

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. 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 *Boygroupp* dan *Girlgroupp* 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        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1         |
| B. Tujuan Penelitian .....  | 10        |
| C. Manfaat Penelitian.....  | 10        |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>  | <b>12</b> |
| 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<br>Resiliensi pada Lulusan SMA/Sederajat yang Menjalani <i>Gap Year</i> ..... | 24        |
| E. Hipotesis .....  | 27        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>29</b> |
| 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        |
| <b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b> | <b>38</b> |
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....     | 38        |
| 1. Orientasi Kacah .....                             | 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        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                           | <b>60</b> |
| A. Kesimpulan.....                                   | 60        |
| B. Saran .....                                       | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                           | <b>62</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1 Blue Print Skala Resiliensi .....  | 34 |
| Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Internal Locus of Control</i> .....                    | 35 |
| Tabel 3.3 Blue Print Regulasi Emosi .....  | 35 |
| Tabel 4.1 Blue Print Skala Resiliensi .....  | 39 |
| Tabel 4.2 Blue Print Skala <i>Internal Locus of Control</i> .....                    | 40 |
| Tabel 4.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi .....                                      | 41 |
| Tabel 4.4 Sebaran Aitem Skala Resiliensi.....  | 42 |
| Tabel 4.5 Sebaran Aitem <i>Internal Locus of Control</i> .....                       | 43 |
| Tabel 4.6 Sebaran Aitem Regulasi Emosi .....   | 44 |
| Tabel 4.7 Data Jenis Kelamin.....  | 45 |
| Tabel 4.8 Data Distribusi.....   | 46 |
| Tabel 4.9 Data Pendidikan Terakhir .....   | 46 |
| Tabel 4.10 Data Tahun Lulus .....  | 47 |
| Tabel 4.11 Kategorisasi Data Resiliensi .....  | 47 |
| Tabel 4.12 Kategorisasi Data <i>Internal Locus of Control</i> .....                  | 48 |
| Tabel 4.13 Kategorisasi Data Regulasi Emosi .....                                    | 48 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas.....   | 50 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Linieritas <i>Internal Locus of Control</i> dan Resiliensi..... | 50 |
| Tabel 4.16 Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi dan Resiliensi .....                  | 51 |
| Tabel 4.17 Hasil Hipotesis Mayor.....  | 51 |
| Tabel 4.18 Hasil Analisis Korelasi <i>Internal Locus</i> dan Resiliensi .....        | 52 |
| Tabel 4.19 Hasil Analisis Korelasi Regulasi Emosi dan Resiliensi .....               | 53 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|            |  |
|------------|--|
| Lampiran A | Data Try Out Terpakai<br>A-1 Data Kasar Resiliensi<br>A-2 Data Kasar <i>Internal Locus of Control</i><br>A-3 Data Kasar Regulasi Emosi   |
| Lampiran B | Validitas dan Reliabilitas<br>B-1 Uji Reliabilitas dan Uji Diskriminasi Aitem Resiliensi<br>B-2 Uji Reliabilitas dan Uji Diskriminasi Aitem <i>Internal Locus of Control</i><br>B-3 Uji Reliabilitas dan Uji Diskriminasi Aitem Regulasi Emosi |
| Lampiran C | Skala Penelitian<br>C-1 Skala Resiliensi<br>C-2 Skala <i>Internal Locus of Control</i>   |
| Lampiran D | Data Penelitian<br>D-1 Data Penelitian Valid Resiliensi<br>D-2 Data Penelitian Valid <i>Internal Locus of Control</i><br>D-3 Data Penelitian Regulasi Emosi  |
| Lampiran E | Uji Asumsi<br>E-1 Uji Normalitas<br>E-2 Uji Linieritas   |
| Lampiran F | Uji Hipotesis<br>F-1 Hipotesis Mayor<br>F-2 Hipotesis Minor  |
| Lampiran G | Kategorisasi Standar Deviasi<br>G-1 Kategorisasi Standar Deviasi Resiliensi<br>G-2 Kategorisasi Standar Deviasi <i>Internal Locus of Control</i><br>G-3 Kategorisasi Standar Deviasi Regulasi Emosi  |
| Lampiran H | Lembar Screening Judul, Form A, Form B, dan Turnitin   |

## **RELATIONSHIP BETWEEN INTERNAL LOCUS OF CONTROL AND EMOTION REGULATION TO RESILIENCE OF A GAP YEAR HIGH SCHOOL GRADUATES**

### **ABSTRACT**

*This study aims to empirically examine the relationship between internal locus of control and emotion regulation of a gap year high school graduates. The subjects in this study are a gap year high school graduates and intend to enroll in college in 2025, with a total of 103 subjects. The sampling technique used was purposive sampling, and the data were collected using the internal locus of control scale, the emotion regulation scale, and the resilience scale. The correlation coefficient results for the three variables (rx12y) were 0.663 with a significant level (p) of 0.000 ( $p < 0.01$ ), and an effective contribution of 44%. This indicates that the major hypothesis proposed is accepted, showing that internal locus of control and emotion regulation have a very significant relationship with resilience. The analysis results for internal locus of control and resilience (rx1y) 0.631 with a significance level (p) of 0.000 ( $p < 0.01$ ) and an effective contribution of 39.8%. This demonstrates a highly significant positive relationship between internal locus of control and resilience, confirming the acceptance of the first proposed hypothesis. The analysis results for the emotion regulation variable and resilience (rx2y) 0.589 with a significance level (p) of 0.000 ( $p < 0.01$ ) and an effective contribution of 34.7%. This shows a highly significant positive relationship between emotion regulation and resilience, thus the second hypothesis proposed is accepted.*

*Keywords: emotion regulation, internal locus of control, resilience*

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

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan *internal locus of control* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*. Subjek pada penelitian ini adalah lulusan SMA/ sederajat yang sedang menjalani *gap year* dan berniat mendaftar kuliah pada tahun 2025 dengan 103 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan memperoleh data menggunakan skala *internal locus of control*, skala regulasi emosi dan skala resiliensi. Hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel  $r_{x12y}$  sebesar 0.663 dengan taraf signifikan ( $p$ ) sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ), sumbangan efektif sebesar 44%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang diajukan diterima, *internal locus of control* dan regulasi emosi mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan resiliensi. Hasil analisis *internal locus of control* dan resiliensi diperoleh ( $r_{x1y}$ ) sebesar 0.631 dengan tingkat signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ) dengan sumbangan efektif 39.8%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan resiliensi. Dengan demikian hipotesis pertama yang diajukan diterima. Hasil analisis variabel regulasi emosi dan resiliensi diperoleh ( $r_{x2y}$ ) sebesar 0.589 dengan tingkat signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ) dengan sumbangan efektif 34.7%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, dengan demikian hipotesis kedua yang diajukan diterima.

Kata kunci: *internal locus of control*, regulasi emosi, resiliensi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesadaran akan pentingnya pendidikan mendorong banyak individu untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi setelah menyelesaikan sekolah. Siswa SMA/SMK/ sederajat yang telah dinyatakan lulus, dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi sesuai minat yang diinginkan tiap lulusan. Di Indonesia, terdapat berbagai jenis perguruan tinggi, seperti universitas, politeknik, sekolah tinggi, dan sebagainya. Perguruan tinggi juga bisa dibedakan menjadi perguruan tinggi negeri (PTN) dan Perguruan tinggi swasta (PTS) (Said, Asbari & Salsabila, 2024).

PTN sendiri memiliki beberapa jalur seleksi seperti pada tahun 2024, Panitia Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB) telah mengumumkan jalur masuk PTN meliputi Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP), Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), dan Seleksi Mandiri yang dikelola oleh PTN masing-masing (CNN Indonesia, 2023). Berdasarkan perbandingan persentase diterima dan pendaftar, keketatan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) 2023 yakni 27,77 persen. Keketatan persaingan di program S1 lewat Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) 2023 yaitu 24,12 persen (Wulandari, 2023)

Berbagai macam skema atau jalur yang ditawarkan untuk lolos perguruan tinggi, tapi para lulusan SMA/ sederajat tetap dibuat cemas dengan keketatan seleksi yang kerap kali berujung kegagalan, mereka sering kali dilanda perasaan takut dan

khawatir hingga menjadikan pikiran tidak rasional muncul (Wulandari, Firman, Netrawati & Nazri, 2024)

Perasaan takut akan kegagalan dalam mengikuti ujian dan ketidakpercayaan diri dalam menyelesaikan tes yang akan dikerjakan pada saat ujian selalu muncul, semua pikiran itu hadir menjadi semakin erat pada diri mereka dan semakin membuat peserta ujian cemas bahkan menyebabkan benar-benar gagal ketika mengikuti ujian (Wulandari, Firman, Netrawati & Nazri, 2024). Lulusan SMA/Sederajat yang tidak lolos ujian masuk perguruan tinggi negeri yang diinginkan, telah disediakan beberapa alternatif yang bisa dipilih. Alternatif tersebut meliputi, mengikuti seleksi Perguruan Tinggi Swasta (PTS), bekerja, melakukan *gap year*, ataupun melakukan kegiatan lainnya (Hanifuddin & Cahyono, 2021).

Lulusan SMA/ sederajat yang tidak lolos ujian atau belum mendapatkan kampus ataupun jurusan yang dikehendaki sejak awal, *gap year* merupakan pilihan yang kerap kali dipilih (Sulaeman & Desmita, 2020). Beberapa alasan lain seseorang memilih untuk mengambil *gap year* ialah termasuk masalah keuangan keluarga, keputusan untuk bekerja terlebih dahulu, dan mengikuti saran atau keputusan orang tua (Pertiwi, 2022).

*Gap year* disebut sebagai masa jeda dalam alur pendidikannya yang biasanya dilakukan diantara semasa lulus sekolah hingga awal masuk universitas, *gap year* juga merujuk pada waktu antara SMA sampai dengan kuliah, terkadang saat kuliah (Hamid, Shokoty & Awang, 2019). *Gap year* merupakan masa saat siswa beralih dari pendidikan formal sekolah menengah ke pendidikan tinggi atau

selama pendidikan tinggi dan kemudian melakukan transisi kembali (Nieman, 2013). *Gap year* dapat terstruktur atau tidak terstruktur, di beberapa negara seperti Australia, lulusan SMA/ sederajat yang memilih untuk *gap year* mencapai 11% (Birch & Miller, 2007).

*Gap year* bukan langkah yang mudah untuk dijalani oleh seseorang sebab ada risiko dan tekanan yang akan diterimanya pada kedepannya karena *gap year* masih dipandang negatif oleh masyarakat di Indonesia (Dewi, Fuadah, Disastra, Ramadhani & Nalita, 2024). Seseorang dengan ketahanan yang rendah selama *gap year* dapat memicu motivasi akademik seseorang turun karena perasaan kesenjangan dengan teman lainnya yang lulus sekolah pada tahun yang sama. (Martin, 2010). Pandangan-pandangan negatif membuat lulusan SMA/ sederajat yang memutuskan untuk *gap year* menjadi kian tertekan dan memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap kondisi fisik dan psikologisnya, saat seperti itu lah daya resiliensi sangat berperan (Dewi, Fuadah, Disastra, Ramadhani & Nalita, 2024).

Pada saat seseorang tidak mampu mengatasi tekanan, mereka sering kali akan membuat keputusan yang keliru, kemampuan untuk bertahan dari tekanan tekanan tersebut ialah resiliensi (Taormina, 2015). Resiliensi diakui oleh para siswa sebagai kemampuan utama yang penting untuk keberhasilan akademis dan bidang lain dalam kehidupan mereka (Salim & Fakhurrozi, 2020). Manfaat memiliki tingkat resiliensi yang tinggi antara lain, individu akan merasakan kebahagiaan yang lebih besar, memiliki kemampuan hidup yang lebih mandiri, mengalami kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih baik, memiliki ketahanan yang lebih

kuat terhadap stres, dan lebih siap menghadapi tantangan yang datang (MacLeod dkk., 2016)

Seseorang dengan resiliensi rendah atau tidak memiliki resiliensi ia akan menjadi individu yang lemah (Purnomo, 2014) Individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung tidak stabil dalam bersikap karena pengaturan emosi yang belum baik dan terkadang tidak semua permasalahan dapat mereka temukan akar permasalahan dan solusinya (Nisa & Muis, 2016). Segala kesulitan atau kegagalan dapat menyebabkan seseorang merasa terpuruk, cemas, dan bahkan depresi, tapi dengan adanya resiliensi dalam diri, seseorang akan mampu melihat makna dibalik semua itu (Nasution, 2011)

Berdasarkan wawancara dengan subjek pertama berinisial A remaja berusia 18 tahun yang lulus SMA pada tahun 2023 dan telah menjalani *gap year* selama 1 tahun, subjek mengungkapkan perasaannya saat menjalani *gap year*. Pada tahun lalu, subjek mengikuti berbagai jalur seperti SBMPTN maupun tes mandiri di berbagai universitas tapi belum ada jalur yang menjadi jalan untuk subjek menggapai jurusan serta universitas yang diinginkan. Hal tersebut membuat subjek sangat terpukul dan akhirnya memilih *gap year*. Meski *gap year* merupakan pilihan yang A putuskan sendiri, tapi selama menjalaninya A merasa bimbang. Pertanyaan dan tanggapan negatif orang sekitar membuat A *down*, murung hingga menangis dan bertanya tanya apakah keputusannya untuk *gap year* adalah pilihan yang tepat. Tapi dengan subjek mendiskusikan perasaannya dengan orang tua dan teman untuk mendapat perspektif baru dan dukungan emosional, melakukan aktivitas lain yang meredakan emosi negative seperti mengikuti pelatihan *design grafis*, olahraga rutin

dan menaikkan *value* dirinya, sedikit demi sedikit A mulai bangkit dan kesedihannya karena belum lolos UTBK dan semakin yakin akan pilihannya untuk *gap year*. Subjek merasa setiap hasil yang didapatkannya di masa lalu, saat ini ataupun kedepannya akan bergantung pada tindakan dan usahanya. Walau subjek merasa sudah berusaha maksimal saat UTBK tahun lalu, tapi A tetap mengevaluasi cara berpikir, cara berekspektasi serta cara belajar yang dilakukan, seperti semakin mendekatkan diri dengan Tuhan, menyuarakan kemauannya dan belajar dengan cara yang lebih efektif.

Subjek wawancara kedua yakni L, berusia 18 tahun dan lulus pada tahun 2023 menjalani *gap year* selama 1 tahun. Subjek membagikan pengalaman dan perubahannya saat menjalani *gap year*. Tahun ini subjek hanya mencoba jalur SNBT setelah sebelumnya mencoba jalur undangan, SNBT, dan jalur mandiri UIN. Subjek sangat ingin masuk ke PTN karena subjek terkendala biaya untuk masuk perguruan tinggi swasta yang bagus dan dirasa PTN lebih terjangkau. PTN juga sudah menjadi impiannya selama subjek duduk di bangku sekolah menengah. Walaupun orang tua subjek menyerahkan segala keputusan pada subjek, subjek tetap memiliki ketakutan dan tekanan saat awal memilih untuk *gap year*. Subjek merasa sungkan dengan orang-orang di rumah karena subjek hanya berada di dalam kamar dan merasa tertekan selalu ditanya perihal kuliah padahal subjek sudah menjelaskan berulang kali. Ada juga pemikiran bahwa akan tertinggal dari teman-teman seangkatannya. Setelah berlarut pada kesedihan, subjek menyadari kegagalan SNBT disebabkan oleh dirinya sendiri yang kurang persiapan. Subjek mengalihkan kesedihannya dengan mencoba bekerja dan belajar dengan konsisten

menggunakan berbagai aplikasi belajar. Jadi dengan waktu belajar yang lebih fleksibel, subjek akan lebih nyaman dalam menyesuaikan kesibukannya.

Wawancara ketiga dilakukan dengan subjek berinisial T dengan usia 18 tahun lulusan SMA tahun 2023 dan telah menjalani gap year 1 tahun. Setelah melihat hasil ujian yang tidak sesuai ekspektasi, subjek meluapkan emosinya hingga terlalu sedih dan membuat subjek malas melakukan apapun dan merasa semua yang dilakukannya salah. Walaupun sudah menetapkan pilihan untuk *gap year*, ada ekspektasi orang-orang yang memberatkan diri subjek, ada juga perasaan tertinggal dari teman-temannya sementara subjek masih berdiam di satu tempat dan tidak ada progress. Karena terkendala biaya untuk mendaftar ke perguruan swasta, subjek memutuskan *gap year* dan dibarengi melamar kerja untuk membantu keuangan keluarga. Subjek merasa kegagalan dari ujian sebelumnya adalah subjek yang memilih jurusan tanpa melihat konsekuensi dan nilai atau kemampuannya. Hal tersebut membuat subjek mempersiapkan pilihan serta cara belajar yang lebih baik dan lebih giat karena subjek merasa hasil yang didapatkan akan tergantung pada tindakan dan usahanya.

*Locus of control* menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi resiliensi (Balqis dkk., 2022). *Locus of control* mengacu pada sejauh mana seseorang percaya bahwa mereka memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka (Sumijah, 2015). Choiril dalam (Nugrahini, Matulesy, & Rini, 2021) mengatribusikan penyebab atau pengendali peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dapat berasal dari luar diri (*external locus of control*) atau dari dalam diri (*internal locus of control*), dijelaskan lebih lanjut bahwa

individu dengan *internal locus of control* cenderung mengendalikan tindakan mereka dan melakukan perubahan untuk mencapai harapan mereka.

Penelitian di bidang pendidikan menunjukkan bahwa semakin besar kontrol yang dirasakan seseorang terhadap suatu situasi, semakin tenang ia akan menghadapi situasi tersebut, serta akan mampu beradaptasi dan akhirnya mengatasi tantangan yang dihadapi (Diehl & Hay, 2010). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Benard (2004) yang menyatakan salah satu faktor penting yang meningkatkan resiliensi adalah *internal locus of control*. Resiliensi, sebagai suatu konstruksi psikologis, digambarkan sebagai kapasitas seseorang untuk kembali ke kehidupan normal setelah mengalami situasi yang menantang (Jacob, 2020). Jika seseorang memiliki sikap *internal locus of control* maka dia akan berusaha untuk bangkit kembali dari segala tuntutan dan tekanan yang datang, karena dia merasa bahwa jika tidak bangkit atau bertahan dalam situasi tersebut, dia tidak akan mampu mencapai hasil terbaik (Balqis dkk., 2022). Dalam konteks pemilihan karier, *internal locus of control* menunjukkan sejauh mana individu memanfaatkan potensi mereka untuk mencapai hasil terbaik dalam proses kematangan karir (Pratama & Suharnan, 2014)

Individu dengan *internal locus of control* yaitu mereka yang percaya bahwa mereka memiliki kendali atas hidup mereka, lebih cenderung mampu mengatasi kesulitan dan menunjukkan perkembangan yang sehat serta hasil yang positif (Satyaninrum, 2014). Individu yang resilien adalah mereka yang memiliki *internal locus of control* yang tinggi (Mufidah, 2017). Seseorang dengan *internal locus of control* cenderung mengendalikan tindakannya sendiri dan percaya hasil

yang didapatkannya disebabkan oleh kemampuan sendiri sehingga bisa memperkuat kemampuan seseorang untuk bertahan dan mengatasi tekanan serta masalah kehidupan, yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya atau sering disebut sebagai resiliensi (Oktaviana, 2013).

*Internal locus of control* memungkinkan seseorang untuk merenungkan secara mendalam dan segera tentang kejadian dan situasi buruk yang mempengaruhi mereka. *Internal locus of control* memungkinkan individu untuk mengambil tanggung jawab atas kejadian-kejadian tersebut dan bagaimana mereka merespon, sehingga mereka dapat memilih metode perilaku adaptif untuk menghadapinya secara langsung (Buddelmeyer & Powdthavee, 2016).

Pada penelitian oleh Nugrahini, Matulesy, dan Rini (2021) dengan judul “Dukungan Sosial dan *Internal Locus of Control* dengan Resiliensi pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja Akibat Pandemi *Covid-19*” menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK akibat Covid-19. Pada penelitian Türk-Kurtça & Kocatürk (2020) dengan judul “*The Role of Childhood Traumas, Emotional Self-Efficacy and Internal-External Locus of Control in Predicting Psychological Resilience*” terlihat hasil bahwa adanya hubungan yaitu saat *internal locus of control* meningkat, *psychological resilience* juga meningkat.

Faktor resiliensi terdiri atas regulasi emosi, *impulsive control*, optimisme, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan, *reaching out* (Reivich dan Shatte, 2002). Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah regulasi emosi yang merupakan kemampuan individu untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, dan

pemikiran yang berkaitan dengan emosi. (Reivich dan Shatte, 2002). Saat menjalani *gap year*, resiliensi berarti proses menyesuaikan diri dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau kejadian lainnya yang dapat menyebabkan stress.

Orang dengan kemampuan regulasi emosi kognitif yang tinggi menunjukkan kemungkinan ketahanan yang lebih tinggi setelah paparan stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan regulasi emosi kognitif yang rendah (Southwick dkk., 2011). Jika seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik, ia akan mampu memaafkan dan mengalami penurunan signifikan dalam kemarahan, kecemasan, dan depresi (Astuti, Wasidi & Sinthia, 2019)

Regulasi emosi mendorong individu menjadi resilien (Trompetter, De Kline & Bohlmeijer, 2017). Ketika seorang individu dapat mengendalikan perasaannya, maka dengan bantuan kognitif yang dimilikinya, dia akan lebih mampu bertahan dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya. Individu yang mampu mengeluarkan ekspresi emosi dengan cermat akan membantu menumbuhkan resiliensi pada diri seseorang (Pahlevi & Salve, 2018)

Kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengendalikan dirinya, terutama saat menghadapi masalah dan tekanan, sehingga kemampuan pengendalian diri yang baik dapat membantu seseorang mengarahkan tindakannya (Mawardah & Adiyanti, 2014)

Berdasarkan penelitian dari Pramintari, Amalia & Nurhidayah (2022) dengan judul “Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal Korban *Ghosting*” diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan regulasi emosi dengan resiliensi yaitu semakin tinggi tingkat emosi individu maka diikuti

dengan semakin tinggi tingkat resiliensi pada individu dewasa awal korban *ghosting*. Pada penelitian lain dari Paulana, Rejeki & Sholichah (2021) dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat” didapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada atlet pencak silat Tapak Suci Gresik. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Luu (2021) dengan judul “*Worker Resilience during the Covid-19 Crisis: The Role of Core Beliefs Challenge, Emotion Regulation, and Family Strain*” menunjukkan adanya bukti pada penelitian dengan hasil bahwa pentingnya fleksibilitas dan adaptasi dalam pengambilan keputusan pekerja berhubungan dengan regulasi emosi, yang pada akhirnya mengarah pada resiliensi diri.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Internal Locus of Control* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Lulusan SMA/Sederajat yang Menjalani *Gap Year*”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengkaji secara empiris bagaimana hubungan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*.

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini dijabarkan sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan hubungan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi pada lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*

Diharapkan menjadi suatu bahan informasi dan pengetahuan bahwa mereka mampu mengembangkan dirinya untuk mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai tuntutan yang berhubungan pada kemampuan resiliensi dengan sikap yang positif.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharap penelitian ini mampu memperdalam kajian dan memberikan referensi mengenai resiliensi dari lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*.