

**PELATIHAN *GOAL SETTING* MENINGKATKAN ORIENTASI
MASA DEPAN DITINJAU DARI *INTERNAL LOCUS OF
CONTROL* PADA SISWA DEWASA AWAL DI LPK MEC SURABAYA**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

**SITI AINUN KHOLIFAH
NPM : 1522100013**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Ainun Kholifah
NPM : 1522 100013
Alamat : Jl. H. Sarim No. 88 Kp. Bulak Jati Asih Bekasi – Jawa Barat
Telepon : 082337915363

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pelatihan *Goal Setting* Meningkatkan Orientasi Masa Depan Ditinjau dari *Inter Locus Of Control* pada Siswa Dewasa Awal di LPK MEC Surabaya”, saya buat untuk memenuhi sebagian syarat kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri .
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemagisteran di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka .
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Surabaya, 3 Januari 2024

Hormat Saya,



(Siti Ainun Kholifah)



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Ainun Kholifah
NBI/ NPM : 1522100013
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Profesi (S2)
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

“Pelatihan Goal Setting Meningkatkan Orientasi Masa Depan Ditinjau dari Inter Locus Of Control pada Siswa Dewasa Awal di LPK MEC Surabaya”
Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (**Nonexclusive Royalty - Free Right**), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 3 Januari 2024



Yang Menyatakan,

(Siti Ainun Kholifah)

**PELATIHAN GOAL SETTING MENINGKATKAN ORIENTASI MASA
DEPAN DITINJAU DARI INTERNAL LOCUS OF CONTROL PADA SISWA
DEWASA AWAL DILKP MEC SURABAYA**

Diajukan Oleh

Siti Ainun Kholifah

1522100013

Disetujui untuk diuji

Surabaya, 03 Desember 2023

Dosen Pembimbing I



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan Didepan Dewan Peguji Tesis

Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Psikolog

Pada tanggal: 11 Januari 2024

Dewan Peguji

1. Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog
Ketua Peguji

2. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog
Anggota Peguji 1

3. Dr Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog
Anggota Peguji 1



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Ka Prodi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

MOTTO

"Bermimpilah yang tinggi,
tapi jangan berusaha menggapai mimpi tersebut,
melainkan berusahalah melampauinya".

(Anies Baswedan)

"Keberhasilan bukan milik orang pintar,
keberhasilan milik mereka
yang terus berusaha".

(B. J. Habibie)

"Tanpa batas waktu untuk meningkatkan kualitas diri
menjadi manusia bermanfaat dan bermartabat,
karena kesuksesan bukan semata hasil akhir,
tapi sebuah kemampuan untuk bertahan
dan menyelesaikan proses perjuangan"

(Siti Ainun kholifah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini untuk,

Orang tua

Almarhum Ibu Soegitarti Endah Wardani dan Bapak Eko Riyanto
yang telah menjadi panutan dan motivasi hidup penulis

Suami

Sulthony Kimiaji yang senantiasa memberikan motivasi,
kepercayaan, perhatian, pengertian dan dukungan
secara penuh serta doa yang tidak pernah putus untuk
kelancaran menjalankan studi S2 profesi hingga tuntas.

Anak

Aquila Azzahra Aisy Kimiaji yang menjadi penyemangat
senantiasa sabar dan relakan waktu menemani penulis
sepanjang menjalani proses studi S2 profesi.

KATA PENGANTAR

Assalamu' alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Robbil Aalamiin, penulis menyampaikan rasa syukur atas hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas keberkahan, tuntunan, kemudahan serta pertolongan-Nya, sehingga dapat menyelesaikan proposal tesis yang berjudul "Efektifitas Pelatihan Berfikir Positif Meningkatkan Resiliensi dan Kualitas Hidup Pengidap Diabetes Militus".

Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bimbingan, arahan, kesabaran, keikhlasan dan penghargaan tak terhingga penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang sangat penulis hormati.
2. Dr. Rr Amanda Pasca Rini., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
3. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dr Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing, memperhatikan dan mengarahkan penulis dengan kesabaran yang luar biasa, serta selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Dr Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi dan Dosen pengampu mata kuliah Teknik penulisan tesis yang senantiasa membimbing serta mengarahkan penulis dari awal studi hingga akhir studi.
5. Suami tercinta Sulthony Kimiaji, S.T. yang mendukung secara moril dan materil serta tidak ada putusnya untuk selalu mendoakan hingga penyelesaian tesis ini.
6. Ananda terkasih Aquila Azzahra Aisy Kimiaji yang menjadi penyemangat dan telah sabar menemani penulis disetiap perkuliahan hingga terselesaikannya tesis ini.
7. Alm. Eko Riyanto dan Alm. Sugiarti Endah Wardani selaku orang tua penulis yang telah menjadi motivasi penulis untuk melanjutkan dan menyelesaikan studi ini.
8. Teman-Teman Keluarga Besar Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 khususnya Mapro angkatan A31 tahun 2021 terutama Mega, Roger, Ricky (Alen), Yohana, Zulia yang telah memberikan banyak pelajaran, dukungan, bantuan dan juga pengalaman-pengalaman selama perkuliahan.
9. Bapak Ir. Bimo Wahyu, MM selaku penasehat LPK MEC Surabaya yang telah memberikan dukungan dan kemudahan akses hingga terselesaikannya penelitian ini.

10. Semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna dalam penyelesaiannya, sehingga saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan agar penulisan ini menjadi lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap semoga penyusunan tesis ini dapat bermanfaat dan digunakan sebaik-baiknya bagi semua pihak, khususnya dalam mendukung perkembangan ilmu psikologi di Indonesia.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surabaya, 05 Januari 2024

Penulis,



Siti Ainun Kholifah

DAFTAR ISI

Halaman Depan.....	i
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstrak.....	xv
Abstract.....	xvi
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	9
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
C. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Orientasi Masa Depan.....	17
B. <i>Internal Locus of Control</i>	23
C. <i>Goal Setting</i>	26
D. Kerangka Pemikiran.....	32
E. Hipotesis.....	34
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Subyek Penelitian.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
B. Variabel Penelitian dan Pengukuran.....	35
1. Orientasi Masa Depan.....	36

a. Definisi Operasional	36
b. Pengembangan Alat Ukur	36
c. Uji Coba Alat Ukur (Uji Diskriminasi Item & Uji Reliabilitas).....	37
2. <i>Internal Locus of Control</i>	38
a. Definisi Operasional.....	38
b. Pengembangan Alat Ukur	38
c. Uji Coba Alat Ukur (Uji Diskriminasi Item & Uji Reliabilitas) ...	38
C. Desain Penelitian.....	40
D. Pelaksanaan Penelitian	41
E. Analisa Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. <i>Blueprint</i> Pelatihan <i>Goal Setting</i>	31
Tabel 3.1. Jumlah Subjek.....	35
Tabel 3.2. Sistem Skoring pada Skala	36
Tabel 3.3. <i>Blueprint</i> Skala Orientasi Masa Depan Sebelum Uji Coba.....	37
Tabel 3.4. <i>Blueprint</i> Orietasi Masa Depan Sesudah Uji Coba.....	38
Tabel 3.5. <i>Blueprint</i> Skala ILOC Sebelum Uji Coba	39
Tabel 3.6. <i>Blueprint</i> Skala ILOC Sesudah Uji Coba	40
Tabel 3.7. Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 3.8. Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 3.9. Hasil Uji Homogenitas	42
Tabel 4.1. Data Hipotetik dan Empirik.....	46
Tabel 4.2. Norma Kategorisasi Data	47
Tabel 4.3. Kategorisasi <i>Pretest</i> Orientasi Masa Depan	47
Tabel 4.4. Kategorisasi <i>Posttest</i> Orientasi Masa Depan	48
Tabel 4.5. Kategorisasi <i>Pretest Internal Locus of Control</i>	48
Tabel 4.6. Kategorisasi <i>Posttest Internal Locus of Control</i>	49
Tabel 4.7. Hasil Uji Paired Sample Test.....	49
Tabel 4.8. Hasil Uji Kruskal-Wallis Test.....	50
Tabel 4.9. Rank Kategori ILOC terhadap Orientasi Masa Depan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 3.1. Pola <i>Non-Equivalent Control Group Design</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	66
Lampiran 2 Output SPSS Validitas dan Reliabilitas	71
Lampiran 3 Skala Penelitian	75
Lampiran 4 Output SPSS Uji Prasyarat (Normalitas dan Liniertitas)	79
Lampiran 5 Output SPSS Uji Hipotesis.....	80
Lampiran 6 Daftar Kehadiran Siswa.....	83
Lampiran 7 Dokumentasi.....	84
Lampiran 8 Materi Pelatihan	86
Lampiran 9 Modul Pelatihan	88
Lampiran 10 Lembar Kerja Siswa	120

**PELATIHAN *GOAL SETTING* MENINGKATKAN ORIENTASI MASA
DEPAN DITINJAU DARI *INTERNAL LOCUS OF CONTROL* PADA SISWA
DEWASA AWAL DI LPK MEC SURABAYA**

Siti Ainun Kholifah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

sitiainun_s2@untag-sby.ac.id

Abstrak

Masalah orientasi masa terjadi pada masa dewasa awal karena individu berada pada masa krisis yang pada umumnya akan mengalami kekhawatiran, keraguan, dan kebingungan atas arah hidupnya, perasaan tersebut bisa jadi akan berefek pada tugas perkembangannya, bagaimana mereka menyikapi dan menghadapi berbagai tuntutan dari dalam maupun dari luar. Individu yang sudah memiliki tujuan masa depan akan lebih memiliki perencanaan yang matang dalam hidupnya sehingga akan mendapat karir lebih baik dan mampu bersaing di persaingan global. Penelitian ini bertujuan menguji pelatihan *goal setting* meningkatkan orientasi masa depan ditinjau dari *internal locus of control* pada siswa dewasa awal. Sampel terdiri dari 33 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan teknik sampling sampel jenuh. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dimana peneliti memberikan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan instrumen yang sama sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* orientasi masa depan dengan *posttest* orientasi masa depan. Temuan lain juga menunjukkan terdapat perbedaan orientasi masa depan ditinjau dari *internal locus of control*. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam meningkatkan orientasi masa depan menggunakan pelatihan *goal setting* maupun meningkatkan *internal locus of control*.

Kata Kunci: Orientasi Masa Depan; Pelatihan *Goal Setting* ; Internal Locus of Control; Dewasa Awal

**GOAL SETTING TRAINING IMPROVES FUTURE ORIENTATION
REVIEWED FROM THE INTERNAL LOCUS OF CONTROL IN EARLY
ADULT STUDENTS AT LPK MEC SURABAYA**

Siti Ainun Kholifah

University of 17 August 1945 Surabaya

sitiainun_s2@untag-sbv.ac.id

Abstract

The problem of time orientation occurs in early adulthood because individuals are in a period of crisis where they will generally experience worry, doubt and confusion about the direction of their life, these feelings may have an effect on their developmental tasks, how they respond and face various demands from within and from outside. Individuals who already have future goals will have more careful planning in their lives so that they will get a better career and be able to compete in global competition. This research aims to test goal setting training to increase future orientation in terms of internal locus of control in early adult students. The sample consisted of 33 people. Determining the number of samples using a saturated sample sampling technique. The design of this research is quantitative with a quasi-experimental approach where the researcher gives a pretest and posttest using the same instrument before and after the intervention is given. The research results prove that there is a significant difference between the future orientation pretest and the future orientation posttest. Other findings also show that there are differences in future orientation in terms of internal locus of control. It is hoped that this research can become a reference in improving future orientation using goal setting training and increasing internal locus of control.

Keywords: Future Orientation; Goal Setting Training; Internal Locus of Control; Early Adulthood