

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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh :

Muhammad basofi

(30701401496)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Basofi
30701401496

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal *26 september 2018.*



Hi Ratna Supradewi, S.Psi, M.Psi



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Ruseno Arianggi, S.Psi, M.A
NIDN.0606097401

HALAMAN PENGESAHAN

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

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Basofi

30701401496

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 27 September 2018

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si



2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si



3. Erni Agustina, S.Psi, M.Si



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Ruseno Arjangga, S.Psi, M.A

NIDN.0606097401

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya Muhammad Basofi dengan kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi
2. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya akan bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, Agustus 2018
METERAI
TEMPEL
168193AFF302182055
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Muhammad Basofi

MOTTO

“kita tidak boleh fanatik atas pandangan kita, dengan menganggap hanya dirinyalah yang benar, sedang orang lain sepenuhnya salah”

(Husein Muhammad)

“saya ingin hidup, tapi tidak membisu. Sebab , diam adalah bentuk lain dari kematian itu sendiri”

(Pramoedya A toer)

“Jangan kerdilkan dirimu dengan takabur, jangan sempitkan dadamu dengan dengki, dan jangan keruhkan pikiranmu dengan amarah”.

(A. Mustofa Bisri)

“orang yang kuat bukanlah orang yang menang saat bergulat, tetapi orang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan nafsunya ketika marah”

(H.R Bukhari dan Muslim)

“orang- orang yang bermujahadah untuk melakukan ketaatan, maka allah swt, akan tunjukkan kepada mereka jalan pahala dan keagungan rahmat-Nya”

(Abdullah Ibnu Abbas)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terima Kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kelancaran kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini ku persembahkan untuk keluargaku yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mendoakan di setiap langkahku. Semoga kalian semua selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan oleh Allah SWT

Kepada dosen pembimbingku bu ratna, yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini

Dan kepada sahabat-sahabat saya yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada saya dalam proses pengerjakan skripsi ini

Alhamdulillahirobbil'alamin saya bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan orang-orang baik di sekitar saya

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh..

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan banyak kesempatan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga skripsi ini berhasil terselesaikan. Maka dari itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih antara lain kepada :

1. Bapak Ruseno Arjanggi, MA, Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA dan dosen wali yang telah membantu dan mengarahkan selama proses perkuliahan hingga saat ini.
2. Bu Hj, Ratna Supradewi S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk anak bimbingannya serta memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ilmu dari awal perkuliahan hingga saat ini.
4. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula, yang telah membantu sehingga memberikan kemudahan dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
5. Mahasiswa Fakultas Teknik Industri dan Fakultas Keperawatan yang menjadi subjek dalam penelitian skripsi ini yang dengan senang hati mau meluangkan waktunya demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Ayah dan Ibu, terima kasih selalu memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya, yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Semoga kelak saya dan kakak-kakak bisa menjadi anak-anak yang selalu membahagiakan ayah dan ibu.
7. Terima kasih sahabat-sahabat saya, Aina Putri, Nilam Sekar Dewi, Nayla

Tsabita, Kafabih, Marsha Adiba dan Naufal latif. Karena sudah mau berbagi sudut pandang, selera humor, berbagi pengalaman dan ilmu –ilmu nya karena kita dibekali dari latar belakang yang unik.

8. Terima kasih komunitas futsal psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Yang sudah menjadi tempat menyalurkan hobi dan menghilangkan stress dalam menghadapi tekanan dan proses akademik di fakultas psikologi.
9. Terima kasih geng Samba, Deni, Bayu, Azzam, Azizi, dan Lek imam yang sudah berbagi cerita dan solusi dengan kemasan humoris.
10. Terima kasih teman kontrakan, Miftawakhul Kwaji, Rifqy Syahir dan Alvin Aditya telah mau berbagi tempat tinggal dan saling membantu selama masa perkuliahan, semoga kita bisa sukses dengan jalan masing-masing.
11. Teman-teman Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2014 selaku teman seperjuangan semoga kita bisa sukses dan tetap menjalin silaturahmi dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Peneliti berharap karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Wassalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh

Semarang, 3 Agustus 2018

Peneliti