

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PSYCHOLOGICAL
WELL BEING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI TEKNIK
KIMIA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

**SHIFA BASALAMAH
1907010099**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2023**

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PSYCHOLOGICAL
WELL BEING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI TEKNIK
KIMIA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai
Derajat Sarjana S-1 Bidang Psikologi**

**SHIFA BASALAMAH
1907010099**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shifa Basalamah

Tempat/ Tanggal Lahir : Brebes, 17 Juli 1998

NIM : 1907010099

Fakultas/ Jurusan : Psikologi/ Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan metode yang berjudul :
“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Kimia Universitas Muhammadiyah Purwokerto” adalah asli bukan menjiplak karya penelitian lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ditemukan ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Purwokerto, 16 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Shifa Basalamah
1907010099

HALAMAN PERSETUJUAN

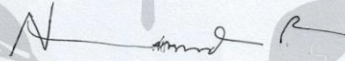
Skripsi diajukan oleh

Nama : Shifa Basalamah
NIM : 1907010099
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Psychological Well
Being Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Kimia
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah diperiksa dan disetujui

Purwokerto, 14 Agustus 2023

PEMBIMBING



Drs. Pambudi Rahardjo, S.Psi., M. Si.

NIK/NIP. 0618069203

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL
BEING PADA MAHASISWA TEKNIK KIMIA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

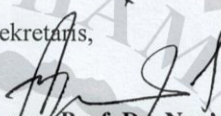
Yang diajukan oleh:
SHIFA BASALAMAH
1907010099

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Agustus 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,


Assoc. Prof. Dr. Nur'aeni, M.Si
NIK/NIP. 2160205

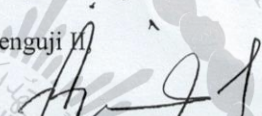
Sekretaris,


Assoc. Prof. Dr. Nur'aeni, M.Si
NIK/NIP. 2160205

Penguji I,


Dra. Dyah Sifi Septiningsih, M.A
NIK/NIP. 195809231983032001

Penguji II,


Assoc. Prof. Dr. Nur'aeni, M.Si
NIK/NIP. 2160705

Penguji III,


Drs. Pambudi Rahardjo, M.Si
NIK/NIP. 195908191987031003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Purwokerto


Assoc. Prof. Dr. Nur'aeni, M.Si
NIK/NIP. 2160205

HALAMAN MOTTO

“alaa bizikril laahi tatma'innul quluub”

(Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang)

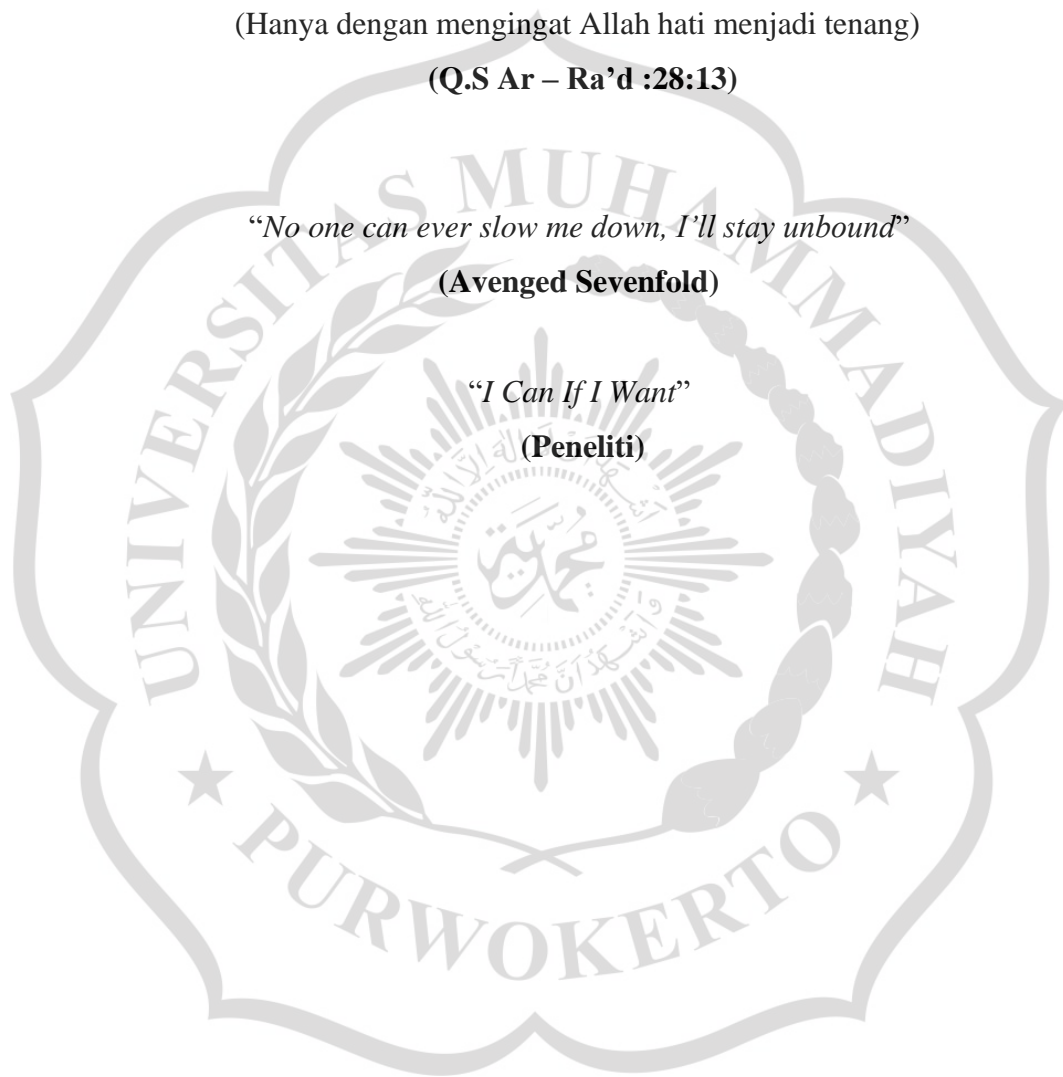
(Q.S Ar – Ra’d :28:13)

“No one can ever slow me down, I’ll stay unbound”

(Avenged Sevenfold)

“I Can If I Want”

(Peneliti)



HALAMAN PERSEMBAHAN

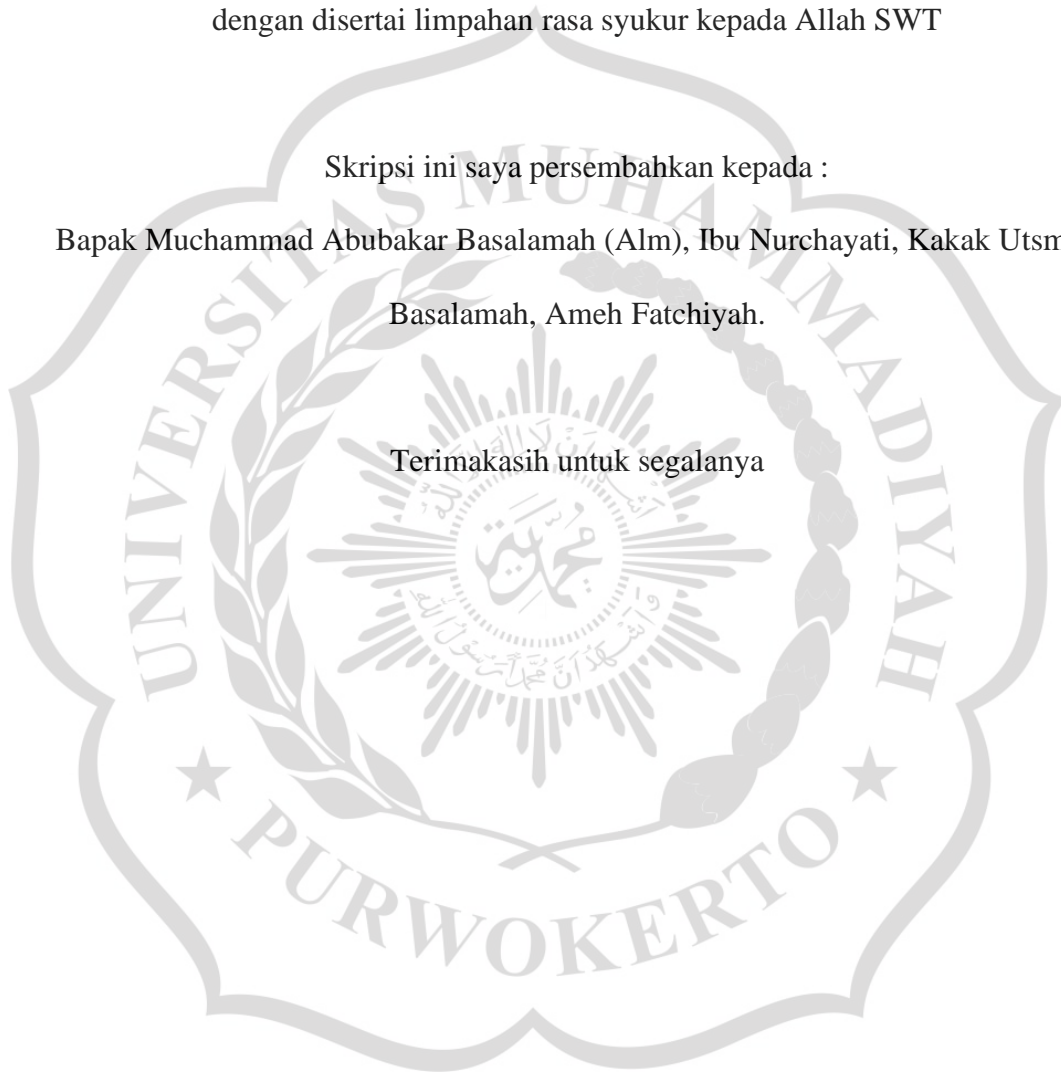
Bismillahirrahmanirrahim, dengan segala perjuangan hingga saya berdiri di titik ini
dengan disertai limpahan rasa syukur kepada Allah SWT

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Bapak Muchammad Abubakar Basalamah (Alm), Ibu Nurchayati, Kakak Utsman

Basalamah, Ameh Fatchiyah.

Terimakasih untuk segalanya



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb.

Puji syukur kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Teknik Kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, sebagai salah satu syarat mencapai derajat Sarjana S1 Bidang Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa terselesaikanya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Assoc. Prof. Dr. Nur'aeni, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Imam Faisal Hamzah, S.Psi., M.A., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Gisella Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A selaku Dosen pembimbing Akademik dan Kepala Prodi Psikologi. Terima kasih telah sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan nasihat selama masa perkuliahan.

4. Drs. Pambudi Rahardjo, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi, yang sudah senantiasa sabar dalam mengingatkan dan membimbing hingga jalannya proses skripsi ini selesai.
5. Segenap dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sudah mempermudah penulis dalam kebutuhan mengerjakan skripsi dan semasa pendidikan S1 berlangsung. Dimana sudah banyak ilmu dan pelajaran yang bisa penulis ambil dan diharapkan peneliti dapat merealisasikannya dengan baik kepada banyak orang.
6. Keluarga peneliti terutama Ibu Nurchayati, Ameh Fatchiyah, Kakak Utsman Basalamah, Kakak Hanifah Cholid dan Adik Abubakar Sidiq, yang senantiasa memberikan dukungan emosional, fisik dan materil.
7. Seluruh sahabat, kerabat dan keluarga penulis terutama ; Tafdilla Praja Solidania, Trubus Indra Sanjaya, Rio Daniel Thoriq Fernanda, Shiyfa Putri Aisyah, Fadilah Sekar Setiadi, Alya Salsabila, Silvira Rossa Isvandrya, Arsy Kunhapsari yang senantiasa mendampingi peneliti selama masa perkuliahan.
8. Seluruh teman-teman peneliti terutama kelas Psikologi C Angkatan 2019 yang sudah menemani dan berproses di fakultas psikologi dari awal semester hingga akhir semester.
9. Teman-teman angkatan Psikologi 2019 Terutama Tafdilla Praja Solidania , Alya Salsabila, Fadilah Sekar, Shiyfa Putri, Trubus Indra, Fadrilillah Rahwa Putra,

Faren Ambita, Taufik Prayitno Aji, Ismi Nur Tamami, Nur Anisa Agustina, dan Irna Khairunissa Damayanti, yang dirasa telah banyak memberi dukungan kepada penulis dalam masa perkuliahan.

10. Mahasiswa dan mahasiswi yang berkuliah S1 Teknik Kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang turut membantu mengisi data kuesioner sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar sehingga dapat diselesaikan.

11. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

12. *Last but not least.. I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hardwork, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver, and tryna give more than I achieve, I wanna thank me for tryna to do more rights than wrongs, I wanna thank me for just being me all the time.*

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu penulis membuka selebar-lebarnya dan menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun guna menyempurnakan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak.

Purwokerto 11 Agustus 2023

Peneliti,



Shifa Basalamah



HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan ilmu pengetahuan, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Shifa Basalamah
NIM : 1907010099
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya saya yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Kimia Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media /mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 16 Agustus 2023
Yang Menyatakan,



Shifa Basalamah

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PSYCHOLOGICAL
WELL BEING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI TEKNIK KIMIA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

Shifa Basalamah

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki *psychological well being* yang akan berpengaruh pada kualitas hidupnya, hal ini juga berkaitan dengan seberapa besar mereka meregulasikan dirinya, namun masih banyak mahasiswa yang belum memahami permasalahan terhadap *psychological well being*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada pengaruh dari regulasi diri terhadap *psychological well being* pada Mahasiswa Program Studi Teknik Kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Populasi pada penelitian adalah mahasiswa prodi teknik kimia yang berjumlah 91 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling* jenuh seluruh populasi digunakan sebagai sampel sebanyak 91 mahasiswa. Instrumen Pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan *psychological well being* yang sudah di modifikasi dari skala sebelumnya. Analisis data menggunakan regresi sederhana. Uji validitas aitem dari skala regulasi diri yang valid memiliki nilai item korelasi antara 0,000 hingga 0,575. Hasil uji validitas yang dilakukan pada 34 aitem skala regulasi diri menghasilkan 22 aitem valid dan 12 aitem gugur dan analisis data aitem valid pada skala *psychological well being* mendapat nilai item korelasi berkisar antara 0,004 hingga 0,521. Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 42 aitem pernyataan terdapat 26 aitem valid dan 16 aitem gugur. Hasil Uji Realibilitas realibilitas dari skala regulasi diri adalah sebesar $\alpha = 0,789$ dan skala *Psychological well being* sebesar $\alpha = 0,823$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh regulasi diri terhadap *psychological well being* pada mahasiswa teknik kimia ditunjukkan dengan nilai F hitung 7,476 serta nilai probabilitas sig. (p) 0,00 ($p < 0,05$) dan Rsquare 0,288. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 28,8% terhadap *psychological well being*.

Kata Kunci : Psychological Well Being, Regulasi Diri.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	xi
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI.....	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
1. Rumusan Masalah.....	10
2. Tujuan Penelitian.....	10
3. Manfaat Penelitian.....	10
4. Perbedaan Penelitian Dengan Penelitian Sebelumnya.....	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Psychological Well Being</i>	12
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	12
2. Aspek <i>Psychological Well Being</i>	12
3. Faktor <i>Psychological Well Being</i>	17
1. Pengertian Regulasi Diri	19
2. Aspek Regulasi diri.....	20
3. Faktor Regulasi Diri.....	22
C. Mahasiswa	23

D. Keterkaitan Regulasi Diri dengan <i>Psychology Well Being</i>	25
Gambar 1. Bagan kerangka berpikir	26
E. Hipotesis Penelitian	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel	28
B. Definisi Operasional Variabel	28
1. Regulasi Diri	28
2. <i>Psychological Well-Being</i>	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
D. Metode pengumpulan data.....	30
E. Validitas Realibilitas.....	32
1. Validitas	32
2. Realibilitas	33
F. Analisis data.....	34
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Persiapan Penelitian	35
2. Pelaksanaan Penelitian	36
3. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
4. Analisis Data	42
BAB V	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
1. Saran Metodologi.....	51
2. Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor kuisisioner Skala Regulasi Diri Dan Psychological Well Being	31
Tabel 2. Blue Print Skala Regulasi Diri.....	31
Tabel 3. Blue Print Skala <i>Psychological Well Being</i>	32
Tabel 4. Analisis Butir Skala Regulasi Diri.....	40
Tabel 5. Analisis Butir Skala Psychological Well Being.....	40
Tabel 6. Hasil Uji Realibilitas.....	41
Tabel 7. Data Demografi.....	44
Tabel 8. Data Deskriptif.....	45
Tabel 9. Kategorisasi.....	46
Tabel 10. Kategorisasi Skala Regulasi Diri	46
Tabel 11. Kategorisasi Skala <i>Psychological Well Being</i>	47
Tabel 12. Uji Hipotesis Regulasi Diri <i>Psychological Well Being</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir..... 26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Skala Penelitian Regulasi Diri.....	59
Lampiran 2.Skala Penelitian Psychological Well Being	62
Lampiran 3.Google form	67
Lampiran 4.Uji Validitas dan Realibilitas Skala Regulasi Diri	71
Lampiran 5.Uji Validitas dan Realibilitas Skala Psychological Well Being.....	73
Lampiran 8.Uji Normalitas	76
Lampiran 9.Uji Linearitas	77
Lampiran 10.Uji Hipotesis.....	79
Lampiran 11.Distribusi Frekuensi	81
Lampiran 12.Kategorisasi Regulasi Diri.....	81
Lampiran 13.Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	81
Lampiran 14. <i>Expert Judgement</i>	83
Lampiran 15.Data Mentah Regulasi Diri.....	86
Lampiran 16.Data Mentah <i>Psychological Well Being</i>	89