



**HUBUNGAN ANTARA *INTERNAL LOCUS OF CONTROL* DAN
REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA LULUSAN
SMA/SEDERAJAT YANG MENJALANI *GAP YEAR***

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

SAVITRI SALSA SALISA

NIM: 2020 60 138

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**HUBUNGAN ANTARA *INTERNAL LOCUS OF CONTROL* DAN
REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA LULUSAN
SMA/SEDERAJAT YANG MENJALANI *GAP YEAR***

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

SAVITRI SALSA SALISA

NIM: 2020 60 138

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *INTERNAL LOCUS OF CONTROL* DAN
REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA LULUSAN
SMA/SEDERAJAT YANG MENJALANI *GAP YEAR***

Diajukan oleh:

SAVITRI SALSA SALISA

NIM: 2020 60 138

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanggal.....**12 SEP 2024**.....

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi
Pada tanggal: 12 SEP 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

A handwritten signature in black ink, corresponding to the first member of the exam board.

2. Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si

A handwritten signature in black ink, corresponding to the second member of the exam board.

3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A

A handwritten signature in black ink, corresponding to the third member of the exam board.

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta dan rasa syukur, skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, semangat, perhatian, dan dukungan.

Kakak-kakak dan keponakan tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang dan hiburan selama pengerjaan.

Teman-temanku tersayang yang selalu berbagi kesedihan maupun tawa selama pengerjaan.

MOTO

“Concern should drive us into action, not into a depression”

(Karen Horney)

“Most lose their dreams, they even try hard to forget, that they've lost their dreams. I hope that you'll keep it dearly, until that dream becomes real”

(Xdinary Heroes, Dreaming Girl)

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waku. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menghancurkan kita dari zaman kegelapan menuju zaman benderang ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dorongan serta bantuan berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak Trubus Raharjo, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada saya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan
2. Segenap jajaran dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu dan pengajaran kepada penulis selama menjadi mahasiswa sehingga penulis dapat berkembang sampai sejauh ini
3. Responden yang telah bersedia mengisi skala penelitian, yang tanpa bantuannya penelitian ini tidak akan berjalan dan skripsi ini tidak akan terselesaikan
4. Kedua orang tua, kakak-kakak, dan keponakan yang menjadi penyemangat utama peneliti, yang senantiasa memberikan kekuatan, doa, dan dukungan secara materiil maupun moril

5. Tim brutal (Dinka, Martha, Nabilah, Ocha) yang telah mewarnai hidup ini di masa perkuliahan, menjadi tempat keluh kesah, saling berbagi semangat, bantuan dan kebahagiaan
6. Izzy, Mazet, Izha, Abil dan Farah yang selalu setia main bersama dari zaman SMP, meskipun tidak sering bertemu karena keadaan dan jarak, tapi kalian rumahku.
7. Teman-teman KPT (Mbak Fika, Atul, Tata, Indah, Ocha, Martha) yang senantiasa berbagi ilmu, pengalaman dukungan dan semangat.
8. Para penghuni studio lantai 2 ada Nita, Anjani dan Emily yang memberikan warna baru juga diperjalanan menyusun skripsi dan meramaikan hari-hari di studio
9. Teman-teman angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
10. Para *Boygroup* dan *Girlgroup* Kpop terkhusus Xdinary Heroes yang menjadi motivasi, pembangkit semangat dan hiburan peneliti melalui musik-musik dan karya-karya mereka
11. Tidak lupa diri peneliti sendiri, terima kasih sudah bertahan sampai detik ini dan menyelesaikan yang sudah kamu mulai, kamu hebat.

Atas bantuan kalian, peneliti ucapkan banyak terima kasih. Peneliti menyadari tidak ada yang sempurna dalam dunia ini, tak terkecuali skripsi ini. Kritik dan saran yang membangun peneliti harapkan untuk perbaikan dikemudian hari.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian di masa yang akan datang.

Kudus, 14 Agustus 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Savitri Salsa Salisa'.

Savitri Salsa Salisa

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Resiliensi	12
1. Pengertian Resiliensi	12
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	13
3. Aspek-Aspek Resiliensi.....	15
B. <i>Internal Locus of Control</i>	17
1. Pengertian <i>Internal Locus of Control</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Internal Locus of Control</i>	18
C. Regulasi Emosi	20
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	20
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	21
D. Hubungan antara <i>Internal Locus of Control</i> dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Lulusan SMA/Sederajat yang Menjalani <i>Gap Year</i>	24
E. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
1. Resiliensi	30
2. <i>Internal Locus of Control</i>	30
3. Regulasi Emosi.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
D. Metode Pengumpulan Data	33
1. Skala Resiliensi	34
2. Skala <i>Internal Locus of Control</i>	34
3. Skala Regulasi Emosi.....	35
4. Validitas Alat Ukur	36
5. Reliabilitas Alat Ukur.....	36
E. Metode Analisis Data.....	37
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	38
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	38
1. Orientasi Kancan	38
2. Persiapan Penelitian.....	39
B. Pelaksanaan Penelitian.....	44
C. Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi Responden Penelitian.....	45
2. Deskripsi Data Penelitian	47
3. Uji Asumsi	49
4. Uji Hipotesis.....	51
D. Pembahasan	54
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62