



**HUBUNGAN *DAILY STRESS* DAN RESILIENSI PADA
WANITA MINANGKABAU PASCA CERAI HIDUP DI
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

**Diajukan ke Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan
Dakwah untuk memenuhi salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar**

NURFIGITA PRATAMA

NIM 2130306061

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025M/1446H**



***THE RELATIONSHIP BETWEEN DAILY STRESS AND
RESILIENCE IN MINANGKABAU WOMEN POST-
DIVORCE IN TANAH DATAR REGENCY***

THESIS

**Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab, and
Da'wah Faculty to fulfil one of Requirement for Obtaining Bachelor Degree
in Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar**

NURFIGITA PRATAMA

Reg.No 2130306061

**ISLAMIC PSYCHOLOGY DEPARTMENT
USHULUDDIN, ADAB AND DA'WAH FACULTY
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR**

2025M/1446H



على والقدرة اليومي الإجهاد بين العلاقة
الطلاق بعد ميناغكابو نساء في الصمود
داتار تاناها منطقة في يعشن اللاتي

علمية رسالة

أصول كلية الإسلامى النفس علم قسم إل مقدمة
على للحصول شرطا الدعوة و الآداب و الدين
الإسلامية يونس حممود اجلامعية الإجازة درجة
سنكار ابتو احلكومية

الكاتبة | الكاتب

براتاما نورفيجيتا

التسجيل رقم

٢١٣٠٣٠٦٠٦١

الإسلامى النفس علم قسم

الدعوة و الآداب و الدين أصول كلية

ابتو احلكومية الإسلامية يونس حممود جامعة
سنكار

هـ ١٤٤٦ / م ٢٠٢٥

ABSTRAK

Nurfigita Pratama, NIM 2130306061, Judul Skripsi “Hubungan *Daily Stress* dan Resiliensi pada Wanita Minangkabau Pasca Cerai Hidup di Kabupaten Tanah Datar”. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Perceraian sering kali menjadi sumber tekanan bagi wanita, terutama dalam budaya yang masih memegang kuat adat dan norma pernikahan seperti Minangkabau. Wanita Minangkabau yang mengalami perceraian memungkinkan menghadapi berbagai bentuk tekanan sehari-hari atau yang dikenal dengan *daily stress*, mulai dari tekanan ekonomi, sosial, hingga emosional. Namun, tidak semua wanita bereaksi sama terhadap tekanan yang dihadapi, karena tingkat resiliensi yang dimiliki setiap individu berbeda – beda. Resiliensi berperan sebagai mekanisme adaptasi yang memungkinkan seseorang untuk bangkit dan menata ulang kembali kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini ialah wanita Minangkabau yang bercerai hidup berdasarkan data yang diperoleh dari Pengadilan Agama Batusangkar Tahun 2021-2023. Sampel penelitian berjumlah 50 wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, teknik pengambilan sampel ialah *purposive sampling* yaitu wanita Minangkabau yang memiliki kriteria telah berpisah atau ditinggalkan oleh suaminya karena cerai hidup, memiliki hak asuh anak, dan menjadi tulang punggung keluarga. Penulis menggunakan skala modifikasi *The Connor – Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur tingkat resiliensi dan skala modifikasi *The Daily Stress Response Scale* (DSRS) untuk mengukur tingkat *daily stress*. Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *Pearson* untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ($r_{xy} = -0.470$, dan dengan taraf signifikansi 1% ($p=0.001 < 0.01$)) hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak, artinya *daily stress* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi pada wanita Minangkabau di Kabupaten Tanah Datar, yakni semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi.

Kata kunci : *Daily Stress*, Resiliensi, Cerai Hidup, Wanita Minangkabau

ABSTRACT

Nurfigita Pratama, Student ID 2130306061, Thesis Title: "The Relationship Between Daily Stress and Resilience in Minangkabau Women Post-Divorce in Tanah Datar Regency." Department of Islamic Psychology, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Mahmud Yunus State Islamic University (UIN), Batusangkar.

Divorce is often a source of stress for women, especially in cultures that strongly uphold marriage traditions and norms, such as the Minangkabau. Minangkabau women who experience divorce may face various forms of daily stress, ranging from economic, social, to emotional pressures. However, not all women react the same way to the stress they encounter, as the level of resilience each individual possesses varies. Resilience serves as an adaptive mechanism that enables individuals to rise and reorganize their lives. This study aims to analyze the relationship between daily stress and resilience in Minangkabau women after divorce in Tanah Datar Regency.

The research employs a quantitative method with a correlational research design. The population consists of Minangkabau women who have undergone divorce, based on data obtained from the Batusangkar Religious Court for the years 2021-2023. The research sample includes 50 divorced Minangkabau women in Tanah Datar Regency, selected using purposive sampling. The criteria for sample selection include Minangkabau women who have separated or been abandoned by their husbands due to divorce, have child custody, and serve as the primary breadwinner for their families. The researcher utilizes a modified version of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience levels and a modified version of The Daily Stress Response Scale (DSRS) to assess daily stress levels. The data is analyzed using Pearson correlation statistical tests to determine the extent of the relationship between the two variables.

Based on the results of the hypothesis test, it was found that ($r_{xy} = -0.470$, and at a 1% significance level ($p=0.001 < 0.01$)), this means that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected. This indicates that daily stress has a significant relationship with resilience among Minangkabau women in Tanah Datar Regency. Specifically, the higher the daily stress experienced by divorced Minangkabau women, the lower their resilience. Conversely, if the daily stress among divorced Minangkabau women is low, their resilience will be higher.

Keywords: Daily Stress, Resilience, Post-Divorce, Minangkabau Women

ملخص

نورفيجيتا براتاماء، الرقم الجامعي
علاقة الضغط " : ٢١٣٠٣٠٦٠٦١، عنوان البحث
اليومي والمرونة لدى النساء المنغكابوية
برنامج . "بعد الطلاق في مقاطعة تاناه داتار
دراسات علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين
والآداب والدعوة، جامعة الإسلامية الحكومية
محمود يونس باتوسنكار

يُعتبر الطلاق غالبًا مصدر ضغط للنساء، لا سيما
في الثقافات التي لا تزال تتمسك بقوة
بالعادات والتقاليد الزوجية، مثل ثقافة
قد تواجه النساء المنغكابويات . المنغكابو
المطلقات في مقاطعة تاناه داتار أشكالًا
مختلفة من الضغوط اليومية، والتي تُعرف
بالضغط اليومي، وتشمل الضغوط الاقتصادية
ومع ذلك، لا تتفاعل . والاجتماعية والعاطفية
جميع النساء بنفس الطريقة مع هذه الضغوط،
حيث تختلف مستويات المرونة من شخص لآخر
تلعب المرونة دورًا مهمًا كآلية تكيفية تمكن
يهدف . الفرد من النهوض وإعادة ترتيب حياته
هذا البحث إلى تحليل العلاقة بين الضغط
اليومي والمرونة لدى النساء المنغكابويات
بعد الطلاق في مقاطعة تاناه داتار

استخدم البحث المنهج الكمي بنوع الدراسة
تتكون عينة البحث من النساء . الارتباطية
المنغكابويات المطلقات بناءً على البيانات
التي تم الحصول عليها من محكمة باتوسنكار
٢٠٢٣ - (٢٠٢١) ١٤٤٥ هـ - الدينية للفترة ١٤٤٣
بلغ عدد العينة ٥٠ امرأة منغكابوية . (م
مطلقة في مقاطعة تاناه داتار، وتم اختيارهن
بطريقة العينة الهادفة وفقًا لمعايير محددة،

وهي أن تكون المرأة قد انفصلت أو هجرها زوجها بسبب الطلاق، وأن تكون لديها حضانة الأطفال، وأن تكون المعيلة الأساسية للأسرة ديفيدسون - استخدمت الباحثة مقياس كونور للمرونة بنسخته المعدلة لقياس مستوى المرونة، ومقياس الاستجابة للضغط اليومي بنسخته المعدلة لقياس مستوى الضغط اليومي. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار الارتباط لبيرسون لمعرفة مدى العلاقة بين المتغيرين.

$r_{xy} = -$ أظهرت نتائج اختبار الفرضيات أن $(p = 0,001, 47\%)$ ومستوى الدلالة $(0,01)$ ، مما يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية أي أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط اليومي والمرونة لدى النساء المنغكابويات في مقاطعة تانا داتار، حيث كلما زاد الضغط اليومي الذي تشعر به المرأة المنغكابوية المطلقة، انخفضت مرونتها، والعكس صحيح، كلما كان الضغط اليومي منخفضاً، زادت مرونتها.

الضغط اليومي، المرونة، :الكلمات المفتاحية
الطلاق، النساء المنغكابويات

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
BIODATA PENULIS.....	
PERSEMBAHAN.....	
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
ملخص.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Landasan Teori	15
1. Resiliensi.....	15

a. Pengertian Resiliensi.....	15
b. Aspek – aspek Resiliensi.....	16
c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	18
d. Tahapan Proses Resiliensi	20
e. Karakteristik Dasar Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi.....	21
f. Fungsi Resiliensi	23
2. <i>Daily Stress</i>	24
a. Pengertian <i>Daily Stress</i>	24
b. Aspek – aspek <i>Daily Stress</i>	26
c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Daily Stress</i>	28
3. Perceraian.....	30
4. Wanita Minangkabau	31
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual Penelitian	39
D. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional	43
E. Pengembangan Instrument	43
F. Validitas dan Reliabilitas	47
G. Teknik Pengumpulan Data.....	56
H. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	60
B. Deskripsi Data	61
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	76

D. Pengujian Hipotesis	78
E. Pembahasan	79

BAB V PENUTUP..... 88

A. Simpulan	88
B. Implikasi	88
C. Saran	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. I Skala Resiliensi	45
Tabel 3. II Skala <i>Daily Stress</i>	46
Tabel 3. III Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	48
Tabel 3. IV Hasil Uji Beda Skala Resiliensi	49
Tabel 3. V Blueprint Skala Resiliensi Pasca CITC.....	50
Tabel 3. VI Blueprint Skala Resiliensi.....	51
Tabel 3. VII Hasil Uji Beda Skala <i>Daily Stress</i>	52
Tabel 3. VIII Blueprint Skala <i>Daily Stress</i> Pasca CITC	53
Tabel 3. IX Blueprint Skala <i>Daily Stress</i>	54
Tabel 3. X Tingkat Reliabilitas.....	55
Tabel 3. XI Hasil Uji Coba Analisis Awal Reliabilitas	56
Tabel 3. XII Hasil Uji Coba Analisis Akhir Reliabilitas	56
Tabel 3. XIII Interpretasi Koefisien Korelasi	59
Tabel 4. I Deskripsi Subjek Penelitian	60
Tabel 4. II Analisis Data Deskriptif Resiliensi.....	63
Tabel 4. III Rumus Perhitungan Pengkategorian	63
Tabel 4. IV Persentase Resiliensi	64
Tabel 4. V Analisis Data Deskriptif <i>Daily Stress</i>	65
Tabel 4. VI Persentase <i>Daily Stress</i>	66
Tabel 4. VII Analisis Resiliensi berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	68
Tabel 4. VIII Tabel ANOVA Jenis Pekerjaan.....	69

Tabel 4. IX Analisis Resiliensi berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	70
Tabel 4. X Tabel ANOVA Pendidikan Terakhir.....	71
Tabel 4. XI Analisis Resiliensi berdasarkan Jumlah Tanggungan Anak ..	72
Tabel 4. XII Tabel ANOVA Jumlah Tanggungan Anak	72
Tabel 4. XIII Analisis Resiliensi berdasarkan Lama Perceraian	74
Tabel 4. XIV Tabel ANOVA Lama Perceraian	75
Tabel 4. XV Uji Normalitas	76
Tabel 4. XVI Uji Linearitas ANOVA Table	77
Tabel 4. XVII Uji Korelasi <i>Pearson</i>	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. I Deskripsi Data Tingkat Resiliensi.....	65
Gambar 4. II Deskripsi Data Tingkat <i>Daily Stress</i>	67
Gambar 4. III Rata – rata Analisis Resiliensi berdasarkan Jenis Pekerjaan	69
Gambar 4. IV Rata – rata Resiliensi berdasarkan Pendidikan Terakhir	71
Gambar 4. V Rata – rata Resiliensi berdasarkan Jumlah Tanggungan Anak.....	73
Gambar 4. VI Rata – rata Resiliensi berdasarkan Lama Perceraian	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Deskripsi Data Resiliensi

Lampiran 2 Deskripsi Data *Daily Stress*

Lampiran 3 Blueprint Skala Uji Coba Skala Resiliensi

Lampiran 4 Blueprint Skala Uji Coba Skala *Daily Stress*

Lampiran 5 Blueprint Skala Pasca Uji Coba Skala Resiliensi

Lampiran 6 Blueprint Skala Pasca Uji Coba Skala *Daily Stress*

Lampiran 7 Instrument Uji Coba

Lampiran 8 Instrument Penelitian Skala

Lampiran 9 Data Uji Coba Skala

Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Lampiran 12 Surat Tugas Seminar Proposal

Lampiran 13 Dokumentasi Pada Saat Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia diciptakan di muka bumi ini tidaklah sendiri, melalui pernikahan dua insan manusia ditakdirkan untuk berpasang – pasangan. Pernikahan yang bahagia baik lahir maupun batin merupakan impian setiap manusia. Harapan hidup berdampingan dengan kasih dan sayang untuk saling melengkapi satu dengan yang lain. Hadirnya cinta, kasih dan sayang menjadi latar belakang dari terciptanya pernikahan yang bahagia. Kebahagiaan pernikahan ialah suatu kehidupan dimana adanya saling keterikatan antara suami istri, berkasih sayang, rukun dan damai serta tidak adanya syarat konflik. Menurut Siahaan (2020) pernikahan juga memberikan kesempatan untuk memberikan keintiman, komitmen, persahabatan, cinta, kepuasan seksual, pertumbuhan emosional, yang merupakan sumber identitas dan harga diri.

Allah telah menyatakan bahwa pernikahan adalah untuk keridhaan-Nya. Allah juga memerintahkan untuk mempermudah jalannya pernikahan. Sebab, menikah itu baik bagi mukmin untuk menjauhkan diri dan mencegah terjadinya zina, serta baik juga bagi mukmin untuk menjauhi kegiatan – kegiatan yang tidak ada kehalalannya. Karena pernikahan adalah satu – satunya cara untuk melanggengkan keturunan manusia (Nurnazli, 2015).

Setiap keluarga menginginkan kebahagiaan dan kehidupan yang damai. Karena hubungan yang paling dekat, paling sering, dan paling langgeng terjadi di dalam keluarga. Namun, tidak semua pernikahan bahagia, bahkan menurut Daradjat (1975) di zaman modern ini, hubungan antara laki-laki dan perempuan sangat rapuh, hubungan orang tua dengan anak tidak erat, dan hubungan antar anak dengan anak seringkali tidak terjalin dengan baik.

Derajat kemerosotan keluarga merupakan awal dari krisis kemanusiaan yang menghapus jati diri seseorang dan tidak dapat dipahami makna dan fungsinya. Seseorang yang tidak lagi memahami peran dan fungsi pernikahan dalam keluarga akan mempertanyakan urgensi keluarga dan hakikat pernikahan. Pernikahan tidak boleh hanya sekedar tradisi administratif formal dan tidak boleh kehilangan maknanya (Daradjat, 1975).

Permasalahan keluarga saat ini bermacam – macam, seringkali disertai dengan pertengkaran dan pertikaian yang terus menerus, dan seringkali disertai dengan kekerasan, mengubah keluarga yang semula damai menjadi konflik dan perselisihan. Ada sebagian orang yang memendam hati dan perasaannya karena malu didengarkan oleh tetangganya, sehingga berujung pada perang dingin dan saling menghindari pembicaraan dan diskusi dalam keluarga. (Daradjat, 1975). Selain itu, apabila masalah kecil timbul karena adanya ketidakselarasan antara harapan, komitmen, dan komunikasi masing – masing pasangan, seiring waktu akan berkembang menjadi konflik. Ketika konflik tidak pernah terselesaikan sepenuhnya, perceraian dianggap sebagai solusi (Handajani & Gunadi, 2019).

Menurut Dariyo (2004) perceraian merupakan suatu perkara dimana sepasang suami istri resmi berpisah dan memutuskan untuk tidak sepenuhnya menunaikan kewajibannya sebagai suami istri. Karena hubungan mereka tidak resmi, mereka tidak lagi tinggal serumah. Meski ajaran agama melarang perceraian, namun tidak dapat dihindari bahwa perceraian selalu terjadi di antara pasangan suami istri resmi. Terlepas dari apakah sudah lama saling mencintai, apakah romantis atau tidak, apakah menikah dengan mewah atau tidak, semuanya ternyata menjadi solusi terbaik bagi beberapa pasangan yang tidak bisa mengatasi masalah tersebut, yakni perselisihan keluarga dan perselisihan perkawinan. Sepanjang sejarah umat manusia, perceraian tidak dapat dihentikan dan

terjadi berulang kali sehingga menyebabkan banyak orang terluka, kecewa, depresi, dan berpotensi menderita gangguan jiwa.

Kasus perceraian di Indonesia memiliki rata – rata tingkat perceraian selama 3 tahun terakhir ialah 434.738 perkara putusan perceraian. Tingkat perceraian yang terjadi di Provinsi Sumatera Barat saja dapat dikatakan tidak sedikit, yakni memiliki rata – rata tingkat perceraian setiap tahun nya selama 3 tahun terakhir ialah 8.791 perkara putusan perceraian (Badan Pusat Statistik, 2024).

Adapun salah satu kabupaten yang ada di Sumatera Barat yakni Kabupaten Tanah Datar memiliki tingkat perceraian yang dapat dikatakan tidak sedikit pula. Berdasarkan data yang ada di Pengadilan Agama Batusangkar dimana setiap tahun nya dalam kurun waktu 3 tahun terakhir memiliki rata – rata tingkat perceraian yakni sebanyak 628 perkara putusan perceraian, (Pengadilan Agama Batusangkar, 2024).

Menurut Nur'aeni dan Dwiyanti (2009) penyebab perceraian sangat beragam. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditemukan berbagai penyebab, antara lain: adanya pihak ketiga, motif perkawinan, kurang harmonisnya, krisis moral suami, keluarga dan perekonomian. Hasil menunjukkan bahwa penyebab perceraian yang ditemukan dalam penelitian tersebut adalah perselingkuhan, keadaan ekonomi atau suami tidak bekerja, kemerosotan moral suami atau berjudi, serta campur tangan keluarga. Wanita yang menjadi janda karena bercerai mengalami perasaan yang beragam, seperti senang, lega, bingung, bahagia, sulit berpisah, tidak mempunyai teman curhat, sedih, sakit hati, malu dan minder.

Dalam studi yang dilakukan oleh Muhammad, Muflikhati, dan Simanjuntak (2019) menyatakan bahwa lebih dari satu pertiga responden (33,0%) bercerai karena perselingkuhan. Terjadi juga penemuan lain seperti pertengkaran yang berlangsung terus menerus (15,0%), aspek ekonomi (14,0%), mengabaikan tanggung jawab (12,0%), kasus kekerasan

dalam rumah tangga (KDRT) (10,0%), masalah kesehatan yang menyebabkan ketidakmampuan memiliki keturunan (7,0%), praktik poligami (7,0%), dan gangguan psikologis (2,0%).

Menurut hasil wawancara beberapa responden yang telah menikah kurang dari lima tahun, banyak yang mengajukan gugatan terkait perselingkuhan. Mayoritas kasus perselingkuhan dilakukan oleh suami melalui media sosial seperti chatting di Facebook, Whatsapp, Instagram, dan platform lainnya. Di samping itu, beberapa subjek juga mengalami selingkuh dengan melakukan lebih dari sekadar chatting, seperti pergi bersama, jarang pulang ke rumah, dan hidup bersama dengan pasangan selingkuhannya (Muhammad, Muflikhati, dan Simanjuntak, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Untari, Putri dan Hafiduddin (2018) perceraian memiliki dampak negatif dan ada pula yang positif, namun demikian, mayoritas dampak yang terjadi ialah dampak negatif. Dampaknya kepada anak-anak diantaranya, anak tidak mau mengalah, terkadang acuh dengan lingkungan dan mudah marah bila orang lain tidak menuruti keinginannya, malu orang tuanya bercerai, mengalami kesulitan, kehilangan fokus, hormat mereka mudah kehilangan dan menuduh orang tua mereka merasa tidak layak di lingkungan karena tidak ada orang tua yang sepenuhnya melindungi, melakukan sesuatu yang salah, tidak mempunyai arti dalam hidup, kurang baik dalam beretika di lingkungan masyarakat.

Hasil penelitian dari Hasanah (2020) juga menunjukkan bahwa perceraian orang tua dapat memberi dampak psikologis pada anak karena anak kurang mendapat perhatian, perlindungan dan kasih sayang dari ayah dan ibu. Perceraian tidak hanya berdampak pada anak – anak dari pasangan yang berpisah, tetapi juga berdampak pada ibu mereka. Wanita yang bercerai memiliki peluang gangguan tekanan psikologis yang cukup tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Amato dan Cheadle (2005)

yang menyatakan bahwa masa perpindahan dari perceraian dan kehidupan akan memiliki dampak pada tingginya tekanan psikologis pada wanita.

Menurut Cohen dan Limbers (2019) pola pengasuhan dan perawatan anak memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental ibu yang tidak baik. Senada dengan pendapat Syahputra, Syahrizal dan Farizca (2022) terdapat korelasi antara depresi, kecemasan, dan stres dengan pola asuh terhadap anak. Anak-anak yang ibunya menderita depresi memiliki kemungkinan 19,5 kali lebih besar untuk mendapatkan pola asuh yang tidak baik saat selama pengasuhan. Sebaliknya, anak yang dibesarkan oleh ibu yang mengalami kecemasan kemungkinan 56 kali lebih besar untuk mendapatkan pola asuh yang tidak baik selama pengasuhan. Demikian juga, anak yang dibesarkan oleh ibu yang mengalami stres kemungkinan 19,5 kali lebih besar untuk mendapatkan pola asuh yang tidak baik selama pengasuhan.

Beragam problematika yang dialami oleh wanita setelah bercerai meliputi tantangan dalam berbagai bidang seperti sosial, ekonomi, dan psikologis, serta perubahan dalam hubungan sosial, keluarga, mantan suami, pekerjaan, dan keuangan, serta kekurangan rasa percaya diri. (Luppisini dan Saleh, 2017). Hal ini tentu saja menimbulkan tekanan psikologis tersendiri bagi janda, ditambah lagi tekanan psikologis yang diakibatkan oleh perceraian atau perpisahan itu sendiri, karena secara psikologis, wanita lebih rentan untuk menghadapi masalah psikologis dari pada pria setelah bercerai. Wanita cenderung dinilai lebih emosional, mudah menyerah, subjektif dan tidak independen, sebaliknya laki-laki lebih rasional, logis, mandiri, agresif, kompetitif, dan objektif (Samulowitz, Gremyr, Eriksson, dan Hensing, 2018).

Di dalam masyarakat Minangkabau, perempuan memiliki posisi istimewa yang dijuluki sebagai *Bundo Kanduang*, yang turut berperan

dalam menentukan keberhasilan pelaksanaan keputusan yang dibuat oleh pria dalam peran mereka sebagai *mamak* (paman atau saudara dari pihak ibu), dan penghulu (kepala suku) (Yanti, 2004). Sistem kehidupan komunal dengan pola matrilineal yang dipraktikkan oleh suku Minangkabau menjadikan perkawinan sebagai masalah yang berkaitan dengan keluarga, termasuk dalam mencari pasangan, menyepakati pernikahan, pertunangan, hingga berbagai konsekuensi dari ikatan pernikahan tersebut (Nurman, 2019).

Oleh karena itu, dalam keseharian mereka, perempuan Minangkabau sering menghadapi berbagai tekanan dalam menjalankan perannya. Meskipun memiliki kekuasaan dan kewenangan yang signifikan, perempuan Minangkabau tidak terlepas dari beban tanggung jawab yang berat. Dalam budaya Minangkabau, perempuan dianggap sebagai '*umbuik jalo pusaran aia*', yang berarti pusat kehidupan keluarga dan masyarakat. Peran ini mencerminkan bahwa beban yang dipikul perempuan Minangkabau sering kali lebih besar dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh anggapan dalam masyarakat Minangkabau yang memandang perempuan sebagai sumber solusi dan penyelesai masalah. Pandangan tersebut menciptakan tekanan besar terhadap perempuan, baik dalam tindakan maupun perkataannya sehari-hari. (Jelly, 2018)

Selain itu, Jelly (2018) juga berpendapat bahwa, Perempuan Minangkabau tidak hanya dipandang sebagai sumber solusi, tetapi juga dihadapkan pada tuntutan untuk menjadi sosok perempuan yang ideal. Beban ini sering kali menimbulkan tekanan emosional yang berat dan menciptakan potensi konflik dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menjadi lebih rumit bagi perempuan yang berstatus janda. Dalam masyarakat Minangkabau, janda dianggap berbeda karena tidak memiliki suami, atau yang disebut '*urang sumando*' dalam budaya mereka. Perbedaan status ini sering memunculkan stigma negatif, sehingga janda sering mengalami diskriminasi sosial yang memperburuk beban psikologis dan emosional yang harus mereka tanggung.

Di sisi lain, masyarakat Minangkabau juga memandang janda sebagai sosok yang mandiri, yang sering diistilahkan dengan *tagak surang*. Ungkapan ini berarti "berdiri sendiri" dan merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalani hidup secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Janda dianggap mampu memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri dan bahkan sering menjadi prioritas utama dalam keluarga besar untuk mengelola tanah pusaka. Pandangan ini menunjukkan bahwa janda memiliki peran penting dalam keluarga dan masyarakat, bertentangan dengan stigma di beberapa kalangan yang menganggap janda sebagai beban keluarga. Ironisnya, dua pandangan ini janda sebagai beban dan janda sebagai sosok mandiri sering muncul bersamaan. Di satu sisi, stigmatisasi negatif terhadap janda tetap ada, tetapi di sisi lain, ada juga pengakuan terhadap kemandirian mereka yang membuat mereka dihormati dalam konteks tertentu (Jelly, 2018).

Dahulu, wanita Minangkabau dikenal sebagai '*limpapeh rumah nan gadang*', yang menggambarkan peran sentral mereka dalam rumah gadang dengan tanggung jawab besar di ranah domestik. Namun, seiring waktu, peran perempuan Minangkabau telah meluas jauh melampaui batas rumah gadang. Mereka tidak lagi terbatas pada peran sebagai istri atau pelaksana tugas rumah tangga, melainkan telah merambah sektor publik seperti bisnis, pendidikan, kesehatan, jurnalistik, dan berbagai bidang lainnya. Wanita kini aktif berkontribusi di dunia kerja tanpa memandang pembagian peran berdasarkan gender. Bahkan, bidang pendidikan atau pekerjaan yang dulunya lebih identik dengan laki-laki kini juga diminati dan ditekuni oleh wanita. Selama perubahan ini tetap berada dalam kerangka yang positif, tidak ada masalah yang berarti. Kemajuan ini mencerminkan peningkatan kesetaraan gender dan semakin luasnya ruang yang tersedia bagi perempuan untuk berkiprah di berbagai aspek kehidupan (Erianjoni, 2011)

Pada intinya, dasar pola perkawinan adalah keadilan (*equity*) dan kesetaraan (*equality*) antara suami dan istri (Putri dan Lestari, 2015).

Keadilan dalam sebuah perkawinan dapat terwujud apabila masing-masing pihak memberikan kontribusi untuk mencapai keharmonisan yang diterima keluarga. Sebuah relasi keluarga dikatakan setara apabila masing-masing pihak memikul tanggungjawab bersama dan memiliki status sederajat. Karena apabila urusan rumah tangga tidak dibagi sesuai tanggungjawab masing-masing, maka akan timbul tekanan (stres) pada salah satu pihak.

Karena perkawinan bukan hanya tentang dua individu yang ingin membentuk sebuah keluarga atau rumah tangga. Maka, falsafah Minangkabau telah menghasilkan kolaborasi hidup bersama, sehingga rumah tangga juga dianggap sebagai tanggung jawab kolektif, termasuk dalam urusan pribadi antara suami istri (Nurman, 2019).

Ketika menghadapi sebuah kesulitan dalam keluarga, salah satu faktor yang dapat berkontribusi agar dapat menjadi lebih kuat ialah dengan adanya resiliensi (Mir'atannisa, Rusmana, dan Budiman, 2019). Ketika semua orang biasanya menghadapi ujian, situasi yang menegangkan, dan kesulitan dari kehidupan, resiliensi diperlukan agar seseorang bisa pulih dari tekanan yang dia alami. Resiliensi berkembang ketika seseorang terus yakin pada diri sendiri dalam menghadapi permasalahan (Aulia dan Karimulloh, 2021).

Kemampuan individu untuk mengatasi, bertahan, dan pulih dari kesulitan atau masalah dengan menggunakan kekuatan internal demi mencapai tujuan hidup yang lebih baik disebut resiliensi (Fernandez dan Soedagijono, 2018). Seperti firman Allah SWT. Q.S. Al-Baqarah/2:286

لَهَا ۖ وَسَعَهَا ۖ إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
لَا رَبَّنَا ۖ اِكْتَسَبْتُ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتُ مَا
رَبَّنَا ۖ اَخْطَاْنَا اَوْ نَسِيْنَا اِنْ تَوَاخِذْنَا
عَلَى حَمَلْتُهُ كَمَا اِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلْ وَلَا
تَحْمِلْنَا وَلَا رَبَّنَا ۖ قَبَلْنَا مِنَ الدِّينِ

وَاعْفِرْ عَنَّا وَاعْفُ ۖ بِهِ لَنَا طَاقَةٌ لَا مَا
فَانْصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ ۖ وَارْحَمْنَا لَنَا
الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.

Resiliensi diartikan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu kualitas pribadi (*personal qualities*) menunjukkan keterampilan personal dalam menyelesaikan masalah kehidupan, kemampuan individu dalam mengelola stres atau tekanan, dan kemandirian dalam mengatasi kecemasan serta depresi.

Sedangkan menurut Nashori dan Saputro (2021) resiliensi diperkuat ketika individu menerima dukungan sosial, termasuk dukungan informasi, emosional, dan material. Kurangnya dukungan atau ketidakmampuan menerima dukungan dari orang-orang di sekitar menghambat seseorang untuk menjadi resilien. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gravel dan Dubé (2018) menunjukkan bahwa resiliensi dapat berperan penting dalam membantu janda memulihkan diri setelah kehilangan pasangan. Studi ini menemukan bahwa adanya faktor – faktor seperti dukungan sosial, optimisme, dan kemampuan untuk menemukan

makna pada pengalaman kehilangan dapat meningkatkan resiliensi pada janda.

Dasgupta, Sengupta dan Konar (2019) meneliti terkait resiliensi pada wanita yang sudah bercerai. Pengamatan menegaskan bahwa resiliensi wanita yang sudah bercerai dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan isu kesehatan mental. Bose, Cooper dan Karimlou (2018) mengeksplorasi pengalaman dan keterampilan resiliensi pada wanita *South Asian* yang telah bercerai dan sekarang tinggal di Inggris. Studi ini menekankan pentingnya melihat keterampilan resiliensi sebagai faktor kunci dalam menyokong proses adaptasi pada janda yang bercerai.

Banyak faktor yang bisa memengaruhi tingkat resiliensi seseorang, baik itu dalam hal tinggi maupun rendahnya. Faktor eksternal merupakan salah satunya, dukungan sosial dari lingkungan sosial dan keluarga merupakan faktor eksternal yang penting. Sifat kekuatan pribadi bisa ditingkatkan melalui interaksi sosial dan pengalaman sepanjang hidup (Saragih dan Stanislaus, 2015).

Salah satu yang dapat mempengaruhi resiliensi wanita pasca bercerai ialah stres. Jonathan (2019) dalam penelitiannya menunjukkan dinamika stres pada ibu tunggal yang melibatkan gejala stres, sumber stres, dan respon terhadap stres. Setelah perceraian, ibu tunggal mengalami gejala stres seperti peningkatan tekanan darah, mudah tersinggung, sering menunda suatu pekerjaan, perubahan kebiasaan makan, peningkatan kebiasaan merokok, dan gangguan tidur.

Stres juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental dan fisik, masalah fungsi dan adaptasi peran, serta pada akhirnya mengurangi kesejahteraan mental perempuan yang telah bercerai. Setiap individu merasakan stres secara unik karena reaksi mereka dipengaruhi oleh cara pandang terhadap suatu peristiwa, sehingga jika ada yang melihatnya dengan negatif, mereka dapat merasa cemas, terbebani, dan kehilangan kendali (Gammon dan Morgan – Samuel, 2005).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad, Muflikhati, dan Simanjuntak (2019) tingkat stres yang dipantau dalam studi tersebut menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kemampuan adaptasi perempuan yang sudah bercerai. Semakin tinggi tingkat stres, semakin menurun kemampuan adaptasi perempuan yang mengalami perceraian. Perempuan yang bercerai menghadapi banyak kesulitan seperti perawatan anak, keuangan, dan lain-lain, yang juga dapat menyebabkan stres yang tinggi sehingga menyebabkan kemampuan beradaptasi yang buruk. Dampak stres yang dialami perempuan yang bercerai dalam penelitian tersebut antara lain kesulitan tidur; hindari pertemuan, aktivitas, dan tempat keramaian; serta mudah marah dan emosi ketika mengingat masalah masa lalu.

Dehkordi dan Koolae (2017) menemukan bahwa tingkat harapan dan harga diri yang lebih tinggi memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada janda yang telah bercerai. Hasil ini menunjukkan bahwa meningkatkan harapan dan harga diri dapat membantu janda dalam membangun resiliensi dan mengatasi stres pasca perceraian.

Gabungan stres yang berasal dari berbagai situasi sehari-hari disebut stres harian (Syam, 2015). Stres sehari-hari terdiri dari aktivitas rutin yang bisa menimbulkan stres, baik dari dalam maupun dari luar. Pottie dan Ingram (2008) menyatakan bahwa stres sehari – hari bermula dari berbagai sumber dalam kehidupan. Oleh karena itu, stres bisa disebut sebagai gabungan dari beberapa jenis stres, termasuk stres orang tua, stres akademik terkait pendidikan anak, dan stres pekerjaan. Tentang kecocokan pekerjaan dan pendapatan dengan kehidupan seorang janda, serta kegiatan lain yang menimbulkan tekanan. Menurut Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, dan Bastian (2022) stres didasarkan pada transaksional proses, dipandu oleh penilaian kognitif seseorang pada suatu peristiwa dan sensitivitas individu terhadap stres.

Ponnamperuma dan Nicolson (2018) mengamati kejadian traumatis dan faktor-faktor pemicu stres sehari-hari serta dampaknya pada

kesehatan mental dan aktivitas sehari – hari remaja di Sri Lanka. Temuan ini menegaskan bahwa stres sehari-hari remaja merupakan faktor penting dalam mengakibatkan dampak dari kejadian traumatis dan menunjukkan kebutuhan akan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penanganan trauma tetapi juga pada pengurangan stres yang sedang terjadi serta peningkatan dukungan sosial. Bolger, DeLongis, Kessel dan Schilling (1989) menambahkan bahwa stres sehari – hari terjadi karena dampak dari banyak pemicu stres sehari-hari dan merupakan kombinasi dari banyak jenis stres dalam hidup keseharian.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan di beberapa daerah di Kabupaten Tanah Datar, ditemukan bahwa wanita Minangkabau yang mengalami perceraian hidup menghadapi tekanan psikologis atau stres dalam kehidupan sehari-hari nya. Stres harian yang mereka alami seringkali berkaitan dengan perubahan status sosial, beban ekonomi, serta stigma sosial yang muncul akibat perceraian. Beberapa wanita tersebut merasa terisolasi dalam masyarakat dan menghadapi kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari setelah bercerai, terutama yang berkaitan dengan pengasuhan anak dan pencarian nafkah.

“Sadiah jo ibo hati awal – awal mulai bapisah kan alun ado anak – anak lapeh sorang alah jo lai...”

Subyek GTN merasa sedih dan iba hati di awal-awal perpisahan dan anak-anak belum ada yang lepas (masih sekolah).

Terdapat pernyataan subjek Y yang merasa kesulitan dalam menjalani hidup sehari – hari.

“Terasa lah sama ibuk gimana sulitnya menjalani hidup sehari-hari. Apalagi setelah bercerai sekarang ini. Banyak yang harus ibuk hadapi sendiri, ngurus anak-anak, mencari nafkah untuk sehari hari, makan, keperluan anak...”

“...sering lah dapat pandangan miring sama status ibuk ini di masyarakat.”

Terdapat pernyataan subjek SLM yang merasa ingin menyerah dan tidak sanggup melanjutkan hidup.

“kalau dak ado bareh dak ado pitih lah stres tek rasonyo hahahaha raso dak sanggup hiduik rasonyo do...”

“...kalau di pikia-pikia ndak ka sanggup wak hiduik dek nyo do, iyo tulang punggung wak yang pai, yang ka mancarian bareh wak itu, yang maagiahan pitih itu, samantaro wak ndak pandai karajo dulu tu do ha, dak ka tagamang wak dek nyo”

Fenomena ini menunjukkan adanya perbedaan dalam cara setiap wanita Minangkabau menghadapi stres dan kehidupan pasca perceraian. Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih lanjut guna memahami kaitan antara tingkat stres harian atau *daily stress* yang dialami oleh wanita Minangkabau pasca cerai hidup dengan tingkat resiliensi yang mereka miliki. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terkait dengan resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diantaranya sebagai berikut:

1. Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi
2. Hubungan antara kesehatan mental dengan resiliensi
3. Hubungan antara harga diri dengan resiliensi
4. Hubungan antara *daily stress* dengan resiliensi

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan *Daily Stress* dan Resiliensi Pada Wanita Minangkabau Pasca Cerai Hidup di Kabupaten Tanah Datar”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian sebelumnya. Studi ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi bagi para peneliti dalam memahami perkembangan ilmu pengetahuan dan wawasan pengetahuan dalam bidang psikologi islam, psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi keluarga.

2. Manfaat Praktis

Agar merealisasikan penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya yang hendak mengembangkan studi ini dan mempergunakan faktor – faktor lain terkait resiliensi.

Hasil yang di inginkan oleh peneliti dari penelitian yang dilakukan adalah laporan berbentuk skripsi yang disetujui oleh penguji dan lembaga serta artikel yang diterbitkan di jurnal ilmiah nasional yang memiliki akreditasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002) memahami resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif dalam menghadapi situasi sulit atau trauma, merupakan kapasitas penting untuk mengatasi stres sehari – hari dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Semua orang memiliki potensi untuk menjadi tahan banting. Fokus konsep resiliensi adalah pada mengembangkan kekuatan individu agar dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi.

Resiliensi diartikan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu kualitas pribadi (*personal qualities*) menunjukkan keterampilan personal dalam menyelesaikan masalah kehidupan, kemampuan individu dalam mengelola stres atau tekanan, dan kemandirian dalam mengatasi kecemasan serta depresi.

Menurut Wahidah (2018) kemampuan resiliensi adalah kemampuan seseorang, kelompok, atau masyarakat untuk mengurangi dampak negatif dari situasi sulit dan mengubahnya menjadi sesuatu yang bisa diatasi.

Menurut Fernandez dan Soedagijono (2018) resiliensi merujuk kepada kemampuan seseorang untuk menyiasati, bertahan, dan pulih dari kesulitan atau masalah yang dihadapi dengan mengandalkan kekuatan batiniah untuk meraih tujuan hidup yang lebih baik. Faktor protektif dan risiko di lingkungan seseorang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan resiliensinya. Setiap orang memiliki tingkat resiliensi yang berbeda – beda, yang

membantu mereka tumbuh dan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

Menurut Sari, Ifdil dan Yendi (2019) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan sulit dalam kehidupannya, beradaptasi dengan keadaan yang dialaminya dan berusaha untuk kembali kepada keadaan sebelumnya atau menjadi lebih baik.

Menurut Sari dan Wahyuliarmy (2021) resiliensi yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan yang sulit dalam kehidupannya, kemauan untuk berusaha, belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta berusaha bangkit dari keterpurukan untuk dapat menjadi lebih baik. Menurut Masrikah (2023) Resiliensi adalah kemampuan dan usaha seseorang dalam menghadapi permasalahan sulit dalam hidup.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang, kelompok, atau masyarakat untuk menghadapi, mengatasi, dan pulih dari situasi sulit atau trauma dengan cara yang sehat dan produktif. Konsep ini mencakup kemampuan untuk mengelola stres, beradaptasi, serta bangkit dari keterpurukan untuk mencapai keadaan yang lebih baik. Resiliensi adalah kemampuan untuk belajar, bertahan, dan berkembang meski menghadapi tantangan, mencakup pemanfaatan kekuatan individu dan faktor protektif di lingkungan. Setiap individu memiliki potensi untuk mengembangkan resiliensi, yang tidak hanya memulihkan keadaan sebelumnya, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi dan peningkatan kualitas hidup.

b. Aspek – aspek Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi melibatkan lima aspek, yaitu *personal competence*; *trust in one's instincts*;

positive acceptance of change and secure relationships; control and factor dan spiritual influences.

1) *Personal competence; high standard and tenacity*

Aspek ini menggambarkan kemampuan pribadi individu dan membuat individu merasa bahwa dirinya mampu mencapai tujuan meskipun dalam situasi kemunduran dan kegagalan. Orang yang berada dalam tekanan atau stres cenderung ragu apakah dirinya dapat mencapai tujuannya. Oleh karena itu, diperlukan standar yang tinggi dan keuletan pribadi. Indikator dalam aspek ini adalah kemampuan menjadi pribadi yang berkompeten. bisa menjadi orang yang keras kepala dan mempunyai standar yang tinggi.

2) *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*

Aspek ini berkaitan dengan ketenangan dan bertindak. Orang yang tenang cenderung berhati-hati dalam bersikap mengenai permasalahan yang dihadapinya. Hal ini juga memungkinkan individu untuk mengatasi stres dengan cepat dan tetap fokus pada tujuan mereka bahkan ketika berada di bawah tekanan atau masalah. Indikator dalam aspek ini adalah kepercayaan pada naluri. Bersikaplah toleran terhadap hal-hal buruk. Dan orang mampu mengatasi dampak stres.

3) *Positive acceptance of change and secure relationships*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif dan jika menemui kesulitan mampu berhadapan dengan orang lain dengan aman. Individu menunjukkan kemampuan menerima masalah secara positif agar tidak mempengaruhi kehidupan sosialnya dengan orang lain. Indikator pada aspek ini adalah kemampuan menerima perubahan ke arah positif dan kemampuan menjaga hubungan baik dengan orang lain.

4) *Control and factor*

Aspek ini adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dan mencapai tujuan. Individu mempunyai otonomi untuk mencapai tujuannya dan mempunyai kemampuan mencari dan menerima dukungan sosial dari orang lain ketika menghadapi masalah. Indikator pada aspek ini adalah mempunyai kemampuan mengontrol diri; memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri.

5) *Spiritual influences*

Aspek ini menyangkut kemampuan untuk selalu memperjuangkan keimanan kepada Tuhan dan takdir. Individu yang beriman kepada Tuhan akan menganggap permasalahan yang ada saat ini sebagai takdir. Tuhan dan harus diatasi dengan emosi positif agar individu terus berusaha mencapai tujuannya. Indikator pada aspek ini adalah individu yang beriman kepada Tuhan dan individu yang beriman pada takdir.

Dapat penulis simpulkan bahwa resiliensi mencakup lima aspek yaitu *personal competence* (kemampuan percaya diri dan ulet mencapai tujuan), *trust in one's instincts* (kepercayaan pada naluri dan ketenangan mengatasi stres), *positive acceptance of change and secure relationships* (penerimaan perubahan secara positif dan menjaga hubungan baik), *control and factor* (pengendalian diri dan kemampuan mencari dukungan), serta *spiritual influences* (keyakinan kepada Tuhan dan takdir untuk menghadapi masalah dengan sikap positif).

c. **Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Kemampuan individu dapat melakukan resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Everall, Altrows, dan Paulson (2006) mengemukakan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi individu, antara lain:

1) Faktor individu

Faktor individu adalah factor – faktor yang berasal dari dalam individu dan memengaruhi ketahanan meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial individu

2) Faktor keluarga

Faktor keluarga yang terkait dengan ketahanan meliputi dukungan orang tua, yakni cara orang tua berperilaku dan merawat anak. Hubungan emosional dan psikologis antara anggota keluarga memiliki peranan penting dalam membantu individu yang sedang mengalami stres dan trauma dalam proses pemulihannya. Hubungan antara anggota keluarga sangat memengaruhi dalam memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang mengalami musibah agar dapat pulih dan melihat kejadian tersebut secara objektif. Demikian juga dalam upaya untuk memperkuat dan meningkatkan resiliensi.

3) Faktor komunitas

Faktor yang berasal dari komunitas atau masyarakat sekitar dapat memengaruhi tingkat resiliensi seseorang, termasuk dalam hal kemiskinan dan kesempatan kerja yang terbatas.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal individu. Faktor internal yakni berasal dari diri individu itu sendiri yakni mencakup kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu. Faktor luar (eksternal) mencakup faktor keluarga dan komunitas. Faktor keluarga meliputi dukungan orang tua serta hubungan emosional dan psikologis dalam keluarga, yang penting untuk membantu pemulihan dari stres atau trauma. Faktor

komunitas berkaitan dengan dukungan masyarakat, termasuk pengaruh kemiskinan dan peluang kerja terhadap resiliensi.

d. Tahapan Proses Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan atau tekanan. Proses pengembangan resiliensi terdiri dari beberapa tahapan yang dialami individu saat menghadapi dan mengatasi tantangan. Menurut Coulson (2006), tahapan tersebut meliputi:

1) Mengalah (*Succumbing*)

Pada tahap ini, individu merasa terpuruk dan kesulitan menghadapi tekanan atau trauma yang dialami. Mereka mungkin menunjukkan respons negatif atau menyerah terhadap situasi yang menekan.

2) Bertahan (*Survival*)

Individu mulai menunjukkan kemampuan untuk bertahan meskipun masih merasakan dampak negatif dari peristiwa tersebut. Mereka berusaha menjalani kehidupan sehari-hari meskipun dengan keterbatasan.

3) Pemulihan (*Recovery*)

Pada tahap ini, individu mampu memulihkan fungsi psikologis dan emosionalnya ke tingkat yang wajar. Mereka mulai beradaptasi dengan kondisi yang menekan dan dapat kembali beraktivitas seperti biasa.

4) Berkembang Pesat (*Thriving*)

Individu tidak hanya kembali ke kondisi semula, tetapi juga mengalami pertumbuhan personal yang signifikan. Pengalaman sulit tersebut membuat mereka lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

Dapat penulis simpulkan bahwa tahapan proses resiliensi dimulai dengan mengalah (*succumbing*), di mana individu merasa terpuruk dan kesulitan mengatasi trauma. Selanjutnya, pada tahap bertahan (*survival*), individu mulai menunjukkan kemampuan untuk bertahan meskipun dampak negatif masih terasa. Pada tahap pemulihan (*recovery*), individu mampu memulihkan fungsi psikologis dan emosionalnya, beradaptasi dengan situasi dan kembali beraktivitas. Akhirnya, pada tahap berkembang pesat (*thriving*), individu tidak hanya kembali ke kondisi semula, tetapi juga mengalami pertumbuhan yang cukup jelas, menjadi lebih kuat dalam menghadapi tantangan di masa depan.

e. Karakteristik Dasar Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1999), ada tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu yang resilien. Karakteristik-karakteristik ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai rintangan, dan mengembangkan potensi mereka secara optimal, yaitu:

1) Insight

Insight adalah kemampuan mental untuk melakukan refleksi diri dan memberikan jawaban yang jujur. Kemampuan ini membantu individu memahami diri sendiri dan orang lain serta menyesuaikan diri dengan berbagai situasi.

2) Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk secara emosional dan fisik menjauh dari sumber masalah dalam hidup. Kemandirian mencakup kemampuan untuk menyeimbangkan kejujuran terhadap diri sendiri dengan kepedulian terhadap orang lain.

3) Hubungan

Individu yang resilien mampu membangun hubungan yang jujur, saling mendukung, dan berkualitas dalam kehidupan, atau memiliki teladan yang positif.

4) Inisiatif

Inisiatif melibatkan dorongan yang kuat untuk mengambil alih tanggung jawab atas kehidupan atau tantangan yang dihadapi. Individu yang resilien cenderung bersikap proaktif, bukan reaktif, dalam menangani masalah. Mereka bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah, selalu berusaha untuk memperbaiki diri atau situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak bisa diubah.

5) Kreativitas

Kreativitas mencakup kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif karena mereka dapat menilai dampak dari setiap tindakan dan membuat keputusan yang bijaksana. Selain itu, kreativitas melibatkan imajinasi yang digunakan untuk ekspresi diri dalam seni, serta kemampuan untuk menghibur diri sendiri saat menghadapi kesulitan.

6) Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat aspek positif dari kehidupan, tertawa pada diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam berbagai situasi. Individu yang resilien memanfaatkan rasa humornya untuk menghadapi tantangan hidup dengan perspektif yang lebih segar dan ringan.

7) Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan dorongan untuk hidup dengan baik dan produktif. Individu yang resilien mampu menilai berbagai situasi dan membuat keputusan yang tepat tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain. Mereka juga mampu mengesampingkan kepentingan pribadi untuk membantu orang lain yang membutuhkan.

Berdasarkan karakteristik yang dikemukakan oleh Wolin dan Wolin (1999), dapat penulis simpulkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi ditandai dengan tujuh ciri utama yang mendukung mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka memiliki *insight* untuk memahami diri dan orang lain secara jujur, kemandirian untuk menjaga keseimbangan emosional dan menjauh dari sumber masalah, serta kemampuan membangun hubungan yang berkualitas. Selain itu, mereka proaktif melalui inisiatif dalam mengambil tanggung jawab, kreatif dalam menemukan solusi dan melihat alternatif, serta menggunakan humor untuk menghadapi situasi dengan lebih ringan. Terakhir, mereka memiliki moralitas yang kuat, dengan orientasi pada nilai-nilai positif yang mendorong mereka untuk hidup secara produktif dan membantu sesama. Gabungan dari karakteristik ini memungkinkan individu yang resilien untuk beradaptasi, mengatasi rintangan, dan berkembang secara optimal.

f. Fungsi Resiliensi

Dalam kehidupan, setiap orang pasti akan menghadapi tantangan, mulai dari kehilangan, kegagalan, hingga peristiwa yang mengguncang emosional. Namun, tidak semua orang merespons situasi tersebut dengan cara yang sama. Resiliensi menjadi kunci untuk membantu seseorang tetap bertahan, bahkan tumbuh lebih kuat dari sebelumnya. Dalam konteks ini, resiliensi memiliki berbagai fungsi penting yang tidak hanya membantu seseorang

melewati masa sulit, tetapi juga mendukung perkembangan diri mereka ke arah yang lebih baik. Yulia Sholichatun (2012) menyatakan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi, yaitu:

- 1) Untuk mengurangi risiko mengalami dampak negatif setelah menghadapi peristiwa hidup yang menekan
- 2) Mengurangi kemungkinan terjadinya serangkaian reaksi negatif setelah menghadapi peristiwa hidup yang menekan
- 3) Membantu mempertahankan harga diri dan rasa percaya diri
- 4) Meningkatkan peluang untuk berkembang

Dari penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan penting yang memungkinkan seseorang untuk bangkit dari berbagai tekanan hidup dan menghadapi tantangan dengan sikap positif. Resiliensi tidak hanya membantu mengurangi dampak negatif dari peristiwa yang sulit, tetapi juga melindungi individu dari reaksi emosional yang berlebihan, menjaga harga diri dan rasa percaya diri, serta membuka peluang untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat.

2. *Daily Stress*

a. *Pengertian Daily Stress*

Hans Selye memperkenalkan istilah stres atau ketegangan pada tahun 1950-an. Ahli ini menjelaskan definisi stres dari Sehnert (1981) sebagai reaksi tubuh yang umum terhadap setiap tekanan yang dihadapi. Menurut Korchin (1976), stres terjadi ketika tekanan yang sangat besar atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas individu.

Definisi stres menurut Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983) adalah ketika seseorang merasa bahwa stres muncul jika mereka menganggap situasi lingkungan melebihi kapasitas sumber daya mereka. Orang-orang yang terbebani oleh tuntutan atau

kontrol yang melebihi kemampuan mereka mungkin mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mereka.

Sedangkan Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai permintaan yang tidak dapat dipenuhi atau ketidakmampuan untuk menghadapi situasi yang berpotensi membahayakan atau mengancam kesejahteraan. Prawitasari (2011) berpendapat bahwa istilah stres bisa merujuk pada perubahan fisik yang signifikan yang disebabkan oleh faktor psikologis, fisik, atau gabungan keduanya. Prawitasari (2011) menambahkan bahwa stres ialah keterkaitan antara tekanan, kondisi fisik, kondisi psikis, serta respon yang terjadi, dan hubungan antara ketiganya, yang dapat berasal dari dalam atau luar individu seseorang.

Stres menurut Sarafino dan Smith (2012) merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungan yang menghasilkan ketidakseimbangan antara tuntutan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial. Saleh, Russeng, dan Tadjuddin (2020) menyatakan bahwa stres adalah respons manusia terhadap perubahan, situasi, dan peristiwa dengan mengandalkan reaksi fisik atau mental. Setiap individu merespons stres secara unik tergantung pada cara dan alasan yang berbeda, berdasarkan persepsi mereka terhadap situasi tertentu. Jika seseorang melihat situasi dengan pandangan negatif, maka ia mungkin merasa stres, kewalahan, kehilangan kendali, atau tertekan.

Pottie dan Ingram (2008) menyatakan bahwa stres sehari-hari melibatkan berbagai jenis stres termasuk stres orang tua, stres belajar, dan stres pekerjaan, bersama dengan segala kegiatan dan rutinitas harian yang bisa menimbulkan stres. Bolger, DeLongis, Kessel dan Schilling (1989) mengatakan bahwa stres sehari – hari muncul akibat dari berbagai tekanan yang sangat banyak dalam kehidupan sehari – hari. Bolger, DeLongis, Kessel dan Schilling

(1989) menyimpulkan bahwa stres harian dapat terjadi ketika tuntutan yang ada dalam kehidupan sehari – hari terlalu banyak, sehingga memicu ketegangan dalam diri.

Menurut Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, dan Bastian (2022) persepsi stres didasarkan pada transaksional proses, dipandu oleh penilaian kognitif seseorang pada suatu peristiwa dan sensitivitas individu terhadap stres. Hingga saat ini, ada kurangnya langkah-langkah untuk menangkap spektrum luas reaksi stres psikofisiologis yang dapat diberikan setiap hari dan dalam konteks yang berbeda. Kebutuhan akan tindakan semacam itu sangat menonjol dalam pengaturan di mana proses stres dapat berlangsung sesaat dan secara substansial berfluktuasi setiap hari. Skala Respon Stres Harian atau *Daily Stress Response Scale* (DSRS), sebuah instrument yang menangkap spektrum luas reaksi stres psikofisiologis yang dapat diberikan secara *real time* dan dalam konteks yang berbeda.

DSRS adalah ukuran reaksi stres psikologis dan fisiologis yang andal dan valid yang dapat digunakan untuk menilai respons stres terhadap stres sehari-hari, termasuk yang bersifat akut, seperti krisis, trauma, atau operasi (Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, dan Bastian, 2022).

Berdasarkan pengertian tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *daily stress* atau stres harian adalah kondisi yang muncul pada seseorang ketika menghadapi atau mengalami situasi yang menimbulkan tekanan atau kekhawatiran. *daily stress* atau stres sehari – hari bisa juga dimaknai sebagai semua jenis kegiatan atau aktivitas yang dapat menyebabkan stres.

b. Aspek – aspek *Daily Stress*

Aspek-aspek *daily stress* menurut Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, dan Bastian (2022) yaitu:

1) *Psychological response* (reaksi psikologis)

Respon psikologis berfokus pada cara individu menginterpretasikan situasi stres dan cara meresponsnya.

2) *Physiological response* (respon fisiologis)

Respon tubuh menekankan peran fisiologis dalam menghadapi stres. Dampak fisiologis lebih sering dikaitkan dengan gejala kecemasan, merasa gelisah dan lekas marah

Bolger et al. (1989) mengidentifikasi beberapa aspek utama *daily stress* yang berkontribusi terhadap perubahan suasana hati negatif (*negative mood*).

1) *Interpersonal Stressors* (Stres Interpersonal)

Stres yang muncul akibat interaksi dengan orang lain. Stres interpersonal adalah salah satu faktor paling signifikan dalam memengaruhi suasana hati negatif karena manusia sangat dipengaruhi oleh hubungan sosialnya. Misalnya konflik dengan pasangan, teman, atau rekan kerja, Ketegangan sosial dalam keluarga atau lingkungan kerja, kesalahpahaman atau komunikasi yang buruk, kurangnya dukungan sosial yang diharapkan.

2) *Work-Related Stressors* (Stres yang Berhubungan dengan Pekerjaan/ Akademik)

Stres akibat tuntutan pekerjaan atau akademik yang berat. Misalnya beban kerja yang tinggi dan tenggat waktu yang ketat, tekanan dari atasan atau rekan kerja, rasa tidak puas dengan pekerjaan atau lingkungan kerja yang tidak mendukung, tantangan akademik seperti ujian, tugas berat, atau tekanan nilai.

3) *Financial Stressors* (Stres Keuangan)

Stres akibat masalah keuangan yang dialami individu. Stres keuangan dapat menyebabkan kecemasan kronis dan menurunkan kesejahteraan emosional seseorang. Misalnya kesulitan mengelola pengeluaran bulanan, ketidakpastian finansial seperti kehilangan pekerjaan atau gaji yang rendah, hutang yang menumpuk atau pengeluaran tak terduga.

4) *Health-Related Stressors* (Stres Kesehatan)

Stres yang berkaitan dengan kondisi fisik atau kesehatan individu. Stres akibat masalah kesehatan dapat meningkatkan risiko gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan. Misalnya kurang tidur atau pola tidur yang terganggu. Penyakit ringan yang menghambat aktivitas sehari-hari, perasaan lelah atau kelelahan kronis, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan diri sendiri atau keluarga.

5) *Environmental Stressors* (Stres Lingkungan)

Stres yang muncul dari faktor eksternal dalam lingkungan sehari-hari. Meskipun sering dianggap remeh, stres lingkungan dapat meningkatkan iritabilitas dan memperburuk suasana hati negatif jika terjadi terus-menerus. Misalnya kemacetan lalu lintas saat berangkat atau pulang kerja, cuaca ekstrem yang menghambat aktivitas, kebisingan atau gangguan lingkungan sekitar yang membuat tidak nyaman, gangguan teknologi, seperti internet lambat atau perangkat elektronik rusak.

Dalam penelitian ini, peneliti mengulas tentang *daily stress* dirasakan oleh wanita Minangkabau setelah bercerai di Kabupaten Tanah Datar dengan menggunakan aspek dari Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, dan Bastian (2022). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek *daily stress*, yaitu

psychological response (reaksi psikologis) dan *physiological response* (reaksi fisiologis). Dampak psikologis yang sering dialami wanita setelah bercerai meliputi rasa sakit, tekanan emosional, perasaan terasing karena stigmatisasi sosial sedangkan dampak fisiologis lebih sering dikaitkan dengan gejala kecemasan, merasa gelisah dan lekas marah.

c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Santrock (2006) terdapat 4 faktor yang mampu mempengaruhi stres, beberapa faktor tersebut yaitu:

1) Faktor Lingkungan

Stres terjadi ketika sebuah rangsangan menjadi semakin intens dan berlangsung lama sehingga seseorang tidak dapat mengatasinya. Terdapat tiga jenis konflik: mendekat – mendekat (*approach – approach*), menghindar – menghindar (*avoidance – avoidance*) dan mendekat – menghindar (*approach – avoidance*). Frustrasi terjadi ketika seseorang tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres bisa timbul karena peristiwa penting atau gangguan sehari – hari dalam kehidupan seseorang.

2) Faktor kepribadian

Karakteristik kepribadian seperti optimisme atau pesimisme mempengaruhi pilihan strategi pemecahan masalah individu. Menurut Carver dan Scheier (2002), orang yang memiliki sifat optimis lebih condong menggunakan strategi penyelesaian masalah yang fokus pada masalah yang dihadapi. Individu yang optimis cenderung memilih strategi penanganan yang berhasil. Sebaliknya, orang pesimis cenderung merespons situasi stres dengan emosi negatif, menjauhkan diri dari masalah, dan menyalahkan diri sendiri

3) Faktor kognitif

Penafsiran seseorang terhadap peristiwa kehidupan sebagai bahaya, ancaman, atau tantangan dan keyakinannya dalam kemampuan mengatasi peristiwa itu efektif disebut penilaian kognitif oleh Lazarus.

4) Faktor sosial – budaya

- a) Stres akulturatif (*acculturation*) mengacu pada perubahan budaya yang timbul akibat interaksi langsung yang berkelanjutan antara dua kelompok budaya yang berbeda. Dampak buruk dari proses akulturasi disebut stres akulturatif.
- b) Status sosial – ekonomi kehidupan yang kronis seperti pemukiman yang tidak layak, lingkungan berbahaya, tanggung jawab yang besar, dan ketidakpastian ekonomi adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres pada warga miskin.

Penulis menyimpulkan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh empat faktor utama seperti lingkungan, meliputi konflik, frustrasi, dan peristiwa yang memicu stres; kepribadian, seperti optimisme atau pesimisme yang memengaruhi cara menghadapi masalah; kognitif, terkait cara individu menilai dan mengatasi situasi; serta sosial-budaya, termasuk stres akulturatif dan kondisi sosial-ekonomi yang buruk. Keempat faktor ini saling berinteraksi dalam menentukan tingkat stres individu.

3. Perceraian

Menurut definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, “cerai” berarti terpisah atau terputus. Matondang (2014) mengatakan bahwa perceraian adalah akhir dari ikatan pernikahan antara seorang pria dan seorang wanita sebagai pasangan suami istri, yang sah secara hukum setelah diputuskan oleh pengadilan dan berlaku sejak pernikahan itu dilangsungkan. Menurut Azizah (2017), perceraian adalah tindakan mengakhiri hubungan pernikahan antara suami dan istri untuk

menciptakan rumah tangga yang ideal, abadi, sehingga keduanya tidak lagi hidup bersama sebagai pasangan suami istri.

Istilah perceraian menurut UU No.1 Tahun 1974 tentang perkawinan sebagai aturan hukum positif tentang perceraian menunjukkan adanya:

- a. Tindakan hukum yang dapat dilakukan oleh suami atau istri untuk memutus hubungan perkawinan di antara mereka.
- b. Peristiwa hukum yang memutuskan hubungan suami dan istri, yaitu kematian suami atau istri yang bersangkutan, yang merupakan ketentuan yang pasti dan langsung ditetapkan oleh Tuhan yang Maha Kuasa.
- c. Putusan hukum yang dinyatakan oleh pengadilan yang berakibat hukum putusnya hubungan perkawinan antara suami dan istri.

Dengan memperhatikan definisi perceraian yang telah disampaikan sebelumnya, dapat dipahami bahwa perceraian merujuk pada putusnya hubungan perkawinan antara suami istri yang disebabkan oleh berbagai alasan dan proses hukum yang harus dijelaskan di persidangan. Perceraian adalah akhir dari ikatan perkawinan sah antara suami dan istri, yang membuat mereka tidak lagi menjadi pasangan suami istri dan tinggal bersama dalam satu rumah tangga.

4. Wanita Minangkabau

Peran ganda dalam masyarakat Minangkabau yang menjalankan sistem kekerabatan harus diemban oleh perempuan. Perempuan Minangkabau tidak hanya berperan sebagai ibu yang harus merawat keluarga seperti suami dan anak-anak serta mengatur kehidupan di rumah, tetapi juga bertanggung jawab sebagai pemegang garis keturunan (Yanti, 2017).

Berdasarkan Nurman (2019), wanita disebut sebagai *padusi* dalam bahasa Minangkabau dan perempuan dalam bahasa Indonesia. Dalam budaya Minangkabau, wanita memiliki kedudukan yang sangat

istimewa karena semua keputusan berada di kendalinya. Jamil (2019) mengungkapkan bahwa wanita Minangkabau juga dikenal sebagai *Bundo Kanduang*. Kata *Bundo* dalam bahasa Minang berarti ibu, sementara *Kanduang* berarti asli. *Bundo Kanduang* adalah seorang ibu sejati yang memiliki kualitas sebagai seorang ibu dan pemimpin. *Bundo Kanduang* harus mampu melindungi dirinya dan menyesuaikan diri dengan norma-norma budaya dan agama karena sebagai pelanjut keturunan, mereka mewarisi sifat dan moral yang sama. Wanita seperti *Bundo Kanduang* memiliki peran sebagai aktor intelektual dalam menyelesaikan masalah-masalah.

Menurut Jamil (2019) Ada beberapa sifat yang harus dimiliki oleh *Bundo Kanduang* yaitu:

- 1) Kehidupan sehari-hari *Bundo Kanduang* harus menunjukkan perilaku yang ramah dan sopan, serta menghindari kebohongan dan mempertahankan kebenaran.
- 2) Memberikan teladan perilaku jujur, berperilaku baik dan bersikap positif untuk mendidik lingkungan.
- 3) Seorang ibu perlu memiliki pengetahuan tentang apa yang baik dan buruk, serta memahami kelebihan dan kekurangan dalam pekerjaan, termasuk pengetahuan agama, pendidikan, dan keperempuanan yang berguna untuk mengelola rumah tangga. Pengetahuan tentang tradisi dan kebiasaan adat istiadat di nagari tempat tinggal juga memengaruhi cara seseorang berinteraksi sosial.
- 4) Dalam tradisi Minangkabau, perempuan diharapkan dapat berkomunikasi secara cerdas dan sopan, khususnya dalam berbicara dengan kata-kata yang lancar dan enak didengar, baik untuk pendidikan di dalam rumah, keluarga, maupun masyarakat.
- 5) Memiliki sifat malu yang dapat mencegah dari melakukan tindakan melanggar adat atau hukum. Rasa malu bisa

melindungi wanita dari tindakan buruk. Menurut tradisi Minangkabau, rasa malu memiliki peran vital dalam kehidupan perempuan, tapi jika rasa malu ini lenyap, risiko akan timbul dalam hubungan rumah tangga dan Masyarakat.

Sedangkan menurut Idris (2012) *Bundo Kanduang* harus memiliki sifat yaitu:

- 1) Hati-hati (khauf), *ingek dan jago pado adaik, ingek di adaik nan ka rusak, jago limbago nan kasumbiang*;
- 2) Beriman dan bertaqwa kepada Allah serta mempedomani ajaran Islam;
- 3) Memiliki sikap yang patut; yaitu pribadi dan sikap hormat sesuai alur dan patut (uswah istiqamah), seperti pepatah '*adat maha tak dapek di bali, murah tak dapek dimintak, takuik di paham ka tagadai, takuik di budi katajua*'. *Bundo Kanduang* tidak akan mendahului para pemimpin seperti niniak mamak dan pangulu;
- 4) Sifat kaya hati;
- 5) Sifat Pemalu

Keunikan sistem adat Minangkabau semakin menonjol jika dikaitkan dengan nilai-nilai keislaman. Dalam filsafat adat Minangkabau, tidak ada pertentangan antara adat dan agama Islam. Keduanya berjalan seiring dan saling melengkapi, menciptakan keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan masyarakat. Hubungan antara adat dan agama ini dirumuskan dalam prinsip terkenal '*Adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah*'. Artinya, adat berlandaskan syariat Islam, sementara syariat Islam bersumber pada Kitabullah (Al-Quran) dan dijelaskan melalui Sunnah (Ayzumardi, dalam Ismail 2017).

Prinsip ini mencerminkan keterpaduan antara adat sebagai warisan budaya dan Islam sebagai pedoman kehidupan, menjadikan keduanya tak terpisahkan. Hubungan harmonis ini digambarkan dengan ungkapan: *Syara' mangato adat memakai. Camin nan tidak kabua, palito nan tidak padam* (syariat menunjukkan jalan, adat mengikutinya; cermin yang tetap bening, pelita yang tak pernah padam). Metafora ini mengilustrasikan bahwa adat dan agama merupakan panduan yang jelas dan abadi bagi masyarakat Minangkabau. (Ayzumardi, dalam Ismail 2017). Dengan landasan ini, adat Minangkabau tidak hanya menjaga identitas budaya tetapi juga memperkuat nilai-nilai keislaman dalam kehidupan bermasyarakat.

‘*Adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah*’ adalah ungkapan yang menjadi inti falsafah adat masyarakat Minangkabau. Prinsip ini mencerminkan hasil perpaduan harmonis antara adat budaya Minangkabau dan ajaran agama Islam. Kata *basandi* berarti "menjadi dasar" atau "landasan" yang memberikan kekokohan pada sesuatu. Dalam hal ini, adat bersandar pada syariat Islam, yang pada gilirannya berlandaskan pada *Kitabullah*, yakni Al-Quran, dengan Sunnah sebagai penjelas dan pelengkapannya. Falsafah ini tidak hanya menggambarkan keterhubungan antara adat dan agama, tetapi juga menunjukkan bahwa adat Minangkabau ditata sedemikian rupa agar selaras dengan nilai-nilai Islam. Hubungan ini memastikan adat tetap relevan dalam kehidupan masyarakat, sekaligus berlandaskan pada ajaran agama yang universal dan abadi. Dengan prinsip ini, adat Minangkabau menjadi salah satu sistem budaya yang unik, kokoh, dan harmonis dalam membingkai kehidupan masyarakat (Idris, 2012).

Menurut Idris (2012) peran wanita dalam adat Minangkabau didasari pada *Adaik Basandi Sara', Sara' Basandi Kitabullah* yakni:

- 1) *Urang rumah* (pemilik rumah besar), hal ini bermakna *Bundo Kanduang* wajib memiliki rumah dan tanah pandam pekuburan kaumnya;
- 2) *Induak bareh* (*nan lamah di tueh, nan condong di tungkek, ayam barinduak, siriah bajunjuang*), maksudnya *Bundo Kanduang* bertugas mengatur makanan dan minuman seluruh keluarga besar, mengayomi seluruh anggota kaum yang berekonomi lemah dan bermusyawarah dengan kaum berekonomi mapan;
- 3) Sebagai pemimpin, artinya *Bundo Kanduang* adalah sosok yang arif. Hal ini adalah asas utama kepemimpinan dalam masyarakat. *Bundo Kanduang* merupakan pemimpin keluarga dan masyarakat, penanggung jawab atas pendidikan anak-anak generasi penerus dalam sistem kekerabatan matrilineal serta pengontrolnya.

Kedudukan dan peran Perempuan dalam masyarakat Minangkabau menurut Irawati & Darajat (2019) yaitu:

- 1) Perempuan dalam tradisi Minangkabau, menerima warisan nenek moyang mereka, bersama harta orang tua mereka
- 2) Dalam adat Minangkabau, yang mengambil keputusan adalah perempuan
- 3) Keterlibatan ibu sangat penting dalam proses Pendidikan anak – anaknya

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh:

1. Larastyan Yang Bogaan Muhammad, Istiqlaliyah Muflikhati, Megawati Simanjuntak (2019) dengan judul penelitian “*Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, dan Penyesuaian Wanita Bercerai*”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah stres yang teramati dalam studi ini secara signifikan mempengaruhi kemampuan adaptasi perempuan yang telah bercerai. Semakin tinggi tingkat stres, semakin menurun kemampuan adaptasi perempuan yang bercerai. Efek stres yang dirasakan oleh perempuan yang bercerai dalam studi ini mencakup kesulitan tidur; Menghindari pertemuan, kegiatan, dan kerumunan orang; dan cepat marah dan emosional ketika mengingat masa lalu. Perempuan yang bercerai biasanya menghadapi tingkat tekanan psikologis yang tinggi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah, Larastyan Yang Bogaan Muhammad, Istiqlaliyah Muflikhati, Megawati Simanjuntak mengukur religiusitas, dukungan sosial, stres, dan penyesuaian wanita bercerai, lokasi penelitian di Kota Tangerang dan jumlah sampel sebanyak 100 wanita bercerai. Sedangkan peneliti sendiri mengukur hubungan *daily stress* dengan resiliensi, lokasi penelitian di Kabupaten Tanah Datar dan jumlah sampel sebanyak 50 wanita Minangkabau yang telah berpisah dengan pasangan karena cerai hidup, memiliki hak asuh anak dan menjadi tulang punggung keluarga. Sedangkan persamaannya ialah pendekatan penelitian kuantitatif dan sama – sama meneliti terkait stres dan resiliensi wanita pasca perceraian.
2. Citra Ayu Kumala Sari, Ayu Imasria Wahyuliarmy (2021) dengan judul penelitian “*Resiliensi Pada Janda Cerai Mati*”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada janda cerai mati sangat kuat dan signifikan. Ini berarti semakin besar dukungan sosial, semakin tinggi kemungkinan resiliensi, dan sebaliknya, semakin kecil dukungan sosial, semakin rendah kemungkinan resiliensi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah penelitian yang dilakukan

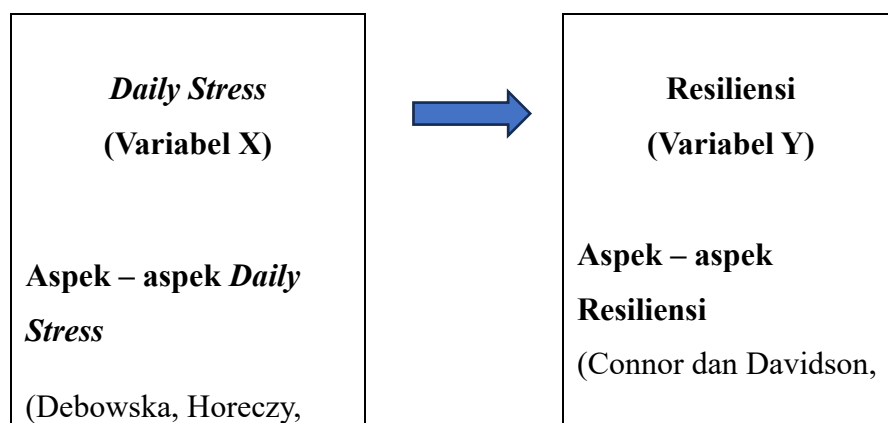
Citra Ayu Kumala Sari dan Ayu Imasria Wahyuliarmy bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada janda cerai mati, sampel berjumlah 40 janda cerai mati dan berlokasi di Desa Watudakon Kesamben, Jombang. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *daily stress* dengan resiliensi pada wanita cerai hidup, sampel berjumlah 50 wanita Minangkabau yang telah berpisah dengan pasangan karena cerai hidup, memiliki hak asuh anak dan menjadi tulang punggung keluarga. Terkait persamaan nya ialah pendekatan penelitian kuantitatif dan sama – sama meneliti terkait resiliensi wanita pasca perceraian.

3. Dyah Reza Aini, Yohana Wuri Satwika (2022) dengan judul penelitian *“Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan”*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah individu yang resilien membutuhkan dukungan aktif dan dorongan yang kuat untuk menunjukkan perilaku resilien. Mendapat dukungan dari lingkungan, memiliki kemampuan diri, dan anak sebagai motivator dapat mendorong individu untuk bersikap resilien. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah penelitian yang dilakukan oleh Dyah Reza Aini dan Yohana Wuri Satwika memiliki tujuan, untuk mengetahui proses tercapainya resiliensi yang dilalui oleh wanita yang ditinggalkan pasangannya (cerai mati) dalam menjalani kehidupannya, jenis penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, jumlah subjek sebanyak 3 orang wanita yang berusia 20-40 tahun yang ditinggal meninggal pasangan karena sakit. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti sendiri untuk mengetahui hubungan antara *daily stress* dengan resiliensi dengan subjek penelitian yakni sebanyak 50 wanita Minangkabau yang telah berpisah dengan pasangan karena cerai hidup, memiliki hak asuh anak dan menjadi tulang punggung keluarga dan merupakan pendekatan kuantitatif. Terkait persamaan nya ialah sama – sama meneliti terkait resiliensi wanita pasca perceraian.

4. Pia Schönfeld, Julia Brailovskaia, Angela Bieda, Xiao Chi Zhang, Jürgen Margra (2015) dengan judul penelitian ialah *“The Effects of Daily Stress on Positive and Negative Mental Health: Mediation Through Self-Efficacy”* stres sehari – hari, jika dibandingkan dengan peristiwa traumatis, semakin dianggap sebagai faktor risiko penting bagi kesehatan mental. Belum ada penelitian yang menjelaskan hubungan antara stres harian dan kesehatan mental dengan peran efikasi diri umum. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sebagai perantara antara stresor harian dan kesehatan mental, dengan pengaruh yang lebih besar untuk kesehatan mental positif daripada kesehatan mental negatif. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah penelitian yang dilakukan oleh Pia Schönfeld, Julia Brailovskaia, Angela Bieda, Xiao Chi Zhang, Jürgen Margra ialah efek stres sehari – hari pada kesehatan mental positif dan negatif, subjek merupakan mahasiswa dari Jerman sebanyak 394 orang, Rusia sebanyak 604 orang dan China sebanyak 8.669 orang. Sedangkan penelitian ini mengukur *daily stress* dan resiliensi wanita pasca cerai hidup, subjek penelitian yakni sebanyak 50 wanita Minangkabau yang telah berpisah dengan pasangan karena cerai hidup, memiliki hak asuh anak dan menjadi tulang punggung keluarga. Sedangkan persamaannya ialah sama – sama meneliti terkait stres harian yang menjadi prediktor variabel yang diteliti dan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.
5. Thyagi Ponnampereuma, and Nancy A. Nicolson (2018) dengan judul penelitian ialah *“The Relative Impact of Traumatic Experiences and Daily Stressors on Mental Health Outcomes in Sri Lankan Adolescents”*. Penelitian ini mengamati kejadian traumatis dan faktor-faktor pemicu stres sehari-hari serta dampaknya pada kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari remaja di Sri Lanka. Penemuan ini menegaskan betapa stresor harian remaja memainkan peran yang signifikan dalam dampak peristiwa traumatis, menunjukkan perlunya

fokus pada pengurangan stres dan peningkatan dukungan sosial selama intervensi. Dengan demikian, faktor pencetus stres sehari-hari nampaknya memiliki peran krusial dalam mempengaruhi efek trauma terhadap kesehatan mental remaja. Temuan ini menegaskan bahwa stres sehari-hari remaja merupakan faktor penting dalam mengakibatkan dampak dari kejadian traumatis dan menunjukkan kebutuhan akan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penanganan trauma tetapi juga pada pengurangan stres yang sedang terjadi serta peningkatan dukungan sosial. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah penelitian yang dilakukan oleh Thyagi Ponnampuruma, and Nancy A. Nicolson mengamati kejadian traumatis dan faktor - faktor pemicu stres sehari - hari serta dampaknya pada kesehatan mental dan aktivitas sehari - hari remaja di Sri Lanka yakni sebanyak 753 remaja. Sedangkan untuk penelitian yang peneliti lakukan subjek yang digunakan ialah sebanyak 50 wanita Minangkabau yang telah berpisah dengan pasangan karena cerai hidup, memiliki hak asuh anak dan menjadi tulang punggung keluarga. Terkait persamaan penelitian ini sama – sama meneliti terkait *daily stress* yang menjadi prediktor dari variabel yang diteliti dan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

C. Kerangka Konseptual Penelitian



Boduszek, Dolinski, dan
Bastian, 2022)

- a. *Psychological response* (reaksi psikologis)
- b. *Physiological response* (reaksi fisiologis)

2003)

- a. *personal competence*
- b. *trust in one's instincts*
- c. *positive acceptance of change and secure relationships*
- d. *control and factor*
- e. *spiritual influences*

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan mengenai suatu yang menjadi karakter dari suatu populasi yang menjadi jawaban sementara pada suatu rumusan masalah dalam penelitian. (Djaali, 2020) dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independent ialah kecenderungan stres harian dan variabel dependen ialah resiliensi. Peneliti hendak meneliti apakah terdapat hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

1. Ha: Ada hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar

2. H0: Tidak ada hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Penelitian kuantitatif melibatkan penggunaan data numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2012). Ini sejalan dengan pendapat Solimun, Armani & Fernandes (dalam Santoso & Madiistriyatno, 2021) bahwa metode kuantitatif melibatkan proses pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi hasil analisis untuk mendapatkan informasi serta membuat kesimpulan dan keputusan.

Korelasional merupakan penelitian yang mengenali kaitan prediktif antara berbagai variabel (Emzir, 2012). Menurut penelitian Santoso dan Madiistriyatno (2021) yang mengutip Gay, Mill, & Airasian, tujuan utama studi korelasi adalah untuk mengidentifikasi keterkaitan antara variabel atau menggunakan keterkaitan tersebut untuk membuat prediksi. Maka, dalam penelitian ini peneliti akan meneliti apakah terdapat hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat

2. Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 21 Juli 2024 sampai dengan 30 Desember 2024

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Periantalo (2020) populasi merupakan subyek yang dipergunakan secara umum berdasarkan hasil penelitian. Seperti yang

dijelaskan oleh Sugiyono (2012), populasi merupakan istilah umum yang mencakup berbagai objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk diteliti dan diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah wanita Minangkabau yang bercerai hidup berdasarkan data yang diperoleh dari Pengadilan Agama Batusangkar Tahun 2021-2023.

2. Sampel

Periantalo (2020) menjelaskan bahwa sampel merujuk pada bagian populasi yang dipilih sebagai subjek dalam pengumpulan data penelitian. Menurut Sujarweni (2014), ukuran sampel sering kali merupakan cara untuk mengungkapkan jumlah anggota sampel. Jumlah sampel yang ideal untuk merepresentasikan populasi secara sempurna adalah jumlah keseluruhan populasi tersebut. Menurut Silalahi (2006) jumlah sampel yang diambil sekitar 30 dapat dilakukan analisis statistik, peneliti menambahkan 20 sampel menjadi 50 agar data penelitian yang didapat lebih akurat. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *purposive sampling*. Periantalo (2020) menyatakan bahwa teknik ini di mana peneliti membuat kriteria khusus terhadap subjek penelitian. Peneliti kemudian mencari subjek yang memenuhi kriteria tersebut.

Dari penjelasan tersebut maka peneliti menggunakan sampel sebanyak 50 orang wanita Minangkabau di Kabupaten Tanah Datar yang menjadi subjek penelitian ini adalah:

- a. Wanita Minangkabau yang telah berpisah atau ditinggalkan oleh suaminya karena cerai hidup,
- b. Memiliki hak asuh anak, dan
- c. Menjadi tulang punggung keluarga.

D. Definisi Operasional

1. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan hidup untuk kembali menjadi stabil dan sehat secara psikologis yang dilihat melalui aspek *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor dan spiritual influences*.

2. Daily Stress

Daily Stress mengacu pada stres sehari – hari yang dapat menimbulkan stres, seperti stres dalam pengasuhan anak, stres akademik terkait dengan cukupnya pendidikan anak, dan stres kerja terkait dengan cukupnya pekerjaan dan pendapatan dalam kehidupan perempuan Minangkabau bahkan setelah bercerai hidup dari pasangannya kegiatan dari hal-hal yang menimbulkan stres antara lain adalah *psychological response* (reaksi psikologis) dan *physiological response* (reaksi fisiologis) yang ditimbulkan oleh stres, serta aktivitas lainnya.

3. Perceraian

Perceraian antara suami dan istri adalah putusnya hubungan perkawinan yang sah antara suami dan istri sehingga menyebabkan keduanya tidak lagi menjadi suami istri dan tidak lagi menjalani kehidupan perkawinan dalam satu rumah tangga.

4. Wanita Minangkabau

Wanita Minangkabau yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa yang memiliki suku Minangkabau yang bercerai hidup dengan pasangannya, memiliki hak asuh anak dan menjadi tulang punggung keluarga.

E. Pengembangan Instrument

Alat bantu pengumpulan data digunakan oleh peneliti untuk memastikan kegiatan pengumpulan data terstruktur dan mudah dilakukan.

Menurut Unaradjan (2019), instrument penelitian adalah sebuah perangkat yang dipakai untuk mengukur peristiwa alam atau sosial yang diamati, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2012). Maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian adalah alat bantu digunakan untuk mengukur variabel yang ingin diukur. Penelitian kuantitatif ini memanfaatkan skala sikap model likert sebagai alat pengumpulan data. Model skala Likert dirancang untuk mengekspresikan pendapat yang mendukung atau menentang, positif atau negatif, sesuai atau tidak sesuai terhadap pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner. Pernyataan sikap terbagi menjadi dua jenis, yaitu pernyataan yang mendukung dan pernyataan yang tidak mendukung. Pernyataan yang mendukung objek sikap mengindikasikan sikap yang positif atau memihak disebut *favorabel*. Pernyataan yang tidak mendukung objek sikap dapat disebut sebagai *unfavorabel*.

Adapun pilihan jawaban yang digunakan mempunyai empat respon pernyataan yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

a. Skala Resiliensi

Dalam penelitian ini, alat ukur yang akan digunakan adalah skala standar yang telah dimodifikasi dari Connor dan Davidson (2003) yang dikenal sebagai *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur tingkat resiliensi wanita cerai hidup. Skala ini terdiri dari 25 aitem yang bersifat *favorabel*. Skala ini disusun berdasarkan aspek – aspek resiliensi oleh Connor dan Davidson yaitu; *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor, spiritual influences*.

Berikut ini adalah kisi – kisi instrument yang dibuat peneliti berdasarkan skala resiliensi yang telah di modifikasi :

Tabel 3. I
Skala Resiliensi

No.	Aspek	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	24, 12, 11, 25, 10, 23, 17, 16	-	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	20, 18, 15, 6, 7, 19, 14	-	7
3.	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	1, 4, 5, 2, 8	-	5
4.	Kontrol	22, 13, 21	-	3
5.	Pengaruh spiritual	3, 9	-	2
Jumlah				25

b. Skala *Daily Stress*

Dalam penelitian ini, alat ukur yang akan digunakan adalah skala yang telah di modifikasi dari Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, Bastian (2022) yang dikenal sebagai *The Daily Stress Response Scale* (DSRS) untuk mengukur tingkat stres harian wanita cerai hidup. Skala ini terdiri dari 26 aitem yang bersifat *favorabel* dan *unfavorabel*. Skala ini disusun berdasarkan aspek – aspek *Daily Stress* oleh Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, Bastian yaitu; reaksi fisiologis dan reaksi psikologis.

Berikut ini adalah kisi – kisi instrument yang dibuat peneliti berdasarkan skala *Daily Stress* yang telah di modifikasi :

Tabel 3. II

Skala *Daily Stress*

No.	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Reaksi fisiologis	Tubuh mudah lelah	1, 13	10, 25	4
		Tidur terganggu	22	17	2
2.	Reaksi psikologis	Mudah tersinggung	9	4	2
		Cemas dan tegang	21, 3, 8	7, 19, 20	6
		Kurang produktif	15, 24	5, 18	4
		Kehilangan daya konsentrasi	14, 16	6, 26	4
		Menurunnya fungsi intelektual	2	11	2
		Kurang percaya diri	23	12	2
Jumlah					26

Langkah selanjutnya, menyediakan catatan instrument dan instrument akhir, maksudnya menyiapkan semua instrumen yang

diperlukan agar semua rancangan kegiatan yang akan dilakukan berjalan lancar. Berikutnya peneliti melakukan uji empiris ke lapangan, artinya terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya menganalisis data, baik aitem dan reliabilitas untuk mengetahui valid atau tidaknya sebuah data. Melakukan revisi instrument setelah terjun ke lapangan, mengujicobakan hingga lahir instrument yang tervalidasi. Terakhir, melaksanakan uji coba akhir, melaksanakan validitas dan reliabilitas tambahan serta melakukan tes perbandingan hasil antara validasi secara manual dengan SPSS.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Periantalo (2020) validitas adalah sejauh mana kemampuan alat ukur dalam mengungkapkan maksud yang diinginkan. Apakah barang-barang dalam alat ukur mencerminkan seharusnya apa yang harus diungkapkan, tanpa mengungkap hal di luar tujuan pengukuran. Jika alat ukur diverifikasi dengan data statistik, alat tersebut harus menunjukkan apa yang seharusnya ditunjukkannya. Ia memiliki hubungan positif dengan yang seharusnya positif, hubungan negatif dengan yang seharusnya negatif, dan tidak memiliki hubungan dengan yang seharusnya tidak berkaitan. Validitas merupakan persyaratan pokok dan harus dimiliki oleh semua alat ukur. Jika alat ukur valid, hasil yang diperoleh akan memiliki kekuatan bukti yang kuat bagi kebenaran penelitian.

Validitas *logic* adalah ukuran seberapa baik tes dapat mencerminkan atribut yang ingin diukur. Kesesuaian alat ukur dengan target pengukuran, menunjukkan sejauh mana butir item mencakup area yang menjadi target pengukuran pada objek yang akan diukur (Noor, 2016).

Tabel 3. III

Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem

Skor	Klasifikasi
≥ 0.400	Sangat Bagus
0.300 – 0.399	Bagus
0.250 – 0.259	Cukup Bagus
0.200 – 0.249	Agak Bagus
< 0.200	Buruk
- (minus)	Sangat Buruk

Peneliti menggunakan skor 0.300 sebagai batas minimal dalam pemilihan aitem, yang mana aitem dengan skor dibawah 0.300 dianggap tidak valid atau gugur. Uji coba skala resiliensi dan *daily stress* dilakukan kepada subjek yang berada di luar Kabupaten Tanah Datar, yaitu Kabupaten Pasaman Barat, Kabupaten Dharmasraya, Kota Sawah Lunto, Kabupaten Sijunjung, Kota Buittinggi, Kota Padang, dan Kabupaten Solok. Adapun pengumpulan data dilakukan secara offline atau online. Analisis hasil uji coba menggunakan SPSS 26. Nilai *Correlated Item Total Correlation* skala resiliensi pada aitem yang valid bergerak dari kisaran 0.390 sampai dengan 0.683 dengan hasil ialah sebagai berikut :

Tabel 3. IV**Hasil Uji Beda Skala Resiliensi**

No. Aitem	Nilai CITC	Indeks Daya Beda	Keterangan
1	0.398	0.3	Valid
2	0.446	0.3	Valid
3	0.557	0.3	Valid
4	0.586	0.3	Valid
5	0.616	0.3	Valid
6	0.607	0.3	Valid
7	0.564	0.3	Valid
8	0.669	0.3	Valid
9	0.561	0.3	Valid
10	0.505	0.3	Valid
11	0.637	0.3	Valid
12	0.502	0.3	Valid
13	0.457	0.3	Valid
14	0.654	0.3	Valid
15	0.598	0.3	Valid
16	0.683	0.3	Valid

17	0.622	0.3	Valid
18	0.576	0.3	Valid
19	0.547	0.3	Valid
20	0.507	0.3	Valid
21	0.456	0.3	Valid
22	0.532	0.3	Valid
23	0.626	0.3	Valid
24	0.599	0.3	Valid
25	0.390	0.3	Valid

Berikut adalah kisi – kisi instrument atau blueprint skala resiliensi pasca uji coba

Tabel 3. V

Blueprint Skala Resiliensi Pasca *Corrected Item Total* (CITC)

No.	Aspek	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	24, 12, 11, 25, 10, 23, 17, 16	-	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	20, 18, 15, 6, 7, 19, 14	-	7
3.	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	1, 4, 5, 2, 8	-	5
4.	Kontrol	22, 13, 21	-	3

5.	Pengaruh spiritual	3, 9	-	2
Jumlah				25

Tabel 3. VI

Blueprint Skala Resiliensi

No.	Aspek	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	24, 12, 11, 25, 10, 23, 17, 16	-	8
2.	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	20, 18, 15, 6, 7, 19, 14	-	7
3.	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	1, 4, 5, 2, 8	-	5
4.	Kontrol	22, 13, 21	-	3
5.	Pengaruh spiritual	3, 9	-	2
Jumlah				25

Sedangkan untuk skala *daily stress*, *Correlated Item Total Correlation* pada aitem yang valid bergerak dari kisaran 0.310 sampai 0.663 dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. VII**Hasil Uji Beda Skala *Daily Stress***

No. Aitem	Nilai CITC	Indeks Daya Beda	Keterangan
1	0.663	0.3	Valid
2	0.529	0.3	Valid
3	0.386	0.3	Valid
4	0.427	0.3	Valid
5	0.438	0.3	Valid
6	0.542	0.3	Valid
7	0.444	0.3	Valid
8	-0.321	0.3	Tidak Valid
9	0.433	0.3	Valid
10	0.646	0.3	Valid
11	0.397	0.3	Valid
12	0.482	0.3	Valid
13	0.403	0.3	Valid
14	-0.083	0.3	Tidak Valid
15	0.579	0.3	Valid
16	0.531	0.3	Valid

17	0.310	0.3	Valid
18	0.471	0.3	Valid
19	-0.246	0.3	Tidak Valid
20	0.514	0.3	Valid
21	0.494	0.3	Valid
22	0.458	0.3	Valid
23	0.641	0.3	Valid
24	0.522	0.3	Valid
25	-0.145	0.3	Tidak Valid
26	0.168	0.3	Tidak Valid

Berikut adalah kisi-kisi instrument atau blueprint skala *daily stress* pasca uji coba :

Tabel 3. VIII

Blueprint Skala *Daily Stress* Pasca *Corrected Item Total Correlation* (CITC)

No.	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Reaksi fisiologis	Tubuh mudah lelah	1, 13	10, 25*	3
		Tidur terganggu	22	17	2
2.	Reaksi psikologis	Mudah tersinggung	9	4	2
		Cemas dan tegang	21, 3, 8*	7, 19*, 20	4

		Kurang produktif	15, 24	5, 18	4
		Kehilangan daya konsentrasi	14*, 16	6, 26*	2
		Menurunnya fungsi intelektual	2	11	2
		Kurang percaya diri	23	12	2
Jumlah					21

***) Aitem yang gugur**

Tabel 3. IX

Blueprint Skala *Daily Stress*

No.	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Reaksi fisiologis	Tubuh mudah lelah	13, 2	10	3
		Tidur terganggu	20	17	2
2.	Reaksi psikologis	Mudah tersinggung	9	4	2
		Cemas dan tegang	21, 8	7, 3	4
		Kurang produktif	15, 19	5, 18	4
		Kehilangan daya konsentrasi	16	6	2
		Menurunnya fungsi intelektual	14	11	2
		Kurang percaya diri	1	12	2

Jumlah			21
--------	--	--	----

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil yang diberikan alat ukur dapat dipercaya dan memiliki konsistensi dalam pengambilan data pada kelompok-kelompok responden yang diteliti dan waktu yang berbeda-beda. Suatu pengukuran dapat dipercaya jika diperoleh hasil relatif sama atau konsisten dari waktu ke waktu dalam beberapa kali pengukuran (Setiaji, 2008). Reliabilitas akan dihitung dan dinyatakan dalam koefisien *alpha cronbachs* dengan rentang angka dari 0.0 sampai 1.0. artinya apabila alat ukur menunjukkan nilai koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1.0 maka nilai dari alat ukur tersebut adalah reliabel dan alat ukur tersebut akan semakin baik, begitu juga sebaliknya. Berikut merupakan tingkatan reliabilitas berdasarkan *rule of thumb*.

Tabel 3. X

Tingkat Reliabilitas *Rule of Thumb*

<i>Cronbachs's Alpha</i>	Nilai Reliabilitas
$\alpha > 0.9$	<i>Excellent</i>
$\alpha > 0.8$	<i>Good</i>
$\alpha > 0.7$	<i>Acceptable</i>
$\alpha > 0.6$	<i>Questionable</i>
$\alpha > 0.5$	<i>Poor</i>
$\alpha < 0.5$	<i>Unacceptable</i>

Sumber (Yusup, 2018)

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Aplikasi SPSS 26 dengan metode reliabilitas *Cronbach Alpha's*.

selanjutnya kriteria pengujian instrument dikatakan reliable apabila *cronbachs Alpha's* 0.70 - 0.90. Secara teoritik reliabilitas mulai dari 0 sampai 1, akan tetapi secara empirik koefisien reiabilitas tes mencapai angka 1, dan 0 tidak dijumpai (Yusup, 2018).

Tabel 3. XI

Hasil Uji Coba Analisis Awal Reliabilitas pada Wanita Minangkabau Pasca Cerai Hidup di Kabupaten Tanah Datar

Variabel	Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
Resiliensi	25	0.925	Reliabel
<i>Daily Stress</i>	26	0.835	Reliabel
Total	51		

Tabel 3. XII

Hasil Uji Coba Analisis Akhir Reliabilitas pada Wanita Minangkabau Pasca Cerai Hidup di Kabupaten Tanah Datar

Variabel	Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
Resiliensi	25	0.925	Reliabel
<i>Daily Stress</i>	21	0.888	Reliabel
Total	46		

G. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah melalui penggunaan skala. Dalam penelitian ini, alat yang akan digunakan adalah skala modifikasi dari Connor dan Davidson (2023)

yang dikenal sebagai *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur tingkat resiliensi wanita cerai hidup, serta skala modifikasi dari Debowska, Horeczy, Boduszek, Dolinski, dan Bastian (2022) yang dikenal sebagai *The Daily Stress Response Scale* (DSRS) untuk mengukur tingkat *daily stress* atau stres harian wanita cerai hidup.

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan teknik statistik uji korelasi *pearson product moment* untuk menguji hipotesis. Sebelumnya, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Jika persyaratan tersebut tidak terpenuhi, digunakan uji korelasi spearman non parametric dengan bantuan *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 26.0 for windows.

Analisis data dilakukan setelah data berhasil dikumpulkan dari semua responden atau sumber data lainnya. Kegiatan yang terjadi saat analisis data dilakukan termasuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, membuat tabel data dari seluruh responden, menampilkan tabel data yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012). Penerapan teknik statistik dilibatkan dalam analisis data.

1. Deskriptif Data

Pada langkah ini, data hasil penelitian akan dijelaskan berdasarkan variabelnya dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26 untuk menghitung mean (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

2. Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis bertujuan untuk menentukan apakah data yang telah dikumpulkan memenuhi kriteria yang dibutuhkan untuk dianalisis menggunakan teknik analisis yang telah direncanakan. Ini dapat dicapai melalui pengujian untuk normalitas dan linearitas.

a. Normalitas

Pengujian normalitas berguna untuk memastikan bahwa data yang telah dikumpulkan atau akan dianalisis menyebar secara normal. Apabila data terdistribusi secara normal, maka output perhitungan statistik dapat diberlakukan pada populasi yang diteliti. Maka sebelum melakukan pengujian hipotesis, penting untuk melakukan pengujian normalitas data terlebih dahulu (Sugiyono, 2012). Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan formula Kolmogorov-Smirnov di SPSS 26 for Windows.

b. Linearitas

Linearitas diukur untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan linear antara variabel bebas dan terikat, yaitu antara kecenderungan stres harian (X) dan resiliensi (Y). Apabila harga p pada lajur deviasi dari linearitas lebih tinggi dari harga $\alpha = 0,05$ regresi dianggap linier; dan sebaliknya, jika p lebih rendah dari harga $\alpha = 0,05$ regresi dianggap tidak linier.

3. Uji hipotesis

a. Uji korelasi

Pengujian signifikansi uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y. Sebelum melaksanakan uji t, analisis menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) harus dilakukan terlebih dahulu untuk memahami hubungan antara kedua variabel tersebut (Hartono, 2015).

Berikut merupakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi X dan Y

X = Variabel kecerdasan spiritual

Y = Variabel perilaku sosial

XY = product moment dari X dan Y

$\sum XY$ = jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = jumlah seluruh skor Y

Tabel 3. XIII

Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,90 – 1,00	Sangat Kuat
0,70 – 0,90	Kuat
0,40 – 0,70	Sedang
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Total subjek yang memenuhi syarat pada penelitian ini yaitu 50 subjek yang merupakan seorang wanita yang bersuku Minangkabau yang telah bercerai hidup, memiliki tanggungan anak yang masih harus dinafkahi karena anak tidak mendapatkan nafkah dari mantan suami dan menjadi tulang punggung keluarga. Gambaran umum subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. I
Deskripsi Subjek Penelitian

Pekerjaan	Buruh Harian Lepas	8	16%
	Buruh Tani	17	34%
	Karyawan Honorer	1	2%
	Pedagang	16	32%
	PNS	1	2%
	Wiraswasta	7	14%
Pendidikan Terakhir	SD/ sederajat	18	36%
	SMP/ sederajat	7	14%
	SMA/ sederajat	22	44%
	Diploma	1	2%
	S1	2	4%

Lama Perceraian	1 – 5 tahun	24	48%
	6 – 10 tahun	15	30%
	11 – 15 tahun	5	10%
	16 – 20 tahun	5	10%
	>21 tahun	1	2%
Jumlah Tanggungan Anak	1 anak	8	16%
	2 anak	28	56%
	3 anak	10	20%
	>4 anak	4	8%
Total		50	100%

Berdasarkan data deskripsi subjek penelitian di atas, dapat dilihat bahwa subjek terbanyak dengan pekerjaan sebagai buruh tani berjumlah 17 orang dengan persentase 34%, subjek dengan pendidikan terakhir SMA/ sederajat berjumlah 22 orang dengan persentase 44%, subjek dengan rentang lama perceraian 1 – 5 tahun berjumlah 24 orang dengan persentase 48% dan subjek dengan jumlah tanggungan 2 anak berjumlah 28 orang dengan persentase 56%.

B. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode teknik pengumpulan data berupa skala likert untuk mengukur resiliensi dan *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan skala berupa pernyataan berjumlah 46

butir mengenai resiliensi dan *daily stress*. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 50 orang.

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan menghitung jumlah skor skala yang telah diisi oleh responden. Dari hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat *daily stress* cenderung sedang dengan resiliensi pada wanita Minangkabau yang bercerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Dimana *daily stress* termasuk dalam kategori sedang dan resiliensi termasuk dalam kategori tinggi. Dari pengolahan data tersebut dapat dikatakan bahwa variabel X (*daily stress*) terhadap variabel Y (resiliensi) memiliki korelasi dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungan nya yaitu negatif. Artinya, semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi. Hasil perhitungan masing – masing variabel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Resiliensi

Data resiliensi ini diambil dengan menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban “Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai”. Pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 butir dengan 50 orang responden. Dari data yang diperoleh dapat ditentukan jumlah minimum, maksimum, dan mean serta standar deviasi dengan bantuan program windows SPSS 26. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. II

Analisis Data Deskriptif Resiliensi

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	25	100	62.5	12.5	62	94	78.70	7.24

Berdasarkan tabel 4.II dapat diketahui bahwa rerata hipotetik dan rerata empiris dari variabel resiliensi. Artinya skor rerata empirik dari variabel resiliensi lebih tinggi dari pada skor rerata hipotetik yaitu 78,70 berbanding 62,5 ini berarti rata – rata kelompok dalam penelitian ini memiliki skor resiliensi cenderung tinggi. Langkah selanjutnya akan dilakukan pengelompokkan resiliensi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori jenjang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok – kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kategori jenjang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok – kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur, berikut cara penentuan kategori :

Tabel 4. III

Rumus Perhitungan Pengkategorian

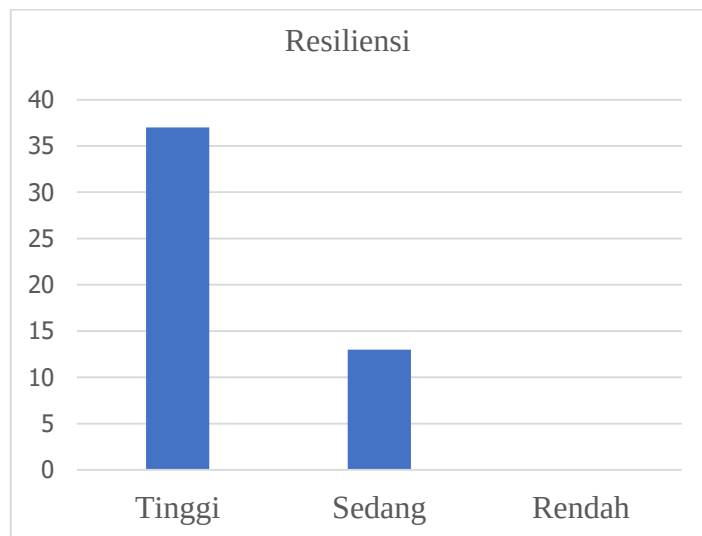
Kriteria	Rumus Skor
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Jadi didapat kategori skor resiliensi secara keseluruhan dalam tabel berikut :

Tabel 4. IV
Persentase Resiliensi

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(M+1SD) \leq X$	$75 \leq X$	Tinggi	37	74%
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$50 \leq X < 75$	Sedang	13	26%
$X < (M-1SD)$	$X < 50$	Rendah	-	-
Total			50	100

Berdasarkan data kategorisasi di atas, terdapat 13 orang subjek yang memiliki nilai skor resiliensi yang sedang, 37 orang subjek yang memiliki nilai skor resiliensi yang tinggi, dan tidak ada subjek yang memiliki nilai skor resiliensi yang rendah. Artinya dari keseluruhan total skor subjek di penelitian tersebut rata – rata berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 70% (37 orang). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar berada dalam kategori tinggi. Hasil analisis persentase penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut:



Gambar 4. I

Deskripsi Data Tingkat Resiliensi

2. Deskripsi Data *Daily Stress*

Data *daily stress* ini diambil dengan menggunakan skala likert tertutup dengan alternatif jawaban “Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai”. Pernyataan yang digunakan dalam skala likert ini adalah sebanyak 21 butir dengan 50 responden. Dari data yang diperoleh dapat ditentukan jumlah minimum, maximum dan mean serta standar deviasi dengan bantuan program windows SPSS 26. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. V

Analisis Data Deskriptif *Daily Stress*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Daily stress</i>	21	84	52.5	10.5	32	60	48.32	6.182

Berdasarkan tabel 4. V dapat diketahui bahwa rerata hipotetik dan rerata empiris dari variabel *daily stress*. Artinya skor rerata hipotetik dari variabel *daily stress* lebih tinggi dari pada skor rerata empirik yaitu 52,5 berbanding 48,32 ini berarti rata – rata kelompok dalam penelitian ini memiliki skor *daily stress* cenderung rendah. Langkah selanjutnya akan dilakukan pengelompokkan *daily stress* menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

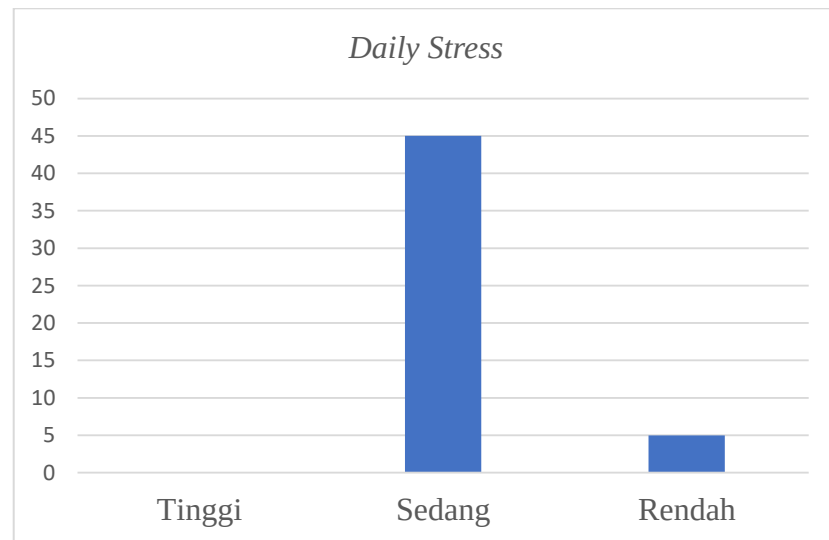
Jadi didapat kategori skor *daily stress* secara keseluruhan dalam tabel berikut :

Tabel 4. VI
Persentase *Daily Stress*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(M+1SD) \leq X$	$63 \leq X$	Tinggi	-	-
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$42 \leq X < 63$	Sedang	45	90%
$X < (M-1SD)$	$X < 42$	Rendah	5	10%
Total			50	100

Berdasarkan data kategorisasi di atas, terdapat 5 orang subjek yang memiliki nilai skor *daily stress* yang rendah, 45 orang subjek yang memiliki nilai skor *daily stress* yang sedang, dan tidak ada subjek yang memiliki nilai skor *daily stress* yang tinggi. Artinya dari keseluruhan total skor subjek di penelitian tersebut rata – rata berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 90% (45 orang). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa *daily stress* wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar berada dalam kategori sedang. Hasil analisis persentase penelitian tersebut

dapat dilihat pada tabel di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut:



Gambar 4. II

Deskripsi Data Tingkat *Daily Stress*

3. Analisis Deskriptif Resiliensi

Analisis ini bertujuan untuk melihat bagaimana rata – rata yang diperoleh dari data yang peneliti kumpulkan terkait tingkat resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar dengan mempertimbangkan jenis pekerjaan, pendidikan terakhir, jumlah tanggungan anak, dan lama perceraian. Data ini akan menggambarkan apakah terdapat perbedaan resiliensi berdasarkan jenis pekerjaan, pendidikan terakhir, jumlah tanggungan anak, dan lama perceraian wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

a) Jenis Pekerjaan

Tabel 4. VII
Analisis Resiliensi berdasarkan Jenis Pekerjaan

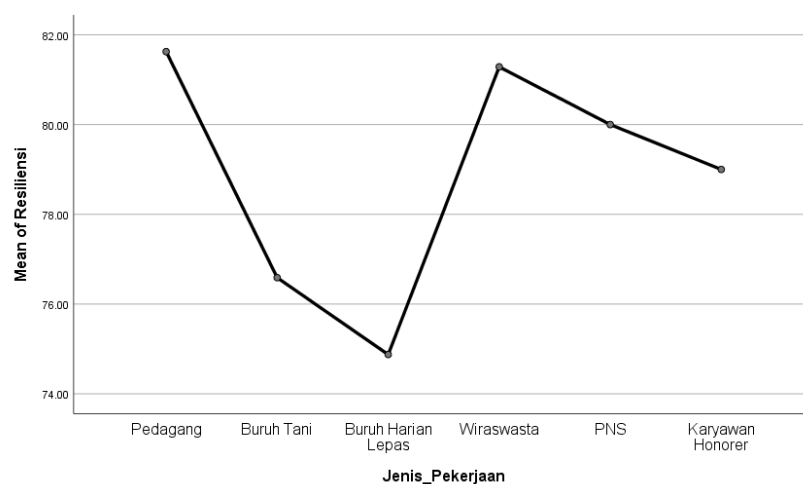
Descriptives								
Resiliensi								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
Pedagang	16	81.6250	7.50888	1.87722	77.6238	85.6262	69.00	94.00
Buruh Tani	17	76.5882	5.56842	1.35054	73.7252	79.4513	62.00	86.00
Buruh Harian Lepas	8	74.8750	9.31109	3.29197	67.0907	82.6593	65.00	92.00
Wiraswasta	7	81.2857	6.34335	2.39756	75.4191	87.1523	69.00	89.00
PNS	1	80.0000	.	.	.	.	80.00	80.00
Karyawan Honorer	1	79.0000	.	.	.	.	79.00	79.00
Total	50	78.7000	7.24005	1.02390	76.6424	80.7576	62.00	94.00

Jika di lihat dari tabel diatas yaitu jenis pekerjaan wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa pedagang memperoleh nilai rata-rata (M=81.62) yakni lebih tinggi dari wiraswasta (M=81.28), PNS (M=80.00), karyawan honorer (M=79.00), buruh tani (M=76.58) dan buruh harian lepas (M=74.87).

Tabel 4. VIII**Tabel ANOVA Jenis Pekerjaan**

ANOVA					
Resiliensi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	378.329	5	75.666	1.520	.203
Within Groups	2190.171	44	49.777		
Total	2568.500	49			

Hasil analisis ANOVA resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup dilihat dari jenis pekerjaan menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai sig 0.203 ($p > 0.05$) dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan resiliensi dilihat dari jenis pekerjaan wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram plot ialah sebagai berikut:

**Gambar 4. III**

Rata – rata Resiliensi berdasarkan Jenis Pekerjaan

b) Pendidikan Terakhir

Tabel 4. IX
Analisis Resiliensi berdasarkan Pendidikan Terakhir

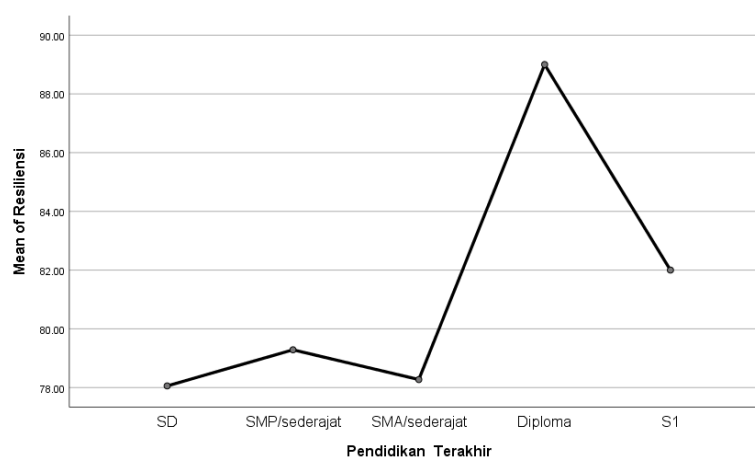
Descriptives								
Resiliensi								
	N	Mean	Std. Devi ation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
SD	18	78.0556	5.207 15	1.227 34	75.4661	80.6450	69.00	86.00
SMP	7	79.2857	9.724 78	3.675 62	70.2918	88.2796	62.00	94.00
SMA	22	78.2727	8.136 82	1.734 78	74.6651	81.8804	65.00	92.00
Diploma	1	89.0000	.	.	.	.	89.00	89.00
S1	2	82.0000	2.828 43	2.000 00	56.5876	107.412 4	80.00	84.00
Total	50	78.7000	7.240 05	1.023 90	76.6424	80.7576	62.00	94.00

Jika di lihat dari tabel diatas yaitu pendidikan terakhir wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa tingkat pendidikan terakhir Diploma memperoleh nilai rata-rata (M=89.00) yakni lebih tinggi dari S1 (M=82.00), SMP (M=79.28), SMA (M=78.27), dan SD (M=78.05).

Tabel 4. X**Tabel ANOVA Pendidikan Terakhir**

ANOVA					
Resiliensi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	141.763	4	35.441	.657	.625
Within Groups	2426.737	45	53.927		
Total	2568.500	49			

Hasil analisis ANOVA resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup dilihat dari pendidikan terakhir menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai sig 0.625 ($p > 0.05$) dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan resiliensi dilihat dari pendidikan terakhir wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram plot ialah sebagai berikut:

**Gambar 4. IV**

Rata – rata Resiliensi berdasarkan Pendidikan Terakhir

c) Jumlah Tanggungan Anak

Tabel 4. XI

Analisis Resiliensi berdasarkan Jumlah Tanggungan Anak

Descriptives								
Resiliensi								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
1 anak	8	79.3750	7.89100	2.78989	72.7780	85.9720	69.00	94.00
2 anak	28	78.6786	7.40897	1.40016	75.8057	81.5515	62.00	92.00
3 anak	10	78.2000	8.20298	2.59401	72.3319	84.0681	65.00	92.00
4 anak/lebih	4	78.7500	3.59398	1.79699	73.0312	84.4688	76.00	84.00
Total	50	78.7000	7.24005	1.02390	76.6424	80.7576	62.00	94.00

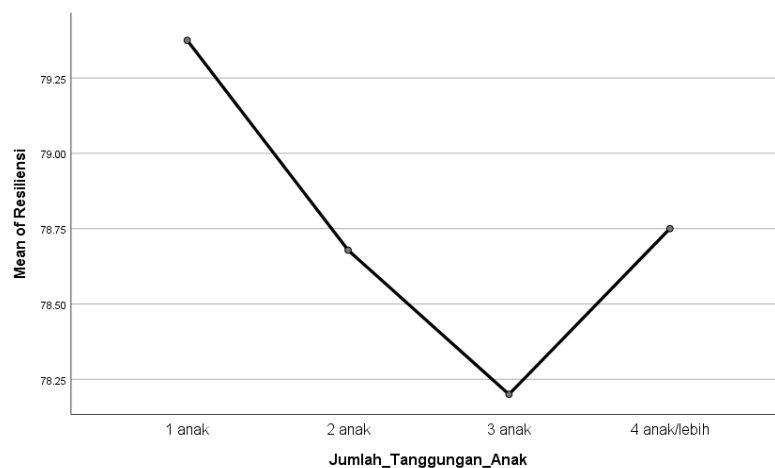
Jika di lihat dari tabel diatas yaitu jumlah tanggungan anak wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa wanita yang memiliki jumlah tanggungan anak sebanyak 1 anak memperoleh nilai rata-rata ($M=79.37$) yakni lebih tinggi dari 4 tanggungan anak/lebih (78.75), 2 tanggungan anak ($M=78.67$), dan 3 tanggungan anak ($M=78.20$).

Tabel 4. XII

Tabel ANOVA Jumlah Tanggungan Anak

ANOVA					
Resiliensi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6.168	3	2.056	.037	.990
Within Groups	2562.332	46	55.703		
Total	2568.500	49			

Hasil analisis ANOVA resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup dilihat dari jumlah tanggungan anak menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai sig 0.990 ($p > 0.05$) dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan resiliensi dilihat dari jumlah tanggungan anak pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram plot ialah sebagai berikut:



Gambar 4.V

Rata – rata Resiliensi berdasarkan Jumlah Tanggungan Anak

d) Lama Perceraian

Tabel 4. XIII
Analisis Resiliensi berdasarkan Lama Perceraian

Descriptives								
Resiliensi								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
1-5 Tahun	24	76.6250	7.14941	1.45937	73.6061	79.6439	62.00	92.00
6-10 Tahun	15	81.2667	7.53531	1.94561	77.0937	85.4396	65.00	94.00
11-15 Tahun	5	77.2000	5.54076	2.47790	70.3202	84.0798	69.00	84.00
16-20 Tahun	5	80.4000	5.94138	2.65707	73.0228	87.7772	74.00	88.00
> 21 Tahun	1	89.0000	.	.	.	.	89.00	89.00
Total	50	78.7000	7.24005	1.02390	76.6424	80.7576	62.00	94.00

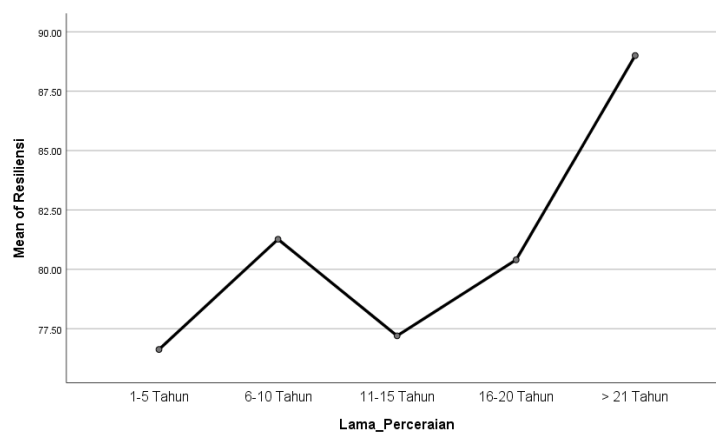
Jika di lihat dari tabel diatas yaitu berdasarkan lama perceraian wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa wanita yang memiliki lama perceraian selama >21 tahun memperoleh nilai rata-rata (M=89.00) yakni lebih tinggi dari lama perceraian 6-10 tahun (M=81.26), 16-20 tahun (M=80.40), 11-15 tahun (77.20) dan 1-5 tahun (M=76.62).

Tabel 4. XIV

Tabel ANOVA Lama Perceraian

ANOVA					
Resiliensi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	333.942	4	83.485	1.681	.171
Within Groups	2234.558	45	49.657		
Total	2568.500	49			

Hasil analisis ANOVA resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup dilihat dari lama perceraian menunjukkan bahwa pada tabel ANOVA diperoleh nilai sig 0.171 ($p > 0.05$) dengan ini dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan resiliensi dilihat dari lama perceraian pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini, apabila digambarkan dalam bentuk diagram plot ialah sebagai berikut:



Gambar 4.VI

Rata – rata Resiliensi berdasarkan Lama Perceraian

C. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan, Adapun dalam melakukan analisis regresi linier, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variabel *daily stress* dan resiliensi. Uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing – masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov Smirnov* karena jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 sampel. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing – masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistic SPSS versi 26 *for windows*. Hasil uji normalitas ditunjukkan tabel berikut:

Tabel 4. XV
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Daily Stress</i>	.095	50	.200	.958	50	.077
Resiliensi	.089	50	.200	.987	50	.861

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *daily stress* dan

resiliensi sebesar 0.200 berarti lebih besar dari 0.05 ($0.200 > 0.05$) maka data dinyatakan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai signifikansi *linearity* ($p < 0.05$) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* signifikan ($p < 0.05$) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai signifikansi *deviation from linearity* tidak signifikan ($p > 0.05$) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

Tabel 4. XVI
Uji Linearitas ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi* Daily Stress	Between Groups	(Combined)	1454.367	19	76.546	2.061	.037
		Linearity	566.674	1	566.674	15.259	.000
		Deviation from Linearity	887.693	18	49.316	1.328	.240
	Within Groups		1114.133	30	37.138		
	Total		2568.500	49			

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F *linearity* sebesar 15.259 dengan nilai signifikansi ($p=0.000 < 0.05$) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan

baik hubungan antar variabel. Jika dilihat nilai *F deviation from linearity* sebesar 1.328 dengan nilai signifikansi ($p=0.240 > 0.05$) maka menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

D. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi *daily stress* dan resiliensi. Uji hipotesis ini menggunakan program SPSS *for windows version 26* dengan pengujian *two tailed test*.

Adapun hasil korelasi antara *daily stress* dan resiliensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. XVII
Uji Korelasi Pearson

		<i>Daily Stress</i>	Resiliensi
<i>Daily Stress</i>	Pearson	1	-.470**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	50	50
Resiliensi	Pearson	-.470**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	50	50

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

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson* dilihat dari nilai signifikansi *daily stress* di peroleh 0.001, untuk resiliensi nilai signifikansi nya 0.001, dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.001 < 0.01$).

Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi *daily stress* sebesar -0.470 dan resiliensi sebesar -0.470 yang arahnya negative atau berlawanan.

Jadi kesimpulan nya ialah variabel X (*daily stress*) terhadap variabel Y (resiliensi) memiliki korelasi yang signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungan nya yaitu negatif. Artinya H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara *daily stress* dengan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *daily stress* dan Resiliensi, dimana semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi. Peneliti memperoleh subjek sebanyak 50 orang dengan peran sebagai wanita yang telah bercerai hidup dan masih memiliki tanggungan anak yang masih harus dihidupi. Seluruh subjek berusia mulai dari 19 hingga 78 tahun. Untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup, subjek bekerja dengan profesi beragam mulai dari buruh tani, buruh harian lepas, karyawan honorer, PNS, dan wiraswasta.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi pada variabel resiliensi menunjukkan 0 subjek yang masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase 0%. Persentase paling besar berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase 74% dengan jumlah subjek sebanyak 37 orang. Sehingga

diperoleh 13 subjek yang masuk ke dalam kategori sedang dengan persentase 26% dari total 50 subjek.

Sedangkan hasil analisis kategorisasi pada variabel *daily stress* yang telah dilakukan, terdapat 0 subjek yang masuk ke dalam kategorisasi tinggi dengan persentase 0%. Persentase paling besar berada pada kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 45 orang dengan nilai persentase 90%. Sedangkan 5 orang subjek yang masuk ke dalam kategorisasi rendah dengan persentase 10%.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil bahwa Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson* di dapat nilai korelasi sebesar -0.470 dan signifikansi 0.001 ($p=0.001 < 0.01$), hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *daily stress* dengan resiliensi sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini diterima maksudnya terdapat hubungan atau korelasi negative antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian yang dilakukan Septiani dan Fitria (2016) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres, yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi seorang wanita bukan hanya karena *daily stress*, namun ada beberapa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan tujuan hidup. Resiliensi dapat membantu seseorang untuk mengatasi kesulitan dalam mencapai tujuan hidup, sementara memiliki tujuan hidup yang jelas dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi

tantangan hidup (Sinclair dan Wallston (2004), Yonezawa et. al (2017), Zhang & Zhang, (2018), Gall, Cornblat & Bartzokis (2003).

Selain itu terdapat optimisme yang memainkan peran penting dalam membangun resiliensi, seperti yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mioliner, Zayas, Gonzales, dan Guil (2018) memberikan bukti empiris bahwa optimisme membantu siswa untuk menghadapi kesulitan dengan harapan positif terhadap masa depan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengembangkan resiliensi. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, yang mempengaruhi cara mereka mengatasi tantangan dan kesulitan yang dihadapi.

Spiritualitas dan dukungan sosial dianggap juga sebagai faktor yang dapat memperkuat resiliensi pada individu, seperti yang dijelaskan oleh Reisnick, Gwyther, dan Roberto (2011). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fernando dan Ferrari (2011) yang hasil penelitian tersebut ialah spiritualitas akan meningkat dan berkontribusi pada pengembangan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Baltaci dan Karatas (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi.

Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang akan mempengaruhi resiliensi, baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal seperti tujuan hidup, optimisme, *self-efficacy* dan spiritualitas, sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial. Kedua jenis faktor ini baik internal maupun eksternal saling berinteraksi dalam mendukung pengembangan resiliensi pada individu.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar secara keseluruhan berada pada kategori sedang yaitu dengan terdiri dari 45 subjek (90%) dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di

Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori tinggi yaitu dengan terdiri dari 37 subjek (74%). Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini memiliki korelasi dengan nilai koefisien korelasinya sebesar -0.470 dengan nilai signifikansinya yaitu 0.001 yang berarti hubungan korelasi antara *daily stress* dan resiliensi mengarah pada korelasi negative yang berarti semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi.

Jika di lihat dari jenis pekerjaan wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa pedagang memperoleh nilai rata-rata (M=81.62) yakni lebih tinggi dari wiraswasta (M=81.28), PNS (M=80.00), karyawan honorer (M=79.00), buruh tani (M=76.58) dan buruh harian lepas (M=74.87). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa wanita Minangkabau pasca cerai hidup yang bekerja sebagai pedagang cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bekerja di bidang lain. Sebaliknya, buruh harian lepas memiliki tingkat resiliensi paling rendah, dikarenakan ketidakstabilan pekerjaan dan penghasilan yang lebih tidak menentu, sehingga menghadapi tekanan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan pasca perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2013) wanita yang memiliki pekerjaan dengan fleksibilitas tinggi dan jaringan sosial yang luas cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan pasca perceraian.

Seperti firman Allah SWT dalam Q.S An-Najm/53:39

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

Artinya: “bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”

Ayat diatas mengajarkan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas usaha dan kerja kerasnya. Resiliensi dalam pekerjaan ditunjukkan dengan ketekunan dan keyakinan bahwa usaha akan membuahkan hasil.

Jika di lihat dari pendidikan terakhir wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa tingkat pendidikan terakhir Diploma memperoleh nilai rata-rata ($M=89.00$) yakni lebih tinggi dari S1 ($M=82.00$), SMP ($M=79.28$), SMA ($M=78.27$), dan SD ($M=78.05$). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa wanita Minangkabau pasca cerai hidup yang memiliki tingkat pendidikan terakhir Diploma cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan lebih rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan dan keterampilan yang lebih tinggi yang didapatkan selama pendidikan di tingkat Diploma, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan setelah perceraian. Pendidikan yang lebih tinggi juga dapat memberikan peluang ekonomi yang lebih baik, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperluas jaringan sosial yang dapat mendukung proses adaptasi mereka.

Sebaliknya, wanita dengan tingkat pendidikan lebih rendah (SD dan SMA) cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah, karena keterbatasan akses terhadap peluang ekonomi dan keterampilan yang lebih terbatas dalam menghadapi masalah yang muncul pasca perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahrawati (2020) bahwa kemampuan mengelola emosi, efikasi diri, dan pencapaian keberhasilan berperan penting dalam resiliensi perempuan pasca perceraian. Pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan-kemampuan tersebut, yang pada gilirannya mendukung proses resiliensi.

Seperti firman Allah SWT dalam Q.S Al-Mujadalah/58:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ
تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ
لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ
اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, "Berdirilah," (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*

Ayat diatas mengajarkan bahwa ilmu dan pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan umat manusia, baik dalam hal keimanan maupun kehidupan sehari-hari. Pendidikan dapat meningkatkan kapasitas seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Resiliensi dapat diperkuat dengan ilmu yang memberikan pemahaman dan kebijaksanaan.

Jika di lihat dari jumlah tanggungan anak wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa wanita yang memiliki jumlah tanggungan anak sebanyak 1 anak memperoleh nilai rata-rata ($M=79.37$) yakni lebih tinggi dari 4 tanggungan anak/lebih (78.75), 2 tanggungan anak ($M=78.67$), dan 3 tanggungan anak ($M=78.20$). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa wanita Minangkabau pasca cerai hidup dengan satu tanggungan anak cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki lebih banyak tanggungan anak. Hal ini dapat disebabkan oleh beban tanggung jawab yang lebih ringan, baik secara emosional maupun finansial, sehingga

memungkinkan mereka untuk lebih fokus dalam mengelola stres dan beradaptasi dengan perubahan pasca perceraian.

Sebaliknya, wanita dengan jumlah tanggungan anak yang lebih banyak cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah, karena meningkatnya tekanan dan tanggung jawab yang harus mereka pikul, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dan bangkit dari situasi sulit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2023) Semakin banyak tanggungan yang dimiliki, semakin besar kebutuhan akan dukungan sosial untuk mempertahankan tingkat resiliensi yang tinggi. Dengan kata lain, wanita dengan jumlah tanggungan anak yang lebih sedikit mungkin lebih mampu mempertahankan resiliensi mereka karena beban yang lebih ringan dan kebutuhan dukungan yang lebih sedikit.

Seperti firman Allah SWT dalam Q.S At-Thalaq/65:3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ
يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ
أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu”

Ayat ini mengajarkan tentang resiliensi dalam menghadapi kesulitan keluarga. Dengan ketakwaan dan tawakal kepada Allah, setiap

permasalahan akan mendapatkan solusi dan rezeki akan datang dari jalan yang tak terduga.

Jika di lihat berdasarkan lama perceraian wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, diketahui bahwa wanita yang memiliki lama perceraian selama >21 tahun memperoleh nilai rata-rata ($M=89.00$) yakni lebih tinggi dari lama perceraian 6-10 tahun ($M=81.26$), 16-20 tahun ($M=80.40$), 11-15 tahun (77.20) dan 1-5 tahun ($M=76.62$). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin lama waktu sejak perceraian, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh wanita tersebut. Hal ini dapat terjadi karena dengan berjalannya waktu, individu memiliki lebih banyak kesempatan untuk beradaptasi, mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif, serta memperoleh dukungan sosial dan ekonomi yang lebih stabil. Wanita yang sudah bercerai selama lebih dari 21 tahun mungkin telah melalui berbagai fase penerimaan dan pemulihan, sehingga lebih mampu mengelola stres dan tantangan hidup dengan lebih baik.

Sebaliknya, wanita yang baru bercerai dalam kurun waktu 1-5 tahun memiliki tingkat resiliensi yang paling rendah, ini memungkinkan terjadi karena mereka masih berada dalam fase awal penyesuaian terhadap perubahan hidup yang signifikan, baik secara emosional, sosial, maupun finansial. Pada fase ini, mereka mungkin masih mengalami berbagai bentuk tekanan psikologis, seperti perasaan kehilangan, ketidakpastian, serta tantangan dalam membangun kembali kehidupan pasca perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Strobe dan Strobe (2007) menunjukkan bahwa duka cita berhubungan dengan peningkatan risiko mortalitas, terutama pada minggu-minggu dan bulan-bulan awal setelah kehilangan. Namun, seiring berjalannya waktu, banyak individu yang mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan resiliensi yang lebih tinggi.

Seperti firman Allah SWT dalam Q.S An-Nisa/4:130

وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّنْ سَعَتِهِ
وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا

Artinya: “Jika keduanya bercerai, Allah akan memberi kecukupan kepada masing-masing dari keluasan (karunia)-Nya. Allah Mahaluas (karunia-Nya) lagi Mahabijaksana”

Ayat ini menyatakan bahwa perceraian adalah ujian berat, tetapi Allah menjamin bahwa setiap individu akan mendapatkan rezeki dan jalan keluar dari kesulitan. Resiliensi dalam menghadapi perceraian terletak pada keyakinan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan setiap orang.

Wanita Minangkabau yang cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar sama-sama memiliki dampak psikologis pasca perceraian, mereka juga sama-sama membutuhkan waktu kurang dari lima tahun untuk resiliensi, adapun faktor yang mempengaruhi resiliensi mereka yaitu spiritual, dukungan sosial, tujuan hidup dan adapun peran *mamak* atau paman “*Anak dipangku kamanakan dibimbiang*” juga membantu wanita Minangkabau untuk resiliensi pasca perceraian.

Pepatah Minangkabau “*anak dipangku, kamanakan dibimbiang*” mencerminkan sistem kekerabatan matrilineal yang menekankan peran penting seorang *mamak* (saudara laki-laki ibu) dalam membimbing kemenakannya (anak dari saudara perempuannya). Secara khusus, “*anak dipangku*” berarti orang tua memiliki tanggung jawab penuh untuk mengasuh dan membesarkan anak kandungnya. Sementara itu, “*kamanakan dibimbiang*” menekankan peran seorang *mamak* (paman dari pihak ibu) dalam membimbing dan mendidik kemenakannya, terutama dalam hal adat istiadat, agama, dan moralitas. Peran *mamak* mencakup memberikan teladan yang baik, nasihat, serta memastikan kemenakan mendapatkan pendidikan yang layak (Fauzan dan Satria, 2023).

Dalam masyarakat Minangkabau yang menganut sistem matrilineal, peran *mamak* yaitu saudara laki-laki dari pihak ibu sangat penting dalam membimbing dan melindungi kemenakan perempuannya,

termasuk mereka yang berstatus janda. *Mamak* bertanggung jawab atas keselamatan saudara-saudara perempuannya beserta anak dan kemenakannya, baik dalam urusan adat, harta warisan, maupun perkawinan (Hertasmaldi, 2022).

Selain itu, *mamak* juga memiliki kewajiban dalam memimpin dan menjaga harta pusaka keluarga. Kekuasaan dan intervensi *mamak* sangat kuat dalam pengambilan keputusan terhadap *harato pusako tinggi*. Yang dimaksud dengan *harato pusako tinggi* ialah harta yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi menurut garis keturunan ibu kepada anak perempuan. Meskipun perempuan Minangkabau secara sah memiliki hak atas harta pusaka, dalam praktiknya, kekuasaan formal tetap dipegang oleh laki-laki, termasuk *mamak* (Sasmita, 2011).

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam konteks wanita Minangkabau yang menjadi janda, peran *mamak* menjadi semakin penting. *Mamak* diharapkan memberikan bimbingan, perlindungan, dan dukungan kepada kemenakan perempuannya yang menghadapi tantangan pasca perceraian. Hal ini mencakup aspek emosional, sosial, dan ekonomi, memastikan bahwa kemenakan tetap mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam masyarakat. Dengan demikian, *mamak* berperan sebagai pelindung dan pembimbing bagi kemenakan perempuannya, termasuk yang menjadi janda, dalam berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, maupun adat. Dukungan *mamak* dapat membantu meringankan beban mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang hubungan *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar maka dapat peneliti simpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *daily stress* dengan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi, sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak, yang menyatakan tidak ada hubungan antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu sedang dan bentuk hubungannya yaitu negative antara *daily stress* dan resiliensi pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar. Dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi *daily stress* dan resiliensi sebesar -0.470 dengan nilai signifikansi nya yaitu 0.001 yang berarti hubungan korelasi antara *daily stress* dan resiliensi mengarah pada korelasi negative yang berarti semakin tinggi *daily stress* yang dirasakan pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, maka semakin rendah resiliensi nya, begitupun sebaliknya, apabila *daily stress* pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup rendah, maka resiliensi nya akan semakin tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi

sumber bagi ilmuwan psikologi dalam memberikan layanan kepada kliennya. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk merancang program pemberdayaan wanita pasca perceraian, seperti pelatihan *coping stress* dan peningkatan resiliensi. Penelitian ini dapat mengarahkan penyedia layanan sosial dan psikologis untuk memberikan dukungan khusus yang sesuai dengan kebutuhan emosional dan budaya wanita Minangkabau. Penelitian ini dapat mengidentifikasi sumber *daily stress* yang spesifik bagi wanita Minangkabau pasca cerai hidup seperti konflik keluarga, tanggung jawab ekonomi, atau stigma sosial. Selain untuk memperkaya literatur psikologi dengan fokus pada wanita Minangkabau pasca cerai hidup yang memiliki budaya matrilineal yang unik, penelitian ini dapat memperluas teori tentang resiliensi dengan menambahkan elemen budaya dan kondisi sosial ekonomi yang khas dari wanita Minangkabau di Kabupaten Tanah Datar.

C. Saran

1. Kepada wanita Minangkabau

Untuk wanita Minangkabau pasca cerai hidup di Kabupaten Tanah Datar, penting untuk mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sekitar. Dukungan ini dapat mengurangi rasa kesepian dan membantu mengatasi stres dengan lebih efektif. Selain itu, mengikuti pelatihan atau workshop tentang teknik pengelolaan stres seperti meditasi, relaksasi, dan pernapasan dalam juga sangat bermanfaat, karena keterampilan ini dapat membantu untuk meredakan tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan ketahanan emosional melalui konseling atau terapi kelompok juga dapat memberikan ruang untuk mengolah perasaan dan membangun daya tahan menghadapi tantangan hidup. Selain itu, penguatan kemandirian ekonomi sangat penting, dengan memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan atau usaha mandiri yang akan meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan dalam menghadapi stres. Tak kalah pentingnya, kehidupan spiritual juga memegang

peranan yang besar; menjalani ibadah dan berdoa dapat memberikan ketenangan batin dan penguatan dalam menghadapi masalah hidup. Terakhir, keterlibatan dalam kegiatan sosial atau komunitas dapat menciptakan rasa memiliki dan memberikan tujuan hidup, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres serta memperkuat hubungan sosial yang sehat.

2. Kepada pihak keluarga

Pihak keluarga memiliki peran penting dalam mendukung wanita Minangkabau pasca cerai hidup, terutama dalam mengatasi *daily stress* dan membangun resiliensi. Sebagai keluarga, penting untuk menciptakan lingkungan yang suportif dengan memberikan ruang untuk berbagi cerita dan mendengarkan tanpa menghakimi. Dorongan emosional seperti memberikan kata-kata penguatan, dukungan moral, serta kehadiran secara fisik atau emosional dapat membantu mereka lebih dihargai dan tidak sendirian. Selain itu, keluarga juga bisa membantu dengan memberikan bantuan psikis, seperti membantu mengurus anak atau pekerjaan rumah tangga, sehingga wanita yang sudah bercerai hidup tersebut dapat fokus pada pemulihan emosionalnya. Mendorong untuk terlibat dalam kegiatan sosial atau komunitas positif juga dapat membantu memperkuat jaringan dukungan mereka dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, pihak keluarga dapat menjadi salah satu faktor utama yang membantu mereka bangkit dan menjalani hidup yang lebih stabil dan penuh harapan.

3. Kepada *niniak mamak*

Saran yang dapat disampaikan kepada *niniak mamak* dalam skripsi ini adalah untuk memperkuat peran mereka dalam memberikan dukungan kepada wanita Minangkabau pasca cerai hidup, terutama dalam menghadapi stres dan meningkatkan resiliensi mereka. Sebagai

pemimpin adat yang dihormati dalam masyarakat, *niniak mamak* memiliki peran strategis dalam membentuk norma sosial serta memberikan arahan yang dapat membantu wanita yang mengalami perceraian. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan meningkatkan peran *niniak mamak* dalam memberikan dukungan sosial kepada wanita pasca cerai, baik berupa dukungan emosional maupun bimbingan sosial, guna mengurangi dampak stres yang mereka alami. Selain itu, *niniak mamak* juga dapat mengadakan penyuluhan atau pertemuan yang mengedukasi masyarakat, khususnya wanita, mengenai pentingnya resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Edukasi ini dapat membantu wanita dalam mengelola stres dan membangun kekuatan dalam diri mereka. *Niniak mamak* juga diharapkan dapat mendorong penerimaan sosial terhadap wanita pasca cerai, sehingga mereka tidak merasa terisolasi atau dikucilkan dalam masyarakat. Dalam hal ini, *niniak mamak* berperan penting dalam memperkuat nilai-nilai sosial yang inklusif. Selain itu, *niniak mamak* dapat menginisiasi pembentukan jaringan dukungan bagi wanita pasca cerai, seperti kelompok berbagi pengalaman atau kelompok konseling, yang dapat memberikan ruang bagi mereka untuk saling mendukung dalam menghadapi masa sulit. Terakhir, *niniak mamak* diharapkan dapat berperan dalam advokasi kebijakan adat yang lebih mendukung kesejahteraan wanita, memastikan bahwa mereka tetap dihargai dan memiliki akses yang setara dalam berbagai aspek kehidupan sosial dan ekonomi. Dengan demikian, *niniak mamak* dapat berkontribusi secara signifikan dalam membantu wanita Minangkabau pasca cerai untuk mengelola stres dan meningkatkan resiliensi mereka.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, penting untuk mempertimbangkan penggunaan metode

penelitian campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar dapat menggali lebih dalam pengalaman emosional dan konteks budaya yang memengaruhi resiliensi wanita Minangkabau pasca cerai hidup. Kedua, sebaiknya memperluas sampel penelitian dengan melibatkan partisipan dari berbagai kecamatan di Kabupaten Tanah Datar untuk memperoleh hasil yang lebih representative. Ketiga, memperhatikan variabel-variabel lain yang mungkin berperan dalam hubungan antara *daily stress* dan resiliensi, seperti dukungan sosial, peran adat Minangkabau, atau pengalaman spiritual. Terakhir, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi strategi *coping* spesifik yang digunakan oleh wanita Minangkabau pasca cerai hidup, sehingga dapat rekomendasi praktis untuk intervensi yang lebih sesuai secara budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficient for Analyzing the Reliability, and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*. 45, 131 – 142.
- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186 – 198.
- Amato, P., & Cheadle, J. (2005). The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well – Being Across Three Generations. *Journal Of Marriage and Family*. 67(1), 191–206.
- Aulia, A. R., & Karimulloh, K. (2021). Faktor-Faktor Resiliensi dalam Perspektif Hadits Studi Literatur. *Al-Qalb Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 194 – 208).
- Azizah, L. (2017). Analisis Perceraian dalam Kompilasi Hukum Islam. *Al-Adalah*, 9(2), 415-422.
- Baltaci. S. H., & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: the case of burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, (60), 111-130
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessel, R.C & Schilling, E.A. (1989). Effects Of Daily Stres on Negative Mood. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808 – 818.
- Bose, J., Cooper, C., & Karimlou, M. (2018). Post-Divorce Resilience Amongst South Asian Women Living in the UK: A Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(4), 256 – 271.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism, In C. R. L. Snyder & S. J. Lopez: *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Cohen LA, Limbers CA. (2019). Mental Health and Parenting Stres in Mothers Of Children With Diabetes Treated In A Patient-Centred Medical Home. *Fam Pract*. 2019;36(4):486-492.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. (1983). A Global Measure of Perceived Stres. *J Health Soc Behav*. 24 (4), 386 – 396.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, 18(2), 76 – 82.
- Coulson, R. (2006). *Resilience and self-talk in university students* (Published Thesis) (Doctoral dissertation). University of Calgary.
- Daradjat, Z. (1975). *Perkawinan Yang Bertanggung Jawab*. Jakarta: Bulan Bintang.

- Dariyo, A., & Esa, D. F. P. U. I. (2004). Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94 – 100.
- Dasgupta, S., Sengupta, H., & Konar, P. (2019). Coping and Resilience in Divorced Women: The Influence of Social Support and Mental Health Problems. *Indian Journal of Social Work*, 80(4), 471 – 485.
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., Dolinski, D., & von Bastian, C. C. (2022). Development and validation of a stress response measure: the Daily Stress Response Scale (DSRS). *Health Psychology Report*, 10(3), 238-248.
- Dehkordi, A. A. M., & Koolae, K. A. (2017). The mediational role of the hopefulness and self-esteem in prediction of resilience among divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(6), 441 – 452.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Djaali, (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Emzir, E. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Erianjoni, E. (2011). Pergeseran citra wanita Minangkabau: Dari konsepsi ideal-tradisional ke realitas. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 1(2), 225-234.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461 – 470.
- Fauzan, M., & Satria, R. (2023). Peran Mamak Dalam Pembinaan Akhlak Kemenakan Di Nagari Salibutan Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. *Journal on Education*, 5(4), 16572-16580.
- Fernandez, I. M. F., & Sudagijono, J. S. (2018). Resiliensi Pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 27 – 38.
- Fernando, C., & Ferrari, M. (2011). Spirituality and resilience in children of war in Sri Lanka. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13 (1), 52-77.
- Fitri, N. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bercerai Dan Mempunyai Tanggungan Di Nagari Solok Bio-Bio Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Gall, T. L., Cornblat, M. W., & Bartzokis, G. (2003). Relationship of life events and social support with psychological distress among a community sample of women with breast cancer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 41-58.

- Gammon, J., & Morgan-Samuel, H. (2005). A Study to Ascertain the Effect of Structured Student Tutorial Support on Student Stres, Self-Esteem And Coping. *Nurse Education and Practice*, 5, 161 – 171.
- Gravel, H., & Dubé, V. (2018). Resilience Among Older Women Who Lost Their Spouse: A Qualitative Study from Canada. *Global Health Promotion*, 25(1), 33 – 41.
- Handajani, A., & Gunadi, I. G. N. (2019). Relationship of Self-Compassion and Divorce Readiness in Women Submitting Divorce Lawsuit in Surabaya Religious Courts. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(2), 66 – 76.
- Hartono, H. (2015). *Analisis Item Instrumen*. Pekanbaru: Zanafafa Publishing.
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Agenda: Jurnal Analisis Gender dan Agama*, 2(1), 18-24.
- Hertasmaldi, H. (2022). Peran Ninik Mamak Dalam Pencegahan Perceraian Perspektif Hukum Islam. *SAKENA: Jurnal Hukum Keluarga*, 7(2), 95-104.
- Idris, N. (2012). Kedudukan Perempuan dan Aktualisasi Politik dalam Masyarakat Matrilineal Minangkabau. *Dalam Jurnal Kebudayaan dan Politik*, 25 (2), 108-116.
- Indonesia. *Undang – Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Lembaran Negara RI Tahun 2019 Nomor 186, Tambahan Lembaran RI Nomor 6401. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Irawati, I., & Darajat, Z. (2019). Kedudukan Dan Peran Perempuan Dalam Perspektif Islam Dan Adat Minangkabau. *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 3(1), 59 – 76.
- Ismail, I. (2017). Akulturasi Hukum Kewarisan Islam Dengan Hukum Kewarisan Adat Minangkabau. *Al Hurriyah: Jurnal Hukum Islam*, 2(1), 57-68.
- Jamil, M. (2019). *Bundo Kanduang Di Minangkabau*. Bukittinggi: Cinta Buku Agency.
- Jelly, J. (2018). Dualitas Stigmatisasi Janda: Realitas Masyarakat Minangkabau yang Mendua. *Handep: Jurnal Sejarah dan Budaya*, 2(1), 39-58.
- Jonathan, A. C. (2019). Strategi Coping Stres Pasca Perceraian Ibu Tunggal Yang Bekerja. Universitas Airlangga.
- Korchin, S. J (1976). *Modern Clinical Psychology: Principles of Intervention*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Luppacini, R., & Saleh, R. H. (2017). The Role of Online Social Networks for Divorced Saudi Women in The Face of Social, Psychological, Economic, and Legal Challenges. *Technology in Society*, 5(1), 142 – 152.

- Masrikah, A. (2023). Resiliensi Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 1 – 11.
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan. *JPPUMA: Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Sosial Politik UMA (Journal of Governance and Political UMA)*, 2(2), 141–150.
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.
- Molinero., Rocio., Gomez., Zayas., Antonio., Gonzalez., Paula, R., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 147-154.
- Muhammad, L. Y. B., Muflikhati, I., & Simanjuntak, M. (2019). Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, Dan Penyesuaian Wanita Bercerai. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(3), 194 – 207.
- Muhson, A. (2006). *Teknik Analisis Kuantitatif*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasution, D. Y. (2013). *Resiliensipada Wanita yang Bercerai* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Noor, J. (2016). *Metodologi Penelitian: Skripsi, tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Jakarta Timur: Kencana Prenada Media Group.
- Nur'aeni dan Dwiyantri, R. (2009). Dinamika Psikologis Perempuan yang Bercerai (Studi tentang Penyebab dan Status Janda pada Kasus Perceraian di Purwokerto). *PSYCHO IDEA*, 7(1), 11 – 21.
- Nurman, S. N. (2019). Keudukan Perempuan Minangkabau Dalam Perspektif Gender. *Jurnal Al-Aqidah*, 11(1), 90 – 99.
- Nurnazli, N. (2015). Wawasan Al-Qur'an tentang Anjuran Pernikahan. *Ijtima'iyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 8(2), 57 – 76.
- Periantalo, J. (2020). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ponnamperuma, T., & Nicolson, N. A. (2018). The relative impact of traumatic experiences and daily stressors on mental health outcomes in Sri Lankan adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 31(4), 487-498.
- Pottie, C.G & Ingram, K.M (2008). Daily Stress, Coping, and Well – Being in of Children With Autism: A Multilevel Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 855 – 864.
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Erlangga.

- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2015). Pembagian Peran dalam Rumah Tangga pada Pasangan Suami Istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85.
- Reisnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. (Eds.). (2011). *Resilience in Aging: Concepts, research, and outcomes*. Springer Science & Business Media.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor (7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles)*. New York: Three Rivers Press.
- Saleh, K. Wantjik, (1982) *Hukum Perkawinan Indonesia*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen Stres Kerja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Samulowitz, A., Gremyr, I., Eriksson, E., & Hensing, G. (2018). “Brave Men” and “Emotional Women”: A Theory-Guided Literature Review on Gender Bias in Health Care and Gendered Norms Towards Patients With Chronic Pain. *Pain Research and Management*. 2018 (1) 1 – 14.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.
- Santrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. University of Texas at Dallas. Mc Graw Hill Companies.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Sari, C. A. K., & Wahyuliarmy, I. (2021). Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 40 – 51.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78 – 82.
- Sasmita, S. (2011). Peran Perempuan suku Minangkabau yang menjadi kepala keluarga (PEKKA) bagi penciptaan ketahanan pangan rumah tangga di Kecamatan Padang Timur. *Humanus: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Humaniora*, 10(1), 82-92.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International journal of clinical and health psychology*, 16(1), 1-10.
- Sehnert, K. W. (1981). *Stress/Unstress: How You Can Control Stress at Home and on the Job*. Minneapolis:Agusburg.

- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Setiaji, B. 2008. Cara Mudah Analisis Kuantitatif Dilengkapi Dengan Tutorial SPSS. Surakarta: Al-Es'af University Press.
- Sholichatun, Yulia. (2012). Hidup Setelah Menikah, Mengurai Emosi Positif dan resiliensi Pada Wanita Tanpa Pasangan. *Jurnal Egalita Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 3(1).1 – 17.
- Siahaan, D. N. A. (2021). Penyesuaian Diri Dalam Pernikahan (Studi Pada Istri Yang Menikah Muda). *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 11(1), 1 – 14.
- Silalahi, Ulber. (2006). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Unpar Press.
- Sinclair, V. G., & Wallston, B. S. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94-101.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Sugiyono, S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R n D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syahputra, T. A., Syahrizal, S., & Farizca, A. (2022). Hubungan antara kesehatan mental ibu dengan pola asuh terhadap anak. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 11-17.
- Syam, U. K. (2015). Hubungan Antara Stres Harian dan Intensi Menikah Kembali Pada *Single Mother* di Kota Makassar. *Skripsi*. Program Sarjana. Universitas Negeri Makassar.
- Unaradjan, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 99 – 106.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105 – 120.
- Wolin, Sybil dan Wolin, Steve. (1999). The seven resiliences. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Yanti, R. M. (2017). Lahirnya Pergerakan Perempuan Minangkabau Pada Awal Abad XX. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 7(2), 147 – 158.

- Yanti, W. (2014). Memahami Peranan Perempuan Suku Minang Perantauan Dalam Menjaga dan Meneruskan Komunikasi Budaya Matrilineal. *Jurnal The Messenger*, 6(2), 29-36.
- Yonezawa, Y., Shigemura, J., Osaka, K., Kawamura, N., & Inoue, K. (2017). Relationship between sense of purpose of life, resilience, and coping strategy among Japanese university students: A cross-sectional study. *Journal of human sciences and arts*, 4(2), 1-10.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Zahrawati, F. (2020). Resiliensi Pendidik Perempuan Pasca Perceraian di Kota Parepare. *Kafa'ah Journal : Journal of Gender Studies*, 10(2), 187-198.
- Zhang, Y. L., & Zhang, X. M. (2018). The relationship between resilience and purpose in life among college students. *Journal of health psychology*, 23(1), 83-90.

