

Resiliensi pada lulusan SMA yang Menjalani Gap Year: Ditinjau Internal Locus of Control dan Regulasi Emosi

Savitri Salsa Salisa¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia
202060138@std.umk.ac.id

Trubus Raharjo²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia
trubus.rahardjo@umk.ac.id

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 (r_{x12y}) 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 (r_{x1y}) 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 (r_{x2y}) 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*

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_{xy}) 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_{xy}) 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

PENDAHULUAN

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 dkk., 2024). 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). 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 dkk., 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 dkk., 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). 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).

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, Matulessy, & 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). *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).

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 didapaknya 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).

Pada penelitian oleh Nugrahini, Matulessy, 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. Perihal tersebut juga dibuktikan dalam penelitian Hartini, Mentari, Nurvica, Elvinawanty, dan Khohiro (2023) dengan judul “Resiliensi Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan *Locus of Control Internal* terhadap Remaja yang *Broken Home*” yang menjelaskan adanya hubungan positif yang signifikan antara *internal locus of control* dengan resiliensi pada remaja yang *broken home*.

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*”.

METODE

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan skala yang berbentuk skala likert sebagai instrument penelitian. Skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi pada partisipan penelitian adalah skala yang telah disusun peneliti berdasarkan aspek aspek yang dikemukakan oleh Prince-Embury & Courville (2008) yang terdiri dari *sense of mastery*, *sense of relatedness*, dan *emotional reactivity*. Skala yang digunakan untuk mengukur *internal locus of control* pada partisipan penelitian adalah skala yang telah disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu ekspektasi, kontrol, efikasi diri, bertanggung jawab. Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada partisipan penelitian adalah skala yang telah disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross (2014) yaitu *emotion regulation goals*, *emotion regulation strategies*, *emotion regulation outcomes*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang dapat ditetapkan oleh peneliti (Sudaryana & Agusiady, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sudaryana & Agusiady, 2022). Teknik sampling yang digunakan merupakan dengan jenis *purposive sampling* yakni penunjukan sampel didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Kusumastuti dkk., 2020). Maka dengan ini, kriteria sampel dalam

penelitian ini telah ditetapkan adalah lulus Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), Belum terdaftar di universitas manapun, Sedang menjalani *Gap Year* dan berkeinginan untuk kuliah di tahun 2025.

Proses pengambilan data pada penelitian ini digunakan tryout terpakai, tryout terpakai ialah proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur. Artinya hanya menyebarkan skala sebanyak satu kali (Dewi & Valentina, 2013).

Analisis data merupakan rangkaian kegiatan yang meliputi penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data dilakukan agar suatu fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah (Sirait, 2023). Analisis regresi ganda digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antara X1 (*internal locus of control*) dan X2 (regulasi emosi) dengan Y (resiliensi). Adapun product moment digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, yakni membuktikan adanya hubungan antara variabel X1 (*internal locus of control*) dengan Y (resiliensi) dan membuktikan hubungan antara X2 (regulasi emosi) dengan Y (resiliensi). Analisis data akan dilakukan menggunakan program *SPSS 15.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi Data Penelitian

a. Kategorisasi data resiliensi

Tabel 1. Kategorisasi Data Resiliensi

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	8	8%
Tinggi	17	17%
Sedang	43	42%
Rendah	33	32%
Sangat Rendah	2	2%
Total	103	100%

Berdasarkan kategorisasi pada table 1 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 8 responden dengan resiliensi pada kategori sangat tinggi, 17 responden pada kategori tinggi, 43 responden pada kategori sedang, 33 responden pada kategori rendah, dan 2 responden pada kategorisasi sangat rendah. Kategorisasi resiliensi pada responden penelitian didominasi oleh kategori sedang.

b. Kategorisasi data *internal locus of control*

Tabel 2. Kategorisasi Data Internal Locus of Control

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	6	6%
Tinggi	26	25%
Sedang	36	35%
Rendah	31	30%
Sangat Rendah	4	4%
Total	103	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 6 responden dengan *internal locus of control* pada kategori sangat tinggi, 26 responden pada kategori tinggi, 36 responden pada kategori sedang, 31 responden pada kategori rendah, dan 4 responden pada kategorisasi sangat rendah. Kategorisasi *internal locus of control* pada responden penelitian didominasi oleh kategori sedang.

c. Kategorisasi data regulasi emosi

Tabel 3. Kategorisasi Data Regulasi Emosi

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	9	9%
Tinggi	21	20%
Sedang	45	44%
Rendah	24	23%
Sangat Rendah	4	4%
Total	103	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 9 responden dengan regulasi emosi pada kategori sangat tinggi, 21 responden pada kategori tinggi, 45 responden pada kategori sedang, 24 responden pada kategori rendah, dan 4 responden pada kategorisasi sangat rendah. Kategorisasi regulasi emosi pada responden penelitian didominasi oleh kategori sedang

Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan uji asumsi yang dilakukan untuk mengetahui kenormalan sebaran atau distribusi data. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji sebaran data ketiga variabel penelitian yaitu resiliensi, *internal locus of control*, dan regulasi emosi. Suatu data dikatakan normal ketika nilai taraf signifikansi $p > 0.05$. Uji normalitas dilakukan menggunakan Teknik *Kolmogorov Smirnov Test* melalui pendekatan *Asymptotic*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	K-SZ	p (0.05)	Keterangan
1	Resiliensi	0.791	0.559	Berdistribusi Normal
2	<i>Internal Locus of Control</i>	0.812	0.212	Berdistribusi Normal
3	Regulasi Emosi	1.059	0.524	Berdistribusi Normal

Hasil uji normalitas pada variabel resiliensi diperoleh taraf signifikansi p sebesar 0.559 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0.791 yang berarti bahwa data resiliensi berdistribusi normal. Begitu juga dengan variabel *internal locus of control* yang mendapat taraf signifikansi p sebesar 0.524 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0.812, dan nilai signifikansi p pada variabel regulasi emosi sebesar 0.212 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 1.059 yang berarti data berdistribusi normal. Tabel di atas menunjukkan bahwa sebaran data ketiga variabel berdistribusi normal. Hasil lengkap uji normalitas menggunakan Teknik *Kolmogorov Smirnov Test* dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji linieritas

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas Antara *Internal Locus of Control* dan Resiliensi

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
<i>Internal Locus of Control</i> dan Resiliensi	1.089	0.375	Linier

Hasil uji linearitas antara *internal locus of control* dan resiliensi memperoleh nilai F Linier sebesar 1.089 dengan p sebesar 0.375 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat linier antara *internal locus of control* dan resiliensi.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Antara Regulasi Emosi dan Resiliensi

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Regulasi Emosi dan Resiliensi	1.259	0.213	Linier

Hasil uji linearitas antara regulasi emosi dan resiliensi memperoleh nilai F Linier sebesar 1.259 dengan p sebesar 0.213 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat linier antara regulasi emosi dan resiliensi.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis mayor

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Antara *Internal Locus of Control* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi

Model	R	R Square	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1 Regression	0.663	0.440	0.429	5.071	39.275	0.000

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi p sebesar 0.000 ($p < 0,01$) dengan $R_{x1,2y} = 0.663$ yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara X1 (*internal locus of control*) dan X2 (regulasi emosi) dengan Y (resiliensi). Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi dengan resiliensi diterima dengan sumbangan efektif sebesar 44%.

Hipotesis minor

Pengujian hipotesis minor 1 (hubungan positif antara *internal locus of control* dan resiliensi)

Tabel 8. Hasil Analisis Korelasi *Product Moment Internal Locus of Control* dan Resiliensi

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
<i>Internal Locus of Control</i> dan Resiliensi	0.631	0.398	0.000

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa antara variabel *internal locus of control* dan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel (R_{x1y}) sebesar 0.631 dengan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dan resiliensi. Semakin tinggi X1 (*internal*

locus of control) maka semakin tinggi Y (resiliensi). Begitu pula sebaliknya, semakin rendah X1 (*internal locus of control*) maka semakin rendah Y (resiliensi). Sumbangan efektif *internal locus of control* terhadap resiliensi sebesar 39.8%.

Tabel 9. Pengujian Hipotesis Minor 2 (Hubungan Positif Antara Regulasi Emosi dan Resiliensi)

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Regulasi Emosi dan Resiliensi	0.589	0.347	0.000

Berdasarkan hasil uji product moment antara variabel regulasi emosi dan resiliensi diperoleh koefisien korelasi (R_{xy}) sebesar 0.589 dengan p sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi X2 (regulasi emosi) maka semakin tinggi Y (resiliensi). Begitu pula sebaliknya, semakin rendah X2 (regulasi emosi) maka semakin rendah Y (resiliensi). Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap resiliensi sebesar 34,7%.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada lulusan SMA/Sederajat yang sedang menjalani *gap year*. Berdasarkan hasil uji regresi hipotesis mayor, diketahui bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi dengan resiliensi. Sehingga hipotesis mayor yang menyatakan ada hubungan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi dengan resiliensi lulusan SMA/Sederajat yang sedang menjalani *gap year* diterima dengan sumbangan efektif sebesar 44%. Artinya *internal locus of control* dan regulasi emosi memengaruhi resiliensi sebesar 44%. Sementara 56% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saidah dkk (2020) menjelaskan *internal locus of control* sebagai salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi, dan pada penelitiannya terbukti adanya hubungan antara *internal locus of control* dan resiliensi yang signifikan. Menurut Dipayanti & Chairani (2012) *internal locus of control* memengaruhi resiliensi seseorang, dijelaskan bahwa *internal locus of control* berpengaruh terhadap baik atau buruknya resiliensi yang dimiliki remaja. Kronborg dkk (2017) menjelaskan bahwa memiliki *internal locus of control* dapat membuat siswa memiliki pandangan yang fleksibel tentang cara merespon peningkatan tantangan yang mereka hadapi, dan menjadi kemampuan yang berkembang.

Pada penelitian Sukmaningpraja & Santhoso (2016) menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi sebesar 46,6%. Hafni dkk (2023) menyatakan temuan pada penelitiannya yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi, yang berarti seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dan lebih mampu menghadapi tantangan beserta tekanan. Curtis & Cicchetti (2007) menjelaskan adanya kontribusi regulasi emosi dalam memprediksi resiliensi dan rasio peluang pada penelitiannya menunjukkan kemungkinan lebih tinggi untuk menjadi resiliensi seiring dengan meningkatnya regulasi emosi. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas serta mengacu pada hasil uji hipotesis mayor dapat dikatakan bahwa *internal locus of control* dan regulasi emosi berpengaruh pada resiliensi.

The broaden and build theory menjelaskan emosi positif dapat memperluas potensi untuk strategi coping dan meningkatkan resiliensi melawan stress (Gloria & Steinhardt, 2016). Emosi positif seperti kesenangan dalam belajar, harapan, dan kebanggaan yang dialami oleh siswa memiliki korelasi positif dengan minat mereka, usaha, pemahaman mendalam terhadap materi pembelajaran, pengaturan diri dalam belajar, dan prestasi akademik (Rahimi & Bigdeli, 2014). Pada saat menjalani *gap year* yang membawa beberapa risiko, resiliensi yang baik merupakan hal yang penting, karena resiliensi adalah proses yang mencerminkan adaptasi yang relative positif meskipun mengalami kesulitan atau trauma yang signifikan (Luthar, 2006). Emosi positif membantu membangun sumber daya psikologis yang dapat meningkatkan resiliensi (Fredrickson dkk., 2003).

Bagi lulusan SMA/ sederajat yang menjalani *gap year*, motivasi untuk tetap resiliensi merupakan hal yang penting. Birch & Miller (2007) menyatakan siswa yang mendapatkan skor rendah dalam ujian masuk universitas mungkin kurang termotivasi untuk melanjutkan studi. Dengan kata lain, semakin rendah skor ujian masuk, semakin besar kemungkinan siswa untuk menunda masuk ke universitas, karena mereka mungkin kurang memiliki motivasi untuk belajar lebih lanjut. Menurut Crawford & Cribb (2011) jika *gap year* tidak dimanfaatkan dengan produktif, periode ini bisa menjadi waktu di mana keterampilan akademis menurun. Hal ini bisa merugikan produktivitas di masa depan, terutama jika berujung pada penurunan kinerja saat di universitas.

Resiliensi merupakan kekuatan penting yang perlu diperhatikan dalam memahami keberhasilan di universitas, hal ini terkait dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dan berkembang dalam menghadapi kesulitan, baik di lingkungan universitas maupun dalam

kehidupan secara umum (Stallman, 2011). individu yang sangat resiliensi adalah mereka yang telah menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengatasi kondisi yang penuh tekanan (Chung dkk., 2017).

Hasil hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dan resiliensi, dengan sumbangan efektif *internal locus of control* dan resiliensi sebesar 39.8%. Semakin tinggi *internal locus of control* maka semakin tinggi resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *internal locus of control* maka semakin rendah resiliensi. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Inam dkk (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *internal locus of control* dan resiliensi. Begitu juga pada penelitian Aini (2017) dijelaskan bahwa remaja dengan *internal locus of control* yang tinggi, juga memiliki resiliensi yang tinggi dan remaja yang memiliki *internal locus of control* akan memiliki karakteristik seperti pekerja keras, memiliki inisiatif yang tinggi, mencoba berpikir efektif, dan memiliki *mindset* positif tentang kesuksesan diri. (Edwards dkk., 2016) dalam penelitiannya yang berjudul “*Identifying Predictors of Resilience in Student*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *internal locus of control* dengan resiliensi.

Internal locus of control sering dikaitkan dengan pengalaman emosi positif seperti kebanggaan, kepuasan, dan optimisme. Pada broaden and build theory emosi tersebut memperluas berbagai pemikiran dan tindakan yang muncul di pikiran (Fredrickson, 2001). Dalam masa-masa sulit, seseorang dengan *internal locus of control* berpengaruh pada resiliensi karena *internal locus of control* membantu individu untuk tetap termotivasi sehingga menyediakan kemampuan untuk mengatasi kesulitan (Wulansari dkk., 2024)

Hasil penelitian terkait uji hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 34.7%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah resiliensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Liu dkk (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi. Pada penelitian Aji & Kristinawati (2022) menjelaskan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, sehingga pengaturan emosi yang tepat dapat membantu individu untuk selalu merespon positif setiap kondisi atau masalah yang akan terus terjadi. Ditemukan hasil serupa pada penelitian Ulfah & Septia Laura (2020) yang

menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi yang berarti semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja. Hasil serupa juga diperoleh pada penelitian Li (2023) yang berjudul “*The Effect of Teacher Self-Efficacy, Teacher Resilience, and Emotion Regulation on Teacher Burnout: A Mediation Model*” menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Regulasi diri, sebuah proses perkembangan yang penting, juga terkait dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi (Kochanska dkk., 2007). Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah kemampuan individu untuk meregulasi berbagai emosi negatif menjadi emosi positif atau sering disebut sebagai regulasi emosi (Tugade & Fredrickson, 2007). Orang yang mengaplikasikan strategi regulasi emosi lebih mungkin untuk secara efektif mengatasi tantangan hidup dan memanfaatkan peluangnya dan menjadi sukses, sehat, dan bahagia (Y. Wang dkk., 2016).

Hasil sebaran skala resiliensi dengan 103 subjek penelitian diperoleh *Mean Empirik* 39.87 dengan *Standar Deviasi* 6.709. Adapun hasil terhadap 103 subjek pada aitem resiliensi yaitu pada kategori sangat rendah sebanyak 2 subjek (2%), kategori rendah sebanyak 33 subjek (32%), kategori sedang subjek 43 subjek (42%), kategori tinggi 17 subjek (17%), kategori sangat tinggi 8 subjek (8%). Sehingga tingkat resiliensi pada lulusan SMA/Sederajat yang menjalani *gap year* dalam penelitian ini berada pada taraf sedang.

Hasil sebaran skala internal locus of control dengan 103 subjek penelitian diperoleh *Mean Empirik* 70.88 dengan *Standar Deviasi* 9.258. Adapun hasil terhadap 103 subjek pada aitem *locus of control* yaitu pada kategori sangat rendah sebanyak 4 subjek (4%), kategori rendah sebanyak 31 subjek (30%), kategori sedang subjek 36 subjek (35%), kategori tinggi 26 subjek (25%), kategori sangat tinggi 6 subjek (6%). Sehingga tingkat *internal locus of control* pada lulusan SMA/Sederajat yang menjalani *gap year* dalam penelitian ini berada pada taraf sedang.

Hasil sebaran skala regulasi emosi dengan 103 subjek penelitian diperoleh *Mean Empirik* 58.15 dengan *Standar Deviasi* 7.500. Adapun hasil terhadap 103 subjek pada aitem *locus of control* yaitu pada kategori sangat rendah sebanyak 4 subjek (4%), kategori rendah sebanyak 24 subjek (23%), kategori sedang subjek 45 subjek (44%), kategori tinggi 21 subjek (20%), kategori sangat tinggi 9 subjek (9%). Sehingga tingkat regulasi emosi pada lulusan SMA/Sederajat yang menjalani *gap year* dalam penelitian ini berada pada taraf sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *internal locus of control* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada lulusan SMA/Sederajat yang menjalani *gap year*. Secara lebih spesifik antara ketiga variabel tersebut memiliki hubungan positif yang signifikan baik antara resiliensi dengan *internal locus of control* dan regulasi emosi. Sehingga semua hipotesis dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun hipotesis minor diterima

Bagi para lulusan SMA/ sederajat yang sedang menjalani *gap year* disarankan untuk memperkuat *internal locus of control* dengan percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas keputusan dan tindakan dalam hidup, memanfaatkan waktu mereka secara optimal, dan mengingat pentingnya regulasi emosi dalam mendukung resiliensi untuk tantangan di masa depan

Saran bagi peneliti berikutnya bisa mempertimbangkan pengumpulan data secara langsung untuk mengurangi kemungkinan adanya bias dalam jawaban. Peneliti berikutnya dihimbau untuk berhati-hati dalam menyusun skala jika menggunakan aspek dari ketiga variabel yang telah diteliti karena kemungkinan definisi yang tumpang tindih antar variabel. Peneliti berikutnya dapat melakukan studi lanjutan mengenai faktor eksternal dan faktor internal lainnya yang mempengaruhi resiliensi, sehingga faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi dapat diidentifikasi dengan lebih jelas. Penelitian berikutnya juga perlu memperluas sumber referensi yang digunakan untuk analisis agar dapat menghasilkan analisis yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, T. N. (2017). The Influence of Locus of Control Against Resilience on Adolescent Victims of Divorce. *3 RD Asean Conference On Psychology, Counseling & Humanities, From Research to Practice: Embracing the Diversity*, 3(1), 84–89.
- Aji, S. D., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19. *JBKI Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 1–8. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk.

- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Consolia*, 2(1), 1–10. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consolia.
- Balqis, P., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Locus of Control Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Resiliensi Siswa Madrasah Aliyah Negeri Langsa. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(2), 1096–1107. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i2.1379>
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. WestEd.
- Buddelmeyer, H., & Powdthavee, N. (2016). Can having internal locus of control insure against negative shocks? Psychological evidence from panel data. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 122, 88–109. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2015.11.014>
- Chung, E., Turnbull, D., & Chur-Hansen, A. (2017). Differences in resilience between ‘traditional’ and ‘non-traditional’ university students. *Active Learning in Higher Education*, 18(1), 77–87. <https://doi.org/10.1177/1469787417693493>
- Crawford, C., & Cribb, J. (2011). Gap year takers: uptake, trends and long term outcomes. *Tourism Recreation Research*, 36(1), 77–79. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/219637/DFE-RR252.pdf
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2007). Emotion and resilience: A multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and nonmaltreated children. *Development and Psychopathology*, 19(3), 811–840. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000405>
- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di Smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181–189. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p18>
- Dewi, N. A. K., Fuadah, M., Disastra, S. A. N., Ramadhani, Z. A., Nalita, Z. T., Psikologi, F., Islam, U., Sunan, N., & Djati Bandung, G. (2024). Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Gap Year The Effect of Religiosity on Resilience in Gap Year Students. *JoPS: Journal of Psychology Students*, 3(1), 46–53. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.34447>

- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and Resilience Factors in Coping With Daily Stress in Adulthood: The Role of Age, Self-Concept Incoherence, and Personal Control. *Developmental Psychology*, 46(5), 1132–1146. <https://doi.org/10.1037/a0019937>
- Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). Locus Of Control dan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi*, 8(01), 15–20.
- Edwards, T., Catling, J. C., & Parry, E. (2016). Identifying predictors of resilience in students. *Psychology Teaching Review*, 22(1), 26–34. <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2016.22.1.2>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (J. J. Gross (ed.); 2nd Editio). The Guilford Press.
- Hafni, M., Wahyuni, N. S., Istiana, I., Putri, U. N., & Januar, R. A. (2023). Menyingkapi Keterkaitan Regulasi Emosi dan Resiliensi: Perspektif Terhadap Pasien Penderita Kanker dan Prospek Penelitian Longitudinal. *Psychocentrum Review*, 5(3), 188–200. <https://doi.org/10.26539/pcr.532283>
- Hamid, S. A., Shokory, S. M., & Awang, M. (2019). Students' Knowledge and Attitudes about the Gap Year Programme: A Study at a Public University in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(2), 50–53. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i2/5619>
- Hartini, S., Mentari, S., Nurvica, Elvinawanty, R., & Khohiro, K. (2023). Resiliensi Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Locus of Control Internal Terhadap Remaja Vang Broken Home. *Jurnal Psikologi Prima*, 06(1), 57–61. <https://doi.org/10.34012>
- Inam, A., Khursheed, F., & Farrukh, M. (2023). Resilience, Self Esteem and Locus of Control among Adolescents of Lahore Pakistan Dr. Attiya Inam. *Pakistan Journal of Educational Research and Evaluation (PJERE)*, 11(1), 1–14.

- Jacob, J. (2020). Internet Addiction, Locus of Control and Resilience. *Artha Journal of Social Sciences*, 19(1), 27–45. <https://doi.org/10.12724/ajss.52.3>
- Kochanska, G., Aksan, N., Penney, S. J., & Doobay, A. F. (2007). Early Positive Emotionality as a Heterogeneous Trait: Implications for Children's Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1054–1066. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1054>
- Kronborg, L., Plunkett, M., Gamble, N., & Kaman, Y. (2017). Control and resilience: The importance of an internal focus to maintain resilience in academically able students. *Gifted and Talented International*, 32(1), 59–74. <https://doi.org/10.1080/15332276.2018.1435378>
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish Publisher.
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Annals of General Psychiatry*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00360-4>
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Volume Three: Risk, Disorder, and Adaptation* (2nd ed., pp. 739–748). John Wiley & Sons, Inc. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luu, T. T. (2021). Worker resilience during the COVID-19 crisis: The role of core beliefs challenge, emotion regulation, and family strain. *Personality and Individual Differences*, 179(110784), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110784>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266–272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Martin, A. J. (2010). Should Students Have a Gap Year? Motivation and Performance Factors Relevant to Time Out After Completing School. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 561–576. <https://doi.org/10.1037/a0019321>

- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Locus Of Control sebagai Moderator Pada Mahasiswa Bidikmisi. *Psikodimensia*, 16(2), 121–130.
- Nieman, M. M. (2013). South African students' perceptions of the role of a gap year in preparing them for higher education. *Africa Education Review*, 10(1), 132–147. <https://doi.org/10.1080/18146627.2013.786880>
- Nisa, M.K & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo A Study Of Children Resilience In Sidoarjo Orphanages. *Jurnal BK UNESA*, 6(3), 40–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15740>
- Nugrahini, R. I. S., Matulessy, A., & Rini, R. A. P. (2021). *Dukungan Sosial dan Internal Locus of Control dengan Resiliensi pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja Akibat Pandemi Covid-19*. 18(1), 849–862.
- Oktaviana, A. (2013). Hubungan Locus of Control dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Tuna Rungu. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3272>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Paulana, A. N., Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi Emosi terhadap Resiliensi atlet Pencak Silat. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76–83. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i2.732>
- Pertiwi, I. R. (2022). Yogyakarta Gap Year Program: Solusi Kebangkitan Lembaga Kursus Bahasa Inggris di Yogyakarta Pasca Pandemi Covid-19. *Prosiding National Seminar on Accounting, Finance, and Economics (NSAFE)*, 2(1), 277–285.
- Pramintari, R. D., Amalia, H., & Nurhidayah, S. (2022). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Dewasa Awal Korban Ghosting. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(2), 48–59. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v7i2.3426>

- Prince-Embury, S., & Courville, T. (2008). Comparison of one-, two-, and three-factor models of personal resiliency using the Resiliency Scales for Children and Adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 11–25. <https://doi.org/10.1177/0829573508316589>
- Rahimi, A., & Bigdeli, R. A. (2014). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions in Second Language Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 795–801. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.451>
- Rose Birch, E., & Miller, P. W. (2007). The characteristics of “gap-year” students and their tertiary academic outcomes. *Economic Record*, 83(262), 329–344. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4932.2007.00418.x>
- Said, J. O., Asbari, M., & Salsabila, H. I. (2024). Transformasi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri: Langkah Menuju Pemerataan Akses Pendidikan Tinggi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 107–111.
- Saidah, M., Warni, W. E., & Aquarismawati, P. (2020). Dukungan Sosial, Spiritualitas, Internal Locus of Control dan Resiliensi: Studi pada Remaja Di Panti Asuhan. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah “ Peran Psikologi Dalam Menyiapkan SDM Bidang Maritim Pada Era New Normal , ”* 23–35.
- Salim, F., & Fakhrurrozi, M. (2020). Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi*, 16 No 2, 175–187. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf>
- Satyaninrum, I. R. (2014). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i1.10749>
- Sirait, D. E. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (E. Santoso (ed.)). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health, Challenges Across the Lifespan*. Cambridge University Press.
- Stallman, H. M. (2011). Embedding resilience within the tertiary curriculum: A feasibility study. *Higher Education Research and Development*, 30(2), 121–133. <https://doi.org/10.1080/07294360.2010.509763>
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Deepublish Publisher.

- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184–191. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Sulaeman, M. G., & Desmita, N. (2020). “I Prefer to Take an Intensive English Course”: A study on Indonesian Gap-year Students. 20–25. <https://doi.org/10.17758/dirpub8.dir0320436>
- Sumijah. (2015). Locus of control pada masa dewasa. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 384–391.
- Taormina, R. J. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35–46. <https://doi.org/10.5964/psyct.v8i1.126>
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459–468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2020). The Role of Childhood Traumas, Emotional Self-Efficacy and Internal-External Locus of Control in Predicting Psychological Resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.3p.105>
- Ulfah & Septia Laura. (2020). Hubungan Antara Self-Eficacy dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Khoiriyah Ulfah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Septia Laura Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information : Received. *Journal of Psychology*, 3(2), 167–178. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>
- Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725–736. <https://doi.org/10.1177/0033294116649707>
- Wulandari, Firman, Netrawati, Nazri, M. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di MAN 1 Aceh Tenggara. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 107–110.
- Wulandari, T. (2023). 20 PTN dengan Pendaftar Terbanyak di UTBK SNBT 2023. DetikEdu.

Wulansari, A., Zulkaida, A., & Suryani, A. I. (2024). Pengaruh Internal Locus of Control terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9070–9077.