

**TINGKAT RESILIENSI TERHADAP  
PEREMPUAN FASE PERIMENOPAUSE**

**Skripsi**

**Oleh:**

**Zahra Hapsanti Susilo**

**201910515306**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN


Judul Skripsi : Tingkat Resiliensi terhadap Perempuan Fase Perimenopause  
Nama Mahasiswa : Zahra Hapsanti S.  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515306  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Budi Sarasati, S.KM., M.Si.  
NIDN. 0420106702

  
Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0324048801

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Tingkat Resiliensi terhadap Perempuan Fase  
Perimenopause  
Nama Mahasiswa : Zahra Hapsanti S.  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515306  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd

NIDN. 0429098303

Penguji I Budi Sarasati, S.KM., M.Si

NIDN. 0420106702

Penguji II Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324048801

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN. 0314078503



Dr. Wustari L. Mangandjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog

NIDK. 8957830022

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Tingkat Resiliensi terhadap Perempuan Fase Perimenopause”, ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.



Jakarta, 22 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan


Zahra Hapsanti Susilo

## ABSTRAK

**Zahra Hapsanti Susilo.201910515306.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi pada perempuan berdomisili Kabupaten Bekasi yang sedang berada di fase perimenopause. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini merupakan perempuan yang berada pada fase perimenopause dengan rentang usia 35-55 tahun dengan teknik *purposive sampling*, di mana sampel penelitian adalah individu yang pernah menikah, hamil dan menyusui. Jumlah sampel yang diterima adalah 120 orang, dengan resiliensi diukur menggunakan CD-Risc 25 menggunakan skala likert. Dilakukan uji kategorisasi tingkat resiliensi, dan ditemukan bahwa 42,50% sampel berada di tingkat resiliensi tinggi, sebanyak 23,33% sampel berada di kategori sedang, dan 34,17% berada di kategori rendah. Berdasarkan Uji U Mann-Whitney, tidak ada perbedaan signifikan mengenai tingkat resiliensi individu perempuan ditinjau dari segi usia, tingkat pendidikan, dan jumlah anak. Tingkat resiliensi yang tinggi mampu membantu individu dalam menghadapi situasi tidak menyenangkan atau ketika individu berada di posisi sulit. Peneliti menyarankan untuk para keluarga yang memiliki anggota keluarga perempuan yang berada di fase perimenopause, untuk memberikan dukungan moral demi meningkatkan resiliensi individu perempuan yang sedang berada di fase perimenopause.

**Kata Kunci:** resiliensi, perimenopause, cd-risc, dewasa madya

## ABSTRACT

**Zahra Hapsanti Susilo.201910515306.** *This research aimed to find out the resilience level towards perimenopausal women who live in Bekasi Regency. This research used descriptive quantitative method. The subjects in this research are women who are in perimenopausal phase in age range of 35-55 year-old chosen with purposive sampling, where the subjects are individual who have married, gone through pregnancy, and have breast-fed. Total of the subjects received is 120 women, where the resilience level scaled by CD-Risc 25 with likert scale. After categorisation test it was found that 42,50% of subjects are belong to the high-level resilience, 23,33% subjects belong to moderate-level resilience, and 34,27% subjects belong the the low-level resilience. Mann-Whitney U Test was taken and there were no significant difference of resilience level was found by the age, education level, and the amount of children. High level of resilience may help individual women to overcome unpleasant events as well as hard situation. It is suggested to the family who have perimenopausal women in the family receive proper amount of support to increase the resilience level in the perimenopausal phase.*

**Key word:** resilience, perimenopause, cd-risc, middle-age

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warrahmatullaahi wabarraktuh.

Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji dan syukur Peneliti panjatkan kehadirat Allaah SWT yang atas karena rahmat, hidayah, dan rida-Nya, peneliti berhasil menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan, dengan seluruh dukungan, bimbingan dan doa yang diberikan oleh seluruh pihak telah sangat membantu terselesaikan skripsi ini. Oleh karena itu Peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Ibu Budi Sarasati, S.KM., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing dan memberikan dukungan tanpa henti serta menjadi sosok pembimbing yang lembut keibuan, ucapan terima kasih tidak akan pernah cukup atas bantuan beliau selama ini.
2. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan masukan dan kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd., selaku Ketua Penguji yang telah membantu memberikan evaluasi berupa masukan dan kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada seluruh keluarga besar Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II Bekasi.
5. Kepada seluruh keluarga besar penulis, terutama keluarga di rumah, Papa, Mama, Ade, dan Dede yang membantu memberikan dukungan dan doa yang tidak terhingga sehingga skripsi ini bisa selesai.
6. Kepada teman-teman peneliti yang seperti keluarga, beserta keluarga teman-teman yang juga ikut mendoakan dan mendukung Peneliti; Nahda, Uti, Rini, Laila, Windri, Nur, Rahma, Elin, Aulya, Pude, Karina R., Bibil, Emylia, Rizqia, Vita, Clarissa, Karina W., Kak Sabil, Ifra, Riana, Pita, Kak Fira, Ai, Kak Septi, Kak Dea, Kak Susi, Kanza, Fitri, Yerene, Hasna, Yuni, Syania, Shanda, Fitri T., Liza, Uci, Dita, Nindy, Diah, Kak Ishlah, Elle, Evelyn, Angel, Dafa, Fadil, Marco, Ito, Greg.

7. Tidak lupa kepada teman-teman dari jauh yang memberi dukungan tanpa henti: Kak Annis, Kak Arum, Kak Jera, Anin, Putri a.k.a. Jung-a; Keluarga Besar Serooaja.id, Kak Aura, Kak Mutiara, Kak Feli, Dian, Cindy, Mut, Elia, Kak Regine, Kak Novi, Kak Delia; Keluarga Besar Open Your Mind Indonesia, Kak Sahda, Kak Tia, Alma, Kak Neha.

8. Kakak-Kakak *friendly* dari Tomoro Mangunjaya; Kak Oca, Kak Fadhil, Kak Yofie, Kak Matthew (+ Kak Munif!)

9. Yang menemani dengan menghibur Peneliti di masa skripsi: Bang Radifan, Wak Nad, Kak Ness, Ganta, Nenek, Alwi.

10. Terima kasih kepada seluruh responden kuesioner yang menjadi kunci utama dari penelitian ini beserta seluruh keluarga yang membantu.

11. Dedikasi istimewa terhadap semua orang-orang dan hal-hal favorit yang menjadi motivasi Penulis untuk semangat menyelesaikan skripsi ini, yang mungkin tidak disebutkan tapi tidak akan pernah dilupakan. [bit.ly/thankZ](https://bit.ly/thankZ)

12. Terakhir tapi tidak boleh terlupa, terima kasih kepada diri sendiri. *Zara, kamu keren!*

Dengan penuh kerendahan hati, peneliti meminta maaf atas segala kekurangan yang terdapat di dalam skripsi ini. Masukan, saran, serta kritik yang membangun Peneliti nantikan. Semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi semuanya. Terima kasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Jakarta, 22 Juli 2024



Zahra Hapsanti Susilo

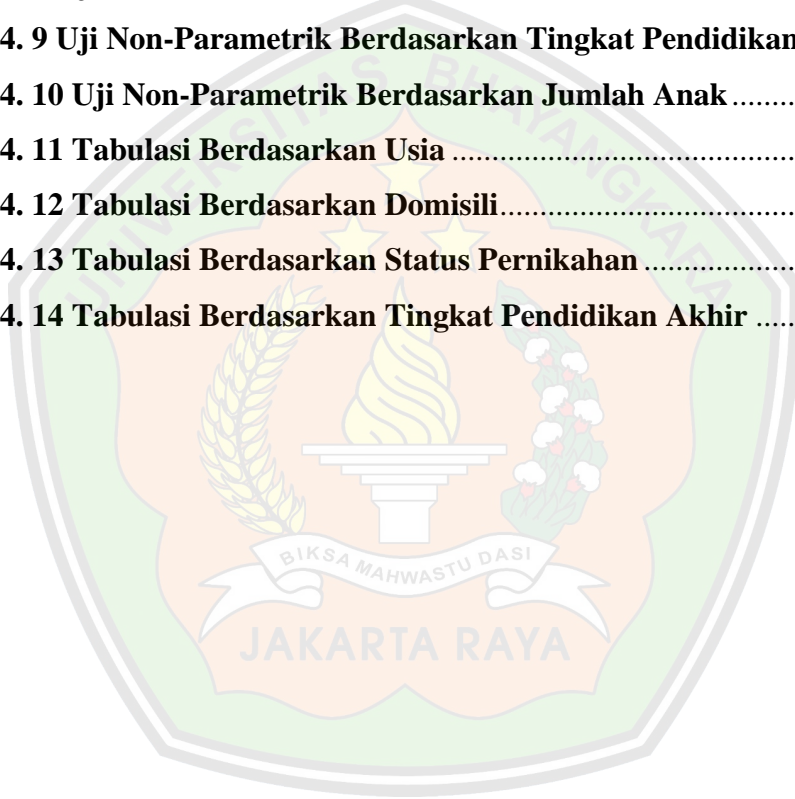
## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 <b>LATAR BELAKANG.....</b>	<b>1</b>
1.2 <b>RUMUSAN MASALAH .....</b>	<b>7</b>
1.3 <b>TUJUAN PENELITIAN .....</b>	<b>9</b>
1.4 <b>MANFAAT PENELITIAN.....</b>	<b>9</b>
1.4.1 <b>Manfaat Teoritis .....</b>	<b>9</b>
1.4.2 <b>Manfaat Praktis .....</b>	<b>9</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>11</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 <b>VARIABEL PENELITIAN.....</b>	<b>11</b>
2.1.1 <b>Definisi Resiliensi .....</b>	<b>11</b>
2.1.2 <b>Faktor Resiliensi .....</b>	<b>12</b>
2.1.3 <b>Alat Ukur Penelitian.....</b>	<b>13</b>
2.2 <b>Tingkat Resiliensi terhadap Perempuan Fase Perimenopause .....</b>	<b>13</b>
2.3 <b>HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>15</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 <b>TIPE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.2 <b>IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.3 <b>DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>15</b>

3.4	POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN .....	16
3.4.1	Populasi .....	16
3.4.2	Sampel dan <i>Sampling</i> .....	16
3.5	TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....	17
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	18
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas CD-Risc .....	20
3.6	ANALISIS DATA .....	21
<b>BAB IV</b>	.....	<b>22</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>22</b>
4.1	PROFIL RESPONDEN PENELITIAN .....	22
4.2	PELAKSANAAN PENELITIAN .....	23
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	23
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	24
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	24
4.3	HASIL PENELITIAN .....	26
4.3.1	Profil Demografis .....	26
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian .....	26
4.3.3	Kategorisasi Penelitian .....	27
4.3.4	Analisis Data .....	29
4.4	Diskusi dan Pembahasan .....	33
<b>BAB V</b>	.....	<b>35</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>35</b>
5.1	KESIMPULAN .....	35
5.2	SARAN .....	35
5.2.1	Saran Teoritis .....	35
5.2.2	Saran Praktis .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabel 4. 2 Validitas CD-Risc .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 4. 3 Reliabilitas CD-Risc .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 4. 4 Uji Demografis.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 4. 5 Uji Normalitas dan Homogenitas.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Variabel.....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 4. 7 Kategorisasi Resiliensi .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4. 8 Uji Non-Parametrik Berdasarkan Usia.....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4. 9 Uji Non-Parametrik Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4. 10 Uji Non-Parametrik Berdasarkan Jumlah Anak .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4. 11 Tabulasi Berdasarkan Usia .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4. 12 Tabulasi Berdasarkan Domisili.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4. 13 Tabulasi Berdasarkan Status Pernikahan .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 4. 14 Tabulasi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Akhir .....</b>	<b>32</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1 Kartu bimbingan .....</b>	<b>42</b>
<b>Lampiran 2 Butir Aitem Skala Resiliensi .....</b>	<b>44</b>
<b>Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....</b>	<b>46</b>
<b>Lampiran 4 Tabulasi Data Ms. Excel.....</b>	<b>47</b>
<b>Lampiran 5 Uji Validitas Skala Resiliensi.....</b>	<b>48</b>
<b>Lampiran 6 Uji Reliabilitas Skala Resiliensi.....</b>	<b>49</b>
<b>Lampiran 7 Deskripsi Statistik.....</b>	<b>49</b>
<b>Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....</b>	<b>49</b>
<b>Lampiran 9 Uji Homogenitas.....</b>	<b>50</b>
<b>Lampiran 10 Crosstab SPSS.....</b>	<b>50</b>
<b>Lampiran 11 Uji Mann-Whitney U.....</b>	<b>37</b>

