM_18	129.60	41.250	.224	.592
ITEM_19	129.32	44.977	-.257	.633
ITEM_20	129.36	44.323	-.212	.623
ITEM_21	129.28	43.377	-.088	.615
ITEM_22	129.64	38.657	.446	.569
ITEM_23	130.80	42.583	.006	.609
ITEM_24	130.28	41.710	.018	.617
ITEM_25	130.00	47.083	-.372	.661

ITEM_26	129.44	42.590	.041	.604
ITEM_27	129.36	41.823	.155	.597
ITEM_28	129.28	40.377	.374	.582
ITEM_29	129.08	40.577	.357	.584
ITEM_30	129.44	43.173	-.059	.612
ITEM_31	129.40	41.833	.160	.597
ITEM_32	129.96	41.457	.114	.600
ITEM_33	129.44	43.923	-.163	.619
ITEM_34	129.76	38.440	.282	.581
ITEM_35	129.28	39.710	.315	.581
ITEM_36	129.60	40.917	.135	.599
ITEM_37	129.40	40.333	.411	.581
ITEM_38	129.40	38.917	.424	.572
ITEM_39	129.80	40.333	.248	.588
ITEM_40	129.20	41.833	.144	.598
ITEM_41	129.32	41.727	.165	.597
ITEM_42	129.52	42.677	-.022	.614

95

LAMPIRAN 7**(Uji Reliabilitas Resiliensi)****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.630	6

(Relibailitas Skala Kesejahteraan Psikologis)**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,603	42

LAMPIRAN 7

(Hasil Uji Normalitas Skala)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,01304614
	Absolute	,096
Most Extreme Differences	Positive	,096
	Negative	-,056
Kolmogorov-Smirnov Z		,479
Asymp. Sig. (2-tailed)		,976

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

(Hasil Uji Korelasi Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis)

Correlations Deskriptif Statistik Korelasi Pearson

		RESILIENS	PWB
		I	
RESILIENS	Pearson Correlation	1	,481*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	25	25
PWB	Pearson Correlation	,481*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 8

(Hasil Uji Linearitas)

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PWB RESILIENSI	(Combined)	440,793	16	27,550	2,749	,075
	Linearit	48,884	1	48,884	4,878	,058
	Between Y					
	* Groups	391,909	15	26,127	2,607	,087
	Deviation from Linearit Y					
	Within Groups	80,167	8	10,021		
	Total	520,960	24			

(LAMPIRAN 9)
Kuisisioner Penelitian

Bagian 1

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Apa yang dilakukan orang lain, biasanya tidak mempengaruhi keputusan yang saya buat				
2.	Saya tidak takut menyampaikan pendapat meskipun berbeda dengan pendapat kebanyakan orang				
3.	Saya cenderung khawatir terhadap penilaian orang lain Saya mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentang saya*				
4.	Saya sering mengubah keputusan saya jika ada teman atau keluarga saya yang tidak setuju.*				
5.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat, meskipun itu bertentangan dengan banyak orang.				
6	Menjadi bahagia dengan diri sendiri lebih penting bagi saya daripada meminta orang lain menyetujui saya				
7.	Saya kesulitan menyuarakan pendapat saya bila di posisi yang tidak pada umumnya*				
8.	Saya termasuk orang yang bertanggung jawab terhadap segala aktifitas yang saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari				
9	Saya kewalahan dengan tanggung jawab saya *				
10	Saya dapat mengatur segala urusan saya dengan baik				
11.	Saya tidak banyak mengenal orang-orang di lingkungan sekitar*				
12.	Saya kurang puas dengan hidup saya karena kesulitan untuk mengaturnya*				

13.	Saya termasuk orang yang peduli terhadap lingkungan				
14	Saya dapat melakukan tanggung jawab dengan baik				
15	Saya kurang tertarik pada kegiatan yang mengembangkan wawasan diri*				
16	Kehidupan pribadi saya dapat berkembang lebih baik				
17.	Saya belum memiliki perkembangan dalam hidup saya*				
18	Saya memiliki pengalaman baru yang dapat memberikan kesempatan untuk menambah wawasan diri				
19	<u>Saya akan tetap baik-baik saja walaupun saya tidak melakukan pengalaman baru*</u>				
20	Saya tidak nyaman dalam situasi baru yang mensyaratkan saya untuk merubah kebiasaan dalam melakukan beberapa hal*				
21	Saya belum mengembangkan potensi diri saya dengan baik*				
22.	Saya memiliki sedikit teman yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya*				
23	Saya nyaman melakukan percakapan pribadi dan beramai-ramai dengan anggota keluarga maupun teman-teman *				
24.	Saya tidak memiliki banyak teman untuk berbagi cerita dengan saya*				
25.	Saya merasa orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya				
26	Saya suka meluangkan waktu untuk orang lain .				
27.	Banyak teman menganggap saya adalah orang yang peduli				
28	Saya dapat mempercayai teman saya dan mereka pun dapat mempercayai saya				

29.	Saya menyusun berbagai rencana masa depan dan saya akan berusaha untuk mewujudkannya				
30.	Aktifitas sehari-hari saya bersifat remeh-remeh dan tidak penting bagi saya*				
31.	Saya sangat aktif dalam menjalankan perencanaan yang telah saya buat.				
32.	Saya cenderung berkonsentrasi pada masa sekarang, karena masa depan sering kali memberi masalah baru*				
33.	Saya tidak mengetahui dengan baik apa yang ingin saya raih dalam hidup*				
34.	Saya merasa belum melakukan segala hal yang seharusnya dilakukan dalam hidup ini*				
35.	Menetapkan target yang tercapai pada diri saya adalah hal yang sia-sia*				
36.	Orang lain yang saya kenal tampaknya lebih menikmati hidupnya dari pada saya*				
37.	Saya orang yang percaya diri dan memiliki sikap positif				
38.	Saya merasa nyaman tentang diri saya sendiri ketika dibandingkan dengan orang lain				
39.	Saya merasa penilaian terhadap diri saya tidak positif dibandingkan orang lain menilai dirinya*				
40.	Segalanya berjalan mengarah pada tujuan terbaik meskipun saya telah melakukan kesalahan dimasa lalu				
41.	Saya menerima apapun yang terjadi dalam hidup saya				
42.	Saya merasa kecewa terhadap berbagai pencapaian saya dalam hidup*				

Bagian 2

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1.	Kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan.				
2.	Menjalin hubungan yang dekat dan aman dengan orang lain.				
3.	Tuhan dapat membantu nasib saya.				
4.	Saya dapat mengatasi segala apapun yang datang.				
5.	Keberhasilan masa lalu memberi keyakinan saya dalam menghadapi tantangan yang baru.				
6.	Ketika ada permasalahan saya juga melihat sisi baiknya.				
7.	Saya dapat mengatasi masalah walaupun sedang stress.				
8.	Saya cenderung segar kembali setelah sembuh dari penyakit.				
9.	Sesuatu hal yang terjadi karena suatu alasan.				
10.	Saya berusaha dengan maksimal, walau apapun yang terjadi.				
11.	Saya mampu mencapai tujuan.				
12.	Sesuatu yang nampak tidak memberikan harapan lagi, namun saya tidak akan menyerah.				
13.	Saya tahu kapan waktunya untuk meminta pertolongan.				
14.	Walaupun berada dalam suatu tekanan, saya tetap bisa fokus dan berfikir jernih.				
15.	Saya lebih cenderung untuk memimpin atau mengawali dalam memecahkan masalah.				

16.	Saya tidak mudah berkecil hati karena kegagalan.				
17.	Diri saya adalah orang yang kuat.				
18.	Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak biasanya.				
19.	Ketika tidak nyaman, saya dapat mengatasinya.				
20.	Saya orang yang peka ketika orang lain menyampaikan maksud.				
21.	Saya memiliki rasa ingin tahu yang kuat.				
22.	Saya dapat mengendalikan diri.				
23.	Saya menyukai tantangan.				
24.	Saya berkerja untuk mencapai tujuan.				
25.	Saya bangga ketika pencapaian saya berhasil.				

LAMPIRAN 10
(SPSS Hubungan Aspek)

Correlations		jumlahpwb	Penerimaan
jumlahpwb	Pearson Correlation	1	.631**
	Sig. (2-tailed)		.001
	Sum of Squares and Cross-products	1033.040	210.600
	Covariance	43.043	8.775
	N	25	25
penerimaan	Pearson Correlation	.631**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	Sum of Squares and Cross-products	210.600	108.000
	Covariance	8.775	4.500
	N	25	25

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Jumlahpw b	hubungan
jumlahpw b	Pearson Correlation	1	.389
	Sig. (2-tailed)		.054
	Sum of Squares and Cross-products	1033.040	121.680
	Covariance	43.043	5.070
	N	25	25
hubungan	Pearson Correlation	.389	1
	Sig. (2-tailed)	.054	
	Sum of Squares and Cross-products	121.680	94.560
	Covariance	5.070	3.940
	N	25	25

Correlations

		jumlahpwb	tujuan
jumlahpwb	Pearson Correlation	1	.667**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	1033.040	183.760
	Covariance	43.043	7.657
	N	25	25
tujuan	Pearson Correlation	.667**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	183.760	73.440
	Covariance	7.657	3.060
	N	25	25

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).