

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP EUSTRESS MAHASISWA

Aditya Mulia Almanan

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77147&lokasi=lokal>

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh regulasi diri terhadap Eustress mahasiswa. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 367 mahasiswa aktif yang terdiri dari 265 perempuan dan 102 laki-laki. Teknik yang penulis gunakan untuk pengambilan data yaitu dengan Non probabilitas sampling. Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi diri bernama the short self-regulation questionere (TSSRQ) yang dibuat konstruknya oleh (Chen & Lin, 2018) dengan 22 aitem pertanyaan. Sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur Eustress adalah Skala Eustress yang dibuat oleh (O'Sullivan, 2011) dengan total sebanyak 15 aitem pertanyaan. Teknik analisa data menggunakan hipotesis regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS 26.0 for windows. Berdasarkan hasil statistik yang dilakukan antara TSSRQ dan Skala Eustress ini memiliki nilai R Square sebesar 0,204. Hal ini memiliki arti bahwa regulasi diri berpengaruh sebesar 20,4% terhadap Eustress sedangkan 79,6% berasal dari variabel yang tidak diketahui oleh peneliti. Selain itu, nilai probability value pada pengujian coefficient sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini berarti regulasi diri berpengaruh secara signifikan. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh regulasi diri terhadap Eustress mahasiswa, semakin tinggi nilai regulasi diri maka semakin tinggi juga nilai Eustress mahasiswa