

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK YANG
BEKERJA *PART-TIME* DI SEMARANG**

SKRIPSI

Alya Asyifa Nurilahi

18.E1.0168



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dengan stres pada mahasiswa fakultas teknik yang bekerja *part-time* di Semarang. Subjek penelitian ini adalah 48 mahasiswa aktif fakultas teknik yang bekerja *part-time* dengan durasi 3 sampai 4 jam per hari dan berdomisili di Kota Semarang, yang dipilih melalui metode *non-probability incidental sampling*. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan skala regulasi diri dan skala stres pada mahasiswa fakultas teknik yang bekerja *part-time* di Semarang. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan stres pada mahasiswa fakultas teknik yang bekerja *part-time* di Semarang. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan metode statistik *Pearson's Product-Moment Correlation*. Berdasarkan analisis tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,596 dan nilai taraf signifikansi (p) sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stres pada mahasiswa fakultas teknik yang bekerja *part-time* di Semarang (hipotesis diterima).

Kata kunci: regulasi diri, stres, mahasiswa fakultas teknik yang bekerja *part-time*

Abstract

This research is a correlational quantitative study that aims to determine whether there is a relationship between self-regulation and stress in engineering students who work part-time in Semarang. The subjects of this study were 48 active engineering students who work part-time with a duration of 3 to 4 hours per day and live in Semarang City, who were selected through non-probability incidental sampling method. Data collection was conducted using self-regulation scale and stress scale on engineering students who work part-time in Semarang. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-regulation and stress in engineering students who work part-time in Semarang. The data obtained were then analyzed using the Pearson's Product-Moment Correlation statistical method. Based on the analysis, the correlation coefficient (r) was -0.596 and the significance level (p) was 0.00 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant negative relationship between self-regulation and stress in engineering students who work part-time in Semarang (hypothesis accepted).

Keywords: self-regulation, stress, engineering students who work part-time

