

ABSTRAK

Ega Hernawang Putri. 2014. Hubungan antara stress dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, di Universitas Esa Unggul. (Dibimbing oleh Yuli Asmi Rozali, M.Psi., Psi dan Safitri, M.si).

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 sebagai perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan. Skripsi merupakan stressor bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres dan regulasi diri mahasiswa mengalami perubahan.

Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional non eksperimental. Sampel penelitian berjumlah 165 mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi tahun akademik 2013/2014. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *non-probability sampling*, dengan jenis *purposive sampling*, dengan alat ukur berupa kuesioner stres (49 valid) dan regulasi diri (40 valid) dalam bentuk Skala Likert. Koefisien reliabilitas untuk variable stres 0,957 dan variable regulasi diri sebesar 0,931. Artinya kedua alat ukur tersebut reliabel dan valid.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,269 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara stres dengan regulasi diri yang sedang menyusun skripsi di Universitas Esa Unggul. Mahasiswa yang memiliki stres rendah lebih banyak dibanding dengan mahasiswa yang memiliki stres tinggi. Selanjutnya mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik apabila diikuti oleh dimensi *performance or volitional control* yang maksimal maka regulasi diri menjadi baik dan tetap mampu mengerjakan skripsi walaupun mengalami hambatan.

Kata kunci: skripsi, stres, regulasi diri

ABSTRAK

Ega Hernawang Putri. 2014. the relationship between stress with self regulation on college student who is being compiled thesis at the University of Esa Unggul. (Mentored by Yuli Asmi Rozali, M.Psi and Psi. Safitri, M.si).

Thesis is a scientific paper in the form of exposure to the writings of Bachelor research results as a manifestation of the ability researching prospective scientists. Thesis is a stressor for students who are currently drafting a thesis. This can lead to students experiencing stress and changing student self regulation.

This research is quantitative non experimental korelasional. Sample research totaled 165 University students are composing Unggul thesis academic year 2013/2014. Data capture technique used is a non-probability sampling, purposive sampling, with the type with a measuring instrument in the form of a stress questionnaire (49 valid) and self regulation (40 invalid) in the form of a Likert Scale. Koefisien reliability for variable stress 0,957 and self regulation of variable 0,931. It means both the measuring instrument reliability and validity.

Results of the study showed a correlation coefficient of -0,269 with sig 0.000 ($p < 0.05$), it means there is a significant negative relationship between stress with self regulation that is being composed of university thesis Unggul. Students who have a low stress more than students who have high stress. Next the students who have a good self-regulatory abilities when followed by performance dimensions or volitional control maximum then self regulation to be good and still capable of working on thesis despite obstacles.

Keywords: thesis, stress, self regulation