

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU
HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh :

Muhammad Basofi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : Basofimuhammad21@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku hidup sehat mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Variabel tergantung pada penelitian ini ialah perilaku hidup sehat, variabel bebas satu regulasi diri. Penelitian ini dilakukan pada 150 subjek mahasiswa angkatan 2016 dengan jumlah populasi 250 mahasiswa Fakultas Teknik Industri dan Fakultas Keperawatan 2016 dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Metode pengambilan data yang digunakan pada saat penelitian terdiri dari dua skala diantaranya adalah skala perilaku hidup sehat dan skala regulasi diri. Skala perilaku hidup sehat terdiri dari 63 aitem dengan daya beda berkisar 0,253 - 0,567 dengan koefisien reliabilitas 0,807. Skala regulasi diri terdiri dari 63 aitem dengan daya beda berkisar 0,255 sampai 0,570. dengan koefisien reliabilitas 0,759. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu produk moment. Berdasarkan penelitian ini terdapat hasil dari nilai korelasi $R_{y(1,2)} = 0,386$, $F_{hitung} = 25,963$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku hidup sehat.

Kata kunci : Perilaku Hidup Sehat, Regulasi Diri.

**SELF REGULATION RELATIONS WITH
HEALTHY LIFE BEHAVIOR IN ISLAM SULTAN AGUNG
UNIVERSITY STUDENTS SEMARANG**

By:

Muhammad Basofi

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: Basofimuhammad21@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted to find out whether there is a relationship between self regulation and healthy life behavior of Islamic Sultan Agung of University Students Semarang. The dependent variable in this study is healthy life behavior, independent variables self-regulation. This study was conducted on 150 subjects of 2016 students with a population of 250 students of the Faculty of Industrial Engineering and the Faculty of Nursing 2016 using Purposive Sampling technique. Data collection methods the study consisted of two scales including healthy life scale and self-regulation scale. The scale of healthy life behavior consists of 63 items with a discriminant index from 0.253 to 0.567 with a reliability coefficient of 0.807. Self-regulation scale consists of 63 items with varying discriminant index from 0.255 to 0.570. with a reliability coefficient of 0.759. The analysis technique used in this study is the product moment. Based on this study there is a result of the correlation value $R_y(1,2) = 0,386$, $F_{count} = 25,963$ and the significance value $p = 0,000$ ($p < 0,01$), meaning that there is a relationship between self regulation and healthy life behavior.

Keywords: Healthy Life Behavior, Self Regulation.