

STRESOR HARIAN, DUKUNGAN SOSIAL, DAN AKTUALISASI DIRI LANSIA JANDA

SAFA ANAFIRIZKITA



PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Stresor Harian, Dukungan Sosial. Dan Aktualisasi Diri Lansia Janda” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Safa Anafirizkita
I2401221015



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

SAFA ANAFIRIZKITA. Stresor Harian, Dukungan Sosial, dan Aktualisasi Diri Lansia Janda. Dibimbing oleh MUSTHOFA dan EUIS SUNARTI.

Indonesia tengah mengalami transisi demografi menuju masyarakat menua yang ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan dan pengaruh karakteristik individu, stresor harian, serta dukungan sosial terhadap aktualisasi diri pada 61 lansia janda cerai mati dan cerai hidup berusia 60–70 tahun di Sekolah Lansia Bahagia, Kota Bandung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan desain *cross-sectional* dan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *independent t-test*, korelasi *Pearson*, serta regresi linear berganda menggunakan *IBM SPSS 30*. Hasil korelasi menunjukkan bahwa pendidikan dan pendapatan berhubungan negatif dengan stresor harian, sedangkan usia berhubungan negatif dan pendidikan berhubungan positif dengan aktualisasi diri. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara karakteristik lansia maupun stresor harian dengan dukungan sosial. Hasil regresi menunjukkan bahwa kepemilikan tempat tinggal dan pendidikan berpengaruh positif signifikan terhadap aktualisasi diri. Stresor harian meningkatkan penerimaan diri, tetapi menurunkan pengembangan diri. Sementara itu, pengakuan diri dalam dukungan sosial berpengaruh positif terhadap pengembangan diri.

Kata kunci: aktualisasi diri, dukungan sosial, lansia janda, stresor harian.

ABSTRACT

SAFA ANAFIRIZKITA. Daily Stressors, Social Support, and Self-Actualization among Widowed and Divorced Older Women. Supervised by MUSTHOFA dan EUIS SUNARTI.

Indonesia is undergoing a demographic transition toward an aging society, marked by a growing proportion of older adults. This study examined the relationships and effects of individual characteristics, daily stressors, and social support on self-actualization among 61 widowed and divorced older women aged 60–70 years attending the Sekolah Lansia Bahagia in Bandung City. A quantitative explanatory approach with a cross-sectional design and purposive sampling was employed. Data were collected through face-to-face interviews and analyzed using descriptive statistics, an independent t-test, Pearson's correlation, and multiple linear regression in IBM SPSS 30. The correlation analysis showed that education and income were negatively associated with daily stressors, while age was negatively associated and education positively associated with self-actualization. No significant associations were found between older adults' characteristics or daily stressors and social support. Regression results indicated that home ownership and education had significant positive effects on self-actualization. Daily stressors positively predicted self-acceptance but negatively predicted self-development, while self-recognition in social support positively predicted self-development.

Keywords: daily hassles, self-actualization, social support, widowed older adult.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

STRESOR HARIAN, DUKUNGAN SOSIAL, DAN AKTUALISASI DIRI LANSIA JANDA

SAFA ANAFIRIZKITA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

- 1 Dr. Defina, S.S., M.Si.
- 2 Rahmi Damayanti, S.Si., M.Si.



Judul Skripsi : Stresor Harian, Dukungan Sosial, dan Aktualisasi Diri Lansia Janda
Nama : Safa Anafirizkita
NIM : I2401221015

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Musthofa, S.Ag., M.Pd.I
NIP 197409302014091001

Pembimbing 2:
Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si
NIP 196501181988032013

digitally signed @ design.ipb.ac.id


Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Dr. Alfiasari, S.P., M.Si
NIP 198112182006042015

digitally signed @ design.ipb.ac.id


Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Ilmu Sosial dan Ekologi Manusia:
Prof. Dr. Megawati Simanjuntak, S.P., M.Si.
NIP 197211032005012002

digitally signed @ design.ipb.ac.id


Tanggal Ujian: 28 Juli 2026

Tanggal Lulus: 13 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan ucapan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *“Pengaruh Stresor Harian dan Dukungan Sosial terhadap Aktualisasi Diri Lansia Janda.”*

Rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Bapak Musthofa, S.Ag., M.Pd.I. dan Prof. Dr. Ir. Euis Sunarti, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar meluangkan waktu serta memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Ir. Dwi Hastuti, M.Sc. selaku dosen pembimbing akademik, Ibu Ismayanti Pratiwi, S.Si., M.Si. selaku moderator kolokium, Ibu Risda Rizkillah, S.Si., M.Si. selaku moderator seminar hasil, serta Ibu Dr. Defina, S.S., M.Si. dan Ibu Rahmi Damayanti, S.Si., M.Si. selaku dosen penguji sidang skripsi atas segala saran, kritik, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat disusun dengan lebih baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen, tenaga kependidikan, staf, serta sivitas akademika Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Lansia Bahagia Kota Bandung, yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Rasa terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sudiantoro, S.Pd. dan Ibu Liseu Kurniana, S.Pd. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terima kasih juga kepada kedua kakak penulis, Sheila Destiani dan Salfira Rerejanua, yang senantiasa memberikan semangat, perhatian, dan dukungan dalam berbagai keadaan. Terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan satu bimbingan, yaitu Novi, Atina, Putri, Matta, dan Raisa, serta sahabat-sahabat tercinta, Miwa, Isvie, Afina, Amanda, Azzah, dan Anisya, yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat, dukungan, dan menemani penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Keluarga Unyil, Kimbab Kiyowo, MyLangsa, teman-teman Kost Istana 200, Dewan Arthama, Dewan Astraeamos, Pemirawr, Aksana, PKM-PM Childream, Cheezle, KKN-T IPB Desa Ciwaru, serta keluarga besar Nadhikara IKK 59 yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis. Pengalaman dan kebersamaan yang tercipta menjadi kenangan berharga bagi penulis. Terakhir, penulis menyampaikan terima kasih kepada Cucu Nenek. Meskipun terpisah oleh jarak, doa, perhatian, dan dukungan yang diberikan selalu menjadi penguat bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan pembelajaran di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pembaca maupun bagi penulis sendiri

Bogor, Agustus 2026

Safa Anafirizkita



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Teori Struktural Fungsional	7
2.2 Teori Gerontologi	8
2.3 Stresor Harian	8
2.4 Dukungan Sosial	9
2.5 Aktualisasi Diri	10
2.6 Kerangka Pemikiran	11
METODE PENELITIAN	14
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu	14
3.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Pengambilan Sampel	14
3.3 Jenis dan Teknik Pengambilan Data	15
3.4 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel	15
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	17
3.6 Definisi Operasional	19
HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
4.2 Karakteristik Responden	22
4.3 Stresor Harian	24
4.4 Dukungan Sosial	25
4.5 Aktualisasi Diri	29
4.6 Uji Beda	31
4.7 Hubungan Karakteristik Lansia, Stresor Harian, Dukungan Sosial, dan Aktualisasi Diri	32
4.8 Pengaruh Karakteristik Lansia, Stresor Harian, dan Dukungan Sosial, terhadap Aktualisasi Diri	34
4.9 Pembahasan	41
4.10 Keterbatasan Penelitian	50
PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	62
RIWAYAT HIDUP	73

DAFTAR TABEL

1	Variabel, kode, skala data, dan kategori data	16
2	Persamaan model regresi linear berganda	19
3	Sebaran karakteristik contoh berdasarkan nilai minimum dan maksimum, rata-rata, dan standar deviasi usia, status perkawinan, Tingkat Pendidikan, status pekerjaan, pendapatan, dan kepemilikan tempat tinggal	23
4	Sebaran kategori contoh berdasarkan nilai minimum dan maksimum, rata-rata, dan standar deviasi indeks stressor harian	24
5	Nilai minimum dan maksimum, rata-rata, dan persentase skor perolehan indikator stresor harian	25
6	Sebaran kategori contoh, nilai minimum dan maksimum, rata-rata, dan standar deviasi indeks dukungan sosial	27
7	Nilai minimum dan maksimum, rata-rata, dan persentase skor perolehan indikator dukungan sosial	28
8	Sebaran kategori contoh, nilai minimum dan maksimum, rata-rata, dan standar deviasi berdasarkan indeks aktualisasi diri	30
9	Nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan persentase skor perolehan indikator aktualisasi diri	31
10	Hasil uji beda variabel dengan status perkawinan	32
11	Hasil uji korelasi karakteristik lansia dengan indeks stressor harian, dimensi dukungan sosial, dan dimensi aktualisasi diri	33
12	Hasil uji korelasi stressor harian, dukungan sosial, dan aktualisasi diri lansia janda	33
13	Koefisien regresi linear berganda (metode <i>backward</i>) terhadap aktualisasi diri lansia janda	34
14	Koefisien regresi linear berganda (metode <i>backward</i>) terhadap penerimaan diri lansia janda	36
15	Koefisien regresi linear berganda (metode <i>backward</i>) terhadap pengembangan diri lansia janda	37
16	Perbandingan hasil analisis regresi linear berganda dengan metode <i>backward</i> dan <i>enter</i>	39

DAFTAR GAMBAR

1	Persentase populasi dan rasio ketergantungan lansia di Indonesia	4
2	Kerangka pemikiran penelitian	12



DAFTAR LAMPIRAN

1	Dokumentasi pengambilan data	63
2	Sebaran contoh (%) menurut skala jawaban variable stressor harian	64
3	Sebaran contoh (%) menurut skala jawaban variable dukungan sosial	64
4	Sebaran contoh (%) menurut skala jawaban variable aktualisasi diri	65
5	Validitas dan realibilitas variabel stressor harian	65
6	Validitas dan realibilitas variabel dukungan sosial	66
7	Validitas dan realibilitas variabel aktualisasi diri	66
8	Hasil uji normalitas	67
9	Hasil uji multikolinearitas	68
10	Hasil uji heteroskedastisitas	69
11	Koefisien regresi linear berganda (metode <i>enter</i>) terhadap aktualisasi diri	70
12	Koefisien regresi linear berganda (metode <i>enter</i>) terhadap penerimaan diri	71
13	Koefisien regresi linear berganda (metode <i>enter</i>) terhadap pengembangan diri	72