

SURAT TUGAS
NOMOR : 056/F.03.05/2024

Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada :

Pembimbing I :

1. Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si.
2. Fahrul Rozi, S.Pd., M.Si.
3. Puti Archianti, M.Psi., Psikolog.
4. Alvin Eryandra, S.Psi., M.Si.
5. Anissa Rizky Andriany, M.Psi., Psikolog.
6. Anisia Kumala Masyhadi, Lc., M.Psi., Psikolog.
7. Dewi Trihandayani, M.Psi., Psikolog.
8. Dr. Yulmaida Amir, MA.
9. Dra. Lila Pratiwi, Psi., M.Si.
10. Yulistin Tresnawaty, S.Psi., M.Si.
11. Abu Bakar Fahmi, S.Psi., M.Si.
12. Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi.
13. Ajheng Mulamukti Asih Pratiwi, M.Psi., Psikolog.
14. Mahesti Pertiwi, M.Psi., Psikolog.
15. Azizah Fajar Islam, S.Psi., M.Si.
16. Bahrudin, S.Sos., M.Psi.

Pembimbing II :

1. Ilham Mundzir, M.Ag.
2. Muhammad Abdul Halim Sani, M.Kesos.
3. Nurmala, M.Psi., Psikolog.

Tugas : Membimbing Skripsi Mahasiswa Angkatan 2017, 2018, 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi UHAMKA Tahun Akademik 2023/2024 (nama mahasiswa terlamapir)

Waktu : Disesuaikan dengan jadwal pembimbing

Tempat : Fakultas Psikologi UHAMKA

Demikian surat tugas ini diberikan agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu wata'ala.



Jakarta, 22 Rajab 1445 H
03 Februari 2024 M



Dekan,
Subhan El Hafiz, S.Psi., M.Si.

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan
2. Pimpinan Program Studi
3. KTU dan Kasubag
4. Arsip
Fakultas Psikologi UHAMKA

I	II
	







	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA FAKULTAS PSIKOLOGI (FPSi)	Tgl Efektif : 1 Februari 2011
	<p align="center">BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI / PUBLIKASI</p> Jenjang Pendidikan Strata Satu (S1) Program Studi : Psikologi Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024	No. Dokumen : FM-AKM-03-040 No Revisi : 00

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas PSIKOLOGI (FPSi) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Nomor : 576/F.03.04/2024, dinyatakan bahwa pada hari ini Senin, 1 Juli 2024 telah dilaksanakan sidang Skripsi jenjang pendidikan Strata Satu (S1) atas :

Nama Mahasiswa : **Tyas Ayu Anjani**
 NIM : 2008015144
 Judul : Self Talk Positif dan Kaitannya Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa yang Merantau Di Jabodetabek

Dihadapan tim penguji sidang skripsi, yang terdiri dari :

No	Nama Dosen	Penguji / Pembimbing	Tanda Tangan	Nilai
1	Dewi Trihandayani, M.Psi, Psikolog	Penguji I	1 	c/60 
2	Nurmala, M. Psi., Psikolog	Penguji II	2 	c/60
3	Sitawaty Tjiptorini, MBA, M.Psi, Psikolog	Pembimbing I	3 	A/81

Dinyatakan : Lulus/~~Tidak Lulus~~*)

Demikian Berita Acara ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 1 Juli 2024
 Ketua Program Studi




Puti Archianti W., M.Psi, Psikolog



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Self Talk* Positif dan Kaitannya dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Merantau di Jabodetabek” Tyas Ayu Anjani (NIM: 2008015144) telah diuji serta berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan direvisi sesuai dengan saran Tim Penguji dan Pembimbing dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

TIM PENGUJI DAN PEMBIMBING

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
Sitawaty Tjiptorini, MBA, M.Psi, Psikolog	Pembimbing	
Dewi Trihandayani, M.Psi, Psikolog	Penguji I	
Nurmala, M. Psi., Psikolog	Penguji II	

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UHAMKA

Subhan El-Hafiz, S.Psi, M.Si

NIDN: 0302107801

SELF-TALK POSITIF DAN KAITANNYA DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DI JABODETABEK

¹Tyas Ayu Anjani; ²Sitawaty Tjiptorini

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

E-mail: [1Tyasayuanjani922017@gmail.com](mailto:¹Tyasayuanjani922017@gmail.com); [2Sitawaty@uhamka.ac.id](mailto:²Sitawaty@uhamka.ac.id)

Abstract

To overcome various academic and non-academic challenges that overseas students may face, good self-regulation skills are needed so that they can successfully achieve the goals they hope for. In general, the goal of students is of course that they are able to carry out and complete the educational process in higher education with good results. One technique that is considered to be able to help in developing self-regulation in overseas students is self-talk. This type of positive self-talk can support the creation of good self-regulation in overseas students. This research aims to determine the relationship between positive self-talk and self-regulation. The respondents used in this research were overseas students aged 18-25 years who had migrated to the Jabodetabek area. The sample was taken using an accidental sampling technique via Google Form so that 211 participants were obtained. This research uses a quantitative approach method, as well as correlation data analysis techniques using SPSS version 25. The instruments used in this research use the self-talk scale (STS) by Brinthaupt et al., (2009) and the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) scale. by Carey et al., (2004) which was then adapted by Pichardo et al., (2014). In the reliability analysis the STS scale has a Cronbach's Alpha value of 0.758 while the SSRQ scale is 0.833. Based on the results of the Pearson correlation analysis, it was found that positive self-talk and self-regulation had a correlation of 0.439 with a Probability value of 0.000 ($P < 0.01$). This shows that there is a significant positive relationship between positive self-talk and self-regulation.

Keyword : Overseas Students; Positive Self-talk; Self-Regulation

Abstrak

Untuk mengatasi berbagai tantangan akademik maupun non-akademik yang mungkin dihadapi mahasiswa rantau, diperlukan kemampuan regulasi diri yang baik agar mereka berhasil mencapai tujuan yang mereka harapkan. Pada umumnya tujuan mahasiswa tentu agar mereka mampu melaksanakan dan menyelesaikan proses pendidikan di perguruan tinggi dengan hasil yang baik. Salah satu teknik yang dianggap dapat membantu dalam pengembangan regulasi diri pada mahasiswa rantau adalah *self-talk*. Jenis *self-talk* positif mampu mendukung penciptaan regulasi diri yang baik pada mahasiswa rantau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-talk* positif dengan regulasi diri. Responden yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa rantau yang berusia 18-25 tahun yang merantau di daerah Jabodetabek dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* melalui google form sehingga diperoleh responden sebanyak 211 partisipan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, serta teknik analisa data korelasi dengan menggunakan SPSS versi 25. Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *self-talk* (STS) oleh Brinthaupt et al., (2009) dan skala *Short Self-Regulation Qyestionnaire* (SSRQ) oleh Carey et al., (2004) yang kemudian diadaptasi oleh Pichardo et al., (2014). Dalam analisis reliabilitas skala STS memiliki nilai Cronbach's Alpha senilai 0,758 sedangkan skala SSRQ 0,833. Berdasarkan hasil analisis *Pearson correlation* diperoleh bahwa *self-talk* positif dan regulasi diri memiliki korelasi sebesar 0,439 dengan *Probability value* 0,000 ($P < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara positif *self-talk* dengan regulasi diri.