

ABSTRAK

R. Muhammad Syahrul Akbar. 190541100110. Efektivitas Strategi *Self-Talk* Positif Terhadap Mekanisme Regulasi Diri Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2023.

Mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi akan mengalami banyak perubahan, baik perubahan kebiasaan, perubahan sosial, dan perubahan akademik. Periode perubahan atau transisi ini dapat menjadi periode yang penuh rintangan bagi individu, sehingga diperlukan mekanisme regulasi diri yang baik dalam menghadapi rintangan tersebut. Salah satu alat bantu untuk menciptakan mekanisme regulasi diri yang baik, adalah dengan menerapkan strategi *self-talk* positif. Hal tersebut dikarenakan strategi *self-talk* positif bertindak untuk menginstruksi, memotivasi, serta mengevaluasi. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas strategi *self-talk* positif terhadap mekanisme regulasi diri pada mahasiswa tahun angkatan 2022 Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dalam bentuk *non-equivalent control group design*, dengan pengumpulan subjek menggunakan *convenience sampling* yang terdiri dari kelompok eksperimen (KE; N=10) dan kelompok kontrol (KK; N=10). Hasil uji t data *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=0,000$) antara KE ($M=62,80$; $SD=1,989$) dengan KK ($M=41,40$; $SD=2,951$). Hasil uji t data KE juga menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0,000$) antara data *pretest* ($M=41,90$; $SD=4,358$) dengan data *posttest* ($M=62,80$; $SD=1,989$). Sehingga secara statistik, intervensi eksperimental dikatakan berhasil, dimana strategi *self-talk* positif memberikan pengaruh terhadap mekanisme regulasi diri. Artinya, penerapan strategi *self-talk* positif efektif terhadap mekanisme regulasi diri mahasiswa angkatan 2022 Universitas Trunojoyo Madura.

Kata Kunci: strategi *self-talk* positif, mekanisme regulasi diri, mahasiswa.

ABSTRACT

R. Muhammad Syahrul Akbar. 190541100110. The Effectiveness of Positive Self-Talk Strategies Against Self-Regulation Mechanisms of Trunojoyo University Students, Madura. Psychology Study Program. Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunojoyo Madura University. 2023.

Students who are just entering college will experience many changes, both changes in habits, social changes, and academic changes. This period of change or transition can be a period full of obstacles for individuals, so a good self-regulation mechanism is needed in dealing with these obstacles. One of the tools to create a good self-regulation mechanism, is to implement a positive self-talk strategy. This is because positive self-talk strategies act to instruct, motivate, and evaluate. Thus, this study aims to determine the effectiveness of positive self-talk strategies on self-regulation mechanisms in students of the 2022 batch of Trunojoyo University Madura. This study uses quasi experimental design in the form of non-equivalent control group design, with the collection of subjects using convenience sampling consisting of experimental group (KE; N=10) and control group (KK; N=10). Ttest results of posttest data showed a significant difference ($p=0.000$) between KE ($M=62.80$; $SD=1.989$) with KK ($M=41.40$; $SD=2.951$). The results of T test of KE data also showed a significant difference ($p=0.000$) between pretest data ($M=41.90$; $SD=4.358$) and posttest data ($M=62.80$; $SD=1.989$). So statistically, the experimental intervention is said to be successful, where the positive self-talk strategy influences the self-regulation mechanism. This means that the implementation of a positive self-talk strategy is effective against the self-regulation mechanism of students of the 2022 batch at Trunojoyo University Madura.

Keywords: *positive self-talk strategies, self-regulation mechanism, students.*