

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

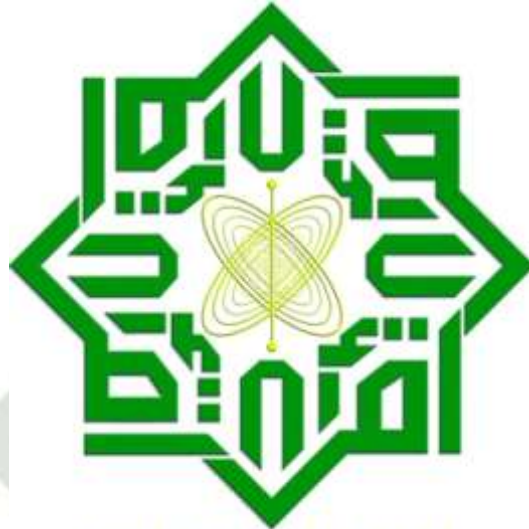
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kan dan menyebutkan sumber: karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

# HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN RESILIENSI PADA WANITA KARIER YANG SUDAH MENIKAH

SKRIPSI



UIN SUSKA RIAU

Disusun Oleh:

**FATHYA PUTRI KAMILLA**  
**11860122301**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

PEKANBARU

2022

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN RESILIENSI PADA WANITA  
KARIER YANG SUDAH MENIKAH**

Disusun Oleh:

**FATHYA PUTRI KAMILLA**

**11860122301**

**SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui untuk sidang ujian munaqasyah pada Fakultas Psikologi Universitas  
Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 29 November 2022

Dosen Pembimbing



**Dr. Masyhuri, S.Psi., M.Si**  
**NIP. 197711022008011010**

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGESAHAN PENGUJI**

**Skripsi yang ditulis oleh :**

**Nama Mahasiswa** : FATHYA PUTRI KAMILLA  
**NIM** : 11860122301  
**Judul Skripsi** : Hubungan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Wanita Karier yang sudah Menikah.

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi. Diuji pada :

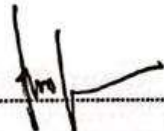
**Hari / Tanggal** : Rabu / 21 December 2022  
**Bertepatan dengan** : 27 Jumadil Awal 1444

**TIM PENGUJI**

  
(.....)

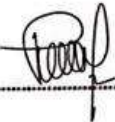
**Ketua,**

**Dr. Kusnadi, M.Pd**  
NIP. 196312121995031001

  
(.....)

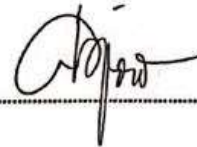
**Sekretaris,**

**Dr. Masyhuri, M.Si**  
NIP. 197711022008010010

  
(.....)

**Penguji I,**

**Putri Miftahul Jannah, M.Psi. T**  
NIP. 199401082019032017

  
(.....)

**Penguji II,**

**Anggia Kargenti Evanurul Marettih, M.Si**  
NIP. 198103122008012013

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : FATHYA PUTRI KAMILLA  
NIM : 11860122301  
Tempat/Tgl. Lahir : PEKANBARU, 11 JULI 2000  
Fakultas/Pascasarjana : Psikologi  
Prodi : Psikologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

Hubungan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Wanita Karier yang Sudah Menikah

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran an tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 28 Desember 2022

Pembuat pernyataan  
  
METERAI TEMPEL  
3AK0248565285  
FATHYA PUTRI KAMILLA  
NIM : 11860122301

\*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebantas KM. 15 No. 155 Simpang Baru Pazar Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004 Telp.(0761) 588994, Fax. (0761) 588994  
Web. <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN  
HASIL UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)  
DENGAN SOFT WARE TURNITIN**  
No. B-557/Un.04/F.VI/PP.00.9/12/2022

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa : Fathya Putri Kamilla  
NIM : 11860122301  
Judul Proposal : Hubungan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Wanita Karier yang Sudah Menikah  
Dosen Pembimbing : Dr. Masyhuri, M.Si  
Tanggal Uji Turnitin : 06 Desember 2022  
Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 36% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 Desember 2022  
Wakil Dekan I,



Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si  
NIP. 196510281989031005

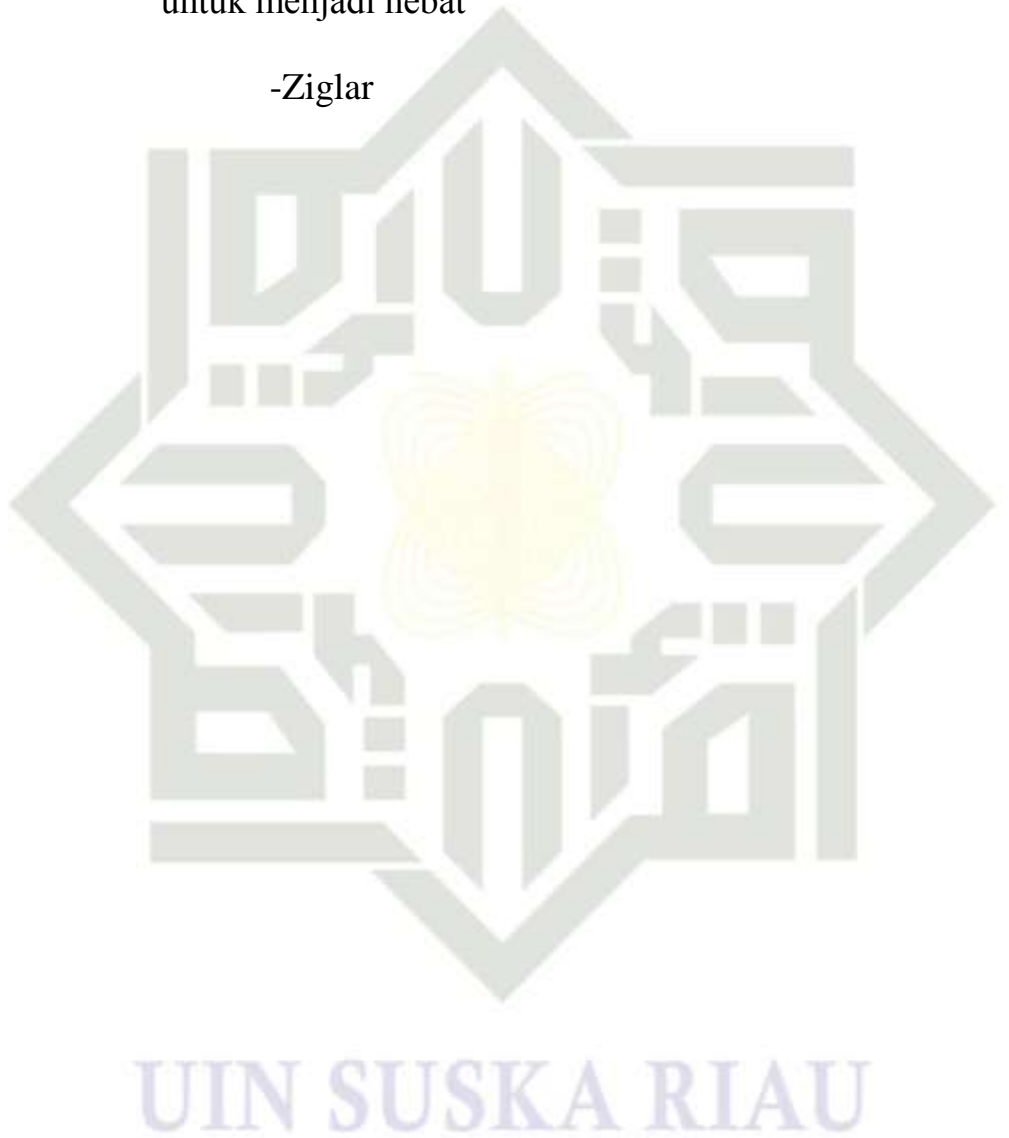
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# MOTTO

“Kamu tidak harus hebat untuk memulai, tetapi kamu harus memulai untuk menjadi hebat”

-Ziglar



## 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirrabil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan atas segala rahmat, nikmat dan karunia yang diberikan oleh Allah SWT, karena telah memberikan nikmat umur, kesehatan, kesempatan serta kelancaran sehingga karna-NYA peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu tugas akhir untuk*

*syarat menyelesaikan pendidikan S1 dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.*

*Terima kasih peneliti ucapkan untuk diri peneliti, karena sudah dapat berjuang dan tidak menyerah sampai saat ini untuk menyelesaikan skripsi walaupun banyak mengalami berbagai kesulitan, kebingungan saat proses pengerjaan skripsi ini.*

*Teruntuk keluarga yang selalu mendukung, Ayah, Mama, dan Naufal, terimakasih atas begitu banyak kasih sayang, do'a, pengorbanan, dukungan dan bantuan yang diberikan kepada peneliti. Banyak sekali suka dan duka yang dilalui, namun kalian selalu mengingatkan agar selalu bersyukur dan Allah tak pernah meninggalkan hambanya ketika kesulitan.*

*Dengan memohon ridha dari Allah SWT, peneliti mempersembahkan hasil perjuangan ini untuk orangtua yang sangat peneliti sayangi dan cintai, yaitu Ayahanda Ferry Mawardi dan Ibunda Kurniawaty Fitri yang telah memberikan cinta, pengorbanan dan kasih sayang untuk peneliti. Semoga Allah selalu memberikan kebahagiaan untuk Ayah dan Mama.*

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Wanita Karier yang Sudah Menikah”**. Selama penyusunan skripsi peneliti sadar bahwa banyak hal yang dapat diambil pelajarannya.

Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam proses pembuatan skripsi ini. Satu harapan yang peneliti inginkan, semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca. Maka dari itu, ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya penulis ucapkan kepada:

1. Keluarga tercinta (Ayah, Mama, dan adik peneliti; Ferry Mawardi, Kurniawaty Fitri dan Naufal Ahmad Fatahillah) yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, doa serta nasihat kepada peneliti. Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan kasih sayang-Nya dan selalu menghadirkan kebaikan di dalam kehidupan keluarga tercinta peneliti.
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yaitu Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag. serta jajarannya.
3. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yaitu Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd. serta jajarannya atas bimbingan dan nasihatnya selama peneliti berkuliah.
4. Bapak Dr. Masyhuri, S.Psi., M.Si. selaku dosen pengampu mata kuliah Teknik Penulisan Proposal dan sebagai dosen pembimbing skripsi yang selalu



memberikan semangat, saran, kebaikan yang begitu banyak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tak terhingga atas banyaknya jasa yang telah Bapak berikan agar peneliti dapat melakukan yang terbaik.

5. Ibu Putri Miftahul Jannah, S.Psi., M.Psi.T selaku dosen pengampu mata kuliah Teknik Penulisan Proposal dan Narasumber I, yang memberikan banyak masukan, nasihat dan motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Terima kasih atas waktu, arahan serta perbaikan yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini lebih baik.
6. Ibu Anggia Kargenti E.M., S.Psi., M.Si. selaku Pembimbing Akademik selama peneliti berkuliah di Fakultas Psikologi serta Narasumber II, yang selalu memberikan kepedulian, nasihat dan motivasi kepada peneliti sejak semester satu perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih pula atas waktu, arahan serta perbaikan yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini lebih baik.
7. Segenap Dosen dan Staff Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau, Terimakasih atas ilmu, bimbingan dan inspirasi yang diberikan kepada peneliti selama ini.
8. Terima kasih kepada sahabat terdekat peneliti, Farhan Surya Rahmanda, Mia Syafira, Ivo Ayu dan Razanah Mudia yang selalu membantu, memberi dukungan dan menghibur peneliti.
9. Seluruh teman-teman di Psikologi Angkatan 18 (khususnya teman-teman di kelas E) yang bersama-sama berjuang demi mendapatkan gelar S.Psi. Terutama, Harsa Afiffatur Rahmi, Kevin Aditya Ikhsan, Rezi Awalia Putri, Dwi Meydilia, Khairunnisa Samirah, Tryo Pandu dan Alya Aqibta, terima kasih selalu

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menemani, mendukung dan bersabar memberikan saran serta menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti sepanjang proses pembuatan skripsi.

10. Seluruh partisipan penelitian dan pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam proses pengambilan data penelitian

11. Serta kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak kebaikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan yang membangun bagi peneliti. Terakhir peneliti ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya untuk semua pihak, semoga hasil skripsi ini dapat menjadi suatu sumbangan ilmiah yang bermanfaat.

Pekanbaru, 29 November 2022

Peneliti

UIN SUSKA RIAU

**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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>ABSTRAK</b> .....	xv
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	8
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	8
<b>D. Keaslian Penelitian</b> .....	8
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	10
<b>BAB II: Tinjauan Pustaka</b> .....	13
<b>A. Resiliensi</b> .....	13
<b>B. Regulasi Diri</b> .....	21
<b>C. Wanita Karier yang Sudah Menikah</b> .....	29
<b>D. Kerangka Berpikir</b> .....	29
<b>E. Hipotesis Penelitian</b> .....	35
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b> .....	36
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	36
<b>B. Variabel Penelitian</b> .....	36
<b>C. Definisi Operasional</b> .....	37
<b>D. Partisipan Penelitian</b> .....	38
<b>E. Metode Pengumpulan Data</b> .....	40
<b>F. Uji Coba Alat Ukur</b> .....	43
<b>G. Teknik Pengolahan Data</b> .....	47
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	49
<b>A. Pelaksanaan Penelitian</b> .....	49

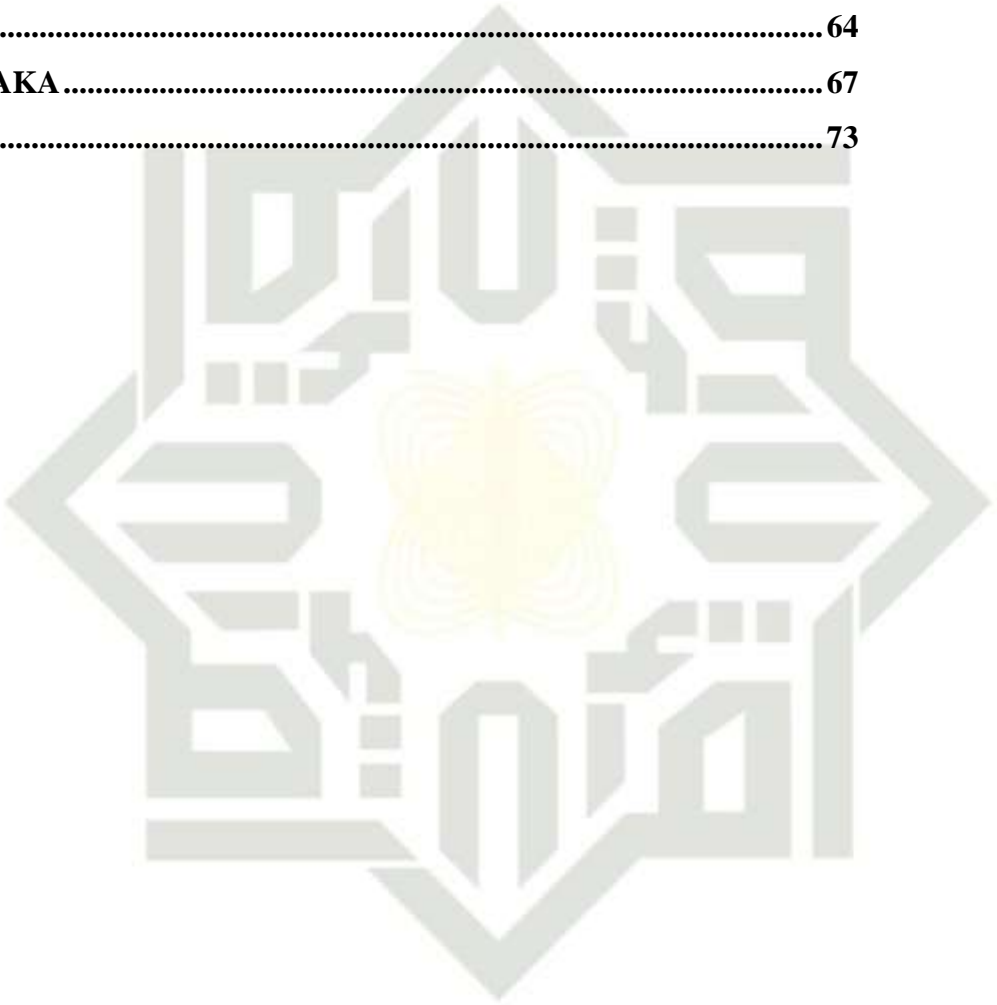
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>50</b>
<b>C. Analisis Tambahan .....</b>	<b>56</b>
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>59</b>
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>64</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>64</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>



UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b>	Blueprint Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba.....	41
<b>Tabel 3.2</b>	Blueprint Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba .....	42
<b>Tabel 3.3</b>	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	45
<b>Tabel 3.4</b>	Blueprint Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba.....	46
<b>Tabel 3.5</b>	Blueprint Skala Resiliensi Setelah Uji Coba.....	47
<b>Tabel 4.1</b>	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia Perkembangan .....	51
<b>Tabel 4.2</b>	Gambaran Subjek Berdasarkan Daerah Tempat Tinggal.....	51
<b>Tabel 4.3</b>	Gambaran Subjek Berdasarkan Pekerjaan/Profesi .....	52
<b>Tabel 4.4</b>	Gambaran Subjek Berdasarkan Jumlah Anak .....	53
<b>Tabel 4.5</b>	Uji Normalitas .....	54
<b>Tabel 4.6</b>	Uji Linearitas.....	54
<b>Tabel 4.7</b>	Uji Hipotesis.....	55
<b>Tabel 4.8</b>	Norma Tiga Kategorisasi .....	56
<b>Tabel 4.9</b>	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Regulasi Diri .....	57
<b>Tabel 4.10</b>	Kategorisasi Variabel Regulasi Diri.....	57
<b>Tabel 4.11</b>	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Resiliensi.....	58
<b>Tabel 4.12</b>	Kategorisasi Variabel Resiliensi .....	58

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran A</b> Lembar Validasi Alat Ukur.....	73
<b>Lampiran B</b> Alat Ukur <i>Try Out</i> .....	92
<b>Lampiran C</b> Data Demografi Subjek <i>Try Out</i> .....	98
<b>Lampiran D</b> Tabulasi Data <i>Try Out</i> .....	102
<b>Lampiran E</b> Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item.....	109
<b>Lampiran F</b> Alat Ukur Penelitian.....	113
<b>Lampiran G</b> Data Demografi Subjek Penelitian .....	119
<b>Lampiran H</b> Tabulasi Data Penelitian.....	125
<b>Lampiran I</b> Hasil Uji Asumsi.....	154
<b>Lampiran J</b> Surat Penelitian.....	157
<b>Lampiran K</b> Biodata Peneliti.....	168

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hubungan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Wanita Karier yang Sudah Menikah

Fathya Putri Kamilla  
fathyaputri11.fp@gmail.com  
Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstrak

Kehidupan wanita karier yang sudah menikah sangat kompleks dikarenakan peran ganda yang diemban yaitu sebagai ibu dan istri dirumah serta sebagai pekerja. Banyak muncul situasi sulit, tantangan, hambatan dan rintangan saat menjalani peran ganda tersebut, Resiliensi memungkinkan wanita karier yang sudah menikah memiliki kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi resiliensi adalah regulasi diri. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah di Kota Pekanbaru. Penelitian ini melibatkan 220 orang wanita karier yang sudah menikah di Kota Pekanbaru yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Connor-Davidson Resiliences Scale* (CD-RISC) versi Bahasa Indonesia dengan reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,740 dan *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) hasil adaptasi dari Rosdiyyana (2021) dengan reliabilitas sebesar 0,735. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,610 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah.

**Kata kunci:** *regulasi diri, resiliensi, wanita karier*

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## The Relationship between Self-Regulation and Resilience on Married Career Woman

Fathya Putri Kamilla  
fathyaputri11.fp@gmail.com  
Faculty of Psychology

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstract

The life of a married career woman is very complex due to the dual roles she carries, namely as a mother and wife at home and as a worker. Many difficult situations, challenges and obstacles arise when carrying out that dual roles. Resilience allows married career women to have the ability to “bounce back” after facing difficult situations. One of the factors that can affect resilience is self-regulation. The main objective of this study was to determine the relationship between self-regulation and resilience in married career women in Pekanbaru City. This study involved 220 married career women in Pekanbaru City as a participants, who were selected using an accidental sampling technique. The measuring instrument used is the Indonesian version of the Connor-Davidson Resiliences Scale (CD-RISC) with a reliability obtained of 0.740 and the Short Self-Regulation Questionare (SSRQ) adapted from Rosdiyyana (2021) with a reliability of 0.735. The results showed that a correlation coefficient of 0.610 was obtained with a significance value of 0.000. So it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-regulation and resilience in married career women.

**Keyword:** *self-regulation, resilience, career woman.*

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hampir setiap negara dunia termasuk Indonesia, pria lebih banyak berpartisipasi menjadi tenaga kerja daripada wanita. Namun, perbedaan gender dalam tingkat partisipasi dalam ketenaga kerjaan semakin berkurang secara substansial dalam beberapa dekade terakhir. Menurut data International Labour Organization (2020), tingkat partisipasi wanita karier di Indonesia pada tahun 2010 meningkat dari 38,146% menjadi 39,523% pada 2019. Demikian pula menurut Badan Statistik Nasional (2019), jumlah wanita karier meningkat dari tahun 2018 hingga 2019. Menurut data tersebut, tingkat partisipasi wanita karier di Indonesia meningkat secara kuantitatif. Selain itu, kualitas wanita karier juga telah meningkat. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa perempuan juga telah mampu menduduki posisi maupun jabatan tinggi atau posisi yang sebelumnya didominasi oleh laki-laki.

Peningkatan partisipasi wanita di bidang tenaga kerja terkait erat dengan gerakan emansipasi wanita. Gerakan tersebut bertujuan untuk memperjuangkan laki-laki dan perempuan agar mencapai kesetaraan gender, yang mana kini secara positif semakin terlihat. Fenomena pembebasan emansipasi wanita juga menjadi dasar untuk mendorong wanita melakukan yang terbaik tidak hanya dalam pekerjaan rumah tangga tetapi juga dalam pengembangan profesional. Hal tersebut juga dikarenakan perempuan mempunyai kesempatan yang sama dalam dunia kerja. Di 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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peran wanita di tempat kerja termasuk yang cukup dominan dibanding di negara-negara lain, terbukti dari banyaknya jumlah pekerja perempuan.

Badan Pusat Statistik (2010), menyatakan sebanyak 65% dari total 135 juta perempuan usia produktif (25-45 tahun) di Indonesia berprofesi sebagai wanita karier. Pada usia produktif (25-45 tahun), memungkinkan wanita karier untuk bekerja secara maksimal dan masih bisa terus mengembangkan kemampuan dirinya untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup. Menurut Hurlock (1991), rentang usia 25-45 tahun termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal (18-40 tahun) dan juga dewasa madya (41-60 tahun). Tugas perkembangan pada masa tersebut didominasi oleh tugas untuk mendapatkan suatu pekerjaan, fokus membangun karier dalam pekerjaan, memilih teman hidup (menikah), belajar hidup bersama dengan suami/istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga.

Menurut Omas Ihromi (dalam Andriyani, 2015), terdapat perbedaan pengertian wanita bekerja dengan berkarier. Wanita yang bekerja merupakan wanita yang melakukan suatu pekerjaan dengan tujuan hanya untuk mendapatkan imbalan upah atau gaji. Wanita karier adalah wanita yang mempunyai pekerjaan atau profesi serta berharap untuk dapat terus maju dan mengalami perkembangan dalam bidang tersebut. Ciri-ciri wanita karier adalah wanita yang aktif melakukan pekerjaannya dengan tujuan untuk perkembangan diri serta menekuni bidang keahliannya terhadap pekerjaan tersebut.

Menjadi wanita karier yang sudah menikah juga memiliki konsekuensi negatif. Masalah utamanya adalah terdapat peran ganda yang diemban oleh wanita

sehingga beban pekerjaan menjadi lebih banyak. Peran ganda yang dialami wanita karier adalah peran domestik-reproduktif dan peran publik-produktif (Hidayati, 2015). Bentuk peran domestik-reproduktif adalah pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, dan lainnya serta menjadi seorang istri dan ibu dari anak-anak. Sementara itu, peran publik-produktif adalah peran menjadi seorang tenaga kerja (pekerja). Peran wanita karier ini terkadang dapat saling bertentangan, apabila hal tersebut terjadi akan menimbulkan efek negatif pada wanita karier yang sudah menikah seperti rentan mengalami stres. Menurut Kan dan Yu (2016), bahwa yang stres yang dialami wanita yang bekerja, sudah menikah dan memiliki anak lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja, sudah menikah dan memiliki anak.

Permasalahan yang dialami wanita karier yang sudah menikah yaitu terkait jumlah pekerjaan, hal tersebut dapat terjadi jika pembagian kerja antara pria (suami) dan wanita (istri) tidak seimbang dalam rumah tangga sehingga menimbulkan beban bagi pihak yang terdominasi (Hidayati, 2015). Dikarenakan kondisi tersebut, membuat wanita karier seringkali mendapati tuntutan dan tekanan dari lingkungannya. Wanita karier yang sudah menikah alaminya atau kodratnya diberikan tanggung jawab lebih untuk mengurus keluarga mereka, sementara disisi lain pula wanita karier dalam melaksanakan pekerjaan juga diharuskan untuk melakukan yang terbaik (Tewal & Tewal, 2014). Wanita karier cenderung meningkat stres dan cemas karena menghadapi berbagai peran dan aktivitas (Marliani dkk, 2020).

Wanita karier akan menghadapi beban yang lebih besar daripada pria dalam membesarkan anak. Hal tersebut dikarenakan wanita karier harus datang tepat waktu



**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ketika bekerja, memasak serta mengurus keluarga, sehingga memiliki tuntutan yang lebih tinggi untuk memenuhi peran tersebut (Amritha, 2018). Situasi tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, kemarahan, ketakutan, depresi, dan bahkan insomnia apabila tidak mampu bertahan dalam menjalani tuntutan tersebut. Masalah kesehatan mental tidak hanya memberikan pengaruh terhadap penurunan perhatian, pemahaman, dan pengambilan keputusan, tetapi mampu bertahan dalam jangka waktu yang lama dan mempengaruhi kesejahteraan seseorang secara keseluruhan (Handayani, 2020).

Kesulitan atau tantangan yang dirasakan oleh wanita karier disebabkan oleh tidak bisa manajemen waktu, sulit beradaptasi dengan kondisi baru, serta kurangnya dalam manajemen emosi dan mengontrol diri. Penelitian Greenhaus dan Beutell (1985), telah menunjukkan bahwa wanita karier lebih sering terpecah fokus antara peran sebagai pekerja dan di keluarga mereka, dan hal tersebut membuat timbul rasa bersalah serta stres pada dirinya. Seorang wanita karier yang tidak mampu mengelola dengan baik tanggung jawab di rumah akan berdampak negatif bagi dirinya. Dampak tersebut dapat berupa stres, gangguan kesehatan, keharmonisan dengan anggota keluarga. Dampak negatif tersebut juga dapat terasa bagi organisasi tempat bekerjanya wanita karier, berupa kurangnya komitmen dalam karier seperti hilang fokus serta sering tidak hadir (Poelmans, 2001).

Kesulitan wanita karier dalam manajemen waktu dalam menjalani peran gandanya sejalan dengan hasil penelitian Cindy (2015) yang menemukan bahwa kendala yang dialami wanita karier yang sudah menikah saat anaknya sedang sakit. Wanita karier ingin selalu mendampingi anaknya tersebut tetapi tidak dapat dilakukan

karena harus bekerja, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan wanita karier kurang fokus saat menjalankan tugasnya di kantor dan tak jarang mendapatkan teguran dari atasannya. Beberapa pekerjaan wanita karier di kantor sempat juga terbengkalai karena harus mengantarkan anak ke dokter sehingga berdampak pada *deadline* pekerjaan yang tidak selesai pada waktunya. Beban pekerjaan di kantor sudah terlalu banyak dapat menyebabkan wanita karier mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur menjadi tidak nyenyak karena memikirkan hal-hal terkait dengan pekerjaan saat dirumah. Hal tersebut mengakibatkan wanita karier mengalami gangguan kesehatan seperti sakit kepala, dan maag karena memikirkan beban yang ada di pekerjaan. Kurangnya waktu berada di rumah juga menyebabkan wanita karier mengalami masalah keluarga karena suami merasa tidak diperhatikan (Cindy, 2015).

Diperlukan kemampuan wanita karier yang sudah menikah untuk dapat membagi waktu dan fokus antara bekerja dan mengurus anak-anak dan pekerjaan rumah tangga. Pembagian waktu dan fokus tersebut berguna karena terdapatnya tuntutan pada wanita karier untuk *multitasking* dalam menyelesaikan semua tugasnya tersebut dengan baik. Wanita karier yang sudah menikah dan memiliki anak lebih rentan mengalami stres dan kelelahan secara fisik dikarenakan harus lebih banyak menghabiskan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tanggung jawab yang berkaitan dengan keluarga dan pekerjaan (Kim dan Ling dalam Sayeed, 2009). Dengan segala tekanan, rintangan, kesulitan yang dihadapi tersebut maka resiliensi wanita karier sangat dibutuhkan agar dapat bertahan dan melaksanakan segala tanggung jawabnya dengan baik. Penelitian Lesly (2021) menunjukkan bahwa dari

#### 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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



200 partisipan, sebesar 54,5% wanita karier yang sudah menikah dan memiliki anak memiliki resiliensi yang rendah. Berbeda dengan hasil penelitian tersebut, hasil penelitian dari Pusvitasari & Yuliasari (2021) menyatakan bahwa wanita karier yang sudah menikah memiliki resiliensi yang cukup baik. Perbedaan hasil penelitian tersebut menjadikan penting untuk meneliti lebih lanjut resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah.

Resiliensi merupakan kemampuan individu bertahan dalam kondisi apapun. Menurut Ana (2010), resiliensi adalah kemampuan individu untuk menjaga kesehatan dan energi untuk mengatasi tantangan hidup dan melanjutkan hidup yang sehat. Resiliensi berperan penting dalam membantu mengurangi segala permasalahan yang dialami seorang individu. Menurut Sills dan Steins (2007), resiliensi adalah cara yang positif dimana individu beradaptasi ketika menghadapi stres dan trauma. Resiliensi menciptakan pola pikir yang memungkinkan orang untuk menemukan pengalaman baru dan melihat hidup sebagai suatu pekerjaan untuk terus bergerak maju.

Connor & Davidson (2003) mengartikan resiliensi sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi dan bangkit dari situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu bangkit dalam menghadapi situasi tidak menyenangkan, dan individu tersebut akan mudah memanfaatkan keterampilannya dalam menghadapi kesulitan atau tantangan. Resiliensi berperan pada individu agar mampu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan (Desmita, 2010).

#### 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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Regulasi diri berperan pada terbentuknya resiliensi seorang individu. Regulasi diri penting bagi wanita karier untuk mengelola stimulus negatif yang hadir dalam kehidupan dan tetap fokus pada tujuan mereka. Hal tersebut penting bagi wanita karier karena kebanyakan wanita karier kurang dapat mengatur emosi saat dihadapkan pada suatu situasi yang tidak menyenangkan karena merasa tidak mampu menghadapi masalah yang ada (Wulandari, 2015). Seorang wanita karier dapat memiliki kontrol yang baik atas kedua peran tersebut ketika mempunyai regulasi diri yang baik.

Menurut Bandura (1991), regulasi diri merupakan salah satu pendorong primer kepribadian individu yang mencakup observasi, evaluasi dan respon diri. Regulasi diri berguna dalam mengendalikan perilaku individu agar selaras dengan tugas dan tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki regulasi diri akan tetap fokus pada tujuannya walau dalam situasi tertekan Berdasarkan pendapat Schwarzer, Diehl, dan Schmitz (1999), regulasi diri merupakan suatu keadaan di mana seorang individu mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosional untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapi atau dikerjakan. Lalu menurut Brown (dalam Pichardo, dkk, 2014), regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri dengan cara yang fleksibel dan fokus dengan tujuan untuk dapat mengubah keadaan atau agar sesuai dengan hasil yang diinginkan.

Regulasi diri merupakan salah satu faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi. Garde, Torres, Fueme, Vera, Cabezas & Garcia (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki hubungan terhadap resiliensi

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



individu. Regulasi diri mempengaruhi individu dalam situasi tertekan, jika individu memiliki regulasi diri yang baik maka akan membuat individu tersebut menjadi resilien. Penelitian dari Gupta (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi bagi individu, dikarenakan regulasi diri akan membantu individu untuk fokus terhadap tujuannya sehingga resiliensi terbentuk yang akan membuat individu bertahan dari segala tantangan, hambatan dan rintangan yang sedang dihadapi individu. Maka dari itu jika wanita karier yang sudah menikah memiliki regulasi diri maka hal tersebut mampu mendorongnya untuk merencanakan tujuannya, mengelola perilakunya, serta mampu berusaha keras dalam menghadapi tantangan, akan memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit.

Berbeda dengan hasil dari penelitian tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Makila, Marecia & Wasanga (2017) tentang regulasi diri terhadap resiliensi ternyata tidak memiliki hubungan yang signifikan. Menurutnya, regulasi diri adalah hal penting untuk kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau tertekan, namun hal tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya. Hal tersebut yang dapat menyebabkan penelitian yang dilakukan oleh Makila, dkk. (2017) memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hal tersebut menjadi salah satu alasan yang mendorong peneliti untuk melihat hubungan antara regulasi diri resiliensi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, regulasi diri juga merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh wanita karier agar mampu menjalankan kedua peran yang dijalakan dengan baik dan seimbang. Ketika individu mampu mengontrol



dirinya dan memfokuskan dirinya pada tugas dan tujuan maka akan memudahkan pula individu untuk melewati kesulitan yang dihadapi. Maka itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi terhadap wanita karier yang sudah menikah.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan penulis, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan positif yang signifikan regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini berhubungan dengan rumusan masalah penelitian. Hal tersebut berguna agar mempermudah melakukan penelitian berdasarkan masalah yang akan dibahas. Tujuan penelitian dalam penelitian ini ialah untuk melihat hubungan positif yang signifikan regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian terdahulu menjadi sumber referensi penulis untuk penelitian ini. Oleh karena itu, penting untuk mengemukakan penelitian sebelumnya. Selain itu, penting untuk menyajikan secara jelas persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini agar tidak terjadi kesalahpahaman dan menghindari duplikasi. Maka dari itu, peneliti melakukan studi pustaka terhadap hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel-variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan rata-rata hasil penelitian sebelumnya, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini, yaitu:

#### **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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Laili Faristin Sukma pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri dan *Coronavirus Anxiety* terhadap *Mental Well-being* pada Wanita Karier yang Menikah”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh regulasi diri, *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karir yang menikah. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 107 orang wanita karier yang menikah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nenis Digdyani dan Veronika Sakti K pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi dengan Kualitas Hidup pada Perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta X di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 122 orang perawat rumah sakit swasta X di Kota Semarang sebagai sampel.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nasya Mutia Rahman pada tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Diri terhadap Resiliensi pada Muallaf”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi muallaf di Kota Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 203 orang partisipan sebagai sampel penelitian.

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan pada penelitian ini, peneliti ingin untuk meneliti penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Wanita Karier yang Sudah Menikah”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang menikah. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan wanita karier yang sudah menikah yang ada di Kota Pekanbaru sebagai partisipan penelitian.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi tentang variabel regulasi diri dan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan tambahan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel pada penelitian ini.

### 2. Manfaat Praktis

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi sekaligus pengetahuan bagi masyarakat khususnya wanita karier yang sudah menikah. Diharapkan juga penelitian ini dapat membantu untuk menambah informasi mengenai regulasi diri dan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah agar mampu bertahan dan bangkit ketika dalam situasi sulit. Adapun manfaat praktis secara khusus pada penelitian ini diharapkan bermanfaat:

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Bagi Pembaca dan Wanita Karier yang Menikah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat menjadi salah satu pedoman bagi wanita karier yang menikah tentang regulasi diri dan resiliensi dalam menjalankan kegiatan sehari-hari sebagai ibu, istri dan pekerja.

- b. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai regulasi diri dan resiliensi, sehingga dapat membantu tambahan referensi untuk intervensi berupa psikoedukasi.

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Resiliensi

#### 1. Definisi Resiliensi

Resiliensi merupakan kata dari bahasa latin “*resilie*” yang artinya melambung kembali. Pada awalnya kata tersebut digunakan dalam konteks fisik (ilmu fisik), yang memiliki makna kemampuan atau keterampilan dalam mengembalikan keadaan dan kembali ke wujud semula setelah ditekek, diberi tekanan, atau diregangkan. Ketika istilah tersebut digunakan dalam konteks psikologis, resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat mengatasi kesulitan atau krisis yang dialami (Patterson & Kelleher (2005) dalam Riza dkk, 2012).

Menurut Hu, Zhang, & Wang (2015), terdapat tiga orientasi ketika mendefinisikan dan mengkonseptualkan resiliensi, yaitu orientasi sifat, proses dan hasil. Resiliensi yang berorientasi sebagai sifat menunjukkan bahwa resiliensi yang membantu individu mengatasi kesulitan serta mencapai adaptasi dengan baik ketika mengalami keadaan yang sulit (Hu, Zhang, & Wang, 2015). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan definisi resiliensi berorientasi pada sifat yang terdiri dari kemampuan bawaan dipelajari individu dan kemampuan tersebut relatif stabil namun tetap dipengaruhi lingkungan. Hal ini serupa dengan pendapat Connor dan Davidson (2003) yang menyatakan resiliensi berorientasi sifat memungkinkan individu untuk

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berhasil dalam menghadapi kesulitan namun cenderung berubah seiring dengan perubahan kesulitan yang dialami.

Resiliensi merupakan cara atau bentuk individu bertahan dalam kondisi apapun. Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk mampu berkembang dalam menghadapi kesulitan, tantangan dan hambatan. Menurut Ana (2010), resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk menjaga kesehatan dan energi untuk mengatasi tantangan hidup dan melanjutkan hidup yang sehat. Resiliensi memiliki peran penting dalam membantu mengurangi masalah yang dialami orang. Menurut Ifdil dan Taufik (2012), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, serta merespons positif situasi yang tidak terduga. Menurut Triatmanto dkk (2010), resiliensi muncul dari kemampuan individu berimprovisasi yang mana akan didukung oleh pemahaman bahwa semua masalah dapat diatasi.

Menurut Shatte dan Reivich (2002) (dalam Hafshah, 2018), resiliensi ialah kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif terhadap hambatan atau trauma. Menurut Desmita (2015) (dalam Lely dkk (2018), resiliensi ialah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan masalah atau kesulitan yang dihadapi dengan mencari solusi masalah yang memungkinkan membantu individu untuk bangkit dari keterpurukan atau kondisi yang tidak menyenangkan. Menurut Grotberg (1999) (dalam Hafshah (2018), resiliensi merupakan kapabilitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi lebih kuat dalam menghadapi rintangan atau hambatan. Resiliensi tidak hanya

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ditentukan oleh banyaknya kesulitan yang diatasi dalam situasi yang sulit sebagai faktor penentu keberhasilan atau kegagalan dalam menghadapi situasi tersebut.

Menurut Sills dan Steins (2007), resiliensi adalah adaptasi individu yang positif terhadap stres dan trauma. Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan seorang individu untuk mencari pengalaman baru dan melihat hidup seperti pekerjaan yang sedang berjalan. Resiliensi dapat dilihat ketika terdapat sebuah hambatan, kondisi yang merugikan, penuh tekanan, atau kondisi krisis yang dialami seseorang. Ketika individu memiliki resiliensi yang tinggi, maka individu tersebut mampu untuk bangkit dari kondisi krisis atau kesulitan dan memandang bahwa kesulitan yang dialami sebagai salah satu proses untuk berkembang.

Berdasarkan pemaparan beberapa pendapat ahli tentang resiliensi, peneliti menggunakan teori Connor dan Davidson (2003) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas individu dalam hal kemampuan menghadapi, mengatasi dan menyesuaikan diri saat menghadapi situasi sulit, rintangan, hambatan dan kesulitan dengan tujuan untuk dapat bangkit dari kondisi tersebut.

## 2. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin, 1994 (dalam Ana, 2010), terdapat tujuh aspek utama resiliensi yang dimiliki oleh individu, yaitu:

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- a. *Insight*, yakni suatu proses pengembangan individu untuk merasakan, mengetahui, dan memahami masa lalu agar dapat mempelajari perilaku yang lebih tepat.
- b. *Independence*, yakni kemampuan yang dimiliki individu untuk menjauhkan diri secara emosional dan fisik dari sumber masalah (lingkungan dan situasi masalah).
- c. *Relationship*, yaitu individu mampu untuk mengembangkan hubungan yang berkualitas untuk kehidupan yang jujur, suportif, dan memiliki *role model* yang baik.
- d. *Initiative*, yakni keinginan individu yang kuat untuk bertanggung jawab atas hidupnya.
- e. *Creativity*, ialah keterampilan individu untuk memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif ketika menghadapi tantangan hidup.
- f. *Humor*, ialah kesanggupan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun termasuk saat menghadapi keadaan sulit..
- g. *Morality*, yaitu kemampuan individu untuk bertindak sesuai dengan hati nuraninya. Serta individu dapat berkontribusi dan membantu orang yang memerlukan bantuan.

Menurut Shatte dan Reivich, 2002 (dalam Hafshah, 2018) mengemukakan beberapa aspek dari resiliensi pada individu, yaitu :

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



a. *Emotion Regulation*

*Emotion regulation* ialah kepandaian individu untuk tetap tenang saat terdapat tekanan. Individu yang resilien menggunakan kemampuan dirinya dalam mengatur atau mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku dirinya. Hal ini memainkan peran penting dalam membangun hubungan dekat, sukses dalam pekerjaan, dan mempunyai tubuh yang sehat. Di sisi lain, individu yang tidak dapat mengendalikan emosinya sering kali merasakan kelelahan secara emosi, memiliki sedikit kendali atas emosinya, dan tidak mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

b. *Impulse Control*

*Impulse control* merupakan kapasitas individu dalam mengendalikan impuls atau rangsangan primitif yang terdapat di dalam diri individu, serta mengutamakan pemikiran rasional. Ketidakmampuan untuk menahan impuls primitif dapat melibatkan pikiran dan tindakan yang salah.

c. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan bahwa segala sesuatu dapat diatasi. Individu yang tangguh ialah individu yang memiliki sifat optimis. Individu percaya bahwa segala sesuatunya dapat berubah menjadi lebih baik. Serta ia mempunyai harapan di masa depan dan mempercayai bahwa dirinya dapat mengendalikan hidupnya.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dibandingkan dengan pesimis, individu yang optimis secara fisik lebih sehat, kurang rentan terhadap depresi, serta lebih produktif.

d. *Causal Analysis*

*Causal analysis* merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah yang dialami. Jika individu tidak mampu menilai dengan tepat penyebab setiap masalah yang dialaminya, maka ia akan membuat kesalahan.

e. Empati

Empati ialah keterampilan individu membaca keadaan emosi dan psikologis orang lain. Beberapa individu dapat membaca pikiran dan perasaan orang lain melalui isyarat *non-verbal* seperti intonasi suara, ekspresi (mimik) wajah, dan bahasa tubuh.

f. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* merupakan kapabilitas individu untuk menunjukkan bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi agar dapat berhasil dan mencapai kesuksesan.

g. *Reaching Out*

*Reaching Out* merupakan keterampilan yang dipunyai individu untuk bertemu orang baru, mencoba hal baru dan memiliki keberanian melakukan aktivitas yang memerlukan keberanian dan kekuatan.

Terdapat lima aspek dari resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003), yaitu:

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Kompetensi Personal  
Merupakan aspek yang membantu individu terus bergerak menuju tujuannya, bahkan dalam menghadapi tekanan atau kesulitan
- b. Kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif serta efek menguatkan dari stres  
Merupakan aspek yang berkaitan dengan ketenangan, penilaian dan ketepatan pribadi dalam menghadapi kesulitan dan tekanan.
- c. Penerimaan positif dan hubungan baik dengan orang lain.  
Aspek ini berkaitan dengan keterampilan individu untuk beradaptasi. Aspek ini juga berkaitan dengan kecakapan individu untuk memaknai perubahan secara positif, dan individu merasa penting untuk menjalin hubungan yang positif dan aman dengan orang lain agar dapat menerima sepenuhnya setiap kesulitan yang dialami.
- d. Kontrol dan Penegndalian diri  
Aspek ini berhubungan dengan kontrol dan kemampuan individu untuk menerima bantuan atau dukungan sosial dari orang lain untuk mencapai tujuan.
- e. Pengaruh spiritual  
Pengaruh spiritual merupakan aspek yang berkaitan dengan iman (kepercayaan) dan keyakinan individu kepada Tuhan, percaya bahwa Tuhan akan membantunya menghadapi kesulitan yang dihadapinya.

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan pemaparan beberapa pendapat ahli mengenai aspek-aspek resiliensi, peneliti menggunakan aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yang terdiri atas: (a) kompetensi personal, (b) kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, serta efek menguatkan dari stress, (c) penerimaan positif dan hubungan baik dengan orang lain, (d) kontrol dan pengendalian diri, (e) pengaruh spiritual.

### 3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Grotberg, 2004 (dalam Hafshah, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang yaitu:

#### a. Temperamen

Temperamen mendorong individu untuk menanggapi stimulus, rangsangan atau impuls dan dengan demikian mempengaruhi dirinya sebelum mengambil risiko atau berhati-hati melakukan sesuatu.

#### b. Intelegensi

Intelegensi adalah kemampuan seorang individu untuk bertindak dan berpikir secara rasional untuk mencapai tujuan. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa intelegensi rata-rata lebih berpengaruh dalam keterampilan atau kemampuan ketahanan (resiliensi) individu.

#### c. Budaya

Perbedaan budaya merupakan faktor pembatas dalam berbagai dinamika yang dapat mendorong resiliensi.

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Usia

Usia seseorang memengaruhi kemampuan ketahanan (resiliensi). Individu yang berusia di bawah 8 tahun lebih mengandalkan dukungan eksternal di sekitar individu (*the "I Have" factor*). Di sisi lain, individu yang berusia lebih tua (usia diatas 8 tahun) akan lebih percaya diri dengan kemampuan internal mereka sendiri (*the "I Can" factor*).

e. Gender

Perbedaan gender mempengaruhi perkembangan resiliensi. Wanita lebih percaya diri dalam kepiawaian mereka untuk meminta bantuan, berbagi perasaan, dan lebih sensitif terhadap orang lain. Di sisi lain, pria lebih pragmatis, berfokus pada masalah dan konsekuensi dari tindakan mereka.

## B. Regulasi Diri

### 1. Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan suatu kondisi pada individu dalam mengontrol diri sendiri, terutama dalam menuntun diri, menampilkan perilaku tertentu yang telah diharapkan atau standar tertentu yang di tetapkan oleh dirinya sendiri. Menurut Schwarzer, Diehl, & Schmitz (1999), regulasi diri merupakan keadaan individu mengendalikan perilaku dan menjaga keseimbangan emosional agar tetap fokus pada tugas yang dihadapi atau dikerjakan. Adapun hal yang dikontrol atau diatur pada dirinya adalah pikiran dan emosi. Terdapat kemiripan istilah regulasi diri dengan istilah *self-control*,

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

namun *self-regulation* (regulasi diri) dapat ditunjukkan pada konsep yang lebih umum sebuah perilaku individu yang diarahkan individu untuk mencapai sebuah tujuan.

Regulasi diri mengacu pada cara individu mengontrol serta mengarahkan tindakan atau perilaku dirinya (Taylor, 2009). Individu mempunyai banyak informasi tentang dirinya sendiri, yang didalamnya ini mencakup karakteristik dan keinginan dan konsep individu untuk masa depannya. Individu dapat menggunakan keterampilan sosial dan pengaturan diri untuk menetapkan dan mengejar tujuan. Hal ini sesuai dengan pandangan Zimmerman dan Schunk (dalam Schunk, 2012) bahwa regulasi diri mengacu pada proses individu yang secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai sebuah tujuan.

Menurut Bandura (1986), regulasi diri didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu untuk mempertahankan komitmen terhadap suatu tujuan untuk jangka waktu tertentu, terutama tanpa adanya penguatan dari luar individu. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Papalia dkk. (2004) yang menyatakan definisi regulasi diri sebagai suatu kemampuan atau kapasitas individu untuk menahan dan melawan impuls serta mengontrol perilaku ketika individu tidak ada kontrol oleh lingkungan sekitarnya. Regulasi diri juga dapat diartikan sebagai kontrol individu atas perilaku dan perhatian, yang dianggap sebagai kepandaian untuk memusatkan perhatian terhadap tujuan tertentu meskipun terdapat hambatan yang dihadapi (Diehl dkk., 2006).

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Regulasi diri bukan hanya sekedar munculnya suatu respon, tetapi juga mencakup upaya individu untuk mencegah perilaku menyimpang dari norma normal dan kembali ke norma normal yang menghasilkan hasil yang sama (Baumister & Heatherton, 1996). Proses regulasi diri menggabungkan aktivasi motif dan rangsangan (stimulus) laten. Motivasi laten adalah kemampuan individu untuk berpaling ke dalam untuk mengatur afek, perhatian, dan tindakan agar dapat memberikan respons yang efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan (Karoly, 1993).

Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur perilaku untuk menuju tujuan yang dimiliki individu. Gerakan perilaku dihasilkan oleh proses kontrol atas respons yang diterima individu sebagai hasil dari hasil yang mereka hasilkan (Carver & Scheiher, 1998). Regulasi diri juga merujuk pada proses internal dalam diri individu, yang memungkinkan individu untuk menjadikannya sebagai acuan dalam melakukan suatu kegiatan. Pichardo, dkk (2014) menyatakan bahwa regulasi diri ialah kemampuan individu dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri dengan cara yang fleksibel dan fokus dengan tujuan untuk dapat mengubah keadaan serta agar sesuai dengan hasil yang diinginkan atau yang telah ditetapkan.

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut, peneliti menyimpulkan regulasi diri adalah unsur kepribadian berupa kemampuan yang individu miliki untuk mengelola pikiran, perasaan, tindakan serta perhatiannya untuk mencapai sebuah tujuan meskipun ada gangguan (Pichardo, dkk, 2014).

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Aspek-Aspek Regulasi Diri

Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan pendapatnya mengenai bahwa aspek-aspek regulasi diri meliputi:

### a. Penetapan Standar

Menetapkan standar berarti melaksanakan perubahan berdasarkan standar yang ditetapkan jelas dan terdeskripsi dengan baik. Standar yang tidak aman atau bertentangan membuat pengaturan diri tidak efektif.

### b. Pengawasan (*monitoring*)

Pengawasan adalah pemantauan yang berkaitan dengan perbandingan individu dan penilaian diri dari standar yang telah tetapkannya, seperti hal yang sudah berubah, dan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

### c. Kemauan

Kemauan yang dimaksud adalah kemauan untuk mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan. Hal tersebut karena bukanlah hal yang mudah untuk mencapai tujuan dan butuh kekuatan atau energi untuk mengatur diri sendiri. Akan tetapi kekuatan diri sendiri termasuk sumber daya yang terbatas sehingga ketika habis akan terarah pada ego.

### d. Motivasi

Motivasi berarti memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan serangkaian proses regulasi diri.

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Menurut Pichardo, dkk (2014) terdapat empat aspek dalam regulasi diri, diantaranya:

1. *Goal setting*

*Goal setting* merupakan kemampuan individu dalam menyusun tujuan yang ingin dicapai serta penyusunan rencana untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2. *Perseverances*

*Perseverances* ialah suatu kemampuan individu untuk terus gigih dan berpegang teguh dalam rencana yang telah ditetapkan walaupun mengalami hambatan.

3. *Decision making*

*Decision making* merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan dengan cara mengidentifikasi pilihan yang ada, dan mengumpulkan informasi.

4. *Learning from mistakes*

*Learning from mistakes* ialah kemampuan individu dalam belajar dari kesalahan yang dilakukan sebelumnya serta berusaha untuk tidak mengulangi lagi kesalahan tersebut di masa yang akan datang.

Sedangkan Serrat (2017) menyatakan terdapat 5 (lima) aspek dari regulasi diri, yaitu:

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Penegndalian diri (*self-control*)  
Merupakan kemampuan individu yang mampu menegelola emosi dan impuls yang mengganggu dirinya.
- b. Dapat dipercaya (*trustworthiness*)  
Merupakan individu yang dapat menjunjung tinggi dan mempertahankan standar kejujuran dan nilai-nilai integritas dalam dirinya.
- c. Kesadaran (*conscientiousness*)  
Individu dapat secara sadar bertanggung jawab atas kinerja dan kesuksesan dirinya.
- d. Adaptabilitas (*adaptability*)  
Individu mampu fleksibel dalam menghadapi perubahan terjadi pada hidupnya.
- e. Inovasi (*innovativeness*)  
Individu merasa senang dan terbuka terhadap ide dan informasi-informasi terbaru.

Berdasarkan aspek-aspek dari beberapa ahli yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terlibat pada regulasi diri adalah penetapan standar, pemantauan atau evaluasi untuk mengidentifikasi perkembangan serta perubahan yang ada, lalu kemauan dan motivasi mencapai tujuan supaya dapat melanjutkan rangkaian proses dalam regulasi diri. Kontrol perhatian, regulasi emosi, ketahanan psikologis dan kapasitas individu beradaptasi juga

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

termasuk dalam aspek regulasi diri. Lalu kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan belajar dari kesalahan juga termasuk aspek regulasi diri. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek regulasi diri menurut Pichardo, dkk (2014) karena sesuai dengan variabel dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu regulasi diri pada wanita karier yang sudah menikah.

### 3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

#### a. Faktor Internal

Terdapat tiga faktor internal regulasi diri berdasarkan pendapat Bandura (1986), yaitu:

##### a) Observasi Diri

Individu tetap harus memperhatikan performa atau kinerja dirinya, meskipun observasi yang dilakukan dirinya belum tentu lengkap dan akurat. Oleh karena itu, seseorang harus selektif tentang beberapa aspek perilakunya dengan melihat perkembangannya. Observasi diri menyiratkan nilai kualitas dan kuantitas yang dimiliki seorang individu.

##### b) Proses Penilaian

Proses evaluasi membantu mengatur perilaku individu melalui proses intervensi kognitif. Individu tidak hanya dapat secara selektif memiliki kesadaran akan dirinya sendiri, tetapi juga menilai tindakannya sendiri. Individu dapat membandingkan hasil yang diperoleh dengan

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang diperoleh orang lain dengan kriteria pribadi, tolak ukur kinerja, kegiatan evaluasi dan atribusi tentang diri mereka sendiri.

c) Reaksi Diri

Respon diri merupakan bentuk negatif atau positif dari respon individu terhadap hasil pencapaiannya. Dengan demikian, individu mengambil inisiatif penguatan melalui *reward* dan *punishment*.

b. Faktor Eksternal

Menurut Bandura (1986), terdapat dua faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

a) Standar yang bertujuan mengevaluasi tindakan sendiri. Standar tersebut berasal dari motif internal serta pengaruh lingkungan yang berinteraksi dengan individu untuk membangun standar individu yang digunakan sebagai evaluasi. Berdasarkan pilar dasar, peran orang tua sangat penting dalam memberi pengaruh norma-norma pribadi anak-anak mereka. Pola pendidikan dan pengasuhan yang nantinya membangun kualitas dan potensi anak. Dengan demikian, ada hubungan kausal antara faktor pribadi individu dan stimulus lingkungan dimana peran itu berada.

b) Mempersiapkan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*). Misalnya, pemberian *reward* akan diberikan kepada individu setelah mencapai suatu tujuan oleh lingkungan sekitar individu hal tersebut dapat berupa sumbangan materi atau pujian sebagai dukungan.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Wanita Karier yang Sudah Menikah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “wanita” memiliki arti perempuan dewasa. Kata "karier" berarti seorang wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesional (bisnis, kantor, dsb). Menurut Jusmaliani (2008), istilah 'karier' adalah istilah yang mencakup tidak hanya partisipasi individu dalam angkatan kerja, tetapi juga kesukaan atau minat terhadap pekerjaan dan upah dalam jangka waktu yang lama, serta keinginan untuk berkembang dan perbaikan dalam jangka waktu tertentu di lapangan kerja. Dengan kata lain, wanita karier adalah wanita yang sepenuhnya mengejar dan mencintai pekerjaannya dalam jangka waktu yang relatif lama, berkembang melalui kehidupan, pekerjaan, dan status. Dalam berkarier, seorang individu harus menekuni pekerjaan tertentu yang memerlukan keterampilan dan pengalaman.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa wanita karier yang sudah menikah adalah wanita yang sudah memiliki ikatan pernikahan (menikah) yang berkecimpung dalam kegiatan profesional serta menekuni dan mencintai pekerjaannya secara penuh dalam waktu yang relatif lama, untuk mencapai suatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan atau jabatan.

### D. Kerangka Berpikir

Partisipasi wanita dalam dunia pekerjaan mengalami kenaikan secara substansial di seluruh negara termasuk di Indonesia. Data International Labour Organization (2020), menyatakan bahwa tahun 2010 tingkat partisipasi wanita karier di Indonesia sebesar 38,146% dan pada tahun 2019 telah meningkat menjadi 39,523%. Begitu pula menurut Badan Pusat Statistik (2019), terjadi

peningkatan jumlah wanita karier dari tahun 2018 ke tahun 2019. Fenomena emansipasi wanita menjadi dasar yang mendorong wanita supaya tidak hanya berperan baik dalam pekerjaan rumah tangga, namun juga melakukan yang terbaik dalam perkembangan kariernya.

Di Indonesia, Badan Pusat Statistik tahun 2010 menyatakan bahwa terdapat 65% dari total 135 juta wanita usia produktif (25-45 tahun) berprofesi sebagai wanita karier. Di Kota Pekanbaru terdapat 55% dari total 250 ribu wanita usia produktif (25-45 tahun) berprofesi sebagai wanita karier (Badan Pusat Statistik, 2019). Menurut Hurlock (1991), rentang usia 25-45 tahun termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal (18-40 tahun) dan juga dewasa madya (41-60 tahun). Tugas perkembangan pada masa tersebut didominasi oleh tugas untuk mendapatkan suatu pekerjaan, fokus membangun karier dalam pekerjaan, memilih teman hidup (menikah), belajar hidup bersama dengan suami/istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga. Maka dari itu jika seorang wanita yang sudah menikah, memiliki anak dan juga bekerja maka akan memiliki tuntutan yang lebih daripada ibu rumah tangga. Hal tersebut dikarenakan wanita karier yang sudah menikah harus menjalankan dua peran yaitu sebagai ibu dan istri dirumah serta sebagai pekerja di tempat bekerjanya.

Wanita karier adalah wanita yang memiliki suatu pekerjaan atau profesi serta mempunyai harapan untuk terus maju dan berkembang dalam bidang tersebut. Ciri-ciri wanita karier adalah wanita yang aktif melakukan pekerjaannya dengan tujuan untuk perkembangan diri serta menekuni bidang keahliannya

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



terhadap pekerjaan tersebut. Karier tidak hanya sebatas bekerja untuk mendapatkan upah atau gaji, tetapi individu diharuskan untuk menggunakan pengetahuan, keterampilan, pendidikan dan kompetensi agar dapat berkembang pada bidang pekerjaan yang ditekuni. Individu yang berkarier dapat bekerja diberbagai bidang maupun industri.

Pengelompokkan pekerjaan menurut Badan Pusat Statistik (2019) dibagi menjadi dua sektor, yaitu sektor formal dan sektor informal. Tenaga kerja yang bekerja pada sektor formal adalah karyawan atau pegawai yang bekerja di administrasi pemerintahan (misalnya: PNS), jasa pendidikan (misalnya: guru, dosen), jasa kesehatan (misalnya: tenaga kesehatan), serta di sektor bisnis swasta (karyawan swasta). Pekerjaan pada sektor formal menuntut pekerjaannya untuk memiliki pengetahuan, keterampilan, pendidikan dan kompetensi pada bidang yang ditekuni. Dapat dikatakan seseorang berkarier pada pekerjaan sektor formal, tidak hanya sekedar bekerja untuk mendapatkan upah atau gaji. Ciri lain dari pekerjaan sektor formal adalah pekerja akan memperoleh gaji atau pendapatan tetap setiap bulannya, namun juga terdapat aturan, jam kerja, tugas pekerjaan yang harus ditaati setiap pekerjaannya. Sehingga, hal itu menandakan bahwa wanita karier yang sudah menikah memiliki tanggung jawab tugas dan terikat pada aturan, dan jam kerja yang harus ditaatinya.

Konsekuensi negatif menjadi wanita karier yang sudah menikah adalah adanya peran ganda dan berlebihnya beban kerja. Peran yang harus dijalani bagi wanita karier yang sudah menikah adalah mengurus pekerjaan rumah tangga, menjadi istri serta ibu bagi anak-anak dan sebagai pekerja. Wanita karier harus

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dapat membagi waktu dan fokusnya antara bekerja dan membimbing anak serta mengurus pekerjaan rumah tangga. Serta, wanita karier dituntut *multitasking* dalam menyelesaikan semua tugasnya tersebut dengan baik.

Kesulitan atau tantangan yang dirasakan oleh wanita karier dalam menjalankan perannya sebagai ibu, istri dan pekerja disebabkan oleh tidak bisa manajemen waktu, sulit beradaptasi dengan kondisi, serta kurangnya dalam manajemen emosi serta mengontrol diri. Sejalan dengan penelitian Greenhaus dan Beutell (1985), yang menunjukkan bahwa wanita karier lebih sering terpecah fokus antara peran sebagai pekerja dan di keluarga mereka, dan hal tersebut membuat timbul rasa bersalah serta stres pada dirinya. Hal tersebut membuat wanita karier sulit juga untuk fokus dan mengontrol jalannya kedua peran yang harus mereka jalani. Wanita karier yang sudah menikah dan memiliki anak lebih rentan mengalami stres dan kelelahan secara fisik dikarenakan harus lebih banyak menghabiskan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tanggung jawab yang berkaitan dengan keluarga dan pekerjaan (Kim dan Ling dalam Sayeed, 2009). Maka dari itu, dengan segala tekanan, rintangan, kesulitan yang dihadapi tersebut maka dibutuhkan kemampuan wanita karier untuk menghadapi tekanan, bertahan dalam situasi sulit dan terhindar dari dampak negatif dari tekanan tersebut sehingga dapat melaksanakan segala tanggung jawabnya dengan baik. Kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan terhindar dari dampak negatif dari tekanan disebut dengan resiliensi (Siebert, 2005; Howard, 2008).

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi adalah kualitas personal individu dalam hal kemampuan yang memungkinkan individu dalam menghadapi

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Kesulitan Resiliensi membuat pola pikir yang memungkinkan individu untuk mengejar pengalaman baru dan melihat hidupnya sebagai suatu pekerjaan untuk terus maju. Resiliensi dalam diri individu dapat dilihat ketika terdapat sebuah hambatan, kondisi yang merugikan, penuh tekanan, atau kondisi krisis, yang dialaminya. Ketika individu memiliki resiliensi, maka individu tersebut memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kondisi krisis atau kesulitan dan memandang bahwa kesulitan yang dialami sebagai salah satu proses untuk berkembang. Sehingga, Penting bagi setiap wanita karier yang sudah menikah untuk memiliki resiliensi dalam dirinya dikarenakan individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan lebih percaya dan optimis bahwa segala sesuatu akan teratasi dan berubah menjadi hal yang baik (Roellyana & Listiyandini 2016). Individu menunjukkan resiliensi yang tinggi harus menghadapi kesulitan, berhasil mengatasi tekanan, dan beradaptasi secara positif (Fletcher & Sarkar, 2013).

Terdapat faktor untuk individu dapat mencapai resiliensi yaitu adalah regulasi diri. Regulasi diri ialah kemampuan individu dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri dengan cara yang fleksibel dan fokus dengan tujuan untuk dapat mengubah keadaan serta agar sesuai dengan hasil yang diinginkan atau yang telah ditetapkan (Pichardo, dkk, 2014). Regulasi diri berguna untuk mengontrol perilaku individu agar sesuai dengan tugas dan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Schwarzer, Diehl, & Schmitz (1999), regulasi diri merupakan suatu situasi individu mampu dalam mengelola perilaku dan menjaga kestabilan emosi untuk tetap dapat fokus perhatiannya terhadap tugas yang dikerjakan.

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Garde, Torres, Fueme, Vera, Cabezas & Garcia (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif terhadap resiliensi individu. Regulasi diri berperan pada individu dalam situasi tertekan, jika individu memiliki regulasi diri yang baik maka akan membuat individu tersebut menjadi resilien. Individu yang mampu merencanakan tujuannya, mampu mengelola perilakunya, serta mampu berusaha keras dalam menghadapi tantangan, akan memiliki kemampuan untuk bangkit dari situasi sulit. Penelitian Garde, Torres, Fueme, Vera, Cabezas & Garcia (2017) juga menunjukkan hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi individu, yang mana aspek pada regulasi diri yaitu *learning from mistake* berperan dalam resiliensi seorang individu yang terkait dengan cara penyelesaian masalah, kepercayaan individu terhadap diri sendiri dalam penyelesaian masalah, kemampuan dalam beradaptasi pada situasi sulit dan belajar dari kesalahan yang lalu.

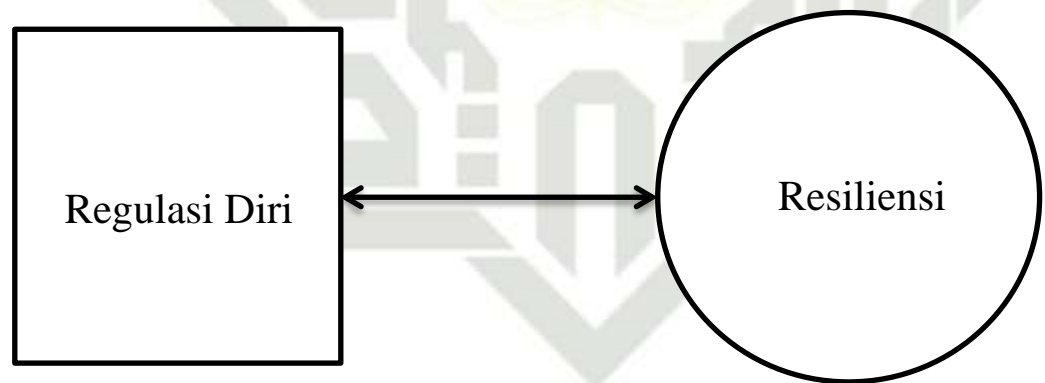
Hubungan regulasi diri dan resiliensi juga dapat dilihat dari salah satu aspek regulasi diri menurut Brown (dalam Pichardo, Cano, Umerenkova, Fuente, Sanchez, & Fomera, 2018), yaitu aspek *perseverance* pada regulasi diri yang dapat berperan dalam resiliensi individu. Sejalan pula dengan pernyataan Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly (2007) yang menjelaskan bahwa *perseverance* merupakan kemampuan individu untuk berusaha keras dalam menghadapi tantangan. Individu yang memiliki tujuan jangka panjang dan bertahan untuk dapat mencapainya akan lebih mudah dalam menghadapi situasi sulit atau kejadian tidak menyenangkan. Ketika individu mampu mengontrol

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dirinya dan memfokuskan dirinya pada tugas dan tujuan maka akan memudahkan pula individu untuk melewati kesulitan yang dihadapi. Hal itu menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan oleh wanita karier supaya mampu menjalankan kedua perannya dengan baik dan seimbang.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat dikatakan regulasi diri memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Arah hubungan positif dapat dilihat ketika adanya peningkatan regulasi diri maka akan diikuti adanya peningkatan resiliensi pada individu. Sehingga pada penelitian ini, diasumsikan bahwa regulasi diri dapat mendorong keberhasilan wanita karier yang sudah menikah untuk mampu menghadapi kesulitan yang dialaminya saat menjalankan peran ganda, yaitu sebagai ibu dan istri saat di rumah serta sebagai pekerja saat di kantor. Berikut gambaran kerangka berpikir pada penelitian ini:



### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *“Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah”*.

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional antara variabel regulasi diri (X) dan resiliensi (Y). Pendekatan kuantitatif menghasilkan data dalam bentuk angka dan pengujian hipotesis, dan proses analisisnya menggunakan statistik, tabel, diagram, dan juga prosedur yang terstandar. (Neuman, 2014). Pendekatan kuantitatif korelasional bertujuan untuk melihat dan mengetahui hubungan antar variabel pada penelitian. Teknik pengumpulan data penelitian kuantitatif dapat menggunakan metode survei dengan media kuesioner. Peneliti menggunakan metode tersebut dikarenakan sesuai dengan tujuan penelitian ini, yakni untuk melihat hubungan antara variabel regulasi diri dan resiliensi pada wanita karier yang menikah.

### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek, sifat atribut dan nilai dari orang atau kegiatan yang memiliki berbagai macam variasi antara satu dengan lainnya yang mana hal tersebut ditetapkan peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas (X): Regulasi Diri
2. Variabel terikat (Y): Resiliensi

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## C. Definisi Operasional

### 1. Resiliensi

Definisi operasional dari resiliensi dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah) dan bekerja untuk mampu bertahan dan bangkit dari situasi sulit yang dialami dalam menjalani pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan profesi yang dilihat dari skor total *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Skor total akan memperlihatkan gambaran resiliensi wanita karier yang sudah menikah dilihat dari lima aspek, yaitu: kompetensi personal, toleransi terhadap pengaruh negatif, penerimaan positif dan hubungan baik dengan orang lain, pengendalian diri serta pengaruh spiritual. Alat ukur *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dari Connor dan Davidson (2003) terdiri dari 25 aitem *favorable* dengan 5 kategori jawaban 0= "Tidak Sesuai" hingga 4= "Sangat Setuju".

### 2. Regulasi Diri

Definisi operasional regulasi diri dalam penelitian ini adalah suatu kemampuan yang dimiliki wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah) dan bekerja dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri dengan fleksibel dan tetap fokus dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan profesi sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan yang dilihat dari skor total *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ). Skor total akan memperlihatkan gambaran regulasi diri wanita karier yang sudah menikah dilihat dari empat aspek, yaitu: *goal setting*,

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*perseverances, decision making, learning from mistakes*. Alat ukur regulasi diri pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)* yang dikembangkan oleh Pichardo, dkk (2014) yang mengadaptasi teori oleh Brown. Alat ukur tersebut terdiri dari 17 aitem dengan 4 kategori jawaban dengan nilai skor 1="Sangat Tidak Setuju" hingga 4= "Sangat Setuju" untuk aitem *favorable* sedangkan untuk aitem *unfavorable* dengan nilai skor 4="Sangat Tidak Setuju" hingga 1="Sangat Setuju".

#### D. Partisipan Penelitian

##### 1. Populasi

Berdasarkan pendapat Gravetter dan Forzano (2012), populasi penelitian adalah area umum yang menjadi perhatian peneliti dan hasil penelitian digeneralisasikan untuk populasi tersebut. Populasi sasaran umumnya ditentukan oleh peneliti yang mana target sasaran populasi tersebut memiliki suatu kesamaan karakteristik (Gravetter & Forzano, 2012). Partisipan dalam penelitian ini memiliki target populasi, yaitu wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah), bekerja dan tinggal di Kota Pekanbaru. Namun, peneliti hingga saat ini belum menemukan data jumlah wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah), bekerja dan tinggal di Kota Pekanbaru, untuk itu populasi pada penelitian ini bersifat tentatif dan tidak diketahui jumlah pastinya.

##### 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel (teknik sampling) yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik sampling *non-probability*. *Non-probability*

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*sampling* adalah salah satu cara pengambilan sampel yang besarnya peluang anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak dapat diketahui secara pasti (Azwar, 2012). Peneliti menggunakan teknik *sampling non-probability* karena teknik ini sesuai untuk digunakan pada populasi yang sifatnya infinit atau besaran anggota populasinya belum atau tidak dapat ditentukan terlebih dahulu sebelumnya.

Teknik *non-probability sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *accidental*, yakni teknik dimana peneliti bertemu secara tidak sengaja dengan sampel lalu peneliti akan berhenti mengumpulkan data ketika jumlah sampel telah mencapai jumlah yang di tentukan peneliti (Kumar, 2014). Peneliti menggunakan teknik tersebut dalam pengambilan sampel dikarenakan jumlah wanita karier yang bekerja di Pekanbaru sangat banyak dan juga keterbatasan waktu, biaya serta akses bagi peneliti. Jumlah sampel yang akan diambil pada penelitian ini sejumlah 200 orang responden. Hal tersebut selaras dengan pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2017) yang menyatakan pada setiap penelitian, ukuran sampel yang layak adalah berkisar antara 30 sampai 500. Selanjutnya, karakteristik sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Wanita berusia 25-45 tahun
- b. Memiliki anak
- c. Berdomisili di Kota Pekanbaru

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data sebuah penelitian (Widodo, 2017). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dicetak dalam bentuk lembaran kertas. Di dalam tiap lembar kuisisioner tersebut terdapat dua alat ukur yang digunakan, yaitu skala resiliensi dari Connor dan Davidson yaitu: *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, dan skala regulasi diri dari Pichardo, dkk yaitu: *Short Self-Regulation Questionare (SSRQ)*. Penjelasan instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Skala Regulasi Diri (*Self-Regulation Scale*)

Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur regulasi diri adalah alat ukur *Short Self-Regulation Questionare (SSRQ)* versi bahasa Indonesia yang telah adaptasi oleh Rosdiyyana (2021) yang digunakan dalam penelitiannya. Peneliti telah mendapatkan izin untuk menggunakan alat ukur regulasi diri tersebut melalui *e-mail*. *Short Self-Regulation Questionare (SSRQ)* merupakan alat ukur regulasi diri dikembangkan oleh Pichardo, dkk (2014) yang mengadaptasi teori dari Brown. Terdapat aitem sebanyak 17 butir yang terdiri dari empat aspek yaitu, *Goal Setting, Perseverance, Decision Making* dan *Learning from Mistakes* di dalam *Short Self-Regulation Questionare (SSRQ)*. Instrumen ini disusun dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala yang digunakan dalam instrumen ini adalah skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Peneliti memilih menggunakan *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) dikarenakan skala tersebut telah diadaptasi dan digunakan dalam penelitian tentang variabel regulasi diri di Indonesia. Skala ini memiliki reliabilitas >0,9 (Rosdiyyana, 2021), sehingga dapat disimpulkan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut adalah *blueprint* skala regulasi diri sebelum di uji coba:

**Tabel 3.1**  
**Blueprint skala Regulasi Diri sebelum uji coba**

No.	Aspek	Butir Aitem		Contoh bunyi aitem
		Nomor Butir	Jumlah	
1	<i>Goal Setting</i>	1, 9*, 11*, 13, 14, 15	6	“Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan memperhatikan perkembangannya”
2	<i>Perseverance</i>	3*, 10, 12, 16*	4	“Saya memiliki banyak tekad”
3	<i>Decision Making</i>	2*, 4*, 5*, 6*	4	“Saya mengalami kesulitan dalam memikirkan sesuatu”
4	<i>Learning from mistakes</i>	7*, 8, 17	3	“Saya belajar dari kesalahan saya”
Total aitem		17		

Keterangan: (\*) aitem pernyataan negatif atau aitem *unfavorable*

## 2. Skala Resiliensi (*The Connor-Davidson Resilience Scale*)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur resiliensi adalah skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) versi resmi bahasa Indonesia dari Connor dan Davidson (2003) *copyright license*. Skala resiliensi *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC)

merupakan instrumen dengan aitem 25 butir soal *favourable* yang terdiri dari lima aspek pada resiliensi, yaitu: kompetensi personal, kuat menghadapi tekanan, menerima perubahan secara positif, pengendalian diri, dan spiritualitas. Skala yang digunakan dalam instrumen ini adalah skala likert yang terdiri dari 5 kategori jawaban, yaitu adalah Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Peneliti menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dikarenakan telah diterjemahkan lebih dari 90 bahasa di berbagai negara dan telah banyak digunakan dalam penelitian terkait variabel resiliensi termasuk Indonesia. Berdasarkan penelitian Salamah, Suryani, dan Rakhmawati (2020) skala ini memiliki reliabilitas  $>0,8$  yang menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan dalam penelitian. Berikut adalah blueprint skala resiliensi sebelum di uji coba:

**Tabel 3.2**

**Blueprint skala CD-RISC sebelum uji coba**

No.	Aspek	Butir Aitem		Contoh bunyi aitem
		Nomor Butir	Jumlah	
1	Kompetensi personal	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8	“Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang diperoleh”
2	Kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif serta efek menguatkan dari <i>stress</i>	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7	“Saya berusaha untuk memandang sisi humor dari masalah-masalah yang saya hadapi”
3	Penerimaan positif dan hubungan yang baik	1, 2, 4, 5, 8	5	“Saya mampu beradaptasi, ketika

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	dengan orang lain				<i>terjadi perubahan</i>
4	Kontrol atau pengendalian diri	13, 22	21,	3	<i>“Saat terjadi stress/krisis, saya tau kemana saya harus mencari bala bantuan”</i>
5	Pengaruh Spritual	3, 9		2	<i>“Ketika tidak ada pemecahan masalah yang jelas, kadang kepercayaan atau keyakinan pada Tuhan bisa membantu”</i>
Total aitem				25	

### F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum dilakukannya pengambilan dan pengumpulan data untuk penelitian ini, peneliti hendak melakukan uji coba (*try out*) alat ukur terlebih dahulu terhadap kedua skala yang digunakan yaitu skala *CD-RISC* dan skala *Short Self-Regulation Questionare (SSRQ)* kepada 51 orang responden pada tanggal 21-28 Juni 2022. Uji coba dilakukan kepada wanita karier yang sudah menikah di Kota Pekanbaru, tepatnya peneliti melakukan uji coba alat ukur di dua tempat yaitu: di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Riau dan MTs Nurul Yaqin.

Uji coba (*try out*) dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada subjek secara *offline* dengan mendatangi secara langsung subjek yang bersangkutan di tempat kerjanya. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji reliabilitas dan daya deskriminasi aitem untuk melihat kualitas dari alat ukur yang digunakan dengan bantuan *SPSS for windows versi 25.0*. Uji coba dilakukan untuk melihat kualitas alat ukur dalam populasi penelitian dilihat

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari validitas, reliabilitasnya dan daya diskriminasi aitem agar nantinya ketika dilakukan pengambilan data yang sesungguhnya menggunakan alat ukur dengan kualitas yang baik.

### 1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran untuk melihat kemampuan alat ukur dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur (Duli, 2019). Menurut Azwar, (2019), suatu alat ukur yang mempunyai validitas yang tinggi akan memenuhi salah satu kriteria alat ukur yang berkualitas baik. Oleh karena itu, krusial dilakukan dalam suatu penelitian untuk mencari tahu validitas alat ukur yang digunakan. Peneliti menggunakan validitas isi untuk menilai setiap aitem dari alat ukur mewakili setiap aspek dari konsep yang seharusnya diukur. Karakteristik dari validitas isi adalah penilaian tersebut diberikan oleh ahli pada bidang penelitian yang dilakukan lalu menetapkan bahwa aitem yang berbeda dari alat ukur cukup untuk mewakili berbagai aspek dari konsep.

Metode yang digunakan untuk menentukan validitas isi adalah *Content Validity Index* (CVI) yang mana setiap aitem dinilai kesesuaiannya dengan aspek dari konsep oleh ahli. Penilaian yang diberikan oleh dosen pembimbing dan narasumber pada setiap aitem adalah Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR), dan Sangat Tidak Relevan (STR). Seluruh aitem dari alat ukur regulasi diri dan resiliensi yang digunakan pada penelitian ini dinilai relevan serta merupakan alat ukur yang telah diadaptasi dari ahli.

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah keakuratan atau ketepatan sebuah alat ukur dalam mengukur sesuatu yang hendak diukur (Sudjana, 2005). Menurut Azwar (2019), terdapat ciri alat ukur yang memiliki kualitas yang baik yakni harus reabel. Reliabilitas mengacu kepada sejauh mana ketepatan, keterpercayaan, serta konsistensi hasil sebuah pengukuran. Maka dari itu, penting dalam penelitian untuk tahu reliabilitas alat ukur yang hendak digunakan.

Setelah melakukan uji alat ukur (*tryout*) kepada 51 orang, menemukan reliabilitas yang diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,735 untuk skala regulasi diri. Koefisien reliabilitas resilensi adalah sebesar 0,740, dengan demikian skala regulasi diri dan resilensi dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur**

Alat Ukur	<i>Chronbach's Alpha</i>	N of Aitem
SSRQ	0,735	17
CD-RISC	0,740	25

## 3. Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu yang memiliki konsep yang diukur dan yang tidak. Suatu alat ukur dikatakan bagus apabila setiap unsurnya dapat membedakan sikap atau perilaku seorang individu menurut variabel yang diukur. Uji daya diskriminasi aitem dapat dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi diri skala penilaian menggunakan persamaan

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

korelasi *product-moment Pearson* (Azwar, 2019). Aitem dinilai memuaskan, dapat mengungkapkan perbedaan individual dan valid apabila daya diskriminasi  $>0.25$  (Azwar, 2020). Daya diskriminasi aitem dilihat dari *corrected aitem total correlation* yang diperoleh dari SPSS versi 25.

Berdasarkan uji coba alat ukur yang telah peneliti lakukan terhadap 51 orang responden, didapatkan *corrected aitem total correlation* yang merentang dari 0.325-0.647 untuk alat ukur Regulasi Diri (*SSRQ*) dan 0.384-0.683 untuk alat ukur Resilensi (*CD-RISC*). Dengan demikian, tidak terdapat koefisien korelasi aitem dibawah 0,25 untuk kedua alat ukur tersebut. Hal tersebut dapat diartikan bahwa seluruh aitem dalam skala *SSRQ* dan *CD-RISC* tidak terdapat aitem yang gugur dan keseluruhan aitem memiliki daya diskriminasi aitem yang baik. Berikut adalah *blue print* skala regulasi diri (*SSRQ*) setelah peneliti melakukan *try out*:

**Tabel 3.4**  
**Blue Print skala regulasi diri setelah uji coba**

No	Aspek	Butir Aitem		Contoh bunyi aitem
		Nomor Butir	Jumlah	
1	<i>Goal Setting</i>	1, 9*, 11*, 13, 14, 15	6	“ <i>Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan memperhatikan perkembangannya</i> ”
2	<i>Perseverance</i>	3*, 10, 12, 16*	4	“ <i>Saya memiliki banyak tekad</i> ”
3	<i>Decision Making</i>	2*, 4*, 5*, 6*	4	“ <i>Saya mengalami kesulitan dalam memikirkan sesuatu</i> ”
4	<i>Learning from mistakes</i>	7*, 8, 17	3	“ <i>Saya belajar dari kesalahan saya</i> ”
Total aitem			17	

Keterangan: (\*) aitem pernyataan negatif atau aitem *unfavorable*  
Selanjutnya, *blue print* skala Resiliensi (*CD-RISC*) setelah peneliti melakukan *try out*:

**Tabel 3.5**  
**Blueprint skala CD-RISC setelah uji coba**

No.	Aspek	Butir Aitem		Contoh bunyi aitem
		Nomor Butir	Jumlah	
1	Kompetensi personal	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8	“ <i>Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang diperoleh</i> ”
2	Kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif serta efek menguatkan dari <i>stress</i>	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7	“ <i>Saya berusaha untuk memandang sisi humor dari masalah-masalah yang saya hadapi</i> ”
3	Penerimaan positif dan hubungan yang baik dengan orang lain	1, 2, 4, 5, 8	5	“ <i>Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan</i> ”
4	Kontrol atau pengendalian diri	13, 21, 22	3	“ <i>Saat terjadi stress/krisis, saya tau kemana saya harus mencari bala bantuan</i> ”
5	Pengaruh Spritual	3, 9	2	“ <i>Ketika tidak ada pemecahan masalah yang jelas, kadang kepercayaan atau keyakinan pada Tuhan bisa membantu</i> ”
Total aitem			25	

### G. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data pada penelitian ini memakai teknik statistik yang akan diolah menggunakan *software SPSS for windows versi 25.0*. Menurut Kumar (2014) metode statistik berperan untuk menggambarkan secara menyeluruh dan

lingkas yang akan membantu pemahaman akan makna, serta menetapkan ada atau tidaknya hubungan antar dua variabel, kemudian mengukur besarnya hubungan variabel tersebut. Pengujian hipotesis penelitian ini, diuji menggunakan teknik analisis *pearson correlation*. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel pada penelitian ini, yaitu antara variabel regulasi diri dengan resiliensi.

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah. Hal tersebut berarti arah hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel resiliensi menunjukkan bergerak pada arah yang sama, apabila terjadi kenaikan regulasi diri maka akan cenderung terjadi kenaikan pada resiliensi wanita karier yang sudah menikah tersebut. Begitu pula sebaliknya, jika terjadi penurunan regulasi diri maka akan terjadi penurunan pada resiliensi wanita karier yang sudah menikah. Hasil penelitian juga menunjukkan gambaran mengenai regulasi diri dan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah dengan jumlah rata-rata masuk ke dalam kategori sedang. Namun juga masih terdapat wanita karier yang sudah menikah yang memiliki regulasi diri dan resiliensi pada kategori rendah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya:

Saran untuk wanita karier yang sudah menikah di Kota Pekanbaru

Wanita karier yang sudah menikah mempunyai beban yang cukup berat dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan istri saat di rumah maupun sebagai pekerja saat di tempat kerja. Hal tersebut menandakan bahwa dibutuhkan resiliensi pada diri wanita karier yang sudah menikah. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi

diri dan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah. Dengan demikian, untuk meningkatkan resiliensi wanita karier yang sudah menikah disarankan meningkatkan regulasi diri dengan cara mampu dalam memfokuskan diri, mengontrol diri dan mampu menentukan arah perilaku berdasarkan tujuan yang akan dicapai. Misalnya dengan melakukan teknik *time blocking*, yaitu menyusun jadwal kegiatan lalu menetapkan waktu untuk setiap kegiatan dan menjalankan aktivitas sesuai pada jadwal yang telah ditetapkan. Hal tersebut dapat memudahkan wanita karier yang sudah menikah untuk tetap fokus dan memudahkan untuk membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan di rumah serta di kantor.

## 2. Saran untuk Instansi

Sebagai pekerja, seorang wanita karier yang sudah menikah tentunya membutuhkan resiliensi agar performa dalam melakukan pekerjaan menjadi baik. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa jika terjadi peningkatan regulasi diri maka akan terjadi peningkatan resiliensi wanita karier yang sudah menikah. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar dilakukan intervensi berupa psikoedukasi atau seminar mengenai cara memiliki regulasi diri dan resiliensi yang baik. Hal tersebut bermanfaat dikarenakan dapat menjaga agar kinerja wanita karier yang sudah menikah tetap bagus serta dapat fokus pada pekerjaannya saat di kantor.

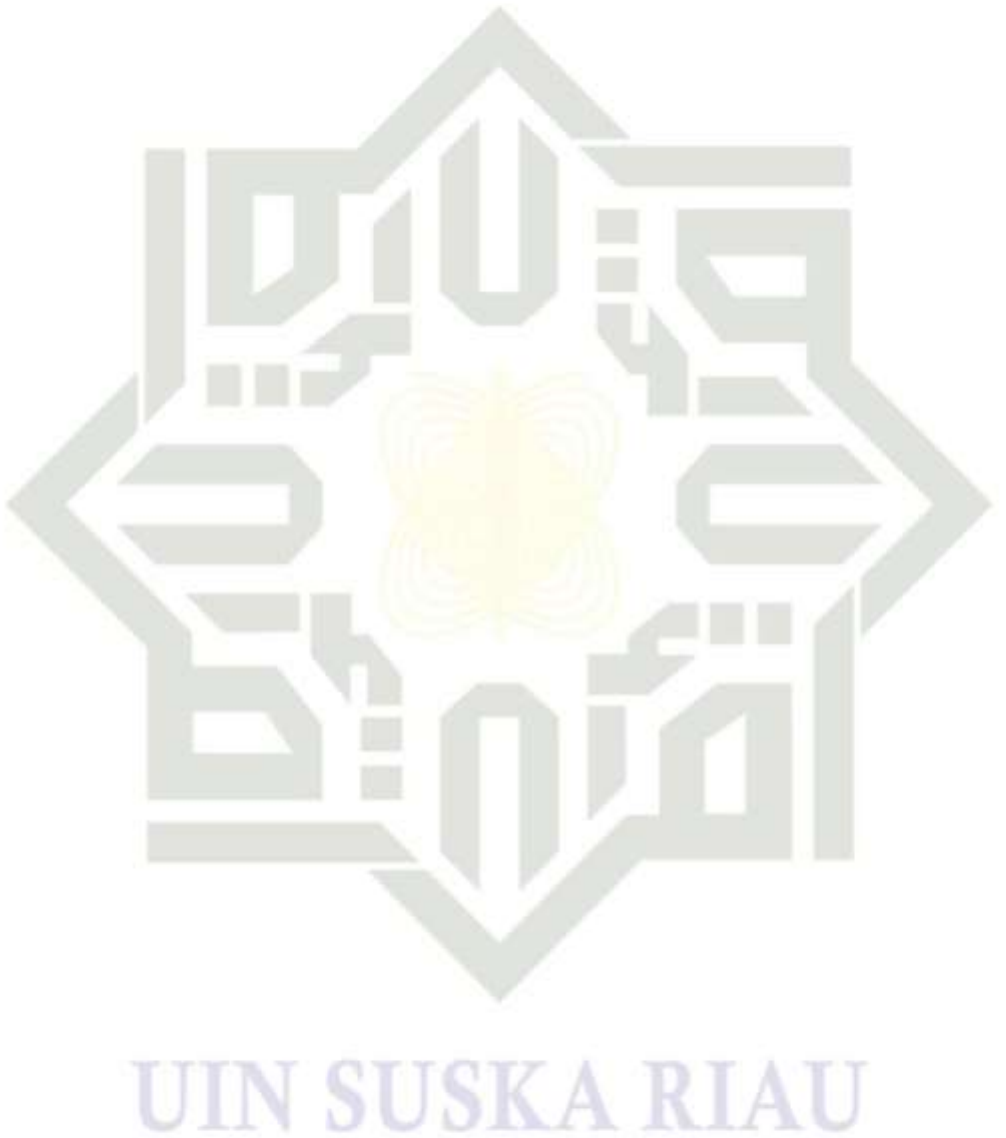
## Saran untuk peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti serta menganalisis hubungan variabel psikologis lain, seperti: dukungan sosial, *mindfulness*

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap resiliensi wanita karier yang sudah menikah. Selain itu juga mengumpulkan jumlah sampel lebih banyak serta memperjelas kategori pekerjaan wanita karier yang sudah menikah untuk penelitian selanjutnya.



**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ana, Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 67-77
- Andriyani, J. (2015). Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga. *Al-Bayan*, 21, 1–10.
- Amritha, A. A. (2020). Pengaruh Social Support Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan Wanita Di Pt. Inka, Dengan Work Family Enrichment Sebagai Variabel Mediasi. *Accounting and Manajemen Journal*. 4(1).1–12.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Baumeister, Roy F & Vohs, Kathleen D. (2007). *Self-Regulation, Ego Depletion and Motivation*. *Social and Personality Psychology*: Backwell Publishing.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press.
- Cindy Ayu S, (2015). *Regulasi Diri Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda Pada Wanita Berkeluarga yang Bekerja Sebagai Manajer*. (Thesis, Universitas Airlangga, 2015)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- De la Fuente, J., Lopez Garcia, Vera Mariano, M., Martinez Vincente dan Zapata. (2017). Personal Self-Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students. *Estudios Sobre Educación*. 32(1). 9-26.

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 UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U  
University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Resmaja Rosdakarya.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6).
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: CV.Budi Utama.
- Everall, R. D., Altrous, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publications Ltd., London.
- Garde, Torres, Fueme, Vera, Cabezas & Garcia. (2017). Relationship between Resilience and Self-Regulation: A Study of Spanish Youth At Risk of Social Exclusion. *Journal of Frontiers in Psychology*, 8(612).
- Gea, A.A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Jurnal Humaniora*. 5(2). 777-785.
- Gupta, S., & Sudhesh, D.N. (2019). Grit, Self-Regulation and Resilience Among College Football Players: A pilot study.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2012). *Research Methods for The Behavioral Sciences*. Cengage Learning.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Hafshah Salsabila Anwar. (2018). Resilience Pada Generasi Millennial Dalam Berwirausaha Di Kota Surabaya. *Jurnal Proceeding National Conference Psikologi UMG*. 1(1).
- Handayani, R. (2020). Multi Peran Wanita Karir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 04(1), 1–10.
- Hidayati, N. (2015). Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik dan Publik). *Muwazah*, 7(2), 108–119.

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

St. : Islamic University of Sultan Saif Kasim Riau



- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A Meta-analysis of The Trait Resilience and Mental Health. *Personality and Individual differences*, 76, 18-27.
- Husna, A., N. Hidayati, F., N. R& Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(1), 50-63.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Howard, F. (2008). Managing Stress or Enhancing Wellbeing? Positive Psychology's Contributions to Clinical Supervision. *Australian Psychologist*, 43(2), 105-113.
- Jusmaliani. (2008). *Bisnis Berbasis Syariah*, Cet I, Jakarta: Bumi Aksara.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of Self-Regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52.
- Laili Faristin Sukma. (2020). *Pengaruh Regulasi Diri dan Coronavirus Anxiety Terhadap Mental Well-Being pada Wanita Karier yang Menikah*. (Skripsi, Universitas Airlangga).
- Lesly, F. (2021). *Gambaran Resiliensi Ibu Work from Home (WFH) yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid-19* (Skripsi, Universitas Andalas).
- Maklla, Warecia & Wasanga. (2017)). Influence of Self -Regulation on Resilience in School Adaptation in Post War Context, Mt.Elgon Subcounty, Bungoma County, Kenya. *International Journal of Education and Evaluation*, 3(10).
- Marhani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi , Stres , dan Kesejahteraan Psikologis : Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Masten AS and Narayan. (2012). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child development*; 85(1):6-20.
- Neuman, W. L. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. *In Teaching Sociology*. 30 (3).

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Pichardo, Jutzicia, Fuente, Martinez, & Berben. (2014). Factor Sctructur of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at The Spanish Universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(62), 1-8.
- Pichardo, Cano, Umerenkova, Fuente, Shancez, & Fomera. (2018). Self-Regulation Questionnaire (SRQ) in Spanish Adolescents. Factor Structur And Rasch Analysis. *Frontiers in Psychology*, 9(1370), 1-14.
- Poelmans, Stevens. (2001). "Individual and Organizational Issues in Work-Family Conflict". *Research Paper*. University of Navarra.
- Papalia, dkk (2004). *Human Development (9th ed)*. New York: McGraw Hill.
- Prasad, S.,Lim, V.K.G.,Chen, D.J.Q. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *Proceeding PACIS 2010 - 14th Pacific Asia Conference on Information Systems*: 1641-1648.
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Factor 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Rosdiyyana S. 2021.Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Adaptabilitas Karier Dosen Tetap di Universitas X. *Jurnal Psikosains* 16(1), hal 44-55.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sayeed, A., Biswas K., Hassan K. (2009). A Test of Association Between Working Hour and Work Family Conflict: A Glimpse on Dhaka's Female White Collar Professionals. *International Journal of Business and Management*, 4(5). 1-9.
- Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. In *Knowledge Solution* (329–339).
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantages*. San Fransisco: Berret-Koehler Publisher Inc.
- Sills, A. & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Validation of a 10- Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 20(6), 1019-1028.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Schunk, Dale. H. 2012. *Learning Theories: An Educational Perspectives, 6<sup>th</sup> Edition*. New York: Pearson Education Inc.
- Schwarzer, R., Diehl, M., & Schmitz, G. S. (1999). *Self-Regulation Scale*. Berlin: NCBI.
- Statistik, B. P. (2010). Tingkat Partisipasi Wanita Karier di Indonesia. Retrieved from:  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2010/05/07/tingka-partisipasi-wanita-karier-di-Indonesia>
- Statistik, B. P. (2019). Tingkat Partisipasi Tenaga Kerja. Retrieved from:  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/06/07/tingkat-partisipasi-tenaga-kerja-masih-didominasi-laki-laki>
- Statistik, B.P. (2019). Tingkat Pekerjaan Sektor Formal. Retrieved from:  
<https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/1576>
- Statistik, B.P. (2019). Tingkat Partisipasi Wanita Karier di Kota Pekanbaru. Retrieved from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/08/07/tingka-partisipasi-wanita-karier-di-Kota-Pekanbaru>
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tewal, F., & Tewal, B. (2014). Pengaruh Konflik Peran Terhadap Kinerja Wanita Karir Pada Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 2(1).
- Triamanto, T. (2010). Tantangan Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah. *Cakrawala Pendidikan*, 1(3), 63-82.
- Organization, I. L. (2020). Labour Force, Female. Retrieved from ILOSTAT Database website: <https://ourworldindata.org/female-labor-force-participation-key-facts>
- Widodo. (2017). *Metode Penelitian Populer dan Praktis*. Depok: Raja Grafindo Persada.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





Wulandari, R. (2015). Peran Resiliensi Terhadap Ibu. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.1(1).



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN A

# LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR RESILIENSI**  
**CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC)**

**5. Definisi Operasional**

Definisi operasional dari resiliensi kemampuan yang dimiliki wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah) dan bekerja untuk bangkit dari kesulitan yang dialami selama pandemi COVID-19 dalam menjalani pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan profesi.

**6. Alat Ukur** : *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

[ ] Disusun Sendiri

[ ✓ ] Adaptasi

[ ] Modifikasi

**7. Jumlah Item** : 25 item

**8. Jenis Format Respon** : TS = Tidak Setuju

KS = Kurang Setuju

AS = Agak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN  
SUSKA  
RIAU

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Petunjuk:

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap item alat ukur. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian item dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan dengan tanda centang ( ✓ ). Berikut adalah alternatif jawaban yang disediakan.

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

#### Contoh pengerjaan :

**Keterangan :** Jika Bapak menilai pernyataan tersebut relevan dengan aspek resiliensi, maka Bapak memberi *checklist* ( ✓ ) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia

Pernyataan	R	KR	TR	STR
Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang akan diperoleh	✓			

Aspek	No.	Pernyataan	R	KR	TR	STR
Kompetensi personal	10	Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang akan diperoleh	✓			
	11	Saya yakin dapat dapat meraih tujuan saya, meskipun ada rintangan-rintangan	✓			
	12	Bahkan saat tiada harapan, saya tidak putus asa	✓			
	16	Saya tidak mudah putus asa akibat kegagalan	✓			
	17	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup	✓			
	23	Saya menyukai tantangan	✓			
	24	Saya berupaya untuk mencapai tujuan saya tidak peduli rintangan yang harus saya hadapi	✓			



		sepanjang jalan				
	25	Saya bangga atas prestasi saya	✓			
Kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, serta efek menguatkan dari stress	6	Saya berusaha melihat sesuatu masalah yang saya hadapi dari sisi positif	✓			
	7	Saya mampu mengatasi tekanan atau stres yang saya hadapi	✓			
	14	Dalam situasi dibawah tekanan, saya dapat tetap fokus dan berpikir jernih	✓			
	15	Saya lebih suka maju dan memimpin usaha memecahkan masalah dibandingkan membiarkan orang lain yang membuat semua keputusan	✓			
	18	Jika memang penting, saya bisa membuat keputusan sulit atau yang tidak berkenan/tidak disukai orang lain	✓			
	19	Saya mampu mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan	✓			
	20	Dalam menghadapi permasalahan hidup, kadang kita harus bertindak berdasarkan firasat atau naluri tanpa mencari tau mengapa	✓			
	Penerimaan positif dan hubungan baik dengan orang lain	1	Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan	✓		
2		Saya punya setidaknya sebuah hubungan dekat dan aman yang dapat membantu saya dalam keadaan stress	✓			
4		Saya dapat menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup saya	✓			
5		Keberhasilan saya terdahulu memberi rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan baru	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	8	Saya memiliki kecenderungan untuk bangkit kembali setelah berada dalam keadaan sakit, luka atau penderitaan lainnya	✓			
Kontrol dan pengendalian diri	13	Saat terjadi stress/krisis, saya tau kemana saya harus mencari bala bantuan	✓			
	21	Saya merasa yakin akan tujuan hidup saya	✓			
	22	Saya merasa mampu mengendalikan hidup saya	✓			
Pengaruh spiritual	3	Ketika tidak ada pemecahan masalah yang jelas, kadang kepercayaan atau keyakinan pada Tuhan bisa membantu	✓			
	9	Baik atau buruk, saya yakin bahwa kebanyakan segala sesuatu terjadi untuk alasan tertentu	✓			

© H

f Kasim Riau


#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**7. Catatan**a. Isi  
.....b. Bahasa  
.....c. Jumlah Aitem  
.....

Pekanbaru, 13 Juni 2022

Validator,



Dr. Mashhuri, S.Psi., M.Si  
NIP. 197711022008011010

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR RESILIENSI**  
**CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC)**

**5. Definisi Operasional**

Definisi operasional dari resiliensi kemampuan yang dimiliki wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah) dan bekerja untuk bangkit dari kesulitan yang dialami selama pandemi COVID-19 dalam menjalani pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan profesi.

**6. Alat Ukur** : *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

[ ] Disusun Sendiri

[ ✓ ] Adaptasi

[ ] Modifikasi

**7. Jumlah Item** : 25 item

**8. Jenis Format Respon** : TS = Tidak Setuju

KS = Kurang Setuju

AS = Agak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



AU



### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Petunjuk:

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap item alat ukur. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian item dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan dengan tanda centang (✓). Berikut adalah alternatif jawaban yang disediakan.

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Contoh pengerjaan :

**Keterangan :** Jika Bapak menilai pernyataan tersebut relevan dengan aspek resiliensi, maka Bapak memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia

Pernyataan	R	KR	TR	STR
Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang akan diperoleh	✓			

Aspek	No.	Pernyataan	R	KR	TR	STR
Kompetensi personal	10	Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang akan diperoleh	✓			
	11	Saya yakin dapat dapat meraih tujuan saya, meskipun ada rintangan-rintangan	✓			
	12	Bahkan saat tiada harapan, saya tidak putus asa	✓			
	16	Saya tidak mudah putus asa akibat kegagalan	✓			
	17	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup	✓			
	23	Saya menyukai tantangan	✓			
	24	Saya berupaya untuk mencapai tujuan saya tidak peduli rintangan yang harus saya hadapi	✓			

		sepanjang jalan				
	25	Saya bangga atas prestasi saya	✓			
Kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, serta efek menguatkan dari stress	6	Saya berusaha melihat sesuatu masalah yang saya hadapi dari sisi positif	✓			
	7	Saya mampu mengatasi tekanan atau stres yang saya hadapi	✓			
	14	Dalam situasi dibawah tekanan, saya dapat tetap fokus dan berpikir jernih	✓			
	15	Saya lebih suka maju dan memimpin usaha memecahkan masalah dibandingkan membiarkan orang lain yang membuat semua keputusan	✓			
	18	Jika memang penting, saya bisa membuat keputusan sulit atau yang tidak berkenan/tidak disukai orang lain	✓			
	19	Saya mampu mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan	✓			
	20	Dalam menghadapi permasalahan hidup, kadang kita harus bertindak berdasarkan firasat atau naluri tanpa mencari tau mengapa	✓			
	Penerimaan positif dan hubungan baik dengan orang lain	1	Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan	✓		
2		Saya punya setidaknya sebuah hubungan dekat dan aman yang dapat membantu saya dalam keadaan stress	✓			
4		Saya dapat menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup saya	✓			
5		Keberhasilan saya terdahulu memberi rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan baru	✓			

© H

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f Kasim Riau

	8	Saya memiliki kecenderungan untuk bangkit kembali setelah berada dalam keadaan sakit, luka atau penderitaan lainnya	✓			
Kontrol dan pengendalian diri	13	Saat terjadi stress/krisis, saya tau kemana saya harus mencari bala bantuan	✓			
	21	Saya merasa yakin akan tujuan hidup saya	✓			
	22	Saya merasa mampu mengendalikan hidup saya	✓			
Pengaruh spiritual	3	Ketika tidak ada pemecahan masalah yang jelas, kadang kepercayaan atau keyakinan pada Tuhan bisa membantu	✓			
	9	Baik atau buruk, saya yakin bahwa kebanyakan segala sesuatu terjadi untuk alasan tertentu	✓			

© H

f Kasim Riau

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan**

a. Isi

.....

b. Bahasa

.....

c. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 13 Juni 2022

Validator,



**Putri Miftahul Jannah, M.Psi.T**  
**NIP. 1977110220080110**

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR REGULASI DIRI

### 6. Definisi Operasional

Definisi operasional dari regulasi diri adalah suatu unsur kepribadian yang dimiliki wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah) dan bekerja dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri dengan fleksibel dan tetap fokus dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan profesi sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

### 7. Skala yang Digunakan : *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*

- a. Disusun sendiri ( )
- b. Adaptasi (√)
- c. Modifikasi ( )

### 8. Jumlah Aitem : 17 item

### 9. Jenis Format Respon : Likert

### 10. Penilaian Tiap butir Aitem : 1 = Sangat Tidak Setuju 2 = Tidak Setuju 3 = Setuju 4 = Sangat Setuju

Pada bagian ini telah di lampirkan skala yang akan digunakan untuk mengukur resiliensi wanita karier yang sudah menikah. Penulis meminta kepada Bapak untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala berdasarkan kesesuaian pernyataan dan aspek yang telah diajukan. Penilaian diberikan melalui memilih salah satu dari alternatif jawaban yang telah disediakan. Adapun *alternative* jawaban yaitu relevan (R), kurang relevan (KR), tidak relevan (TR), dan sangat tidak relevan (STR). Bapak dapat memberi tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan:

**Keterangan :** Jika Bapak menilai pernyataan tersebut relevan dengan aspek resiliensi, maka Bapak memberi *checklist* (√) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pernyataan	R	KR	TR	STR
Saya dapat berkonsentrasi pada suatu kegiatan untuk waktu yang lama	√			

Aspek	No.	Pernyataan	R	KR	TR	STR
<i>Goal Setting</i>	1	Ketika menetapkan suatu tujuan, saya berusaha untuk memperhatikan kemajuan diri saya agar sesuai dengan tujuan tersebut	√			
	9	Saya kesulitan dalam menentukan tujuan untuk diri sendiri	√			
	11	Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan	√			
	13	Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan memerhatikan perkembangannya	√			
	14	Jika saya memiliki tujuan, saya mampu merencanakan bagaimana cara saya untuk mencapainya	√			
	15	Jika saya membuat rencana untuk mengubah suatu hal, saya akan lebih fokus dalam melakukannya	√			
<i>Perseverance</i>	3	Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah saya buat	√			
	10	Saya memiliki banyak tekad	√			
	12	Saya mampu menahan godaan agar tetap berada pada tujuan yang ingin saya capai	√			
	16	Beberapa masalah membuat saya menyerah	√			
<i>Decision Making</i>	2	Saya mengalami kesulitan dalam memikirkan sesuatu	√			
	4	Saya menunda dalam membuat suatu keputusan	√			
	5	Saya memiliki banyak rencana, sehingga membuat saya tidak bisa fokus kepada salah satu dari rencana tersebut	√			

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	6	Ketika saya diminta untuk mengambil keputusan, saya merasa kewalahan	✓			
<i>Learning from Mistakes</i>	7	Saya tidak belajar dari kesalahan saya	✓			
	8	Saya biasanya hanya perlu membuat kesalahan satu kali dan kemudian saya belajar dari kesalahan tersebut	✓			
	17	Saya belajar dari kesalahan saya	✓			

© H

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**7. Catatan**

a. Isi

.....

b. Bahasa

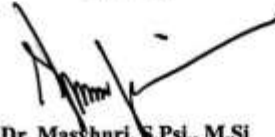
.....

c. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 13 Juni 2022

Validator,



Dr. Masyhuri, S.Psi., M.Si  
NIP. 197711022008011010

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR REGULASI DIRI

### 6. Definisi Operasional

Definisi operasional dari regulasi diri adalah suatu unsur kepribadian yang dimiliki wanita yang telah memiliki ikatan pernikahan (sudah menikah) dan bekerja dalam merencanakan dan mengelola perilaku dirinya sendiri dengan fleksibel dan tetap fokus dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan profesi sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

### 7. Skala yang Digunakan : *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*

- a. Disusun sendiri ( )
- b. Adaptasi (√)
- c. Modifikasi ( )

### 8. Jumlah Aitem : 17 item

### 9. Jenis Format Respon : Likert

### 10. Penilaian Tiap butir Aitem : 1 = Sangat Tidak Setuju 2 = Tidak Setuju 3 = Setuju 4 = Sangat Setuju

Pada bagian ini telah di lampirkan skala yang akan digunakan untuk mengukur resiliensi wanita karier yang sudah menikah. Penulis meminta kepada Bapak untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala berdasarkan kesesuaian pernyataan dan aspek yang telah diajukan. Penilaian diberikan melalui memilih salah satu dari alternatif jawaban yang telah disediakan. Adapun *alternative* jawaban yaitu relevan (R), kurang relevan (KR), tidak relevan (TR), dan sangat tidak relevan (STR). Bapak dapat memberi tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan:

**Keterangan :** Jika Bapak menilai pernyataan tersebut relevan dengan aspek resiliensi, maka Bapak memberi *checklist* (√) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pernyataan	R	KR	TR	STR
Saya dapat berkonsentrasi pada suatu kegiatan untuk waktu yang lama	√			

Aspek	No.	Pernyataan	R	KR	TR	STR
<i>Goal Setting</i>	1	Ketika menetapkan suatu tujuan, saya berusaha untuk memperhatikan kemajuan diri saya agar sesuai dengan tujuan tersebut	√			
	9	Saya kesulitan dalam menentukan tujuan untuk diri sendiri	√			
	11	Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan	√			
	13	Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan memerhatikan perkembangannya	√			
	14	Jika saya memiliki tujuan, saya mampu merencanakan bagaimana cara saya untuk mencapainya	√			
	15	Jika saya membuat rencana untuk mengubah suatu hal, saya akan lebih fokus dalam melakukannya	√			
<i>Perseverance</i>	3	Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah saya buat	√			
	10	Saya memiliki banyak tekad	√			
	12	Saya mampu menahan godaan agar tetap berada pada tujuan yang ingin saya capai	√			
	16	Beberapa masalah membuat saya menyerah	√			
<i>Decision Making</i>	2	Saya mengalami kesulitan dalam memikirkan sesuatu	√			
	4	Saya menunda dalam membuat suatu keputusan	√			
	5	Saya memiliki banyak rencana, sehingga membuat saya tidak bisa fokus kepada salah satu dari rencana tersebut	√			

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	6	Ketika saya diminta untuk mengambil keputusan, saya merasa kewalahan	✓			
<i>Learning from Mistakes</i>	7	Saya tidak belajar dari kesalahan saya	✓			
	8	Saya biasanya hanya perlu membuat kesalahan satu kali dan kemudian saya belajar dari kesalahan tersebut	✓			
	17	Saya belajar dari kesalahan saya	✓			

© H

#### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan**

a. Isi

.....

b. Bahasa

.....

c. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 13 Juni 2022

Validator,



**Putri Miftahul Jannah, M.Psi.T**  
**NIP. 1977110220080110**

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN B ALAT UKUR *TRY OUT*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## INSTRUMEN PENELITIAN

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh. Perkenalkan saya Fathya Putri Kamilla, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Penelitian ini dilakukan pada wanita karier yang sudah menikah. Saya memohon kesediaan Ibu untuk mengisi instrumen penelitian ini. Hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan respon pribadi Ibu akan dijaga kerahasiaannya. Diharapkan kepada Ibu untuk mengisi informasi identitas diri secara lengkap serta membaca petunjuk pengisian terlebih dahulu sebelum memberikan respon jawaban. Saya mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan waktu Ibu dalam mengisi instrumen penelitian ini.

### Informasi Identitas Diri

1. **Nama** (*boleh inisial*) : \_\_\_\_\_
2. **Usia**: \_\_\_\_ tahun
3. **Pekerjaan**:
 

<input type="checkbox"/> PNS	<input type="checkbox"/> Karyawan swasta
<input type="checkbox"/> Guru/Dosen	<input type="checkbox"/> Lainnya ( <i>tuliskan</i> ):
_____	
4. **Sudah Menikah**:
 

<input type="checkbox"/> Iya	<input type="checkbox"/> Tidak
------------------------------	--------------------------------
5. **Jumlah anak** : \_\_\_\_\_ orang
6. **Domisili (Kecamatan)**: \_\_\_\_\_
7. **Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian ini**:
 

<input type="checkbox"/> Bersedia	<input type="checkbox"/> Tidak Bersedia
-----------------------------------	---

## SKALA A

### **Petunjuk Pengerjaan:**

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta memilih satu alternatif jawaban. Jawablah berdasarkan seberapa setuju Anda terhadap pernyataan tersebut, lalu beri tanda checklist (✓) pada satu jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dalam sebulan terakhir ini. Bila terdapat pernyataan yang tidak terjadi dalam sebulan terakhir ini, jawablah berdasarkan bagaimana Anda akan menghadapinya bila hal itu terjadi.

TS : Tidak Setuju  
 KS : Kurang Setuju  
 AS : Agak Setuju  
 S : Setuju  
 SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	TS	KS	AS	S	SS
1.	Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan					
2.	Saya punya setidaknya sebuah hubungan dekat dan aman yang dapat membantu saya dalam keadaan stress					
3.	Ketika tidak ada pemecahan masalah yang jelas, kadang kepercayaan atau keyakinan pada Tuhan bisa membantu					
4.	Saya dapat menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup saya					
5.	Keberhasilan saya terdahulu memberi rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan baru					
6.	Saya berusaha untuk memandang sisi humor dari masalah-masalah yang saya hadapi					
7.	Pengalaman menangani stress dapat membuat saya semakin kuat					
8.	Saya memiliki kecendrungan untuk bangkit kembali setelah berada dalam keadaan sakit, luka atau penderitaan lainnya					
9.	Baik atau buruk, saya yakin bahwa kebanyakan segala sesuatu terjadi untuk alasan tertentu					

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10.	Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang diperoleh					
11.	Saya yakin dapat dapat meraih tujuan saya, meskipun ada rintangan-rintangan					
12.	Bahkan saat tiada harapan, saya tidak putus asa					
13.	Saat terjadi stress/krisis, saya tau kemana saya harus mencari bala bantuan					
14.	Dalam situasi dibawah tekanan, saya dapat tetap fokus dan berpikir jernih					
15.	Saya lebih suka maju dan memimpin usaha memecahkan masalah dibandingkan membiarkan orang lain yang membuat semua keputusan					
16.	Saya tidak mudah putus asa akibat kegagalan					
17.	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup					
18.	Jika memang penting, saya bisa membuat keputusan sulit atau yang tidak berkenan/tidak disukai orang lain					
19.	Saya mampu mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan					
20.	Dalam menghadapi permasalahan hidup, kadang kita harus bertindak berdasarkan firasat atau naluri tanpa mencari tau mengapa					
21.	Saya merasa yakin akan tujuan hidup saya					
22.	Saya merasa mampu mengendalikan hidup saya					
23.	Saya menyukai tantangan					
24.	Saya berupaya untuk mencapai tujuan saya tidak peduli rintangan yang harus saya hadapi sepanjang jalan					
25.	Saya bangga atas prestasi saya					

**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. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## SKALA B

### Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta memilih satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda lalu beri tanda checklist (✓) pada satu jawaban tersebut.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Ketika menetapkan suatu tujuan, saya berusaha untuk memperhatikan kemajuan diri saya agar sesuai dengan tujuan tersebut				
2.	Saya mengalami kesulitan dalam memikirkan sesuatu				
3.	Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah saya buat				
4.	Saya menunda dalam membuat suatu keputusan				
5.	Saya memiliki banyak rencana, sehingga membuat saya tidak bisa fokus kepada salah satu dari rencana tersebut				
6.	Ketika saya diminta untuk mengambil keputusan, saya merasa kewalahan				
7.	Saya tidak belajar dari kesalahan saya				
8.	Saya biasanya hanya perlu membuat kesalahan satu kali dan kemudian saya belajar dari kesalahan tersebut				
9.	Saya kesulitan dalam menentukan tujuan untuk diri sendiri				
10.	Saya memiliki banyak tekad				
11.	Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan				
12.	Saya mampu menahan godaan agar tetap berada pada tujuan yang ingin saya capai				

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 UIN Suska Riau.

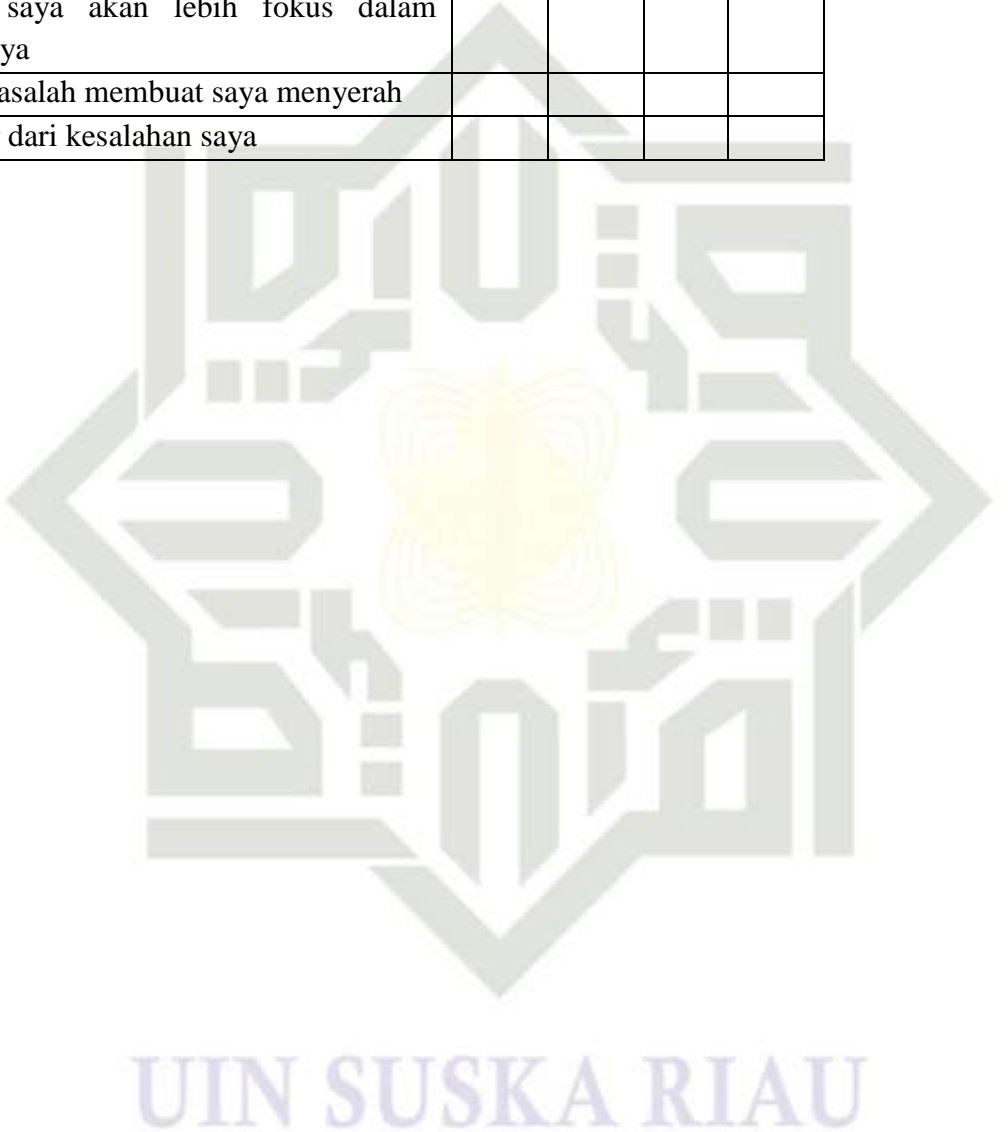
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



13.	Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan memperhatikan perkembangannya				
14.	Jika saya memiliki tujuan, saya mampu merencanakan bagaimana cara saya untuk mencapainya				
15.	Jika saya membuat rencana untuk mengubah suatu hal, saya akan lebih fokus dalam melakukannya				
16.	Beberapa masalah membuat saya menyerah				
17.	Saya belajar dari kesalahan saya				

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LAMPIRAN C DATA DEMOGRAFI SUBJEK *TRY OUT*

UIN SUSKA RIAU

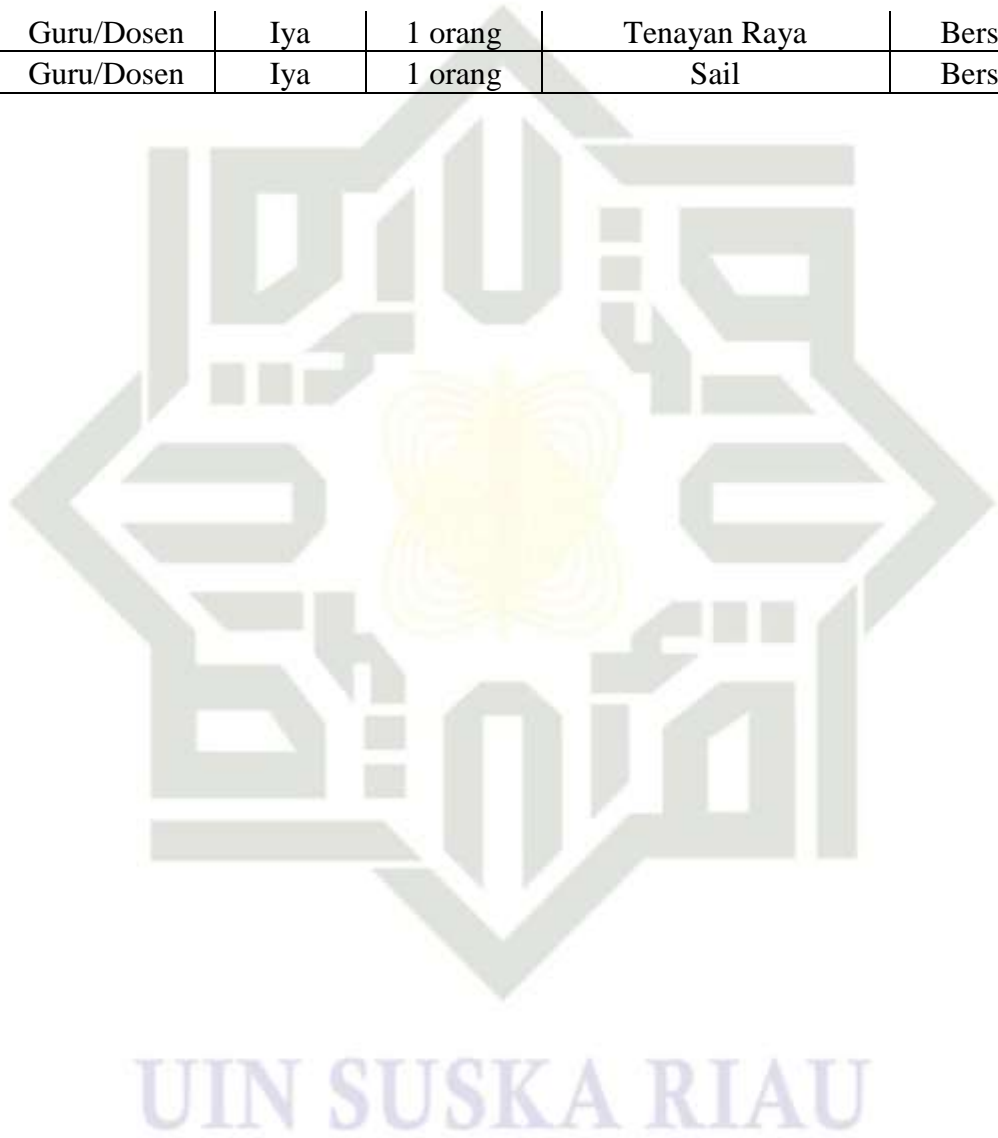
### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	Identitas Diri						
	Nama	Usia (th)	Pekerjaan	Menikah	Jumlah anak	Domisili (Kec)	Bersedia/Tidak
1	PN	33	PNS	Iya	3 orang	Tenayan Raya	Bersedia
2	HN	45	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Lima puluh	Bersedia
3	AS	37	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
4	Een	44	PNS	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia
5	MD	42	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
6	AM	39	PNS	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
7	Eka Shinta	41	PNS	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
8	SR	45	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
9	N	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
10	Doci	44	PNS	Iya	1 orang	Binawidya	Bersedia
11	Bunga	30	PNS	Iya	1 orang	Binawidya	Bersedia
12	Mempei	40	PNS	Iya	3 orang	Senapelan	Bersedia
13	Fiti	39	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
14	DP	37	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Lima puluh	Bersedia
15	Nelly	45	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
16	ABC (ice)	44	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
17	FITREAHMAD	40	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
18	RIA	45	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Senapelan	Bersedia
19	Dyn	38	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
20	Rina Sundari	39	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
21	yanti s	34	PNS	Iya	1 orang	Binawidya	Bersedia
22	Herlina	45	PNS	Iya	2 orang	Pekanbaru Kota	Bersedia
23	Oca	39	PNS	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia

24	Siti	40	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
25	AS	35	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Lima puluh	Bersedia
26	Rahmi	39	PNS	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
27	AA	34	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
28	Emi	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
29	Ria Resty Fauziah	29	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
30	Hasni Nur	37	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Binawidya	Bersedia
31	Widiyanti	40	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
32	Maryam	36	PNS	Iya	1 orang	Lima puluh	Bersedia
33	Aurel	30	PNS	Iya	3 orang	Senapelan	Bersedia
34	RMCP	28	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
35	Tessa	34	PNS	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
36	Yeni	30	PNS	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
37	RR	35	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
38	Xyza	34	PNS	Iya	3 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
39	Elva	32	PNS	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
40	DS	30	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
41	SH	33	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Pekanbaru Kota	Bersedia
42	AN	33	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Lima puluh	Bersedia
43	FS	45	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
44	RH	25	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
45	DS	27	PNS	Iya	1 orang	Binawidya	Bersedia
46	LE	27	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
47	SC	34	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
48	AR	40	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
49	PW	32	PNS	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia

50		29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
51		28	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia



Dilindungi Undang-Undang  
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 utipian hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan su  
 utipian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 utipian mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LAMPIRAN D TABULASI DATA *TRY OUT*

UIN SUSKA RIAU

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A. Tabulasi data try out Variabel Regulasi Diri

Variabel X (Regulasi Diri)																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4
4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
4	4	3	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	4
3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4
3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4
3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4
4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3



4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3
3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3
3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4
4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3
3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3
3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4
4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4
4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
1	4	4	4	4	2	2	3	1	4	1	4	4	3	3	1	3
2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3
3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3

Diindungi Undang-  
 g mengutip sebagai  
 utipan hanya untu  
 g mengemukakan c  
 utipan tidak merug  
 cipta milik

ity of Sultan Syarif  
 lisan kritik atau tinjauan su  
 UIN Suska Riau.



3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4
2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4
2	2	3	3	3	3	1	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3

ciptanya milik  
 Diindungi Undang-  
 g mengutip sebagai  
 utipan hanya untuk  
 utipan tidak merug  
 g mengemukakan c



U  
 State Islamic University of Sultan Syarif  
 tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 kan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan su  
 j wajar UIN Suska Riau.  
 bagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel Y (Resiliensi)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4
3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4
3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3
3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4
3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3
2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3
3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2
3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3
3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3
3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4
3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3
3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4
3	4	4	3	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	4	3	4	2	4	2	4	3
3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3

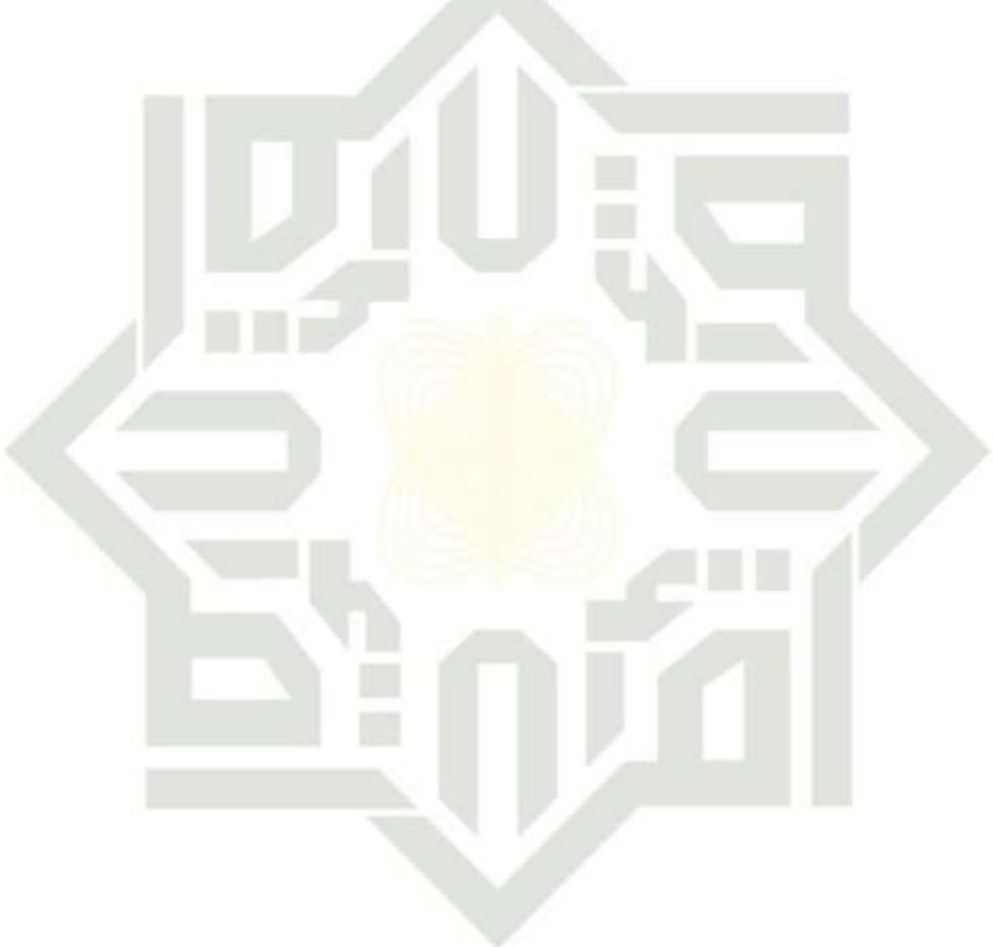
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4
3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2
3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4
3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4
3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3
3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2
2	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	4	3	4	2	4	4
4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3
3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3
3	4	4	0	4	3	4	1	1	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4
2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3

Diindungi Undang  
 cipta milik  
 g mengutip sebagai  
 utipan hanya untu  
 utipan tidak merug  
 g mengemukakan c

ity of Sultan Syarif  
 lisan kritik atau tinjauan su  
 UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



UIN SUSKA RIAU

ciptanya milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif

Dilindungi Undang-undang yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: utipian hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan su utipian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. ng mengemukakan c memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN E

# HASIL UJI RELIABILITAS DAN DAYA BEDA ITEM

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item Regulasi Diri

### a. Hasil uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.735	.857	17

### b. Hasil uji Daya Diskriminasi Item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	101.55	109.093	.510	.719
VAR00002	101.22	104.533	.647	.707
VAR00003	101.75	112.634	.333	.728
VAR00004	101.78	112.693	.356	.728
VAR00005	101.76	110.904	.437	.723
VAR00006	101.78	110.173	.638	.720
VAR00007	101.49	107.735	.561	.715
VAR00008	101.76	111.664	.321	.727
VAR00009	101.67	108.787	.563	.717
VAR00010	101.71	111.692	.387	.725
VAR00011	101.86	108.281	.641	.715
VAR00012	101.63	113.438	.325	.729
VAR00013	101.59	112.567	.386	.727
VAR00014	101.82	111.188	.431	.724
VAR00015	101.76	112.304	.498	.726
VAR00016	101.90	108.410	.549	.717
VAR00017	101.25	111.714	.401	.725

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta

ka Riau

arif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item Resiliensi

### a. Hasil uji daya diskriminasi item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	159.18	264.748	.443	.734
VAR00002	158.49	260.935	.435	.731
VAR00003	158.71	260.852	.478	.731
VAR00004	159.24	261.864	.384	.732
VAR00005	158.76	259.664	.564	.729
VAR00006	158.90	264.650	.418	.734
VAR00007	158.86	260.121	.446	.730
VAR00008	158.94	263.816	.417	.734
VAR00009	159.02	262.020	.417	.732
VAR00010	158.84	261.335	.426	.731
VAR00011	159.08	262.754	.452	.733
VAR00012	159.02	259.020	.457	.729
VAR00013	158.82	261.348	.517	.731
VAR00014	159.25	263.234	.433	.733
VAR00015	159.49	261.775	.459	.732
VAR00016	158.98	265.300	.413	.735
VAR00017	159.10	264.570	.424	.734
VAR00018	158.61	259.203	.561	.729
VAR00019	159.25	262.314	.517	.732
VAR00020	158.65	255.153	.579	.725
VAR00021	159.24	259.624	.648	.729
VAR00022	158.41	259.527	.683	.728
VAR00023	159.41	261.007	.496	.731
VAR00024	158.71	254.132	.679	.723
VAR00025	158.84	262.735	.423	.733

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta r

arif Kasim Riau





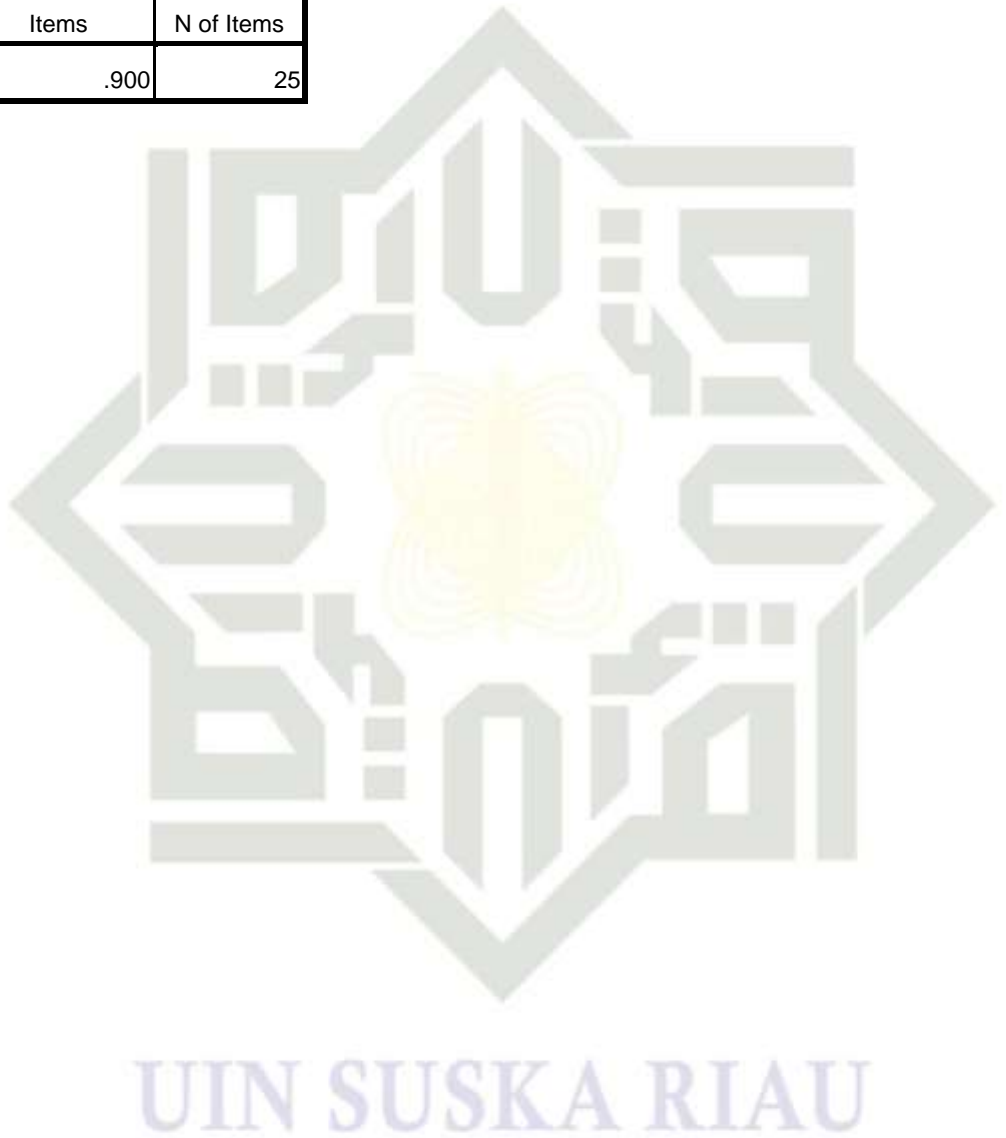
## b. Hasil uji reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.740	.900	25

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LAMPIRAN F ALAT UKUR PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh. Perkenalkan saya Fathya Putri Kamilla, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Penelitian ini dilakukan pada wanita karier yang sudah menikah. Saya memohon kesediaan Ibu untuk mengisi instrumen penelitian ini. Hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan respon pribadi Ibu akan dijaga kerahasiaannya. Diharapkan kepada Ibu untuk mengisi informasi identitas diri secara lengkap serta membaca petunjuk pengisian terlebih dahulu sebelum memberikan respon jawaban. Saya mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan waktu Ibu dalam mengisi instrumen penelitian ini.

### Informasi Identitas Diri

8. **Nama** (*boleh inisial*) : \_\_\_\_\_
9. **Usia**: \_\_\_\_ tahun
10. **Pekerjaan**:
 

<input type="checkbox"/> PNS	<input type="checkbox"/> Karyawan swasta
<input type="checkbox"/> Guru/Dosen	<input type="checkbox"/> Lainnya ( <i>tuliskan</i> ):
_____	
11. **Sudah Menikah**:
 

<input type="checkbox"/> Iya	<input type="checkbox"/> Tidak
------------------------------	--------------------------------
12. **Jumlah anak** : \_\_\_\_\_ orang
13. **Domisili (Kecamatan)**: \_\_\_\_\_
14. **Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian ini**:
 

<input type="checkbox"/> Bersedia	<input type="checkbox"/> Tidak Bersedia
-----------------------------------	---

## SKALA A

### **Petunjuk Pengerjaan:**

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta memilih satu alternatif jawaban. Jawablah berdasarkan seberapa setuju Anda terhadap pernyataan tersebut, lalu beri tanda checklist (✓) pada satu jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dalam sebulan terakhir ini. Bila terdapat pernyataan yang tidak terjadi dalam sebulan terakhir ini, jawablah berdasarkan bagaimana Anda akan menghadapinya bila hal itu terjadi.

TS : Tidak Setuju  
 KS : Kurang Setuju  
 AS : Agak Setuju  
 S : Setuju  
 SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	TS	KS	AS	S	SS
1.	Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan					
2.	Saya punya setidaknya sebuah hubungan dekat dan aman yang dapat membantu saya dalam keadaan stress					
3.	Ketika tidak ada pemecahan masalah yang jelas, kadang kepercayaan atau keyakinan pada Tuhan bisa membantu					
4.	Saya dapat menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup saya					
5.	Keberhasilan saya terdahulu memberi rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan baru					
6.	Saya berusaha untuk memandang sisi humor dari masalah-masalah yang saya hadapi					
7.	Pengalaman menangani stress dapat membuat saya semakin kuat					
8.	Saya memiliki kecendrungan untuk bangkit kembali setelah berada dalam keadaan sakit, luka atau penderitaan lainnya					
9.	Baik atau buruk, saya yakin bahwa kebanyakan segala sesuatu terjadi untuk alasan tertentu					

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



10.	Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang diperoleh					
11.	Saya yakin dapat dapat meraih tujuan saya, meskipun ada rintangan-rintangan					
12.	Bahkan saat tiada harapan, saya tidak putus asa					
13.	Saat terjadi stress/krisis, saya tau kemana saya harus mencari bala bantuan					
14.	Dalam situasi dibawah tekanan, saya dapat tetap fokus dan berpikir jernih					
15.	Saya lebih suka maju dan memimpin usaha memecahkan masalah dibandingkan membiarkan orang lain yang membuat semua keputusan					
16.	Saya tidak mudah putus asa akibat kegagalan					
17.	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup					
18.	Jika memang penting, saya bisa membuat keputusan sulit atau yang tidak berkenan/tidak disukai orang lain					
19.	Saya mampu mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan					
20.	Dalam menghadapi permasalahan hidup, kadang kita harus bertindak berdasarkan firasat atau naluri tanpa mencari tau mengapa					
21.	Saya merasa yakin akan tujuan hidup saya					
22.	Saya merasa mampu mengendalikan hidup saya					
23.	Saya menyukai tantangan					
24.	Saya berupaya untuk mencapai tujuan saya tidak peduli rintangan yang harus saya hadapi sepanjang jalan					
25.	Saya bangga atas prestasi saya					

**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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## SKALA B

### Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta memilih satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda lalu beri tanda checklist (✓) pada satu jawaban tersebut.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Ketika menetapkan suatu tujuan, saya berusaha untuk memperhatikan kemajuan diri saya agar sesuai dengan tujuan tersebut				
2.	Saya mengalami kesulitan dalam memikirkan sesuatu				
3.	Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah saya buat				
4.	Saya menunda dalam membuat suatu keputusan				
5.	Saya memiliki banyak rencana, sehingga membuat saya tidak bisa fokus kepada salah satu dari rencana tersebut				
6.	Ketika saya diminta untuk mengambil keputusan, saya merasa kewalahan				
7.	Saya tidak belajar dari kesalahan saya				
8.	Saya biasanya hanya perlu membuat kesalahan satu kali dan kemudian saya belajar dari kesalahan tersebut				
9.	Saya kesulitan dalam menentukan tujuan untuk diri sendiri				
10.	Saya memiliki banyak tekad				
11.	Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan				
12.	Saya mampu menahan godaan agar tetap berada pada tujuan yang ingin saya capai				

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 UIN Suska Riau.

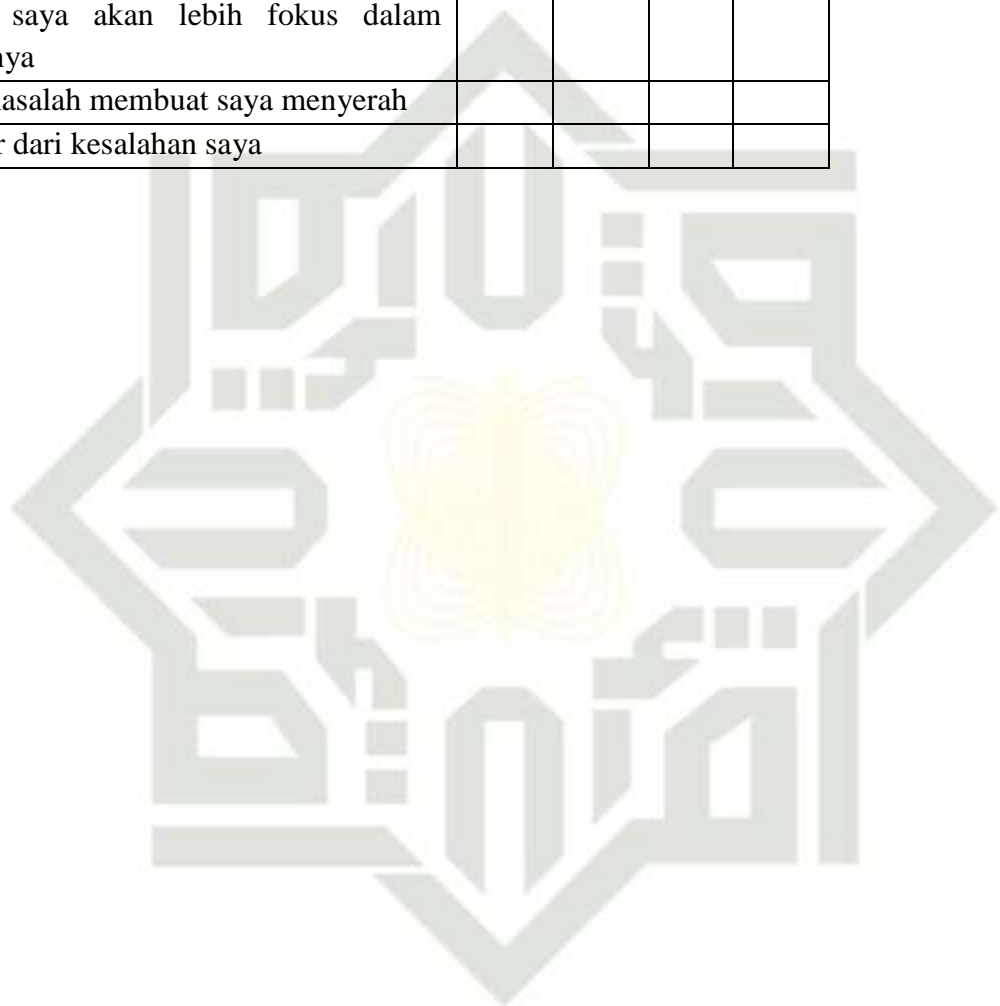
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.




13.	Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan memperhatikan perkembangannya				
14.	Jika saya memiliki tujuan, saya mampu merencanakan bagaimana cara saya untuk mencapainya				
15.	Jika saya membuat rencana untuk mengubah suatu hal, saya akan lebih fokus dalam melakukannya				
16.	Beberapa masalah membuat saya menyerah				
17.	Saya belajar dari kesalahan saya				

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LAMPIRAN G DATA DEMOGRAFI SUBJEK PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



No.	Identitas Diri						
	Nama	Usia (th)	Pekerjaan	Menikah	Jmlh anak	Domisili (Kec)	Bersedia/Tidak
1	DWN	32	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Tenayan Raya	Bersedia
2	Dewi	35	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
3	Yati	41	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
4	Nia	29	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
5	KF	45	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia
6	FM	37	Karyawan Swasta	Iya	4 orang	Sukajadi	Bersedia
7	Eka	30	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
8	Desi	33	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
9	Ayu	31	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
10	Widya	43	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Sukajadi	Bersedia
11	Yani	40	Karyawan Swasta	Iya	4 orang	Sukajadi	Bersedia
12	Dila	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
13	RL	35	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia
14	Yuni	37	Lainnya: Dokter	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
15	Husna	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
16	Tuti	39	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
17	AD	30	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
18	Erma	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
19	MY	42	PNS	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
20	Rizka	31	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
21	Nia	36	PNS	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
22	RHM	32	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
23	Nik	43	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sail	Bersedia

24	Ry	30	Lainnya: Perawat	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
25	Yeni	45	PNS	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
26	Ica Y	42	Karyawan Swasta	Iya	4 orang	Sail	Bersedia
27	Retno	45	Karyawan Swasta	Iya	5 orang	Sail	Bersedia
28	KT	38	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
29	Sukma	35	PNS	Iya	4 orang	Sail	Bersedia
30	Era	40	PNS	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
31	RY	34	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
32	yuli	41	PNS	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
33	Pinda	39	Karyawan Swasta	Iya	4 orang	Bukit Raya	Bersedia
34	Susan	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
35	Kesuma	37	Lainnya: Dokter	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia
36	CP	34	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
37	Ipi	29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
38	Silva	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
39	SN	30	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Senapelan	Bersedia
40	MS	43	Karyawan Swasta	Iya	3 orang	Rumbai	Bersedia
41	Tika	31	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
42	Rahmi	42	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Lima puluh	Bersedia
43	JH	28	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Lima puluh	Bersedia
44	Bunga Lestari	25	PNS	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
45	DN	25	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
46	Han Mutia	27	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
47	Syifa	26	PNS	Iya	1 orang	Rumbai	Bersedia
48	YRS	30	PNS	Iya	2 orang	Rumbai	Bersedia
49	NA	33	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia

50	Dzikra	26	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
51	Putri Ayu	29	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
52	Linda	35	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
53	Rina	38	Lainnya: Apoteker	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia
54	Meli	45	PNS	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
55	Sandra	37	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
56	TS	44	PNS	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
57	Mutia	42	PNS	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
58	Cik Pita	39	Karyawan Swasta	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
59	RB	41	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Bukit Raya	Bersedia
60	Endang	43	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Rumbai	Bersedia
61	Si Wahyuni	32	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Senapelan	Bersedia
62	Tri	36	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
63	Febby R	30	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
64	FRS	40	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
65	RM	39	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
66	Nur	37	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
67	DM	45	Lainnya: Staff Administrasi	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
68	Karina	45	PNS	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
69	EDA	40	PNS	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
70	Fadilla	35	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
71	NS	38	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
72	FN	39	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
73	HA	34	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
74	MDW	45	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
75	Andri	39	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia

76	Wadiah	40	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
77	Suce Amalia	35	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
78	Tasya N	39	Karyawan Swasta	Iya	3 orang	Senapelan	Bersedia
79	Alifah	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Rumbai	Bersedia
80	NJH	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
81	Rahmanisa	29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
82	KT	37	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
83	Tirta	40	Lainnya: Perawat	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
84	NV	36	Lainnya: Perawat	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
85	Kania	30	PNS	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
86	Ririn F	28	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
87	Nada Rahayu	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
88	Novi	30	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Lima puluh	Bersedia
89	Anisa F	35	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
90	Hana	34	Lainnya: Pegawai BUMN	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
91	Intan Amalia	32	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
92	DP	30	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
93	TSP	33	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
94	DRU	33	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
95	KS	45	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Sukajadi	Bersedia
96	Tari	25	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
97	Vira Indah	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
98	SRD	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Rumbai	Bersedia
99	Eca	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
100	Tiara	30	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
101	AH	32	Lainnya: Perawat	Iya	2 orang	Sail	Bersedia

102	NBL	29	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
103	Mito	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
104	Tania W	35	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
105	Junbo	26	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Binawidya	Bersedia
106	KIA	30	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
107	Elsya A	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
108	wiwi	35	PNS	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
109	Firda N	31	PNS	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
110	Yuliana E	28	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
111	NR	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
112	Hani	27	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
113	cici	26	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
114	Rahmanita F	28	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
115	Kaisha	25	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
116	Fauziah	29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
117	Helmi Hayati	40	PNS	Iya	3 orang	Lima puluh	Bersedia
118	Senta N	32	PNS	Iya	2 orang	Pekanbaru Kota	Bersedia
119	Thalia Pertiwi	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
120	Siska	33	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
121	Trisnawati	42	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
122	Selvia P	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
123	Rosalina	45	PNS	Iya	4 orang	Rumbai	Bersedia
124	HR	42	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
125	RKT	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Pekanbaru Kota	Bersedia
126	Mpok	43	PNS	Iya	4 orang	Bukit Raya	Bersedia
127	RZM	40	PNS	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia

128	LR	36	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
129	FW	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
130	Maharani	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
131	DMR	41	PNS	Iya	4 orang	Sukajadi	Bersedia
132	Rara	26	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Rumbai	Bersedia
133	WT	40	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
134	Sisi	29	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
135	Dwi Amelia	28	Lainnya: Perawat	Iya	1 orang	Binawidya	Bersedia
136	Ima	32	Lainnya: Apoteker	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
137	NR	39	PNS	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
138	Rizkika P	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Rumbai	Bersedia
139	KV	41	Lainnya: Dokter	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
140	Cut	36	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
141	PN	33	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
142	TF	37	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
143	MGN	32	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
144	EDW	35	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
145	Maryam	30	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
146	PRJ	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
147	KJH	38	PNS	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
148	Nini	40	PNS	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
149	VRJ	25	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
150	Anna Rahmi	27	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
151	YRZ	31	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
152	KCW	34	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
153	Zuliana Akma	41	PNS	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia

154	Nurulannah	32	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
155	Caca	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
156	GMT	29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
157	PTR	31	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
158	Henri Novitasari	44	PNS	Iya	3 orang	Senapelan	Bersedia
159	Desi Susanti	35	PNS	Iya	3 orang	Lima puluh	Bersedia
160	WS	38	PNS	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
161	PMS	32	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
162	DWE	36	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Senapelan	Bersedia
163	Rohali	41	Karyawan Swasta	Iya	3 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
164	RF	43	Guru/Dosen	Iya	4 orang	Binawidya	Bersedia
165	LSR	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
166	Yuli ifda	36	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
167	Lulu f	34	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
168	Ai	36	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
169	Notikasari	26	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
170	Iren	29	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
171	NS	34	PNS	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
172	Relin Natalia	26	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
173	Kharista P	30	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Senapelan	Bersedia
174	ARD	42	Karyawan Swasta	Iya	3 orang	Rumbai	Bersedia
175	Faiina N	35	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
176	SO	45	PNS	Iya	2 orang	Binawidya	Bersedia
177	KMM	37	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Sail	Bersedia
178	Nita V	29	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
179	anmay	31	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Sail	Bersedia

180	AH	33	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
181	Fariza P	27	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
182	Rifqa Nabila	25	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
183	DAA	30	PNS	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
184	SNI	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
185	MGR	34	Karyawan Swasta	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
186	Puti R	29	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
187	Seli	31	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
188	MFH	42	PNS	Iya	4 orang	Bukit Raya	Bersedia
189	Alisha J	27	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
190	FSA	32	PNS	Iya	3 orang	Sukajadi	Bersedia
191	Utami Rizki	29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
192	Livlov	31	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
193	RME	40	PNS	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
194	EL	35	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
195	DNM	32	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Sail	Bersedia
196	YSE	36	PNS	Iya	2 orang	Sail	Bersedia
197	HT	42	PNS	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
198	Fahrila	28	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
199	NFR	31	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Sukajadi	Bersedia
200	QF	39	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia
201	IC	37	PNS	Iya	2 orang	Senapelan	Bersedia
202	Venny	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Rumbai	Bersedia
203	SBA	35	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Rumbai	Bersedia
204	Bernita	43	PNS	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
205	TLA	29	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia



206	Gita Patricia	33	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
207	RLB	44	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Tenayan Raya	Bersedia
208	FGI	40	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Pekanbaru Kota	Bersedia
209	ET	37	PNS	Iya	2 orang	Sukajadi	Bersedia
210	YGS	42	PNS	Iya	4 orang	Sukajadi	Bersedia
211	Lily Melia	36	PNS	Iya	2 orang	Marpoyan Damai	Bersedia
212	FTA	33	Guru/Dosen	Iya	1 orang	Tenayan Raya	Bersedia
213	JC	28	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
214	AFK	32	Guru/Dosen	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
215	PAB	30	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
216	Lidia G	40	PNS	Iya	3 orang	Bukit Raya	Bersedia
217	Indah	27	Karyawan Swasta	Iya	1 orang	Bukit Raya	Bersedia
218	Ruth M	31	Karyawan Swasta	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
219	Sri Indari	45	PNS	Iya	2 orang	Bukit Raya	Bersedia
220	Cia Helena	39	Guru/Dosen	Iya	3 orang	Binawidya	Bersedia



**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN H

## TABULASI DATA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

a. Regulasi Diri (X)

No	Item																	Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	3	1	2	2	1	1	1	4	1	4	1	4	3	3	3	1	4	39
2	4	1	2	2	1	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	47
3	4	1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	3	4	3	4	2	3	39
4	4	1	2	3	2	1	2	3	1	4	2	3	4	3	4	2	3	44
5	3	2	1	2	2	1	1	4	1	3	1	4	4	3	3	1	4	40
6	3	1	2	1	1	1	1	3	1	4	2	3	3	4	4	2	3	39
7	4	2	2	2	1	2	1	4	1	4	1	4	4	3	4	2	4	45
8	3	1	2	1	1	2	1	3	1	3	1	4	3	4	4	1	4	39
9	4	1	1	2	1	2	1	4	2	3	1	3	4	3	4	1	3	40
10	3	1	2	1	2	2	1	4	1	3	2	4	4	4	3	2	4	43
11	4	1	1	2	2	1	2	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	46
12	3	2	2	1	3	1	3	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	48
13	4	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	4	4	4	4	1	3	40
14	4	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	49
15	3	1	2	1	1	2	1	3	2	4	1	4	3	4	4	2	4	42
16	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	4	4	3	4	2	4	46
17	4	2	2	1	2	2	1	4	2	4	2	3	3	4	4	2	4	46
18	4	2	2	1	1	2	2	4	1	3	2	3	4	4	4	1	4	44
19	4	1	2	1	2	2	2	4	1	4	2	4	3	4	3	1	4	44
20	4	2	2	2	1	2	2	3	1	4	2	4	4	4	4	2	4	47
21	3	2	1	2	2	2	2	3	1	4	1	4	4	3	4	1	4	43
22	4	2	2	2	2	2	1	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	49

23	3	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	2	4	2	3	2	4	37
24	3	2	2	2	2	2	1	4	2	4	2	4	4	3	4	2	3	46
25	4	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	1	4	47
26	4	2	3	2	1	1	2	3	2	4	2	4	4	3	4	1	3	45
27	4	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	45
28	4	2	2	1	1	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	48
29	4	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2	4	4	4	3	2	3	46
30	4	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	2	2	3	4	2	4	37
31	4	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	49
32	4	1	2	2	2	2	2	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	48
33	4	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	3	3	4	3	1	4	39
34	4	2	2	2	1	1	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	48
35	3	2	3	2	2	3	2	3	1	4	2	3	4	4	4	2	4	48
36	3	1	3	2	2	2	2	3	1	4	2	4	4	4	4	1	4	46
37	3	3	3	2	2	1	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	50
38	4	2	1	2	2	2	2	4	2	4	1	4	4	4	4	1	4	47
39	4	2	3	2	1	1	2	4	2	3	2	4	4	4	4	2	4	48
40	3	2	1	2	1	2	1	3	1	4	2	3	4	4	3	1	3	40
41	4	1	1	1	1	1	1	4	2	4	2	4	3	4	3	2	4	42
42	3	2	1	2	2	2	2	4	2	4	1	4	3	4	4	2	4	46
43	3	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	4	4	3	4	1	4	40
44	4	1	2	1	1	2	1	4	1	3	2	4	4	4	3	1	4	42
45	3	1	1	1	2	1	2	3	1	4	2	4	3	4	3	1	3	39
46	4	2	1	1	2	1	1	4	1	3	2	4	4	4	4	2	4	44
47	4	1	2	1	2	1	1	4	2	3	1	4	3	4	3	2	4	42
48	4	1	2	2	2	1	2	4	2	3	1	4	4	3	4	2	4	45

49	3	1	1	2	2	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	45
50	3	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	3	4	4	4	2	4	46
51	4	2	2	2	1	2	2	4	1	4	1	4	4	3	3	1	3	43
52	4	2	1	1	1	1	2	4	1	4	3	4	4	4	4	2	3	45
53	4	1	2	1	2	1	2	4	1	3	1	3	4	4	4	1	3	41
54	4	1	1	1	1	1	2	3	1	4	1	4	3	4	3	2	4	40
55	3	1	1	2	2	2	2	4	1	3	2	4	4	4	3	2	3	43
56	3	1	1	2	2	2	1	4	2	4	1	4	4	4	3	2	4	44
57	4	1	1	1	1	2	1	3	1	3	2	4	4	4	3	2	3	40
58	4	2	1	2	1	1	1	4	2	4	1	4	3	4	3	1	4	42
59	3	1	2	1	2	1	2	4	1	4	1	3	4	4	4	2	4	43
60	3	1	2	2	2	2	2	4	1	4	2	4	4	3	4	1	4	45
61	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	2	40
62	4	2	1	2	2	3	2	3	2	4	1	4	3	4	4	2	4	47
63	3	2	1	2	1	3	1	4	1	4	1	3	2	4	4	2	3	41
64	4	3	2	2	1	2	1	4	2	3	1	4	3	4	4	2	4	46
65	4	3	1	2	1	1	1	3	2	4	2	4	4	4	3	1	4	44
66	3	2	2	2	1	1	2	4	1	4	2	4	4	4	4	1	3	44
67	3	2	1	1	2	1	2	4	2	3	1	4	4	4	4	1	4	43
68	3	2	2	1	1	2	2	4	1	4	1	4	3	4	3	2	4	43
69	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	1	4	3	4	3	2	4	46
70	3	1	1	1	2	1	2	4	1	4	1	4	4	4	3	2	4	42
71	4	1	2	2	1	1	2	4	2	4	1	4	3	4	4	2	4	45
72	4	1	1	2	1	2	3	4	2	3	2	3	4	4	4	2	4	46
73	4	2	1	2	1	1	1	3	2	4	2	4	4	2	3	2	3	41
74	4	2	1	1	2	1	2	3	2	4	2	4	3	4	4	2	4	45

75	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	4	4	4	2	3	44
76	4	2	1	1	2	1	2	4	1	4	2	4	4	3	4	1	3	43
77	4	1	1	2	1	1	2	3	2	4	1	4	4	4	3	1	4	42
78	4	2	1	2	2	3	1	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	48
79	3	2	2	1	2	1	2	4	1	4	3	3	4	4	4	2	3	45
80	4	1	1	1	2	1	1	4	1	3	1	4	4	3	3	2	4	40
81	3	2	1	2	1	3	2	4	2	3	2	4	4	4	4	2	4	47
82	3	2	1	2	2	1	2	4	1	4	1	4	3	3	4	2	3	42
83	3	2	2	1	2	1	2	4	2	4	1	4	4	4	2	3	4	45
84	4	2	2	1	2	2	2	4	1	4	2	4	2	4	4	2	4	46
85	3	1	1	1	2	2	1	3	2	3	2	4	3	3	3	1	4	39
86	4	1	3	2	2	1	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	3	46
87	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	50
88	3	1	2	2	2	1	1	3	2	4	2	4	3	4	3	2	4	43
89	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	4	3	4	2	3	45
90	4	1	3	2	3	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	2	3	49
91	4	1	1	1	1	1	1	4	2	4	2	3	3	4	4	1	4	41
92	4	1	2	1	2	1	2	4	1	4	2	3	4	4	4	1	4	44
93	3	2	1	2	2	1	1	4	2	4	1	3	4	4	3	1	4	42
94	4	3	1	2	1	2	1	3	1	4	2	2	3	4	4	2	4	43
95	4	3	1	1	2	2	1	4	2	4	2	3	4	4	4	2	3	46
96	4	1	1	1	1	2	1	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	42
97	4	1	2	1	1	2	1	4	2	4	2	3	4	4	4	2	4	45
98	4	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	2	4	46
99	4	1	2	2	1	1	2	3	3	3	1	3	4	4	3	1	4	42
100	4	2	1	1	1	1	2	4	1	4	1	4	4	3	3	2	4	42

101	3	1	1	1	2	1	2	4	1	4	1	4	4	4	3	1	3	40
102	3	1	1	1	1	1	2	3	1	4	2	4	4	4	4	2	4	42
103	4	1	2	2	1	2	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	46
104	3	2	2	2	1	1	1	3	2	4	1	4	4	4	4	1	4	43
105	3	1	1	1	2	1	1	4	1	3	1	4	3	3	4	2	4	39
106	3	1	3	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	48
107	3	3	3	2	2	1	2	2	3	4	1	4	3	3	4	1	3	44
108	3	1	1	2	1	1	2	4	1	3	1	4	4	3	3	2	4	40
109	3	1	2	2	1	1	2	4	1	4	2	3	4	4	4	2	4	44
110	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	1	4	4	4	4	2	3	47
111	3	1	2	2	2	1	2	4	1	3	2	4	4	4	3	1	4	43
112	3	1	1	1	2	1	2	4	2	4	2	3	3	3	4	2	3	41
113	4	1	3	2	2	2	2	4	1	4	2	3	3	4	4	2	4	47
114	3	1	1	1	1	2	2	3	2	4	1	4	3	4	4	1	4	41
115	4	1	2	2	2	1	1	4	2	4	1	3	4	3	4	2	3	43
116	3	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4	47
117	3	1	3	2	3	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	1	3	47
118	3	1	2	1	1	1	1	4	1	4	2	4	4	4	3	2	4	42
119	4	2	1	1	2	1	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	45
120	3	2	2	1	2	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	3	42
121	3	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1	4	3	4	4	3	4	42
122	4	1	2	2	1	1	2	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	46
123	4	2	1	2	2	1	2	4	2	4	2	4	4	4	4	1	3	46
124	3	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	3	4	4	4	2	4	39
125	4	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	1	3	47
126	4	1	2	2	2	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	2	3	44

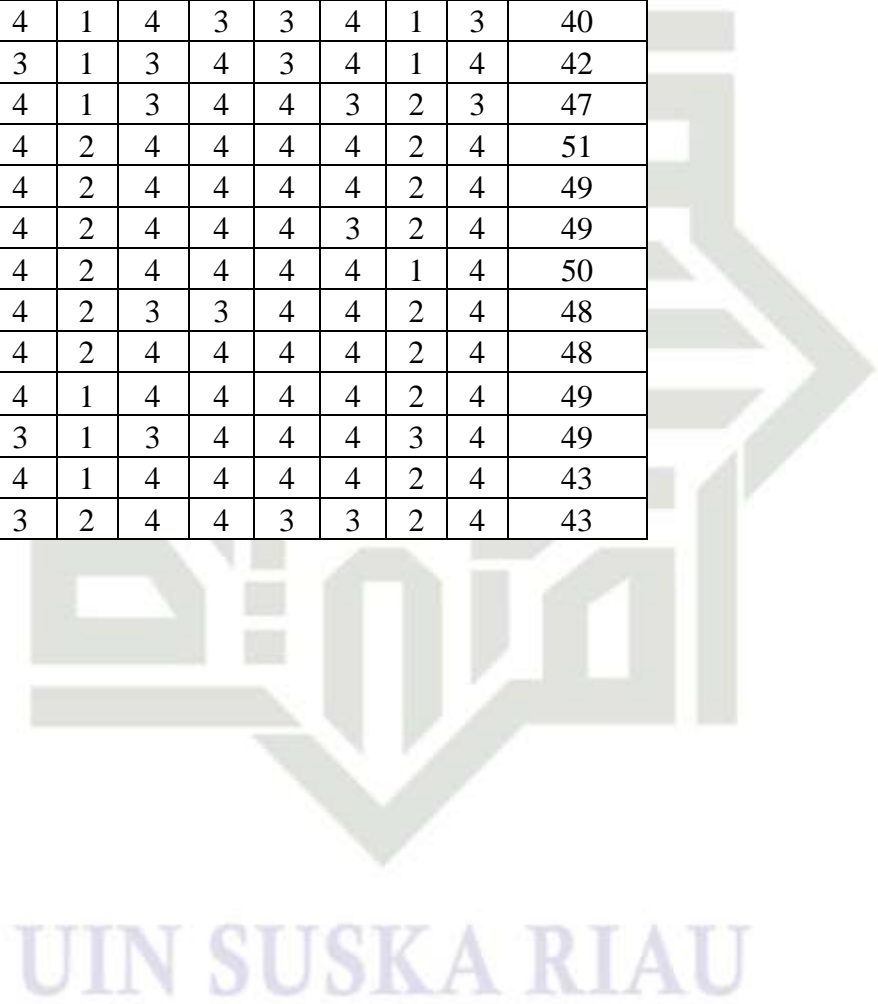
127	4	1	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	3	2	1	4	44
128	3	1	1	2	3	2	2	4	2	4	1	4	3	4	4	2	4	46
129	4	1	2	1	2	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	43
130	4	1	2	2	2	1	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	46
131	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	4	4	4	4	1	4	45
132	4	1	3	2	3	2	2	3	2	4	1	3	4	3	4	2	4	47
133	3	2	1	1	2	1	1	4	2	4	2	4	4	3	4	1	3	42
134	3	1	2	2	1	1	2	3	3	4	1	3	3	4	4	2	3	42
135	4	2	1	2	2	1	1	4	3	4	2	4	4	3	4	1	3	45
136	4	2	1	1	1	1	1	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	45
137	4	3	1	1	2	2	2	3	1	3	2	4	4	2	3	2	3	42
138	4	1	1	1	1	2	1	4	1	4	1	3	4	4	3	2	3	40
139	3	2	1	1	2	1	1	4	1	3	1	3	4	3	4	1	3	38
140	4	1	2	2	2	1	1	3	1	3	1	3	4	4	3	1	4	40
141	4	2	2	2	2	2	2	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	49
142	3	1	1	2	1	2	2	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	43
143	4	1	1	2	1	2	1	4	1	4	2	4	4	4	4	3	4	46
144	4	1	2	1	2	1	2	4	1	3	2	4	4	4	4	1	4	44
145	3	2	1	2	2	1	1	3	1	3	1	4	3	4	3	1	3	38
146	4	2	1	1	1	1	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	44
147	4	3	1	1	2	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	47
148	3	3	1	1	1	2	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	43
149	3	3	1	1	1	2	2	4	2	3	1	4	3	4	4	1	4	43
150	4	2	1	2	1	1	1	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	45
151	4	3	1	2	2	2	1	3	2	4	1	4	4	4	4	2	3	46
152	3	1	1	1	2	2	1	4	1	4	2	4	4	4	3	2	4	43



153	3	1	1	1	1	2	1	4	1	4	1	4	3	3	3	1	3	37
154	3	1	2	1	1	2	1	3	1	4	1	4	3	3	4	2	4	40
155	4	1	2	2	1	2	2	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	47
156	4	2	2	2	1	1	2	4	1	4	1	4	4	4	4	2	4	46
157	4	1	1	2	2	3	2	3	1	3	1	3	4	4	3	1	4	42
158	4	1	3	2	2	1	2	4	2	4	1	4	3	3	4	1	3	44
159	4	1	1	2	2	1	1	3	2	3	1	4	3	4	4	1	3	40
160	4	2	1	2	2	2	2	3	1	4	1	4	3	4	4	1	4	44
161	4	1	3	2	1	1	2	4	2	4	1	3	4	3	3	2	4	44
162	4	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4	48
163	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	3	4	4	1	3	39
164	4	2	1	2	1	2	1	3	1	4	1	4	4	4	4	2	3	43
165	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	3	4	4	4	2	4	40
166	4	1	2	1	2	1	2	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	44
167	4	2	1	1	2	2	1	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	46
168	4	2	1	1	2	1	1	4	1	3	1	4	3	3	4	2	4	41
169	3	2	1	1	2	1	1	4	2	4	1	3	4	4	4	3	4	44
170	4	1	2	2	1	1	2	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	46
171	4	2	1	2	2	1	1	4	1	4	1	3	4	4	3	1	4	42
172	4	2	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	3	4	4	2	4	42
173	4	1	1	1	2	1	2	4	1	4	1	3	4	4	4	3	4	44
174	2	1	1	1	1	2	1	4	1	3	2	3	3	3	3	1	3	35
175	4	2	1	2	2	1	2	4	1	4	1	4	4	4	3	1	3	43
176	3	1	2	1	1	1	1	4	1	3	2	3	4	3	4	1	4	39
177	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	4	3	4	4	2	4	45
178	3	1	1	2	1	2	1	3	1	3	2	3	3	4	4	2	4	40

179	4	2	1	2	1	1	2	4	1	4	1	3	3	4	4	2	4	43
180	4	1	1	1	2	1	1	3	1	4	2	4	3	4	4	1	4	41
181	4	1	2	2	1	2	2	4	2	3	2	3	4	3	4	1	4	44
182	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	4	4	4	4	1	3	37
183	4	1	1	2	1	2	2	4	1	4	1	4	3	3	4	1	3	41
184	4	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	4	3	4	4	1	3	38
185	4	2	1	2	2	1	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	48
186	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	3	40
187	3	1	2	1	2	1	2	4	1	3	1	4	3	4	4	2	4	42
188	4	2	1	2	1	2	1	3	1	4	1	4	4	4	4	3	4	45
189	3	1	2	2	2	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	43
190	4	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	3	4	39
191	4	1	1	1	1	2	2	4	1	4	1	3	4	4	4	1	4	42
192	4	2	2	1	2	2	2	4	1	4	1	4	4	4	4	2	4	47
193	4	2	1	1	2	1	1	4	1	4	1	4	4	3	4	2	3	42
194	3	2	1	1	2	1	1	4	1	3	1	4	4	4	4	1	3	40
195	4	2	1	1	1	1	2	4	2	4	2	3	4	4	3	1	4	43
196	3	1	2	2	1	1	2	3	2	3	2	4	4	4	4	2	4	44
197	3	2	1	2	2	2	2	4	3	4	2	3	4	3	3	2	2	44
198	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	4	2	4	37
199	3	3	1	1	2	2	2	4	1	4	1	4	4	2	4	2	4	44
200	4	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	4	4	4	3	1	4	39
201	3	1	1	1	1	2	2	4	1	4	1	2	3	4	3	1	3	37
202	4	2	1	2	1	1	1	4	2	4	1	4	4	3	4	2	4	44
203	4	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	3	4	4	4	1	3	40
204	4	1	1	1	2	1	1	4	2	3	1	4	4	3	3	2	4	41

205	3	2	1	1	1	1	1	3	1	4	1	3	3	4	3	2	3	37
206	4	2	2	1	2	1	2	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	47
207	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	49
208	4	1	1	1	2	1	2	3	2	4	1	4	3	3	4	1	3	40
209	3	2	2	2	1	2	2	4	1	3	1	3	4	3	4	1	4	42
210	4	2	3	2	2	3	2	4	1	4	1	3	4	4	3	2	3	47
211	4	2	3	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	51
212	4	3	2	2	2	1	2	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	49
213	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	3	2	4	49
214	4	2	3	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	1	4	50
215	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	3	4	4	2	4	48
216	4	1	2	2	2	1	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	48
217	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	49
218	4	1	3	2	3	2	2	4	2	3	1	3	4	4	4	3	4	49
219	4	1	1	1	1	1	1	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	43
220	4	1	2	1	2	1	2	4	1	3	2	4	4	3	3	2	4	43



State Islamic University of Sultan Syarif  
 n menyebutkan sumber:  
 ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan su  
 ni dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



23	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	89
24	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
25	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	91	
26	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	90
27	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	87
28	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
29	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	92
30	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	88
31	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	93
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	93
33	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	92
34	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	93
35	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	91
36	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	91
37	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	93
38	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	94
39	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	95
40	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	81
41	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	91
42	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	91
43	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	88
44	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	89
45	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	91
46	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	89
47	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	90
48	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	91

49	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	95
50	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	93
51	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	91
52	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	92
53	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	83
54	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	87
55	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	90
56	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	91
57	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	89
58	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	92
59	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	82
60	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	93
61	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	87
62	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	92
63	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	92
64	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	94
65	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	90
66	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	93
67	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	88
68	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	92
69	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	89
70	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	88
71	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	93
72	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	90
73	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	88
74	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	91

75	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	92	
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	95	
77	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	87	
78	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	96	
79	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	95	
80	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	86	
81	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95	
82	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	93	
83	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	92	
84	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	90	
85	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	92	
86	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	93	
87	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	91	
88	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	94	
89	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	92	
90	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	92	
91	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	87	
92	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	85	
93	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	89	
94	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	88
95	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	90	
96	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	91	
97	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	92	
98	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	90	
99	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	92	
100	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	90	

101	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	88	
102	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	90	
103	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	93	
104	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	87	
105	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	89
106	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	98
107	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	94
108	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	2	4	4	88	
109	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	95
110	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	96
111	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	93
112	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	90
113	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	93
114	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	91
115	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	95
116	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	94
117	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	97
118	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	91
119	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	94
120	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	88
121	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	93
122	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	95
123	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	94
124	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	90
125	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
126	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	93



127	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	90
128	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	93
129	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	92
130	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	93
131	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	90
132	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	93
133	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	96
134	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	89
135	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	93
136	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	93
137	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	95
138	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	88
139	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	92
140	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	93
141	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	94
142	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	92
143	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	96
144	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	91
145	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	89
146	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	93
147	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	94
148	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	87
149	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	90
150	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	91
151	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	98
152	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	88

153	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	95
154	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	92
155	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	95
156	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	94
157	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	92
158	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	92
159	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	89
160	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	93
161	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	91
162	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	92
163	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	88
164	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	91
165	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	89
166	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	91
167	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	93
168	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	88
169	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	91
170	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	91
171	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	91
172	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
173	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	88
174	2	3	4	4	4	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	84
175	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	92
176	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	87
177	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	93
178	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	89

179	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	91
180	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	89
181	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	91
182	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	88
183	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	90
184	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	84
185	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
186	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	90
187	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	89
188	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	93
189	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	89
190	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	94
191	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	91
192	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	96
193	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	89
194	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	88
195	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	91
196	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	92
197	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	90
198	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	91
199	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
200	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	90
201	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	89
202	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	92
203	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	91
204	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	93

205	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	90
206	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	91
207	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	93
208	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	88
209	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	89
210	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	93
211	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	97
212	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	94
213	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
214	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	97
215	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	95
216	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	94
217	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	96
218	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	94
219	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	91
220	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	90



State Islamic University of Sultan Syarif

in menyebutkan sumber:  
 ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan su  
 ni dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ciptanya milik  
 dilindungi Undang-  
 g mengutip sebagi  
 utipan hanya untu  
 utipan tidak meru  
 g mengemukakan c



# LAMPIRAN I HASIL UJI ASUMSI

UIN SUSKA RIAU

## 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**a. Uji Normalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Regulasidiri	Resiliensi
N		220	220
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	43.60	90.33
	Std. Deviation	3.204	2.904
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.091
	Positive	.074	.073
	Negative	-.082	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		1.218	1.348
Asymp. Sig. (2-tailed)		.103	.054

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

**b. Uji Linearitas****ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi *	Between	(Combined)	870.080	15	58.005	10.332	.000
Regulasi Diri	Groups	Linearity	749.894	1	749.894	133.573	.000
		Deviation from Linearity	120.186	14	8.585	1.529	.103
	Within Groups		1145.279	204	5.614		
	Total		2015.359	219			

**Uji Hipotesis****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.610 <sup>a</sup>	.372	.369	2.409

- a. Predictors: (Constant), Regulasi diri

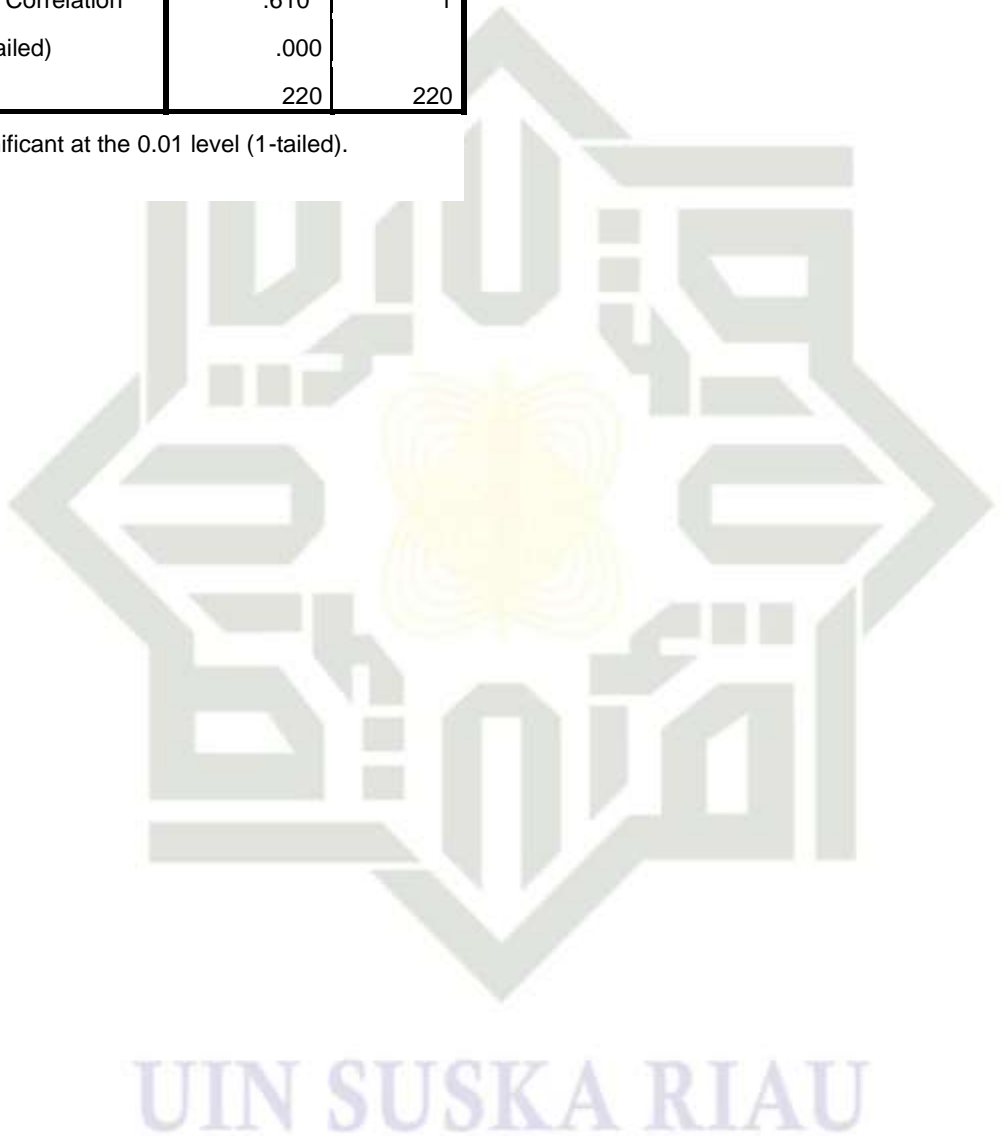
Correlations

		Regulasi Diri	Resiliensi
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.610**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	220	220
Resiliensi	Pearson Correlation	.610**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	220	220

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

#### Hak Cipta Diindungi 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LAMPIRAN J SURAT PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN K BIODATA PENELITI

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Biodata Peneliti

Nama : Fathya Putri Kamilla  
Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru, 11 Juli 2000  
Alamat : Jln. Hang Jebat III, Pekanbaru  
No. HP : 0896527055  
Email : fathyaputri11.fp@gmail.com  
Riwayat Pendidikan

No.	Jenjang Pendidikan	Tahun Ajaran
1	SDN 82 Pekanbaru	2006-2012
2	SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru	2012-2015
3	SMAN 8 Pekanbaru	2015-2018
4	Jurusan S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	2018-2022

- 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 UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.