

**PENGARUH OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI JANDA KARENA PASANGAN MENINGGAL
DENGAN *SELF EFFICACY* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**



Oleh:

Nova Khoerunisa

NIM: 22200012101

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Master Of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nova Khoerunisa
NIM : 22200012101
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 05 Februari 2025

Saya yang menyatakan,


Nova Khoerunisa

NIM: 22200012101

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nova Khoerunisa
NIM : 22200012101
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiasi di dalam naskah tesis ini, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 05 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Nova Khoerunisa

NIM: 22200012101

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-299/Un.02/DPPs/PP.00.9/03/2025

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Janda karena Pasangan Meninggal dengan Self Efficacy sebagai Variabel Mediasi

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NOVA KHOERUNISA, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012101
Telah diujikan pada : Rabu, 19 Februari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 67d101cad0156

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ramadhanita Mustika Sari
SIGNED



Valid ID: 67d0047d1f075

Penguji II

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
SIGNED



Valid ID: 67b99e8387e04

Penguji III

Prof. Dr. Aziz Muslim, M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 67d103d4f1a7f

Yogyakarta, 19 Februari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: *PENGARUH OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI JANDA KARENA PASANGAN MENINGGAL DENGAN SELF EFFICACY SEBAGAI VARIABLE MEDIASI*

Yang ditulis oleh:

Nama	: Nova Khoerunisa
NIM	: 22200012101
Jenjang	: Magister (S2)
Prodi	: Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	: Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 05 Februari 2025

Pembimbing

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D

ABSTRAKSI

Kepergian pasangan karena kematian memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi perempuan yang menjadi janda. Mereka dihadapkan pada stigma sosial, tekanan emosional, serta tanggung jawab ganda dalam keluarga. Resiliensi menjadi faktor kunci dalam membantu mereka beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi janda, dengan self-efficacy sebagai variabel mediasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel 190 janda di Kota Bandung. Pengumpulan data dilakukan melalui empat skala pengukuran: skala optimisme (Seligman), skala resiliensi (Grotberg), skala self-efficacy (Bandura), dan skala dukungan sosial (Sarafino). Analisis data menggunakan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme dan dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap resiliensi. Optimisme juga berpengaruh terhadap self-efficacy (koefisien = 0,621, $p < 0,05$), begitu pula dukungan sosial terhadap self-efficacy (koefisien = 0,132, $p < 0,05$). Selain itu, self-efficacy terbukti memediasi hubungan optimisme terhadap resiliensi (Sobel Test = 6,595, $p < 0,05$) dan dukungan sosial terhadap resiliensi (Sobel Test = 2,076, $p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa self-efficacy berperan penting dalam meningkatkan resiliensi janda, sehingga intervensi psikologis yang memperkuat faktor ini dapat membantu mereka dalam proses adaptasi dan pemulihan.

Kata Kunci: Optimisme, Dukungan Sosial, Resiliensi, Self-Efficacy, Janda.

ABSTRACT

The loss of a spouse due to death has a profound psychological impact on women who become widows. They face social stigma, emotional distress, and dual responsibilities within the family. Resilience is a key factor in helping them adapt and recover from adversity. This study aims to analyze the influence of optimism and social support on the resilience of widows, with self-efficacy as a mediating variable. This research employs a correlational quantitative method with a sample of 190 widows in Bandung. Data collection was conducted using four measurement scales: the optimism scale (Seligman), the resilience scale (Grotberg), the self-efficacy scale (Bandura), and the social support scale (Sarafino). Data analysis was performed using SmartPLS. The findings indicate that optimism and social support directly influence resilience. Optimism also affects self-efficacy (coefficient = 0.621, $p < 0.05$), as does social support (coefficient = 0.132, $p < 0.05$). Furthermore, self-efficacy was found to mediate the relationship between optimism and resilience (Sobel Test = 6.595, $p < 0.05$) as well as between social support and resilience (Sobel Test = 2.076, $p < 0.05$). These findings highlight the crucial role of self-efficacy in enhancing the resilience of widows. Therefore, psychological interventions aimed at strengthening this factor can help them in their adaptation and recovery process.

Keywords: Optimism, Social Support, Resilience, Self-Efficacy, Widow.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian yang berjudul "*Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Janda karena Pasangan Meninggal dengan Self Efficacy sebagai Variabel Mediasi*" dapat diselesaikan dengan baik

Penelitian ini merupakan tugas akhir untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Seni (M.A.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan penelitian ini, saya mendapatkan bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., MA, Ph.D. selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran ditengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga.

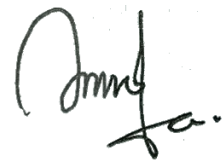
5. Segenap dosen dan staf Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas ilmu dan fasilitas yang telah diberikan.
6. Semua responden penelitian yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu peneliti memperoleh data.
7. Orang tua yang senantiasa mendo'akan dan membantu kelancaran perkuliahan peneliti baik berupa tenaga maupun finansial.
8. Suami tercinta Ricky Randi Setiadi yang selalu berusaha memberikan yang terbaik berupa finansial dan tenaga, serta iringan semangat dan do'a tiada henti hingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.
9. Anak-anakku tercinta, Antarah Man Samudra, Bagas Damar Langit dan Tjintaka Nur Rahayu, yang telah begitu hebat menyertai peneliti dalam semua prosesnya.
10. Teman-teman, sahabat dan krabat terdekat yang tidak pernah letih untuk saling mengingatkan dan memotivasi disaat peneliti lelah.

Sekali lagi saya ucapkan terima kasih untuk semuanya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, *Jazakumullah khairan katsira*. Semoga segala yang telah diberikann baik ilmu, tenaga, waktu dan finansialnya di balas oleh Allah SWT dan di catat sebagai amal kebaikan untuk semuanya. *Aamiin*.

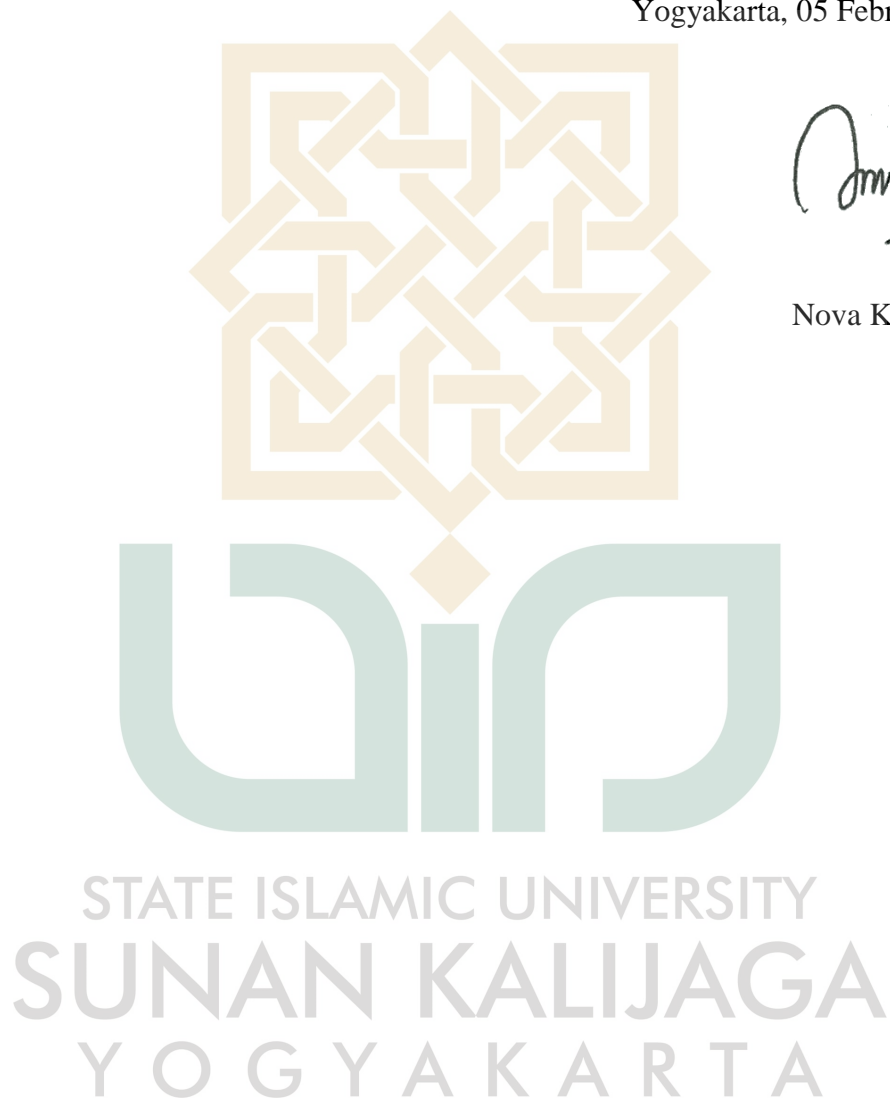
Saya menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Akhir kata, saya berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam serta studi tentang resiliensi dan self-efficacy.

Yogyakarta, 05 Februari 2025



Nova Khoerunisa



MOTTO

“Seluruh hidupku hanya untuk beribadah”



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	5
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Kerangka Teori	8
F. Kerangka Berpikir	36
G. Hipotesis.....	39
H. Metode Penelitian	39
I. Sistematika Pembahasan	55
BAB II ANALISIS PENGARUH OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI DAN SELF EFFICACY JANDA PASCA KEHILANGAN PASANGAN.....	56
A. Analisis Data Penelitian	56
B. Hasil Analisis Data.....	65
BAB III PERAN SELF EFFICACY SEBAGAI MEDIATOR DALAM HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI JANDA	77
A. Hasil Analisis Data.....	77
BAB IV PEMBAHASAN.....	83
A. Pengaruh Langsung Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Janda karena Pasangan Meninggal.....	83
B. Pengaruh Langsung Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Self-Efficacy Janda karena Pasangan Meninggal.....	88

C. Peran Self Efficacy sebagai Mediator antara Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Janda karena Pasangan Meninggal	91
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	106
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	113



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Demografi Responden	45
Tabel 1. 2 Skala Penilaian.....	47
Tabel 1. 3 Hasil Uji Validitas.....	49
Tabel 1. 4 Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 2. 1 Statistika Deskriptif	56
Tabel 2. 2 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 2. 3 Hasil Uji Multikolinieritas	60
Tabel 2. 4 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 2. 5 Hasil Uji Multikolinieritas	64
Tabel 2. 6 Hasil Uji-F Persamaan Struktural Pertama	66
Tabel 2. 7 Hasil Uji Koefisien Determinasi Struktural 1	66
Tabel 2. 8 Hasil Uji T	67
Tabel 2. 9 Koefisien Jalur Pengaruh Langsung	69
Tabel 2. 10 Hasil Uji-F Persamaan Struktural Kedua.....	72
Tabel 2. 11 Hasil Uji Koefisien Determinasi Struktural 2	72
Tabel 2. 12 Hasil Uji T	73
Tabel 2. 13 Hasil Analisis Jalur	75
Tabel 3. 1 Rangkuman Hasil Uji Mediasi (Sobel Test)	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Kerja Penelitian	38
Gambar 2. 1 Grafis PP-PLOT Resiliensi	57
Gambar 2. 2 Histogram Resiliensi	58
Gambar 2. 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	61
Gambar 2. 4 Histogram Self Efficacy	62
Gambar 2. 5 Grafis PP-Plot Self Efficacy.....	62
Gambar 2. 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas	65
Gambar 2. 7 Full Model Analisis Jalur	70
Gambar 3. 1 Sobel Test 1.....	78
Gambar 3. 2 Sobel Test 2.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap makhluk hidup yang bernyawa akan mengalami kematian. Hal ini merupakan bagian dari siklus kehidupan yang tidak dapat dihindari. Dalam sebuah pernikahan, kematian pasangan akan mengubah status seseorang menjadi duda atau janda. Status janda dapat membawa tantangan psikologis dan sosial yang kompleks, terutama bagi perempuan yang kehilangan pasangan karena kematian. Perubahan ini sering kali diikuti dengan perasaan kesepian, ketidakberdayaan, serta penurunan kepercayaan diri.¹

Menjadi janda karena kematian pasangan merupakan pengalaman yang berat dan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, sosial, dan ekonomi. Data statistik menunjukkan bahwa jumlah janda karena kematian pasangan cukup signifikan. Pada tahun 2021, terdapat 10,25% perempuan yang menjadi janda karena cerai mati, lebih tinggi dibandingkan dengan janda cerai hidup yang hanya 2,58%.² Di Jawa Barat, angka ini juga menunjukkan tren yang serupa. Tingginya angka janda cerai mati mencerminkan pentingnya memahami tantangan yang mereka hadapi serta faktor-faktor yang dapat membantu mereka untuk bangkit dari kondisi sulit tersebut.

¹ N. Afiffatunnisa and A. R. Sundari, "Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda," in *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, vol. 1, no. 1 (June 2021): 52–64.

² M. Ivan Mahdi, "Jumlah Janda di Indonesia Lebih Banyak Dibandingkan Duda," *DataIndonesia.id*, August 19, 2024, <https://dataindonesia.id/varia/detail/jumlah-janda-di-indonesia-lebih-banyak-dibandingkan-duda>

Perceraian karena kematian pasangan memiliki karakteristik yang berbeda dengan cerai hidup.³ Cerai mati terjadi secara tidak terduga dan tidak direncanakan, sehingga pasangan yang ditinggalkan harus beradaptasi dengan kehidupan baru tanpa persiapan. Menurut Kasschau (1995), pengalaman kehilangan pasangan karena kematian bisa menimbulkan stres psikologis yang lebih besar dibandingkan perceraian.⁴ Hurlock (2002) menegaskan bahwa kematian pasangan bagi perempuan dianggap menjadi masalah yang lebih berat dibandingkan laki-laki.⁵ Penelitian Aldwin dan Levenson (2001) menunjukkan bahwa istri yang ditinggal mati suami lebih merasa kehilangan dan mengalami duka yang lebih lama dibandingkan suami yang ditinggal istri.⁶

Menghadapi situasi kehilangan ini, resiliensi menjadi faktor kunci bagi janda untuk dapat bangkit dan melanjutkan kehidupan. Grotberg (1999) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi, menghadapi, dan menyesuaikan diri dengan baik dalam menghadapi kesulitan.⁷ Namun, penelitian Gayatri dan Permadi (2016) menunjukkan bahwa tidak semua janda memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Beberapa di

³ F. D. Pertiwi, *Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Duda Pasca Bercerai dengan Self Esteem Sebagai Variabel Mediasi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023)

⁴ R. S. Feldman and M. Garrison, *Understanding Psychology*, vol. 10 (New York: McGraw-Hill, 1993).

⁵ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, trans. Istiwidiyanti and Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 2002).

⁶ D. E. Papalia, S. W. Olds, and R. D. Feldman, *Human Development* (New York: McGraw-Hill, 2007).

⁷ E. H. Grotberg, *The International Resilience Research Project* (1997).

antaranya mengalami kesulitan dalam membangun masa depan yang lebih baik dan tetap terjebak dalam perasaan kehilangan.⁸

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi, termasuk optimisme dan dukungan sosial. Penelitian Al Musafiri dan Umroh menunjukkan korelasi yang kuat antara optimisme dan resiliensi.⁹ Namun, terkait hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi, temuan yang ada menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian Zhou dan Hui Lin Ong mendukung gagasan bahwa dukungan sosial membantu meningkatkan resiliensi,^{10,11} sementara penelitian Jia-Ning Li dkk. justru tidak menemukan pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap resiliensi.¹²

Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa ada mekanisme lain yang mungkin berperan dalam hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi. Salah satu mekanisme yang patut diperhatikan adalah self-efficacy. Bandura (1997) menjelaskan bahwa self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan.¹³ Self-

⁸ F. E. Gayatri and A. S. Permadi, *Resiliensi pada Janda Cerai Mati* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

⁹ N. M. R. Umroh, *Hubungan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Institut Agama Islam Darussalam* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi, 2022).

¹⁰ K. Zhou et al., "Perceived Social Support and Coping Style as Mediators Between Resilience and Health-Related Quality of Life in Women Newly Diagnosed with Breast Cancer: A Cross-Sectional Study," *BMC Women's Health* 22, no. 1 (2022): 198, <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01783-1>.

¹¹ H. L. Ong et al., "Resilience and Burden in Caregivers of Older Adults: Moderating and Mediating Effects of Perceived Social Support," *BMC Psychiatry* 18 (2018): 1–9.

¹² J. N. Li et al., "Mediating Effect of Resilience Between Social Support and Compassion Fatigue Among Intern Nursing and Midwifery Students During COVID-19: A Cross-Sectional Study," *BMC Nursing* 22, no. 1 (2023): 42.

¹³ Albert Bandura and S. Wessels, *Self-Efficacy* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 4–6

efficacy dapat menjadi faktor kunci yang menjembatani hubungan antara optimisme, dukungan sosial, dan resiliensi. Individu yang memiliki self-efficacy tinggi lebih mungkin untuk memanfaatkan optimisme dan dukungan sosial secara efektif dalam menghadapi kesulitan.

Selain itu, penelitian tentang resiliensi masih banyak yang hanya melihat hubungan langsung antar variabel tanpa mempertimbangkan peran mekanisme psikologis yang lebih kompleks. Masih diperlukan kajian lebih lanjut yang meneliti bagaimana optimisme dan dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi melalui self-efficacy sebagai faktor mediasi.

Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana optimisme dan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi janda pasca ditinggal mati pasangan, dengan self-efficacy sebagai variabel mediasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memahami faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi, serta kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi yang dapat membantu janda menghadapi masa transisi dengan lebih baik. Pemahaman mengenai peran self-efficacy dalam membangun resiliensi juga dapat menjadi dasar bagi program dukungan psikologis yang lebih efektif bagi janda yang mengalami kehilangan pasangan.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh langsung antara optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada janda pasca kehilangan pasangan?

2. Apakah optimisme dan dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap self-efficacy janda pasca kehilangan pasangan?
3. Apakah *self-efficacy* memediasi pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi janda pasca kehilangan pasangan?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Untuk tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh langsung antara optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada janda pasca kehilangan pasangan.
2. Menganalisis pengaruh langsung optimisme dan dukungan sosial terhadap self efficacy pada janda pasca kehilangan pasangan.
3. Menguji peran self efficacy sebagai mediasi dalam hubungan antara optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada janda pasca kehilangan pasangan.

Adapun signifikansi dari penelitian ini yaitu:

Penelitian ini penting dilakukan mengingat jumlah janda cerai mati lebih tinggi dibandingkan janda cerai hidup, khususnya di Jawa Barat. Kehilangan pasangan karena kematian merupakan peristiwa yang tidak terduga dan memaksa individu untuk beradaptasi dengan situasi baru yang penuh tantangan, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perempuan yang kehilangan pasangan cenderung mengalami dampak psikologis yang lebih berat dibandingkan laki-laki, seperti kesedihan berkepanjangan, kesepian, dan menurunnya rasa percaya diri. Akibatnya, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam

mengenai faktor-faktor yang dapat membantu mereka bangkit dan meningkatkan resiliensi.

Penelitian ini juga berkontribusi dalam mengisi celah literatur, mengingat sebagian besar studi resiliensi lebih banyak fokus pada populasi umum atau kelompok lain, diharapkan bahwa penelitian ini bisa memberikan pengetahuan praktis bagi psikolog, konselor, dan tenaga pendukung lainnya dalam merancang intervensi yang berbasis optimisme, dukungan sosial, dan self-efficacy untuk membantu janda meningkatkan resiliensi. Tidak hanya itu, studi ini juga menyalurkan saran bagi pembuat kebijakan untuk menyusun program pemberdayaan sosial yang lebih spesifik, sehingga dapat mendukung janda cerai mati dalam menghadapi tantangan hidup secara lebih efektif.

D. Kajian Pustaka

1. Definisi dan Konsep Variabel Penelitian

Ketika seorang wanita kehilangan suami, mereka sering menghadapi berbagai masalah emosional dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana optimisme dan dukungan sosial mempengaruhi ketahanan (resiliensi) para janda, dengan mempertimbangkan peran keyakinan diri (self-efficacy) sebagai variabel penghubung.

Penelitian ini memerlukan pemahaman terhadap beberapa konsep utama. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan. Optimisme merupakan cara pandang positif seseorang terhadap masa depan. Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima dari orang-orang sekitar.

Sementara self-efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya mengatasi tantangan.

Teori Resiliensi dari Bonanno menjelaskan bahwa ketahanan diri bukanlah sesuatu yang istimewa, melainkan kemampuan dasar manusia yang bisa dikembangkan.¹⁴ Sementara teori Bandura tentang Self-Efficacy menunjukkan bahwa keyakinan diri mempengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Kedua teori ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana janda bisa bangkit dari kesulitannya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan yang beragam antara optimisme dan ketahanan. Meirinja Raudatul Jannah menemukan bahwa ibu bekerja yang optimis selama pandemi memiliki ketahanan yang lebih baik.¹⁵ Namun, penelitian Afdal menemukan bahwa ibu tunggal cenderung memiliki optimisme dan ketahanan yang rendah.¹⁶ Sementara penelitian Maria Ulfa pada keluarga miskin menunjukkan optimisme berperan penting dalam ketahanan keluarga.¹⁷ Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh kondisi sosial dan ekonomi yang berbeda-beda.

Terkait dukungan sosial, penelitian Citra Ayu Kumala Sari, Ayu Imasria Wahyuliarmy, dan Frinda Dewi Periwi menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar sangat membantu meningkatkan ketahanan

¹⁴ George A. Bonanno, "The Resilience Paradox," *European Journal of Psychotraumatology* 12, no. 1 (2021): 1942642.

¹⁵ M. R. Jannah, *Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Ibu yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19* (Universitas Mulawarman Repository, 2021).

¹⁶ W. Aprilia, "Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda)," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013), <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>

¹⁷ Maria Ulfa, "Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Keluarga Pada Keluarga Miskin" (PhD diss., Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

seseorang, terutama pada wanita yang kehilangan pasangan.^{18,19} Penelitian Winda Aprilia juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tantangan hidup.²⁰ Untuk keyakinan diri, penelitian dari Prawitasari, Antika, Wahyuni dan Hadiyah menemukan bahwa orang yang yakin dengan kemampuan dirinya lebih mudah bangkit dari kesulitan. Kontribusi keyakinan diri terhadap ketahanan cukup besar, yaitu antara 34,6% hingga 55%.^{21,22,23}

Berdasarkan kajian-kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimisme, dukungan sosial, dan keyakinan diri memiliki peran penting dalam membangun ketahanan seseorang. Orang yang optimis, mendapat dukungan sosial yang baik, dan memiliki keyakinan diri yang tinggi umumnya lebih mampu mengatasi kesulitan hidup, termasuk kehilangan pasangan. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan ketiga aspek tersebut untuk mengukur tingkat ketahanan para janda yang ditinggal mati oleh suaminya.

E. Kerangka Teori

1. Konsep Janda

¹⁸ C. A. K. Sari dan I. Wahyuliarmy, "Resiliensi pada Janda Cerai Mati," *IDEA: Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2021): 40-51, <https://doi.org/10.32492/idea.v5i1.5105>.

¹⁹ F. D. Pertiwi, *Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Duda Pasca Bercerai dengan Self Esteem sebagai Variabel Mediasi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023).

²⁰ Aprilia, "Resiliensi dan Dukungan Sosial," 162.

²¹ Tria Prawitasari and Elly Retno Antika, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 177-185.

²² I. Wahyuni, *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Diri pada Guru Sekolah Dasar Swasta di Jakarta Timur* (Disertasi, Universitas Negeri Jakarta, 2018).

²³ S. N. Hadiyah, "Pengaruh Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Orang dengan Hiv/Aids," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6, no. 2 (2021).

a. Definisi Janda

Status janda merupakan kondisi sosial di mana seorang perempuan kehilangan pasangan hidup akibat kematian atau perceraian. Kondisi ini membawa sejumlah implikasi signifikan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan seorang perempuan. Di banyak masyarakat, status janda seringkali dikaitkan dengan stigma negatif. Janda seringkali dipandang sebagai beban sosial, dianggap kurang beruntung, atau bahkan menjadi objek gosip. Stigma ini dapat berdampak pada harga diri dan kepercayaan diri seorang janda. Disamping itu, janda seringkali harus mengambil alih peran ganda, baik sebagai ibu, pencari nafkah, maupun pengelola rumah tangga. Perubahan peran ini dapat menimbulkan stres dan beban psikologis yang berat. Di sisi lain, janda mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, terutama jika lingkungan sekitarnya masih sangat tradisional dan memandang status janda sebagai sesuatu yang tabu.²⁴

Lebih lanjut, dari segi psikologis duka cita dan kehilangan akan melingkupi perasaan janda. Kehilangan pasangan hidup adalah pengalaman yang sangat menyakitkan dan dapat menyebabkan berbagai emosi negatif seperti kesedihan, marah, dan kecemasan.

Kemungkinan janda mengalami resiko depresi cukup tinggi. Faktor-faktor seperti kesepian, perubahan peran, dan tekanan ekonomi dapat

²⁴ S. Salmawati, *Situasi Kehidupan Sosial Ekonomi Janda Buruh Tani dan Strategi Kelangsungan Hidup: Studi Kasus di Desa Pattontongan Kecamatan Mandai Kabupaten Maros* (Disertasi, Universitas Hasanuddin, 2018).

meningkatkan risiko terjadinya depresi. Pada umumnya janda seringkali merasa cemas dan khawatir tentang masa depan, terutama terkait dengan masalah keuangan dan kesejahteraan anak-anaknya.²⁵

Selanjutnya, kehilangan pasangan hidup seringkali berarti kehilangan sumber pendapatan utama keluarga. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan ekonomi dan memaksa janda untuk mencari pekerjaan tambahan atau mengubah gaya hidupnya. Janda seringkali harus menanggung semua beban keuangan keluarga, termasuk biaya hidup, pendidikan anak, dan perawatan kesehatan. Selain itu, janda mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses sumber daya ekonomi, seperti kredit atau peluang bisnis, karena status sosialnya yang dianggap kurang menguntungkan.²⁶

Secara keseluruhan, status janda merupakan kondisi sosial yang kompleks dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh perempuan. Mereka membutuhkan dukungan sosial, psikologis, dan ekonomi yang memadai untuk dapat mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

b. Peran gender dan budaya dalam status janda

Status janda seringkali diwarnai oleh konstruksi sosial dan budaya yang sangat kental dengan gender. Peran gender yang telah tertanam

²⁵ T. H. McGloshen dan S. L. O'Bryant, "The Psychological Well-Being of Older, Recent Widows," *Psychology of Women Quarterly* 12, no. 1 (1988): 99–116.

²⁶ J. K. Trivedi, H. Sareen, dan M. Dhyani, "Psychological Aspects Of Widowhood & Divorce," *Mens Sana Monographs* 7, no. 1 (2009): 37.

dalam masyarakat seringkali membentuk persepsi, ekspektasi, dan perlakuan terhadap janda.

1) Peran Gender

Secara tradisional, perempuan seringkali diidentikkan dengan peran pengasuh dalam keluarga. Ketika seorang perempuan menjadi janda, ekspektasi untuk terus menjalankan peran pengasuh, terutama untuk anak-anak, menjadi lebih besar. Ini dapat menjadi masalah tambahan di tengah kesedihan dan perubahan status sosial yang dialaminya.²⁷ Disamping itu, umumnya banyak masyarakat, perempuan seringkali memiliki ketergantungan ekonomi yang lebih besar pada pasangan. Kehilangan pasangan hidup dapat menyebabkan kesulitan ekonomi yang signifikan bagi janda, terutama jika mereka tidak memiliki keterampilan atau pendidikan yang memadai untuk mencari nafkah.²⁸ Lebih lanjut, seorang janda seringkali menghadapi stigma sosial yang lebih besar dibandingkan duda. Mereka mungkin dianggap sebagai beban sosial, kurang menarik, atau tidak lagi "lengkap" sebagai seorang perempuan. Stigma ini dapat berdampak pada harga diri dan kepercayaan diri seorang janda.²⁹

Dengan demikian, status janda bukan hanya masalah pribadi, tetapi juga masalah sosial yang mencerminkan ketidakadilan gender yang lebih

²⁷ Ibid.

²⁸ Sayekti Pribadiningtyas, *The Power of Janda* (Malang: Bayumedia Publishing, 2010)

²⁹ S. Salmawati, *Situasi Kehidupan Sosial Ekonomi Janda Buruh Tani dan Strategi Kelangsungan Hidup: Studi Kasus di Desa Pattontongan Kecamatan Mandai Kabupaten Maros* (Disertasi, Universitas Hasanuddin, 2018), 30.

luas. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan perubahan sistemik dan kesadaran kolektif bahwa setiap individu, terlepas dari status perkawinannya, berhak mendapatkan kehidupan yang layak dan setara.

2) Pengaruh Budaya

Nilai-nilai tradisional dalam suatu budaya dapat sangat memengaruhi status dan peran janda. Dalam beberapa budaya, janda mungkin diharapkan untuk menjalani hidup menyendiri atau menikah lagi dengan cepat. Selain dari nilai-nilai tradisional agama juga dapat memainkan peran penting dalam membentuk persepsi dan perlakuan terhadap janda. Beberapa agama memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang status janda, yang dapat memengaruhi cara janda diterima dalam komunitasnya. Kemudian, struktur sosial suatu masyarakat juga dapat memengaruhi pengalaman menjadi janda. Dalam masyarakat yang sangat hierarkis, janda mungkin mengalami diskriminasi yang lebih tinggi.³⁰

Sehingga, nilai-nilai budaya, agama, dan struktur sosial secara signifikan memengaruhi status dan peran janda dalam suatu masyarakat. Nilai-nilai tradisional seringkali mendikte ekspektasi terhadap janda, seperti kewajiban untuk hidup menyendiri atau menikah lagi dengan cepat. Agama juga berperan dalam membentuk persepsi dan perlakuan terhadap janda, dengan berbagai pandangan yang dapat memengaruhi

³⁰ T. F. Seftilia dan R. N. Khoirunnisa, "Gambaran Resiliensi Janda Cerai Mati yang Tidak Menikah di Tengah Stigma Masyarakat Madura," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2024): 361–381.

penerimaan mereka dalam komunitas. Selain itu, struktur sosial yang hierarkis cenderung memperparah diskriminasi terhadap janda. Dengan demikian, pengalaman menjadi janda sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh konteks budaya yang lebih luas.

2. Optimisme

a. Pengertian Optimisme

Optimisme, sebagai sebuah konstruk psikologis, telah menjadi fokus perhatian banyak peneliti. Berbagai definisi telah diajukan para ahli guna memaparkan fenomena ini. Carver dan Scheier (2014) mendefinisikan optimisme sebagai suatu cara berpikir positif yang mengarah pada ekspektasi akan hasil yang baik di masa depan.³¹ Seligman (2006) menekankan bahwa optimisme adalah sebuah gaya atribusi yang memungkinkan individu untuk melihat peristiwa negatif sebagai sementara dan spesifik, serta peristiwa positif sebagai permanen dan universal.³² Sementara itu, Bennett (2015) mendefinisikan optimisme sebagai kecenderungan untuk mempertahankan ekspektasi positif terhadap masa depan.³³ Bandura (1986) mengkaitkan optimisme dengan konsep *self-efficacy*. Individu yang optimis memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan.³⁴ Kemudian

³¹ S. C. Segerstrom, C. S. Carver, dan M. F. Scheier, "Optimism," dalam *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (2017), 195–212.

³² M. E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage Books, 2006).

³³ T. L. Bennett, *The Optimistic Child: Helping Your Child Build Resilience, Optimism, and Self-Esteem* (New York: HarperCollins Publishers, 2015).

³⁴ A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986).

Csikszentmihalyi (1990) mengkaitkan optimisme dengan konsep *flow*. Orang yang optimis cenderung mengalami keadaan *flow* atau keterlibatan total dalam aktivitas yang mereka lakukan.³⁵

Dengan mempertimbangkan berbagai definisi tersebut, kita dapat mengatakan bahwa optimisme merupakan suatu sikap mental positif yang melibatkan keyakinan akan hasil yang baik, kemampuan untuk mengatasi kesulitan, dan harapan terhadap masa depan yang cerah. Orang yang optimis memiliki kemampuan untuk menciptakan hasil yang lebih baik dari masa lalu, tidak merasa takut akan kegagalan, dan berupaya untuk bangkit dan mencoba lagi setelah mengalami kegagalan.³⁶

Orang yang memiliki sikap optimis akan tetap teguh dan kokoh ketika menghadapi penderitaan. Mereka melihat segala hal dari sudut pandang positif karena mereka yakin bahwa Tuhan selalu memberikan kebaikan dan bukan penderitaan. Saat menghadapi masalah atau tantangan, mereka berfokus pada pemecahan masalah. Oleh karena itu, sering disebutkan bahwa berpikir adalah aktivitas mental yang disengaja, yaitu memusatkan perhatian pada sesuatu. Dari berbagai konsep di atas, optimisme dapat dianggap sebagai strategi untuk memandang hidup dengan optimis ketika menghadapi rintangan.

b. Aspek-Aspek Optimisme

³⁵ M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper & Row, 1990), 75-77.

³⁶ Ghufon M. N. dan Risnawati R. R. (2010) *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media).

Para ahli telah mengidentifikasi beberapa aspek kunci yang terkait dengan optimisme. Berikut adalah beberapa di antaranya:^{37,38,39, 40}

- 1) Permanensi: Bagaimana individu memandang peristiwa, apakah bersifat permanen atau sementara. Orang optimis lebih cenderung mengantisipasi hal-hal buruk sebagai sesuatu yang sementara, sedangkan orang pesimis menganggapnya permanen.
- 2) Pervasiveness: Seberapa luas dampak suatu peristiwa. Ketika hal buruk terjadi, orang optimis biasanya berpikir hal itu tidak akan memberi banyak pengaruh, sedangkan orang pesimis menganggapnya meluas ke berbagai aspek kehidupan.
- 3) Personalisasi: Sejauh mana individu menyalahkan diri sendiri atas peristiwa negatif. Orang optimis cenderung tidak menyalahkan diri sendiri sepenuhnya, sedangkan orang pesimis cenderung menyalahkan diri sendiri atas segala kesalahan.

Ketiga dimensi tersebut membentuk pola pikir individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Orang yang optimis cenderung melihat peristiwa buruk sebagai sesuatu yang bersifat sementara, spesifik, dan bukan kesalahan diri sendiri, sehingga mereka lebih mampu menghadapi kesulitan dan bangkit kembali. Intinya, cara

³⁷ M. E. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage Books, 2006)

³⁸ M. F. Scheier dan C. S. Carver, "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies," *Health Psychology* 4, no. 3 (1985): 219.

³⁹ C. S. Carver dan M. F. Scheier, "Optimism, Coping, And Well-Being," dalam *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, ed. C. L. Cooper dan J. C. Quick (Wiley Blackwell, 2017), 400–414, <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch24>.

⁴⁰ M. E. Seligman, "Optimism, Pessimism, And Mortality," *Mayo Clinic Proceedings* 75, no. 2 (2000): 133–134.

kita memandang suatu peristiwa secara kognitif akan sangat menentukan bagaimana kita merespon

c. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Seligman menyatakan bahwa optimisme memiliki banyak faktor yang memengaruhi seseorang. Dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam membangun optimisme karena memberikan rasa aman dan keyakinan akan adanya bantuan ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan individu untuk melihat masa depan dengan lebih positif, meyakini kemampuan diri untuk mengatasi tantangan. Harga diri yang baik juga menjadi fondasi bagi optimisme, mendorong individu untuk terus berusaha dan bangkit dari kegagalan. Ketiga faktor ini saling terkait dan berkontribusi pada terbentuknya pola pikir optimis yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.⁴¹

d. Hubungan Optimisme dengan Resiliensi

Kenyataannya adalah kita semua menghadapi tantangan kita sendiri. Masalah bisa ringan hingga berat, tergantung pada masing-masing individu. Kehilangan pasangan karena kematian bisa menjadi salah satu ujian terberat bagi individu. Secara psikologis, manusia cenderung menghindari pemikiran tentang kematian. Dalam konteks pernikahan, keinginan untuk mempertahankan kebahagiaan bersama pasangan akan

⁴¹ S. M. Schueller dan M. E. Seligman, "Optimism and Pessimism," dalam *Risk Factors in Depression*, ed. K. S. Dobson dan D. Dozois (Elsevier, 2008), 171–194, <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00008-3>.

mendorong individu untuk menunda atau bahkan menghindari persiapan yang berkaitan dengan kehilangan pasangan. Oleh karena itu, kematian pasangan bisa menjadi salah satu hal yang sangat mengguncang jiwa seseorang, membawa rasa sedih, kehilangan harapan dan kesepian. Lebih lanjut dengan perubahan status menjadi seorang janda juga bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Sehingga kondisi cemas, sedih yang berlarut-larut akan memberikan dampak negatif terhadap fisik dan psikis janda.

Sikap optimisme bisa menolong kesehatan fisik dan psikis janda dalam menghadapi kondisi kritis tersebut. Oleh karena itu, pentingnya mengembangkan resiliensi sebagai solusi dalam mengentaskan kesulitan yang dihadapi. *Grotberg* mendefinisikan resiliensi sebagai upaya individu untuk memulihkan diri dari situasi yang penuh tantangan. Kemampuan resiliensi menjadi fondasi bagi individu untuk melewati masa berduka yang mendalam akibat kehilangan pasangan. Melalui resiliensi, individu dilatih untuk mengembangkan kekuatan batin, sehingga mampu bangkit dari keterpurukan dan menemukan makna hidup yang baru. Ada dua cara untuk meningkatkan resiliensi yakni dengan usaha sendiri atau dengan bantuan orang lain.⁴² Jalur mandiri melibatkan berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh individu secara mandiri, seperti meditasi, olahraga, atau journaling, untuk meningkatkan

⁴² R. N. U. Umam, "Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri di Masa Pandemi Covid-19," *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan* 4, no. 2 (2021): 148–164.

ketahanan mental. Di sisi lain, jalur orang lain melibatkan proses terapi atau konseling yang terstruktur, di mana individu dapat memperoleh dukungan emosional dan teknik koping yang lebih spesifik dari para profesional. Jalur mandiri sendiri biasanya muncul dari dalam dirinya sendiri, adanya keyakinan bahwa dirinya bisa melewati setiap masalah dan dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya dengan lebih baik, keyakinan tersebut hadir sebagai bentuk rasa optimis yang dimiliki individu tersebut.

Optimisme, dapat membantu individu menghadapi tekanan dan membangun ketangguhan.⁴³ Individu yang resilien umumnya memiliki keteguhan hati yang memungkinkan mereka untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup, termasuk kehilangan pasangan. Keteguhan hati ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dibangun melalui sikap optimis yang terus-menerus dipupuk. Optimisme memberikan harapan dan keyakinan bahwa individu mampu mengatasi kesulitan dan menemukan makna hidup yang baru.

3. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Saling terbuka terhadap lingkungan sekitar dan menjaga keseimbangan interaksi yang konsisten dan positif merupakan fondasi bagi terciptanya sinergi sosial yang memberikan dorongan positif dari

⁴³ M. E. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York: Simon and Schuster, 2011).

masyarakat kepada individu. Dukungan sosial merupakan konsep yang kompleks dengan berbagai definisi dari para ahli. Menurut Sarafino (2014), Istilah "dukungan sosial" mengacu pada dorongan, perhatian, kekaguman, dan bantuan yang diterima individu dari individu atau organisasi lain, serta nasihat yang diberikan individu lain kepada kelompoknya.⁴⁴ Menurut Canty-Mitchell dan Zimet dukungan sosial dapat dipahami sebagai penerimaan terhadap bantuan atau perhatian yang diberikan oleh orang-orang yang paling dekat dengan individu, seperti keluarga, teman, dan individu yang kehidupan mereka sangat terdampak oleh kehadiran mereka.⁴⁵

Dengan memperhatikan definisi sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial adalah jenis fokus, pertimbangan, kekaguman, kemudahan, keamanan, atau bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara kolektif maupun individu. Dukungan sosial dapat berupa bantuan nyata, seperti bantuan finansial atau bantuan tenaga, maupun bantuan emosional, seperti mendengarkan keluhan atau memberikan nasihat. Saat seseorang memiliki orang yang dapat diandalkan di saat membutuhkan, mereka akan lebih mampu mengatasi stres, merasa lebih baik secara keseluruhan, dan mencapai tujuan hidup mereka.

b. Aspek-aspek dukungan sosial

⁴⁴ E. P. Sarafino dan T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (New York: John Wiley & Sons, 2014).

⁴⁵ J. Canty-Mitchell dan G. D. Zimet, "Psychometric Properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Urban Adolescents," *American Journal of Community Psychology* 28, no. 3 (2000): 391–400.

Dukungan sosial didefinisikan oleh Canty-Mitchell dan Zimet sebagai bantuan yang diberikan oleh lingkungan terdekat, baik teman maupun keluarga. Penelitian mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memberikan dampak signifikan pada tiga dimensi utama:⁴⁶

- 1) Dukungan keluarga (*Family Support*), yang mencakup bantuan keluarga, baik dalam hal pengambilan keputusan maupun dukungan emosional. Zimet mengacu pada dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga seperti orang tua, saudara kandung, kakek, nenek, dan lainnya.
- 2) Dukungan teman (*Friend Support*), yang meliputi bantuan teman untuk kegiatan sehari-hari atau bentuk dukungan lainnya. Menurut Zimet, ini merupakan dukungan yang diberikan oleh teman atau sahabat terdekat.
- 3) Ketika orang terdekat seseorang menolong mereka, hal tersebut disebut (*Significant Others Support*) dan tujuannya adalah membuat orang tersebut merasa dihargai dan tenang. Dalam konteks penelitian ini, *Significant Others Support* merujuk pada dukungan yang diterima oleh individu pasca kehilangan suami, baik itu dari keluarga maupun sahabat yang dianggap spesial dan berarti bagi individu tersebut.

c. Dimensi Dukungan Sosial Menurut Sarafino:⁴⁷

⁴⁶ Ibid., 398.

⁴⁷ S. Saidah dan H. Laksmiwati, "Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 7, no. 2 (2017): 116–122.

Dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam kehidupan seseorang. Terdapat tiga jenis dukungan sosial yang umum, ialah dukungan penghargaan, emosional, dan instrumental. Dengan dukungan penghargaan, orang merasa lebih percaya diri dan termotivasi. Dukungan emosional menyalurkan rasa nyaman juga aman melalui ungkapan empati dan perhatian, serta membantu individu merasa dihargai. Sementara itu, dukungan instrumental memberikan bantuan konkret seperti materi atau fasilitas, yang sangat membantu individu dalam mengatasi kesulitan finansial dan mengurangi stres. Ketiga jenis dukungan ini saling melengkapi dan berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan sosial individu.

Kemudian dukungan informasi adalah bentuk social suport yang sangat berarti. Saat seseorang menghadapi sebuah masalah, dukungan ini hadir dalam bentuk pemberian informasi, saran, atau umpan balik yang relevan dan konstruktif. Dengan adanya dukungan informasi, individu merasa lebih mampu untuk memahami situasi yang dihadapi, menemukan jalan keluar yang tepat, dan membuat pilihan yang bijaksana.⁴⁸ Intinya, dukungan informasi berperan penting dalam memperkaya pengetahuan dan perspektif seseorang, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan dengan lebih efektif.

d. Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Resiliensi

⁴⁸ S. Saidah dan H. Laksmiwati, "Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren," 122.

Kematian menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan, dan kehilangan pasangan adalah salah satu kenyataan pahit yang harus kita hadapi. Kehilangan pasangan seringkali memicu perubahan peran dan tanggung jawab dalam keluarga, yang dapat berdampak pada dinamika keluarga secara keseluruhan, diantaranya seperti kesedihan mendalam, perasaan kehilangan, dan gangguan tidur. Semua itu perlu dicegah dengan berupaya bangkit dari keterpurukan yang dialami atau biasa disebut resiliensi.

Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan pulih dari pengalaman yang menyakitkan atau traumatis disebut resiliensi. Lebih lanjut, resiliensi memungkinkan kita untuk tumbuh dan berkembang dari setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Dengan demikian, individu tersebut dapat mengatasi permasalahan dengan cara yang adaptif dan konstruktif. Resiliensi individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis internal dan faktor lingkungan eksternal seperti dukungan sosial.

Untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, manusia sebagai makhluk sosial memerlukan kontak sosial, baik dalam kondisi yang baik maupun buruk. Lebih lanjut, manusia cenderung saling peduli dan memberikan dukungan satu sama lain. Dukungan sosial mencakup semua jenis bantuan material dan emosional yang diberikan oleh orang lain dengan tulus untuk membantu kita. Dukungan dari orang-orang terdekat membuat kita lebih kuat menghadapi kesulitan. Banyak penelitian

menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk membangun ketahanan diri.

Informasi yang tepat dan empati yang tulus dari orang sekitar dapat menjadi penolong bagi mereka yang sedang menghadapi duka mendalam karena kehilangan pasangan hidup. Dukungan sosial yang konstruktif dapat meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi tantangan, sehingga memperkuat resiliensi mereka. Intensitas dukungan sosial yang positif berkorelasi dengan peningkatan resiliensi individu. Sesuai dengan Sarafino, individu resilien cenderung memiliki temperamen yang tenang, hubungan sosial yang baik, dan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap stres.

4. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi dan fleksibilitas merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk pulih dari pengalaman traumatis atau stres. Konsep ini berasal dari studi dalam sosiologi dan psikologi, dan bertujuan untuk memahami bagaimana kita dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.⁴⁹ Jack dan Jeanne Block adalah pionir dalam penggunaan istilah "*ego resiliensi*". Mereka mendefinisikannya sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap tekanan

⁴⁹ E. Y. Wahidah, "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam," dalam *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* 1, no. 1 (2019): 11–140.

baik dari lingkungan maupun dari dalam diri, menunjukkan fleksibilitas yang tinggi dalam menghadapi tantangan hidup.⁵⁰

Beberapa ahli mendefinisikan resiliensi dengan cara yang sedikit berbeda, namun secara umum, mereka sepakat bahwa resiliensi adalah kemampuan yang sangat penting untuk menghadapi tantangan hidup. Reivich dan Shatte menekankan pada kemampuan untuk kembali ke kondisi semula setelah mengalami kesulitan.⁵¹ Riley dan Masten lebih fokus pada pola adaptasi yang sehat dalam menghadapi tantangan.⁵² Sementara itu, Emmy E. Werner menyoroti pentingnya dukungan sosial dan fungsi intelektual dalam membangun resiliensi, serta kemampuan individu untuk menemukan makna dalam pengalaman yang sulit.⁵³ Resiliensi, menurut Grotberg, adalah kemampuan manusia untuk tetap tegar dan beradaptasi ketika menghadapi tantangan hidup. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengatasi masalah yang timbul akibat penderitaan dan melanjutkan hidup dengan baik.⁵⁴

Khairiyah menekankan bahwa resiliensi adalah saat dimana individu mengalami titik terendah, tetapi mampu bangkit kembali dengan

⁵⁰ E. C. Kohnen, "Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego-Resiliency," *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 5 (1996): 1067, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>.

⁵¹ K. Reivich dan A. Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles* (New York: Broadway Books, 2002).

⁵² J. Riley dan A. Masten, "Resilience in Context," dalam *Resilience in Children, Families, and Communities*, ed. R. Peters, B. Leadbeater, dan R. McMahon (Boston: Springer, 2005), 13–25, https://doi.org/10.1007/0-387-23824-7_2.

⁵³ Desmita, *Psikologi Perkembangan: Perspektif Psikologi Positif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012).

⁵⁴ W. Hendriani, *Resiliensi Psikologi: Sebuah Pengantar* (Jakarta: Prenada Media, 2022).

berupaya menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.⁵⁵ Pengertian lain dari resiliensi adalah keahlian individu untuk mengatasi, mengatasi, dan menyesuaikan dengan berbagai masalah yang dihadapi dalam hidupnya.⁵⁶ Selanjutnya, resiliensi didefinisikan oleh Dinil sebagai kemampuan seseorang untuk melawan, menerima, mengakomodasi, beradaptasi, mentransformasi, dan pulih dari bahaya dengan cara yang tepat dan efektif, mencakup konservasi dan pemulihan elemen-elemen penting.⁵⁷

Resiliensi diartikan juga sebagai kemahiran individu guna menghadapi, mengentas juga menyesuaikan diri dengan tantangan yang dihadapi dalam kehidupannya.⁵⁸ Kemampuan resiliensi memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan dengan cara yang spesifik, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang bijaksana dalam situasi sulit. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dapat mengubah rintangan menjadi peluang, ketidakmampuan menjadi kekuatan, dan kegagalan menjadi kemenangan.

⁵⁵ K. Khadijah, M. Maharani, dan M. F. Khasanah, "Resiliensi Akademik Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring," *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 4, no. 2 (2021): 66–72.

⁵⁶ P. A. Salsabila dan Y. S. Baiq, "Anteseden dan Hasil dari Resiliensi," *Jurnal Psikologi* 5 (2022): 8–15.

⁵⁷ D. Pushpalal, P. J. Wanner, dan K. Pak, "Notions of Resilience and Qualitative Evaluation of Tsunami Resiliency Using the Theory of Springs," *Journal of Safety Science and Resilience* 4, no. 1 (2023): 1–8, <https://doi.org/10.1016/j.jnlssr.2022.09.002>.

⁵⁸ S. A. Pratiwi dan B. S. Yuliandri, "Anteseden dan Hasil dari Resiliensi," *Motiva: Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2022): 8–15.

Resiliensi dari kata Latin "*Resilio*" artinya "melompat kembali" atau "bangkit kembali," merujuk pada kemampuan intrinsik manusia untuk pulih secara cepat dari kesulitan tanpa banyak bergantung pada dukungan eksternal.⁵⁹ Orang yang tangguh, menurut Holaday, dapat bangkit kembali dari pengalaman buruk dengan relatif mudah dan tampaknya mampu menghadapi berbagai badai. Mereka juga memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap kesengsaraan dan stres ekstrim.⁶⁰ Kemampuan untuk menyesuaikan diri dan akhirnya mengatasi kesulitan itulah yang dimaksud *Werner* saat berbicara tentang ketahanan atau Resiliensi.⁶¹ Menurut Reivich dan Shatte, menjadi tangguh berarti mampu menghadapi kesulitan dan mengubah arah bila perlu. Mereka juga menekankan bahwa resiliensi adalah cara berpikir yang memungkinkan seseorang mencoba hal-hal baru dan melihat hidup mereka sebagai upaya untuk maju.⁶²

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, menekankan pada kemampuan individu untuk mengatasi masalah, menemukan makna dalam penderitaan, dan bahkan mengubah kesulitan menjadi peluang. Pada dasarnya, resiliensi ialah kemahiran bawaan manusia guna pulih dari kesulitan dan melanjutkan hidup dengan penuh harapan, serta

⁵⁹ B. Manyena, G. O'Brien, P. O'Keefe, dan J. Rose, "Disaster Resilience: A Bounce Back or Bounce Forward Ability?" *Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability* 16, no. 5 (2011): 417–424.

⁶⁰ M. Holaday, "Resiliency: An Integrated Approach to Promoting Optimal Human Development," *American Psychologist* 52, no. 4 (1997): 307–317.

⁶¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan: Perspektif Psikologi Positif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012).

⁶² Reivich, K., dan Shatté, A. (2002). "*The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*" Broadway books.

kemampuan untuk mengembangkan pola pikir yang positif dan fleksibel dalam menghadapi tantangan.

b. Sumber-Sumber Pembentukan Resiliensi

Grotberg mengidentifikasi tiga sumber utama pembentukan resiliensi, yaitu: "*I am*" merujuk pada kekuatan internal individu seperti kepercayaan diri, optimisme, dan harga diri yang menjadi dasar dalam menghadapi tantangan. "*I have*" menekankan pentingnya dukungan eksternal dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan komunitas, yang berperan sebagai penopang dalam menghadapi kesulitan. Sementara itu, "*I can*" menyoroti kemampuan individu untuk berpikir kritis, memecahkan masalah, dan membangun hubungan sosial yang sehat, yang memungkinkannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan hidup. Ketiga sumber ini saling berkorelasi dan bekerja sama membentuk resiliensi seseorang.⁶³

c. Aspek-Aspek Resiliensi

Lima faktor utama menunjukkan bahwa seseorang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Ini bisa disaksikan :

1) Kemampuan Individu, Standar Tinggi, dan Keuletan

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu dapat menunjukkan kekuatan pribadi dan mempertahankan tujuan mereka meskipun menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Individu yang resilient merasa

⁶³ E. H. Grotberg, *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit* (The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation, 1995).

yakin bahwa mereka memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mewujudkan impian mereka, bahkan dalam kondisi ketidakpastian atau kegagalan.

- 2) Yakin pada naluri sendiri, mampu menahan dampak negatif, dan kekuatan dalam mengatasi stress.

Aspek ini berhubungan dengan ketenangan dan ketepatan dalam membuat keputusan ketika dihadapkan dengan tekanan. Orang yang tangguh mampu tetap tenang, melihat sisi baiknya, bertahan, dan membuat pilihan yang baik bahkan saat tekanan tinggi.

- 3) Bersikap positif terhadap perubahan dan membangun hubungan yang aman.

Individu yang resilient dapat menerima perubahan dalam hidup mereka dengan sikap positif dan mampu berhubungan yang sehat dengan sekitar. Hal ini menunjukkan kemahiran mereka untuk beradaptasi dengan perubahan, terutama ketika menghadapi situasi buruk atau saat terjadi bencana.

- 4) Kemampuan mengontrol diri

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan bertindak dengan tekad untuk mencapai tujuan. Orang yang tangguh mampu bertahan melewati kesulitan dan menjadi lebih kuat setelah melewatinya. Kemampuan mengontrol diri ini juga membantu dalam pengembangan keterampilan pemecahan masalah sosial.

5) Pengaruh spiritual

Aspek ini menggambarkan keyakinan individu terhadap takdir dan peran iman dalam hidup mereka. Iman dan keyakinan dianggap sebagai faktor yang membantu individu untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, serta menyalurkan dampak positif pada kelangsungan hidup mereka.

Merujuk pada *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), resiliensi juga dibagi menjadi dua aspek utama yang teridentifikasi melalui analisis konfirmatori faktor, yaitu:⁶⁴

1) *Hardiness* atau tahan banting

Hardiness adalah kemampuan individu untuk mengatasi perubahan tak terduga, seperti stres, penyakit, atau tekanan, serta perasaan negatif yang mungkin timbul. Individu yang memiliki *hardiness* dapat segera bangkit dari kesulitan dan terus berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2) *Persistence* atau kegigihan

Persistence menggambarkan keadaan di mana individu memberikan usaha terbaik mereka dan memiliki kepercayaan diri untuk menyelesaikan masalah meskipun dihadapkan dengan banyak hambatan.

Selain itu, individu yang gigih juga mudah bangkit kembali setelah

⁶⁴ L. Campbell-Sills dan M. B. Stein, "Psychometric Analysis and Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale-(CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience," *Journal of Traumatic Stress* 20, no. 6 (2007): 1019–1028.

melewati masa-masa sulit, terus berjuang untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi rintangan.

d. Tahapan pembentukan resiliensi

Grotberg mengidentifikasi lima tahap penting dalam pembentukan kekuatan pribadi: Kepercayaan, otonomi, inisiatif, kompetensi (industri), dan identitas. Kepercayaan merupakan fondasi, membangun keyakinan pada diri sendiri dan individu lainnya. Otonomi mengembangkan kemandirian dan kemampuan membuat keputusan. Inisiatif mendorong proaktifitas dan semangat mencoba hal baru. Kompetensi memfokuskan pada pengembangan keterampilan dan kemampuan. Terakhir, identitas membantu individu memahami diri sendiri dan tujuan hidup.⁶⁵

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi

Grotberg menunjukkan bahwa temperamen, intelegensi, budaya, dan usia merupakan faktor-faktor yang bisa berdampak pada kemahiran individu untuk menjadi tangguh. Masing-masing faktor ini memberikan kontribusi yang unik dalam membentuk resiliensi individu.⁶⁶

f. Peran Resiliensi Mengatasi Trauma dan Membangun Kehidupan Baru

Resiliensi, sebagai kemahiran individu guna menghadapi tekanan dan kesulitan hidup dengan baik, berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri yang kuat. Ketika seseorang mengalami peristiwa

⁶⁵ E. Y. Wahidah, "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam," 102.

⁶⁶ Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). *Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Pengalaman Bullying di Perguruan Tinggi*. *Psibernetika*, 9(2), <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.472>.

traumatis seperti kehilangan pasangan, resiliensi memungkinkan individu tersebut untuk beradaptasi dengan perubahan signifikan dalam hidup mereka. Proses adaptasi ini melibatkan kemampuan untuk menerima kenyataan baru, membangun kembali rutinitas, dan mencari makna dalam pengalaman yang menyakitkan. Selain itu, resiliensi juga berperan dalam mempercepat proses pemulihan emosional dan psikologis, membantu individu untuk mengatasi rasa sedih, marah, atau kehilangan. Menariknya, resiliensi tidak hanya sebatas kembali ke kondisi semula, tetapi juga mendorong individu untuk tumbuh dan berkembang dari pengalaman traumatis. Individu yang resilien mampu menemukan kekuatan dalam diri mereka untuk menghadapi masa depan dengan harapan baru, bahkan dalam kondisi yang paling sulit sekalipun. Kemampuan untuk tumbuh dan berkembang ini menjadikan resiliensi sebagai aset berharga dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

5. Self Efficacy

a. Pengertian *Self Efficacy*

Memiliki keyakinan pada kapasitas seseorang untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai suatu tujuan dikenal sebagai *Self Efficacy* atau efikasi diri (Bandura, 1997). Selanjutnya, Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka sendiri dan sejauh mana mereka dapat mencapai tujuan mereka. Evaluasi atau sentimen

tersebut dikaitkan dengan efisiensi dan kompetensi.⁶⁷ Ada empat faktor yang mungkin berkontribusi terhadap efikasi diri atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas: (1) keberhasilan masa lalu, (2) pengalaman pribadi, (3) faktor fisiologis dan psikologis, dan (4) bujukan sosial.

Pandangan Bandura, *self efficacy* ialah keyakinan bahwa seseorang dapat memengaruhi hasil yang dicapainya sendiri dengan menggabungkan dorongan intrinsiknya, pengetahuannya tentang kekuatan dan kelemahannya sendiri, dan rasa tanggung jawabnya. Ketika orang dihadapkan dengan tantangan, efikasi diri tampaknya memainkan peran yang lebih signifikan, namun hal itu bergantung pada konteksnya.⁶⁸ Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi yakin akan kemampuan mereka untuk menangani situasi yang menantang dan mencapai tujuan mereka.

b. Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan bahwa self-efficacy terbentuk melalui empat sumber utama. Pengalaman sukses secara langsung, seperti berhasil menyelesaikan tugas yang sulit, memberikan dorongan terbesar pada keyakinan diri. Melihat orang lain yang memiliki kesamaan dengan kita berhasil dalam situasi serupa juga menginspirasi kita untuk mencoba.

⁶⁷ Hermawan, W. A. B. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Self-Efficacy Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Dalam Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

⁶⁸ A. Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84 (1977): 191, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Dukungan positif dari teman dan keluarga, serta umpan balik konstruktif dari guru atau pelatih dapat meningkatkan keyakinan kita pada kemampuan diri. Selain itu, kondisi fisik dan emosi yang optimal, seperti merasa sehat dan berenergi, juga berkontribusi pada self-efficacy yang tinggi.⁶⁹ Sesuai teori Bandura, faktor-faktor demografi (gender, usia, pendidikan) serta pengalaman pribadi secara kolektif membentuk self-efficacy individu.⁷⁰

c. Aspek *Self Efficacy*

Dalam *self efficacy* terdapat tiga aspek yang mempengaruhi keyakinan, yaitu:

Pertama, Pertimbangkan terlebih dahulu *magnitude/level*, yang merupakan derajat di mana seorang individu mempercayai hasil suatu kegiatan. Semakin tinggi kepercayaan diri seorang janda, semakin besar kemungkinan ia untuk aktif mencari dukungan sosial, mengembangkan keterampilan baru, dan membangun kembali kehidupannya setelah kehilangan pasangan.

Kedua, *streangth* seseorang terletak pada seberapa kuat ia berpegang teguh pada keyakinan atau aspirasinya. Kekuatan self-efficacy mencerminkan ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan, yang sangat penting dalam membangun resiliensi.

⁶⁹ A. Bandura dan S. Wessels, *Self-Efficacy* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 4–6

⁷⁰ Hafsah, H. (2019). "*Karakteristik Self-Efficacy Guru Matematika SMP di Kota Serang*" (Doctoral dissertation, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)., <https://doi.org/10.48181/tirtamath.v2i1.8418>.

Ketiga, keluasan yang berkaitan dengan domain atau perilaku. Semuanya berkaitan dengan pengetahuan yang telah diperoleh. Keyakinan sang janda terhadap kemampuannya sendiri untuk menangani tugas atau kesulitan apa pun merupakan contoh dari efikasi diri dalam bidang ini. Pengalihan pandangan sang janda dalam berbagai masalah dalam hidupnya merupakan ciri umum dalam hal ketahanan dirinya.⁷¹

d. Pengaruh Mediasi *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi

Self-efficacy berperan sebagai jembatan penghubung antara optimisme, dukungan sosial, dan resiliensi. Ketika seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, mereka percaya pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Optimisme yang kuat, yang seringkali muncul bersamaan dengan *self-efficacy* yang tinggi, memberikan harapan dan pandangan positif terhadap masa depan. Dukungan sosial yang memadai juga memperkuat *self-efficacy* dengan memberikan rasa diterima, dicintai, dan dibantu oleh orang lain.

Kombinasi dari ketiga faktor ini menciptakan lingkaran positif yang mendorong individu untuk mengembangkan strategi koping yang efektif, membangun kembali kehidupan mereka, dan mencapai kesejahteraan emosional. Dengan kata lain, *self-efficacy* tidak hanya menjadi akibat dari optimisme dan dukungan sosial, tetapi juga menjadi mekanisme

⁷¹ Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1-8., <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161>.

yang memungkinkan kedua faktor tersebut untuk secara efektif meningkatkan resiliensi.

Secara lebih spesifik, *self-efficacy* berperan dalam resiliensi dengan cara:

1. Mendorong tindakan: Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih cenderung mengambil tindakan proaktif untuk mengatasi masalah.
2. Meningkatkan motivasi: Percaya pada kemampuan diri sendiri memotivasi individu untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan.
3. Mengurangi kecemasan: *Self-efficacy* yang tinggi membantu mengurangi kecemasan dan stres, sehingga individu dapat berpikir lebih jernih.
4. Meningkatkan kemampuan mengatasi masalah: Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu mengembangkan strategi koping yang efektif.

Dalam konteks janda yang kehilangan pasangan, *self-efficacy* berperan penting dalam membantu mereka membangun kembali hidup mereka. Dengan percaya pada kemampuan diri untuk mengatasi duka dan membangun kembali kehidupan sosial, janda lebih mungkin untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat, menjalin hubungan sosial yang baru, dan menemukan makna hidup yang baru.

Secara ringkas, *self-efficacy* adalah faktor kunci yang menghubungkan optimisme, dukungan sosial, dan resiliensi. Dengan

memahami peran penting *self-efficacy* ini, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi pada individu yang mengalami trauma, termasuk janda yang kehilangan pasangan.

F. Kerangka Berpikir

1. Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi

Kehilangan orang yang kita cintai, terutama pasangan hidup, adalah pengalaman yang sangat menyakitkan. Namun, manusia memiliki kemampuan yang luar biasa untuk bangkit dari keadaan yang tidak stabil. Dua faktor kunci yang sangat membantu dalam proses pemulihan adalah optimisme dan dukungan sosial. Optimisme adalah sikap positif yang memungkinkan kita melihat masa depan dengan harapan, meskipun sedang berada dalam situasi sulit. Sikap optimis ini memberikan kekuatan untuk terus maju dan mencari solusi. Di sisi lain, dukungan sosial yang kita dapatkan dari keluarga, teman, atau komunitas memberikan rasa nyaman dan tidak sendirian. Dukungan ini bisa berupa mendengarkan, memberikan semangat, atau sekadar menemani.

Keduanya saling melengkapi dan bekerja sama. Orang yang optimis cenderung lebih mudah mencari dan menerima dukungan dari orang lain. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat optimisme seseorang. Ketika optimisme dan dukungan sosial bersinergi, keduanya akan membentuk fondasi yang kuat bagi seseorang untuk membangun resiliensi. Kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan terus maju itulah yang kita maksud ketika berbicara tentang resiliensi atau ketahanan.

Dengan kata lain, optimisme dan dukungan sosial adalah dua pilar penting yang membantu kita mengatasi trauma, menemukan makna hidup baru, dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

Dalam konteks kehilangan pasangan, kombinasi antara optimisme dan dukungan sosial sangatlah krusial. Optimisme membantu seseorang menerima kenyataan bahwa kehilangan adalah bagian dari hidup dan mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dukungan sosial memberikan kekuatan untuk melewati masa berduka dan membantu individu membangun kembali hidupnya. Dengan kata lain, optimisme dan dukungan sosial adalah kunci untuk membantu seseorang bangkit dari keterpurukan dan menemukan kebahagiaan kembali.

2. Pengaruh Mediasi Self Efficacy terhadap Resiliensi

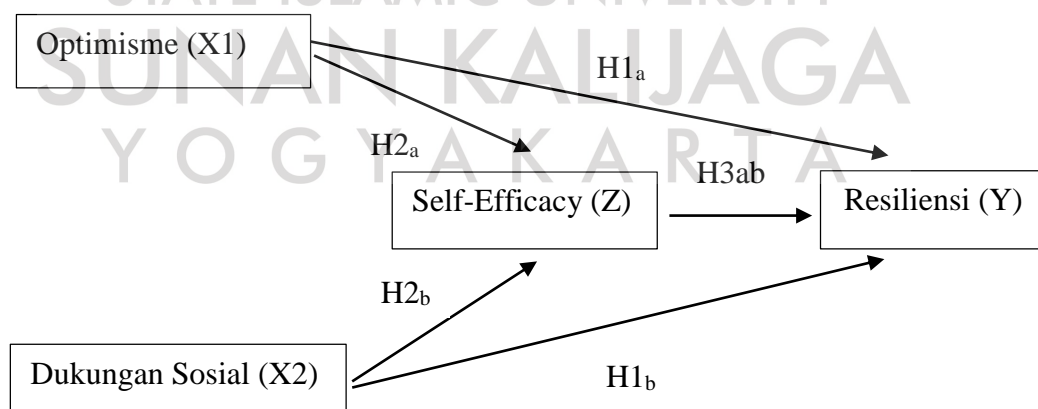
Kepercayaan diri pada kemampuan diri sendiri berperan sebagai jembatan penghubung antara tantangan hidup dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Studi ini bermaksud guna memahami bagaimana optimisme, dukungan sosial, dan *self-efficacy* saling terkait dalam membangun resiliensi, khususnya pada individu yang mengalami kehilangan pasangan. Penelitian ini mengkaji bagaimana optimisme dan dukungan sosial dapat meningkatkan *self-efficacy* seseorang. *Self-efficacy* atau kepercayaan diri dalam kemampuan diri sendiri, diyakini sebagai faktor kunci yang menghubungkan optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin

baik pula kemampuannya untuk mengatasi kesulitan dan membangun kembali hidupnya setelah mengalami kehilangan.

Penelitian ini mengidentifikasi mekanisme di balik hubungan antara ketiga variabel tersebut. Dengan memahami mekanisme ini, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu individu yang sedang berduka membangun resiliensi. Diharapkan penelitian ini akan membantu psikologi positif dan memberikan implikasi praktis bagi konselor, terapis, dan tenaga kesehatan mental lainnya yang bekerja dengan individu yang mengalami kehilangan.

Berdasarkan penjelasan pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi dan pengaruh mediasi *self-efficacy* terhadap resiliensi, maka dibuatlah kerangka kerja penelitian yang disusun berfungsi sebagai peta jalan yang mengarahkan penulis dalam mengembangkan argumen dan analisis penelitian secara sistematis. Kerangka konseptual pada studi ini ialah :

Gambar 1. 1 Kerangka Kerja Penelitian



G. Hipotesis

Jawaban eksploratif terhadap topik penelitian yang dikembangkan sebelumnya, hipotesis adalah pernyataan yang dapat diuji.⁷² Adapun hipotesis pada studi ini:

1. H1a: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara optimisme (X1) terhadap resiliensi (Y) pada janda pasca kehilangan pasangan.
H1b: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi (Y) pada janda pasca kehilangan pasangan.
2. H2a: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara optimisme (X1) terhadap self-efficacy (Z) pada janda pasca kehilangan pasangan.
H2b: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial (X2) terhadap self-efficacy (Z) pada janda pasca kehilangan pasangan.
3. H3a: Self efficacy (Z) memediasi pengaruh positif antara optimisme (X1) terhadap resiliensi (Y) pada janda pasca kehilangan pasangan.
H3b: Self efficacy (Z) memediasi pengaruh positif antara dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi (Y) pada janda pasca kehilangan pasangan.

H. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

a. Jenis Pendekatan Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara optimisme, dukungan sosial,

⁷² Sugiono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

self-efficacy, dan resiliensi pada janda yang berduka. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2010) adalah pendekatan berbasis positivisme yang menggunakan data numerik untuk menguji hipotesis. Prosedur konvensional untuk jenis studi ini meliputi pemilihan subset populasi secara acak, pengumpulan data menggunakan alat yang telah ditentukan sebelumnya, dan analisis hasil secara statistik.⁷³ Peneliti menggunakan regresi linear berganda untuk menguji model mediasi, guna memahami bagaimana variabel optimisme, dukungan sosial dan self-efficacy secara tidak langsung mempengaruhi penyesuaian diri melalui resiliensi. Lebih lanjut, pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi mekanisme hubungan antar variabel, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pola-pola penyesuaian diri setelah kehilangan pasangan.

Variabel-variabel pada studi ini bisa diklasifikasikan jadi tiga kelompok utama:

- 1) Variabel bebas (X): Optimisme (X1) dan dukungan sosial (X2)
- 2) Variabel terikat (Y): Resiliensi
- 3) Variabel mediasi (Z): Self efficacy

b. Definisi Operasional Variabel Penelitian

- 1) Optimisme

⁷³ Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung, 170-182.

Optimisme pada janda yang ditinggal pasangan terlihat dari tindakan nyata seperti: mulai membuka warung kecil di rumah untuk menghidupi keluarga, bergabung dengan komunitas pengajian mingguan untuk menguatkan mental, rutin mengikuti arisan RT untuk menjaga silaturahmi dengan tetangga, dan mengambil kursus menjahit di balai desa untuk menambah keterampilan. Penelitian ini melihat bagaimana para janda menunjukkan semangat hidupnya melalui kegiatan-kegiatan tersebut, bagaimana mereka mengelola kesedihan dengan cara yang sehat seperti berbagi cerita dalam grup dukungan sesama janda, dan bagaimana mereka merencanakan masa depan dengan mengikuti pelatihan wirausaha dari PKK.

2) Dukungan Sosial

Pada studi ini, dukungan sosial dilihat dari bantuan nyata yang diterima para janda, seperti: tetangga yang bergantian menjaga anak saat mereka harus bekerja, saudara yang membantu membayar biaya sekolah anak, teman-teman arisan yang memberikan informasi tentang bantuan modal usaha dari koperasi desa, kelompok pengajian yang mengajak berpartisipasi dalam bazaar jualan kue, dan perangkat desa yang membantu mengurus surat-surat penting. Yang diteliti adalah seberapa sering mereka mendapat bantuan seperti ini dan

seberapa besar manfaatnya dalam membantu mereka menjalani peran sebagai orang tua tunggal.

3) Resiliensi

Ketahanan diri para janda yang ditinggal mati pasangan dapat dilihat dari kemampuan mereka mengambil tindakan nyata seperti: berani membuka usaha catering meski awalnya hanya untuk tetangga sekitar, tekun belajar mengelola keuangan keluarga melalui pelatihan dari PKK, mampu membagi waktu antara berjualan di pasar pagi dan mengurus anak di siang hari, serta aktif mencari informasi beasiswa untuk pendidikan anak. Penelitian ini melihat bagaimana ketahanan tersebut berkembang melalui kegiatan-kegiatan positif, seperti mengikuti seminar parenting untuk orang tua tunggal, bergabung dengan koperasi simpan pinjam, dan mengikuti program pendampingan usaha dari dinas UMKM.

4) Self-Efficacy

Kepercayaan diri para janda dalam menghadapi tantangan hidup dapat diukur dari tiga sisi:

- a) Keberanian menghadapi tugas yang semakin sulit, seperti: mulai berjualan online meski belum mahir teknologi, berani mengambil pesanan catering dalam jumlah besar, atau mencoba menjalankan dua jenis usaha sekaligus.

- b) Keteguhan saat menghadapi hambatan, contohnya: tetap menjalankan usaha warung meski awalnya sepi pembeli, tidak menyerah mencari modal usaha meski berkali-kali ditolak bank, atau terus mencoba resep baru meski beberapa kali gagal.
- c) Kemampuan menerapkan pengalaman sukses di berbagai situasi, misalnya: menggunakan keahlian memasak tidak hanya untuk catering tapi juga untuk mengajar kursus memasak, menerapkan keterampilan mengelola keuangan warung untuk mengatur anggaran rumah tangga, atau menggunakan kemampuan komunikasi dari berjualan untuk membangun jaringan usaha yang lebih luas.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi pada studi di Kota Bandung. Hal ini dipilih karena Bandung merupakan salah satu kota yang terletak di Provinsi Jawa Barat yang kasus perceraianya tinggi, yakni sebesar 7.683 kasus pada tahun 2023.⁷⁴ Dengan demikian perlu melakukan pengkajian terhadap resiliensi janda disana untuk mencegah kemungkinan penyakit sosial yang diakibatkan oleh meningkatnya status janda tersebut. Sedangkan untuk uji coba instrument dilakukan di Kabupaten Bandung.

3. Subjek Penelitian

⁷⁴ Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2023). <https://jabar.bps.go.id/statistics/tabel/>

Populasi adalah keseluruhan kelompok yang menjadi fokus penelitian, dipilih berdasarkan ketentuan tertentu yang ditetapkan peneliti guna kemudian dipelajari dan disimpulkan.⁷⁵ Adapun yang dimaksud populasi pada studi ini ialah jumlah janda yang ditinggal mati pasangannya di Kota Bandung.

Sampel adalah subkelompok dari populasi yang dipilih berdasarkan teknik sampling tertentu untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.⁷⁶ Untuk memastikan bahwa hasilnya mewakili keseluruhan, para peneliti dalam studi ini menggunakan metode pengambilan sampel acak untuk memutuskan berapa banyak sampel yang akan dikumpulkan. Untuk memastikan jika setiap orang dalam populasi punya kesempatan yang sama untuk dipilih, hal ini dilakukan.

Pada studi ini, teknik random sampling yang dilangsungkan peneliti ialah menyebarkan kuesioner ke setiap janda di Bandung yang mencukupi kriteria penelitian punya peluang yang setara guna terpilih sebagai responden dan diminta mengisi kuesioner. Kuisisioner ini terdiri dari judul, tujuan penelitian, petunjuk pengisian, data responden dan pernyataan mengenai tingkat optimisme, tingkat dukungan sosial yang dirasakan, tingkat resiliensi, dan tingkat kepercayaan diri responden.

Survei ini diisi oleh sampel acak dari warga di seluruh Bandung.

Sebanyak 190 janda yang pasangannya telah meninggal dunia ikut serta

⁷⁵ Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta).

⁷⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*.

pada studi ini. Adapun untuk sampel uji coba instrumen sebanyak 44 orang di Kabupaten Bandung. Rentang usia responden berkisar antara 19 sampai 50 tahun lebih dengan latar belakang yang berbeda-beda. Informasi demografi responden ini bisa disaksikan pada table:

Tabel 1. 1 Demografi Responden

Informasi Demografi	Jumlah	Persentase (%)
Usia	20-35 tahun	43%
	36-42 tahun	36%
	43-49 tahun	15%
	50-55 tahun	6%
Pendidikan	SD	4%
	SMP	24%
	SMA	17%
	Sarjana	55%
Pekerjaan	IRT	1,05%
	Buruh	7,37%
	Wiraswasta	23,68%
	PNS/Honoror	13,16%
	Karyawan/Pegawai	54,74%
	3-8 tahun	31%
	9-14 tahun	25%

Lama	15-20 tahun	65	34%
Menikah	≥ 20 tahun	19	10%
Jumlah Anak	1 anak	48	25%
	2 anak	67	35%
	3 anak	56	30%
	4 anak	19	10%
Lama	≤ 1 tahun	45	24%
Menjanda	1.5-2 tahun	68	36%
	2.5-3 tahun	57	30%
Penyebab	Sakit Parah	102	54%
Kematian	Musibah/Kecelakaan	78	41%
Pasangan	Kekerasan	10	5%

4. Proses Pengumpulan Data

Data penelitian akan diperoleh melalui skala Likert yang disajikan dalam kuesioner online yang mengacu pada instrumen yang sudah dibuat. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur empat variabel utama yaitu optimisme dan dukungan sosial (sebagai variabel bebas), resiliensi (sebagai variabel terikat), dan efikasi diri (sebagai variabel mediasi). Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah divalidasi dan dimodifikasi dari studi sebelumnya. Jenis kuesioner tertutup dipilih untuk mempermudah responden dalam memberikan jawaban yang sudah disaji peneliti dengan menandai centang atau silang

pada kolom yang sesuai pengalaman responden. Kemudian, kuesioner disebar secara langsung kepada responden dengan karakteristik yang sudah ditentukan.

Skor dalam skala likert terdiri dari 5 pilihan dan pernyataan terdiri dari beberapa pernyataan positif (*favorabel*) dan negatif (*unfavorabel*). Sehingga, perhitungan skor akan memiliki perbedaan antara nilai pernyataan *favorabel* dan pernyataan *unfavorabel*. Berikut ini adalah pembagian skor skala likert:

Tabel 1. 2 Skala Penilaian

Kategori Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	Skor 5	Skor 1
Setuju	Skor 4	Skor 2
Netral	Skor 3	Skor 3
Tidak Setuju	Skor 2	Skor 4
Sangat Tidak Setuju	Skor 1	Skor 5

5. Instrumen dan Prosedur Penelitian

a. Instrumen Penelitian

Instrumen studi dirancang guna menghimpun data yang akurat tentang peristiwa atau kondisi tertentu, baik di lingkungan alam maupun

sosial.⁷⁷ Instrumen dalam penelitian kuantitatif umumnya disebut juga sebagai kuesioner.⁷⁸

Penelitian ini menggunakan empat instrumen utama yang telah diadaptasi, diterjemahkan dan divalidasi:

- 1) Skala Optimisme (10 item) diadaptasi dari penelitian Rius, N. (2012).⁷⁹ Skala optimisme mengacu pada teori Seligman dengan aspek *permanence*, yaitu cara seseorang memandang durasi peristiwa, *pervasivnes*, yaitu dampak peristiwa pada berbagai aspek kehidupan dan *personalization*, yaitu atribusi terhadap kejadian yang dialami.
- 2) Skala Dukungan Sosial (12 item) diadaptasi dari penelitian Sulistiani, dkk. (2022).⁸⁰ Skala dukungan sosial mengacu kepada teori Zimet, mencakup aspek dukungan sosial, dukungan teman, dan dukungan signifikansi.
- 3) Skala Resiliensi (10 item) diadaptasi dari penelitian Gina dan Fitriani (2022).⁸¹ Skala resiliensi mengacu kepada teori Grotberg, meliputi aspek *I Am* yang berkaitan dengan kekuatan pribadi, *I Have* yang diartikan sebagai dukungan eksternal yang

⁷⁷ Suwartono, (2014). *Dasar-Dasar Metode Penelitian* (Yogyakarta: Andi Offset), hlm. 53.

⁷⁸ Jannah dkk, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 13.

⁷⁹ Rius, N. (2012). *Psychosocial, Behavioral, and Biological Aspects of Optimism*

⁸⁰ Sulistiani, W., Fajrianthi, F., dan Kristiana, I. F. (2022). *Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach*. Jurnal Psikologi, 21(89-103).

⁸¹ Gina, F., dan Fitriani, Y. (2022). *Validasi 10-Item Connor Davidson Resilience Scale (10-Item CD-RISC) pada Ibu Bekerja*. J Mitra Pendidik, 6(1), 49-57.

dimiliki dan *I Can* yang diartikan sebagai kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah.

- 4) Skala Self Efficacy (10 item) diadaptasi dari penelitian Schwarzer (1995).⁸² Skala self-efficacy mengacu kepada teori Bandura, terdiri dari aspek *magnitude* yang diartikan sebagai tingkat kesulitan tugas, *strength* yang diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan, dan *generality* yang diartikan sebagai keluasan bidang perilaku.

b. Prosedur Penelitian

1) Uji Validitas

Ketepatan dan ketepatan instrumen pengukuran dalam menjalankan fungsi pengukurannya dapat dievaluasi menggunakan uji validitas. Maksud dari pengujian validitas ialah guna menentukan apakah kuesioner tersebut reliabel (Ghozali, 2009). Jika pertanyaan-pertanyaan pada survei benar-benar dapat mengukur hal-hal yang diklaimnya untuk dinilai, maka survei tersebut dapat dianggap asli.

Sebelum disebar kepada responden penelitian, dilangsungkan dulu tes coba kuesioner kepada 44 orang janda untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumennya. Adapun hasilnya berikut:

Tabel 1. 3 Hasil Uji Validitas

⁸² Schwarzer, R. (1995) *Generalized Self-Efficacy Scale. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Casual and Control Beliefs/Nfer Nelson.

Variabel	Kode Butir	Statistik Hitung		Keputusan
		r-hitung	r table	
Optimisme	X1.1	0,612	0,297	Valid
	X1.2	0,584	0,297	Valid
	X1.3	0,645	0,297	Valid
	X1.4	0,598	0,297	Valid
	X1.5	0,571	0,297	Valid
	X1.6	0,623	0,297	Valid
	X1.7	0,589	0,297	Valid
	X1.8	0,598	0,297	Valid
	X1.9	0,612	0,297	Valid
	X1.10	0,589	0,297	Valid
Dukungan sosial	X2.1	0,645	0,297	Valid
	X2.2	0,612	0,297	Valid
	X2.3	0,587	0,297	Valid
	X2.4	0,623	0,297	Valid
	X2.5	0,598	0,297	Valid

Resiliensi	X2.6	0,634	0,297	Valid
	X2.7	0,589	0,297	Valid
	X2.8	0,645	0,297	Valid
	X2.9	0,587	0,297	Valid
	X2.10	0,612	0,297	Valid
	X2.11	0,623	0,297	Valid
	X2.12	0,623	0,297	Valid
	Y.1	0,587	0,297	Valid
	Y.2	0,623	0,297	Valid
	Y.3	0,598	0,297	Valid
	Y.4	0,634	0,297	Valid
	Y.5	0,589	0,297	Valid
Self-Efficacy	Y.6	0,645	0,297	Valid
	Y.7	0,578	0,297	Valid
	Y.8	0,612	0,297	Valid
	Y.9	0,612	0,297	Valid
	Y.10	0,612	0,297	Valid
	Z.1	0,634	0,297	Valid
	Z.2	0,589	0,297	Valid
	Z.3	0,645	0,297	Valid
	Z.4	0,578	0,297	Valid
	Z.5	0,612	0,297	Valid

	Z.6	0,594	0,297	Valid
	Z.7	0,623	0,297	Valid
	Z.8	0,589	0,297	Valid
	Z.9	0,623	0,297	Valid
	Z10	0,634	0,297	Valid

**r-tabel diperoleh dari tabel-r dengan $N=44$; $N-2=42$ dan $\alpha=0,05$ (uji dua arah)*

Temuan studi menampakkan jika sebagian besar indikator pada setiap variabel mempunyai $R \text{ hitung} > R \text{ tabel}$ (atau nilai signifikansi $< \alpha$), menampakkan jika item pertanyaan dapat diterima dan sesuai untuk penelitian lebih lanjut, seperti yang ditampakkan pada tabel di atas.

2) Uji Reliabilitas

Jika pengukuran yang sama akan dilakukan lebih dari satu kali, konsistensi kuesioner dapat diperiksa menggunakan uji reliabilitas. Ghazali (2009) memaparkan jika dependabilitas ialah metode untuk mengevaluasi survei yang mengungkapkan variabel atau konstruk. Kuesioner yang reliabel ialah kuesioner yang respons respondennya tidak bervariasi secara signifikan dari satu administrasi ke administrasi berikutnya. Stabilitas, konsistensi, presisi, dan kemampuan prediktif dievaluasi dalam pengujian reliabilitas.

Statistik Cronbach Alpha dimanfaatkan guna mengevaluasi reliabilitas instrumen. Skor Cronbach Alpha $> 0,6$ dianggap kredibel dan sesuai untuk kuesioner menurut Wiratna Sujarweni (2014). Uji reliabilitas pada keempat variabel penelitian menghasilkan hasil berikut.:

Tabel 1. 4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Total Item	Cronbach Alpha	Nilai Standar	Keputusan
Optimisme	10	0,905	0,6	Reliabilitas tinggi
Dukungan Sosial	12	0,915	0,6	Reliabilitas tinggi
Self-Efficacy	10	0,912	0,6	Reliabilitas tinggi
Resiliensi	10	0,898	0,6	Reliabilitas tinggi

Lihat hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada instrumen penelitian pada Tabel 1.4. Nilai total $> 0,6$ diamati untuk variabel yang dipertimbangkan. Artinya seluruh variabel memiliki reliabilitas tinggi, sehingga data telah layak digunakan untuk analisis lebih lanjut

6. Proses Analisis Data

Aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) memungkinkan metode kuantitatif untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Dimulai dengan uji reliabilitas dengan nilai standar

Cronbach Alpha $>0,6$ dan uji validitas yang membandingkan r -hitung dengan r -tabel (0,297), instrumen penelitian diuji pada tahap awal penelitian. Selanjutnya, statistik deskriptif digunakan untuk memeriksa data yang diperoleh dari 44 partisipan guna menentukan nilai rata-rata, deviasi standar, minimum, dan maksimum dari setiap variabel penelitian.

Optimisme (X1) dan dukungan sosial (X2) merupakan faktor independen yang diuji untuk memengaruhi ketahanan (Y) menggunakan analisis jalur. Variabel intervening, yaitu efikasi diri (Z), juga dipertimbangkan. Serangkaian uji hipotesis tradisional dijalankan sebelum analisis rute. Uji hipotesis ini meliputi uji normalitas memanfaatkan grafik plot P-P dan Kolmogorov-Smirnov, serta pengujian multikolinearitas menggunakan nilai VIF dan toleransi.

Pengujian hipotesis dilakukan dalam beberapa tahap dengan menggunakan dua persamaan struktural. Semuanya dimulai dengan uji F, yang memeriksa apakah variabel independen mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen pada saat yang sama. Setelah itu, memeriksa pengaruh parsial setiap variabel dengan menjalankan uji t. Dengan menggunakan uji Sobel, peneliti dapat menentukan apakah mediasi memiliki dampak. Selain menentukan pengaruh keseluruhan, analisis rute juga menentukan ukuran pengaruh langsung dan pengaruh tak langsung antara variabel. Ambang signifikansi 0,05 (5%) digunakan dalam semua eksperimen. Sebagai kesimpulan, kami memeriksa daya prediksi model dengan menghitung koefisien determinasi (R^2).

Seluruh proses analisis data didokumentasikan dengan baik untuk menjamin transparansi dan kredibilitas hasil penelitian. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dengan mengacu pada teori dan penelitian terdahulu yang relevan, dengan mempertimbangkan tidak hanya signifikansi statistik tetapi juga signifikansi praktis dari temuan penelitian.

I. Sistematika Pembahasan

Berikut adalah tahapan yang akan dilaksanakan pada proses studi selanjutnya, yang akan disusun secara sistematis senada dengan struktur karya tulis ilmiah yang terdiri dari lima bab:

BAB I Pendahuluan bab ini mencakup sejumlah bagian, seperti berikut: konteks, pernyataan masalah, tujuan dan relevansi studi, tinjauan pustaka, kerangka teoritis, metodologi, dan pembahasan sistematis.

BAB II Bab ini berisi hasil analisis pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi dan self-efficacy janda pasca kehilangan pasangan.

BAB III Bab ini berisi hasil analisis peran self-efficacy sebagai penghubung antara optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi janda pasca kehilangan pasangan.

BAB IV Bab ini berisi pembahasan dari semua hasil analisis data penelitian yang ada di bab sebelumnya.

BAB V Bab ini berisi penutup yang terdiri dari simpulan dan saran. Terakhir menambahkan daftar pustaka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Studi tersebut menampakkan jika optimisme dan dukungan sosial berdampak signifikan terhadap ketahanan. Analisis jalur mengungkap bahwa optimisme berdampak langsung terhadap ketahanan ($p < 0,05$), dengan koefisien 0,259, dan dukungan sosial berdampak langsung terhadap ketahanan ($p < 0,05$), dengan koefisien 0,208. Orang yang positif lebih siap mengatasi rintangan karena, menurut teori Seligman, mereka memandang rintangan sebagai peluang untuk berkembang. Penemuan ini memperkuat klaim tersebut. Selain itu, teori Connor-Davidson dan penelitian sebelumnya juga mendapati jika dukungan sosial adalah bagian yang sangat penting untuk meningkatkan ketahanan psikologis seseorang. Konteks janda yang kehilangan pasangan, sikap optimis memungkinkan mereka untuk tetap memiliki harapan terhadap masa depan, sementara dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar membantu mereka mengatasi stres dan kesedihan, sehingga meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi perubahan hidup.

Ada bukti kuat bahwa optimisme dan dukungan sosial berdampak signifikan terhadap efikasi diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh langsung terhadap self-efficacy dengan koefisien sebesar 0,621 ($p < 0,05$), sementara dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap self-efficacy dengan koefisien sebesar 0,132 ($p < 0,05$). Temuan ini mendukung teori Bandura, yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap

kemampuannya untuk menghadapi tantangan (self-efficacy) dapat diperkuat melalui pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan atribusi positif terhadap peristiwa yang dialami. Individu yang optimis cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, sedangkan dukungan sosial yang kuat membantu mereka merasa dihargai dan diperkuat secara emosional, sehingga meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam konteks penelitian ini, janda yang memiliki optimisme tinggi dan menerima dukungan sosial yang memadai akan lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan menjalani kehidupan setelah kehilangan pasangan, yang pada akhirnya meningkatkan self-efficacy mereka.

Temuan studi menampakkan jika self-efficacy berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi. Hasil uji mediasi Sobel Test menampakkan jika self-efficacy secara signifikan memediasi hubungan optimisme dengan resiliensi dengan nilai statistik 6,595 ($p < 0,05$), bertindak sebagai mediator antara ketahanan dan dukungan sosial, dan hubungan ini memiliki nilai statistik 2,076 ($p < 0,05$). Artinya, optimisme dan dukungan sosial bukan hanya berpengaruh langsung terhadap resiliensi, namun juga tak langsung meningkatkan resiliensi melalui peningkatan self-efficacy. Temuan ini selaras dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa self-efficacy memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih efektif. Dalam konteks janda yang kehilangan pasangan, self-efficacy menjadi faktor yang memperkuat dampak optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Adanya keyakinan diri yang kuat,

mereka lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta mencari solusi dalam menghadapi permasalahan mereka. Oleh karena itu, peningkatan self-efficacy dapat menjadi fokus utama dalam intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi kehilangan dan perubahan hidup.

B. Saran

Berdasarkan penelitian menghasilkan beberapa rekomendasi untuk meningkatkan resiliensi pada janda pasca kehilangan pasangan. Pertama, perlu dikembangkan program intervensi terpadu yang tidak hanya berfokus pada peningkatan optimisme dan penguatan dukungan sosial, tetapi juga memberikan perhatian khusus pada pengembangan self-efficacy. Program ini dapat mengintegrasikan pelatihan keterampilan praktis seperti pelatihan asertif, manajemen stres, atau pemecahan masalah, dengan penguatan aspek psikologis melalui terapi kognitif perilaku (CBT) atau teknik relaksasi.

Kedua, penguatan sistem dukungan sosial dapat dilakukan melalui pembentukan kelompok dukungan yang melibatkan tokoh agama atau masyarakat yang berpengaruh, serta pelibatan aktif keluarga dan komunitas dalam memberikan dukungan emosional, dan informasional.

Ketiga, pengembangan program pemberdayaan melalui pelatihan keterampilan hidup dan wirausaha sangat penting untuk meningkatkan kemandirian ekonomi para janda. Pelatihan ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan minat para janda, serta tingkat pendidikan dan pengalaman kerja

mereka. Selain itu, perlu difasilitasi akses ke modal usaha dan pasar untuk mendukung keberlanjutan usaha mereka.

Selanjutnya, penyediaan layanan konseling profesional yang mudah diakses juga diperlukan untuk membantu para janda mengembangkan strategi koping yang positif. Konselor harus memiliki pengalaman dan kemampuan untuk menangani masalah yang dihadapi oleh janda pasca kehilangan pasangan. Terakhir, monitoring dan evaluasi berkala dengan indikator yang jelas dan terukur sangat penting untuk memastikan efektivitas intervensi yang diberikan. Evaluasi ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan.

Untuk pengembangan ke depan, perlu dilakukan penelitian lanjutan berupa studi longitudinal guna memahami dinamika resiliensi janda dalam jangka panjang, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam pembentukan resiliensi, seperti faktor budaya, sosial, dan ekonomi. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk menggunakan metode penelitian campuran untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang resiliensi janda.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bennett, T. L. (2015). *The Optimistic Child: Helping Your Child Build Resilience, Optimism, and Self-Esteem*. HarperCollins Publishers.
- Czikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (pp. 75-77). New York: Harper & Row.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan: Perspektif Psikologi Positif*. PT Raja Grafindo Persada.
- Feldman, R. S., & Garrison, M. (1993). *Understanding Psychology* (Vol. 10). New York: McGraw-Hill.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*, terj. Istiwidiyanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
- Pribadiningtyas, S. (2010). *The Power of Janda*. Bayumedia Publishing: Malang.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Riley, J., & Masten, A. (2005). *Resilience in Context*. 10.1007/0-387-23824-7 2.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Simon and Schuster.

Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung, 170-182.

Suwartono. (2014). *Dasar-Dasar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.

Jurnal:

Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Psibernetika*, 9(2).

Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, (13) 2. Doi, 10, 0889-8391.: 158–66, <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>

Campbell- Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD- RISC): Validation of a 10- Item Measure Of Resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.

Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American journal of community psychology*, 28(3), 391-400.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism, Coping, And Well-Being. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (pp. 400–414). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch24>

Gina, F., dan Fitriani, Y. (2022). *Validasi 10-Item Connor Davidson Resilience Scale (10-Item CD-RISC) pada Ibu Bekerja. J Mitra Pendidik*, 6(1), 49-57

- Hadiyah, S. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Orang dengan Hiv/Aids. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.269>
- Holaday, M. Resiliency: An Integrated Approach to Promoting Optimal Human Development. *American Psychologist*, 52(4), (1997): 307-317
- Khadijah, K., Maharani, M., & Khasanah, M. F. (2021). Resiliensi akademik mahasiswa terhadap pembelajaran daring. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(2), 66-72.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego-Resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067., <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>
- Li, J. N., Jiang, X. M., Zheng, Q. X., Lin, F., Chen, X. Q., Pan, Y. Q., ... & Huang, L. (2023). Mediating Effect of Resilience Between Social Support and Compassion Fatigue Among Intern Nursing and Midwifery Students During COVID-19: A Cross-Sectional Study. *BMC nursing*, 22(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01185-0>
- Manyena, B., O'Brien, G., O'Keefe, P., & Rose, J. (2011). Disaster Resilience: A Bounce Back or Bounce Forward Ability?. *Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability*, 16(5), 417-424. <https://doi.org/10.1080/13549839.2011.583049>
- Ong, H. L., Vaingankar, J. A., Abdin, E., Sambasivam, R., Fauziana, R., Tan, M. E., ... & Subramaniam, M. (2018). Resilience and Burden in Caregivers of Older Adults: Moderating and Mediating Effects of Perceived Social Support. *BMC psychiatry*, 18, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1616-z>
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedents and Outcomes of Resilience. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8-15
- Pushpalal, D., Wanner, P. J., & Pak, K. (2023). Notions of Resilience and Qualitative Evaluation of Tsunami Resiliency Using the Theory of Springs. *Journal of safety science and resilience*, 4(1), 1-8., <https://doi.org/10.1016/j.jnlssr.2022.09.002>

- Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPk (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1-8., <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161>
- Saidah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 116-122., <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p116-122>
- Salsabila, P. A., & Baiq, Y. S. (2022). Antecedent and Hasil dari Resiliensi Antecedent and Outcome of Resilience. *Jurnal Psikolog*, 5, 8-15.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Sari, C. A. K., & Wahyuliarmy, I. (2021). Resiliensi pada Janda Cerai Mati. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 40-51. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i1.5105>
- Septen, J. E., dan S. A. Kristianingsih, "*Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Pada Narapidana Laki-laki Kasus Narkotika pada Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Tahanan Jepara*," 2022.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2008). Optimism and Pessimism. In *Risk factors in depression* (pp. 171-194). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00008-3>
- Seftilia, T. F., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Gambaran Resiliensi Janda Cerai Mati yang Tidak Menikah di Tengah Stigma Masyarakat Madura. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 361-381
- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. The happy mind: Cognitive contributions to well-being, 195-212
- Seligman, M. E. (2000, February). Optimism, pessimism, and mortality. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 75, No. 2, pp. 133-134). Elsevier.

- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., dan Kristiana, I. F. (2022). *Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach*. Jurnal Psikologi, 21(89-103).
- Tria Prawitasari and Elly Retno Antika, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa," Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia 7, no. 2 (2022): 177-185
- Umam, R. N. U. (2021). Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri di Masa Pandemi Covid-19. SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan, 4(2), 148-164
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi Perspektif al Quran. Jurnal Islam Nusantara, 2(1), 105-120. doi: <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Zhou, K., Ning, F., Wang, X., Wang, W., Han, D., & Li, X. (2022). Perceived Social Support and Coping Style as Mediators Between Resilience and Health-Related Quality of Life in Women Newly Diagnosed with Breast Cancer: A Cross-Sectional Study. BMC women's health, 22(1), 198. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01783-1>
- Dissertation:**
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, 84. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). Self-efficacy (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press
- Gayatri, F. E., & Permadi, A. S. (2016). Resiliensi pada janda cerai mati (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hafsah, H. (2019). Karakteristik Self-Efficacy Guru Matematika SMP di Kota Serang (Doctoral dissertation, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)., <https://doi.org/10.48181/tirtamath.v2i1.8418>
- Hermawan, W. A. B. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Self-Efficacy Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Dalam

Menyusun Skripsi (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW)

Jannah dkk, (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 13.

Jannah M. R., (2021). "Hubungan Optimisme Dengan Resiliensi Ibu yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. (S1 Thesis, Universitas Mulawarman Repository).

McGloshen, T. H., & O'Bryant, S. L. (1988). The psychological well-being of older, recent widows. *Psychology of Women Quarterly*, 12(1), 99-116

Pertiwi, F. D. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Duda Pasca Bercerai dengan Self Esteem Sebagai Variabel Mediasi (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Salmawati, S. (2018). Situasi Kehidupan Sosial Ekonomi Janda Buruh Tani dan Strategi Kelangsungan Hidup Studi Kasus di Desa Pattontongan Kecamatan Mandai Kabupaten Maros) Social-Economic Living Situation of Farm Laborer-Widows and Life-Survive Strategies (A Case Study in Pattontongan Village Mandai District, Maros Regency) (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).

Trivedi, J. K., Sareen, H., & Dhyani, M. (2009). Psychological aspects of widowhood and divorce. *Mens sana monographs*, 7(1), 37.

Ulfa, M. (2021). Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Keluarga pada Keluarga Miskin (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Umroh, N. M. R. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Institut Agama Islam Darussalam (Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi).

Conference Paper:

Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021, June). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di

Komunitas Save Janda. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 52-64)

Wahidah, E. Y. (2019, July). *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam*. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 11-140).

Report:

Grotberg, E. H. (1997). The International Resilience Research Project.

Rius, N. (2012). *Psychosocial, Behavioral, and Biological Aspects of Optimism*

Website:

Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2023). <https://jabar.bps.go.id/statistics/tabel/>

Mahdi, M. Ivan (2022). *Jumlah Janda di Indonesia Lebih Banyak Dibandingkan Duda*. DataIndoneisa.id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/jumlah-janda-di-indonesia-lebih-banyak-dibandingkan-duda> 2022). Diakses: 19 Agustus 2024.