

## **ABSTRAK**

Devrina Rinanti Siregar (2016). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Esa Unggul Kelas Paralel Yang Sedang Menyusun Skripsi. (Dibimbing oleh Yuli Asmi Rozali, M.Psi., Psi dan Safitri M, M.Si)

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang menjadi syarat kelulusan diperguruan tinggi untuk mendapatkan gelar S1, yang merupakan stressor bagi mahasiswa kelas paralel yang sedang menyusun skripsi. Salah satu faktor yang meminimalisir stres adalah kontrol diri. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan stres pada mahasiswa Esa Unggul kelas paralel yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian berjenis kuantitatif non-eksperimental, dengan jumlah sampel 71 mahasiswa kelas paralel semester ganjil 2015/2016. Teknik pengambilan data menggunakan *probability sampling*, jenis *proportionate stratified random sampling*. Hasil uji validitas alat ukur kontrol diri (40 valid) dan stres (47 valid). Koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) 0,925 untuk kontrol diri dan ( $\alpha$ ) 0,962 untuk stres.

Hasil uji *pearson product moment* nilai  $\text{sig}(p)$  0.003 ( $p<0.05$ ) dengan korelasi ( $r$ )-0,350. Artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dan stres. Kontrol diri memberikan sumbangan sebesar 12,2% terhadap stres. Kontrol diri mahasiswa paralel yang sedang menyusun skripsi rendah 54% dan stres rendah 53%. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi diketahui dengan stress yang rendah.

Kata kunci : kontrol diri, stres, skripsi

## ABSTRACT

Devrina Rinanti Siregar (2016). *The Correlation Between Self Control And Stress In The Parallel Classes of University of Esa Unggul The Moderate Prepare Thesis (Supervised by Yuli Asmi Rozali, M.Psi., Psi and Safitri M, M.Si)*

*Thesis is the final project to be undertaken by student to get a degree S-1. Thesis is a stressor for college students in the parallel classes who drafting a thesis. This can lead to students experiencing stress. One of the factors who can reducing distress is self-control. The purpose of the research is to know the correlation between self-control and stress college students in the parallel classes who drafting a thesis*

*This research is a quantitative non-experimental with a sample of 71 student in the parallel classes academic years 2015/2016. Using probability sampling, type propportionate stratified random sampling. The measure self-control (40 valid) and stress (47 valid). the reliability of a ( $\alpha$ ) 0.925 to self-control and ( $\alpha$ ) 0.962 to stress*

*The test results of pearson product moment,  $\text{sig}(p)$  0.003 ( $p < 0.05$ ) with correlation ( $r$ )-0,350. It means that there is a significant negative relationship between self-control with stress. Self-control contributed of 12,2% to stress. Self-control parallel student is developing thesis low 54% and stress low 53%. A student who having high self-control known with low stress*

*Keywords:* *Self-control, Stress, Thesis*