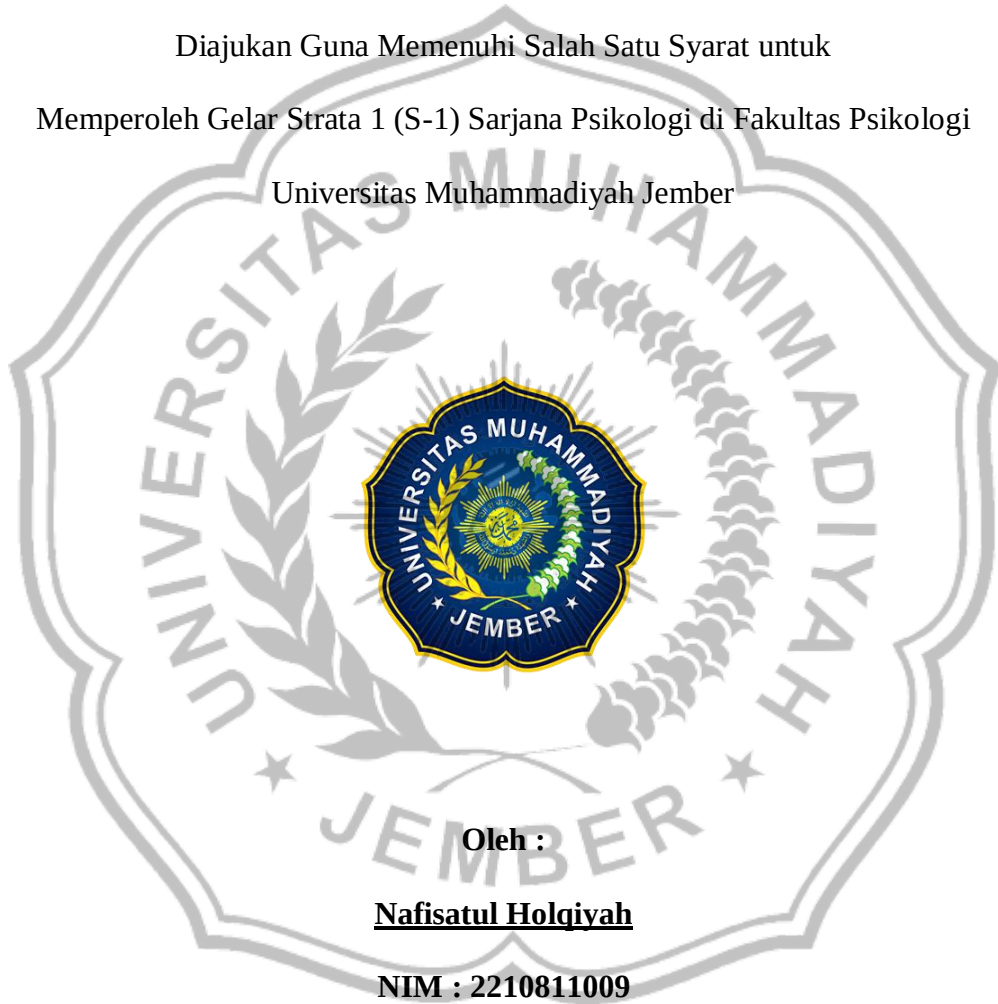


**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA SANTRI**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh :

Nafisatul Holqiyah

NIM : 2210811009

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi.

Pada Tanggal, 09 Juli 2026

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan,


Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dosen Penguji

Tandatangan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Maulana Arif Muhibbin S.Psi., M.Si
NPK. 19940718123031036

Anggraeni Swastika Sari, M.Psi., Psikolog
NPK. 1988100812003914

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nafisatul Holqiyah

NIM : 2210811009

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 09 Juli 2026



Nafisatul Holqiyah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT

Thanks to Allah SWT, the Most Knowing and Most Merciful, for the strength, health, and countless opportunities that have allowed me to complete this journey.

Bapak, Ibuk dan Abang

Skripsi ini penulis persembahkan kepada bapak, ibuk dan abang sebagai bentuk kecil dari rasa cinta dan terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang telah diberikan selama perjalanan hidup dan pendidikan penulis. Skripsi ini menjadi bentuk pertanggungjawaban penulis atas kepercayaan, harapan, dan segala hal yang telah kalian perjuangkan untuk penulis. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan kecil untuk kalian.

HALAMAN MOTTO

“Fa inna ma ‘al- ‘usri yusrā”

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

"Lā yukallifullāhu nafsan illā wus ‘ahā."

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Bukan tentang seberapa cepat kita sampai, tapi tentang seberapa baik kita menikmati prosesnya.”

(Tere Liye)

“Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa. Angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya. Berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya. Rayakan perasaanmu sebagai manusia”.

(Mata Air – Hindia)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Santri”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.

Selama pelaksanaan studi hingga penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak dalam bentuk pendampingan akademik, arahan serta bantuan kelimuan, baik yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung. Atas dukungan tersebut, penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus Dosen Penguji, yang telah memberikan kesempatan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas kritik, saran, dan evaluasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik.
2. Ibu Anggraeni Sawastika Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama, yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, pikiran, serta berbagai masukan yang diberikan dalam setiap tahap penyusunan penelitian. Mohon maaf atas segala kerepotan, kesalahan, serta kegelisahan yang mungkin sempat

penulis bawa selama proses bimbingan berlangsung. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang telah diberikan menjadi amal jariyah yang bernilai di sisi Allah SWT.

3. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing kedua yang telah kebersamai perjalanan penelitian penulis sejak tahap awal penelitian. Terima kasih atas semangat, motivasi, dan kepercayaan yang disampaikan dengan gaya yang santai namun tetap membangun motivasi penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
4. Ibu Siti Nur'Aini S.Psi., M.Si, selaku dosen wali, yang telah memberikan arahan, perhatian, dan bimbingan akademik kepada penulis selama menempuh di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, wawasan, serta berbagai pelajaran berharga selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dedikasi dan ketulusan dalam mendidik serta membimbing penulis selama proses menuntut ilmu.
6. Seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi, yang telah membantu berbagai keperluan administrasi dan akademik dengan baik selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Pihak tempat penelitian, yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

8. Seluruh responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesediaan dan kontribusi yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Kedua orang tua, yang menjadi sumber doa, kekuatan, dan motivasi terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dukungan, serta doa yang tidak pernah terputus. Tidak ada pencapaian yang dapat menggambarkan besarnya jasa dan cinta yang telah diberikan kepada penulis. Semoga skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa syukur dan kebanggaan yang dapat penulis persembahkan.
10. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Abang penulis yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan doa kepada penulis selama menempuh pendidikan. Meskipun tidak selalu menanyakan perkembangan akademik secara langsung, penulis selalu merasakan perhatian dan kepedulian yang diberikan melalui berbagai bentuk dukungan, nasihat, serta kehadiran di saat-saat yang dibutuhkan. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita yang dapat dipercaya, memberikan semangat dengan caranya sendiri, dan terus mendukung setiap langkah yang penulis ambil hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman kost Bidadari Ayem, Shenny, Nurul, Amel, Galis, dan Sofi yang telah menjadi keluarga kedua selama masa perkuliahan. Terima kasih sudah menjadi teman berbagi cerita setelah lelah berkuliah, teman mengerjakan tugas hingga larut malam, teman berdiskusi ketika menghadapi

kebingungan, serta teman berbagi tawa melalui berbagai momen sederhana. Kehadiran kalian memberikan banyak warna dan kenangan berharga dalam perjalanan perkuliahan penulis.

12. Teman-teman kelas Ganjil Angkatan 2022 Fakultas Psikologi, terima kasih atas kebersamaan, cerita, bantuan, kerja sama, dan berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan akademik penulis.
13. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat penulis, Lilis Anisatul Khusna. Terima kasih karena telah menjadi teman yang selalu hadir dan kebersamaan penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Menjadi teman berbagi cerita dan keluh kesah, serta menemani berbagai proses yang tidak selalu mudah selama masa skripsi. Kehadiran, dukungan, dan perhatian yang diberikan membuat proses penyusunan skripsi ini terasa lebih ringan karena penulis tidak pernah merasa menjalani semuanya sendirian.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan kebaikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Terakhir, kepada diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun melalui berbagai tantangan, kelelahan, keraguan, serta proses yang panjang. Terima kasih karena tetap melangkah ketika keadaan terasa sulit, tetap berusaha ketika hasil belum sesuai harapan, dan tetap percaya bahwa setiap proses memiliki maknanya

sendiri. Penyelesaian skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menemukan jalannya. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa yang akan datang.

Jember, 09 Juli 2026

Nafisatul Holqiyah



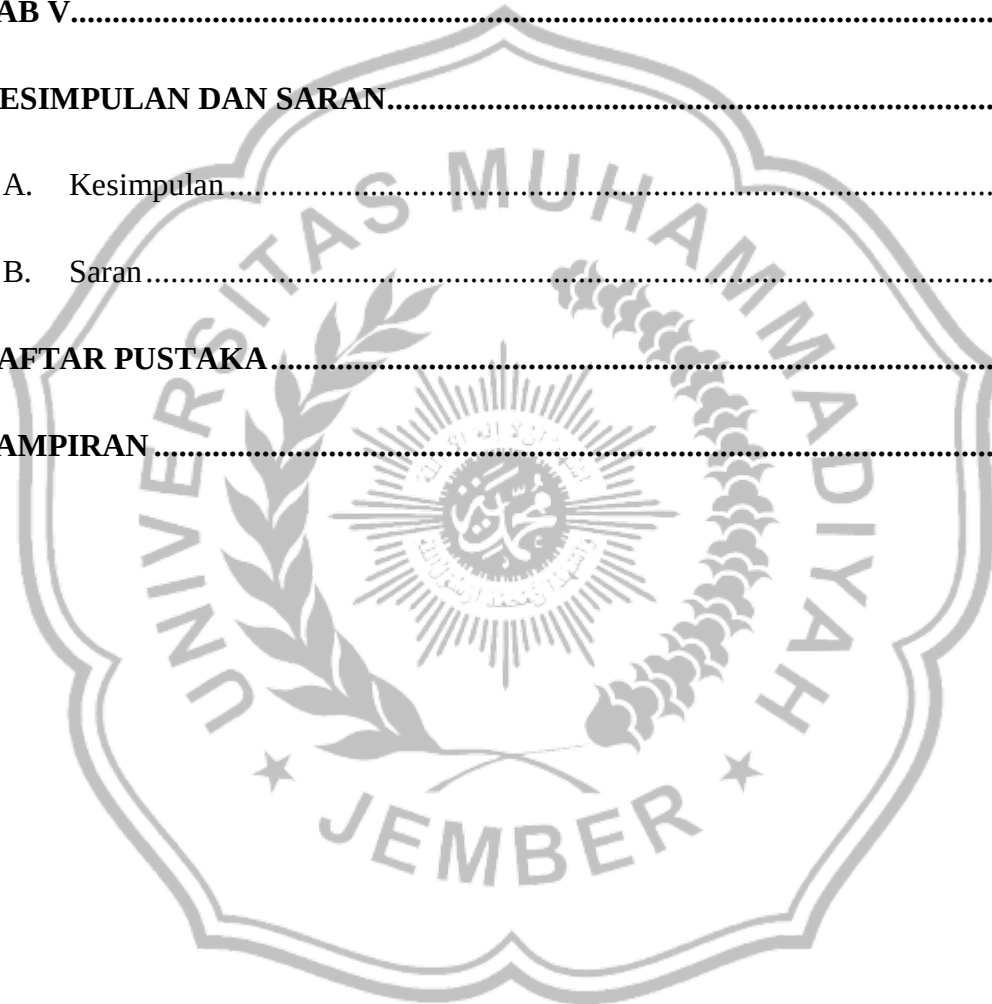
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9

2. Manfaat Praktis	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II	15
TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Pondok Pesantren.....	15
1. Definisi Pondok Pesantren.....	15
2. Klasifikasi Pondok Pesantren.....	15
3. Karakteristik Pondok Pesantren	18
B. Stres Akademik.....	21
1. Definisi Stres Akademik.....	21
2. Dimensi Stres Akademik	22
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	24
4. Dampak Stres Akademik	27
C. <i>Self Regulated Learning</i>	30
1. Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	30
2. Dimensi <i>Self Regulated Learning</i>	31
3. Faktor <i>Self Regulated Learning</i>	33
4. Dampak <i>Self Regulated Learning</i>	35
D. Keterkaitan <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik.....	38
E. Hipotesa	42

BAB III.....	43
METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel	44
C. Definisi Operasional.....	44
D. Subjek Penelitian.....	47
1. Populasi.....	47
2. Karakteristik Populasi.....	48
3. Sampel	48
E. Metode Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisa Data.....	54
BAB IV	58
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Orientasi Kancan dan Pembahasan	58
1. Orientasi Kancan	58
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	59
B. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Pelaksanaan Uji Coba	61
2. Pelaksanaan Uji Sebenarnya	62
C. Hasil Analisis Data.....	65

1. Hasil Uji Coba Penelitian	65
2. Hasil Proses Pengambilan Data	68
D. Pembahasan	81
BAB V.....	89
KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi dan Sampel	50
Tabel 2. Bobot Nilai Jawaban Skala Stres Akademik	52
Tabel 3. Blueprint Skala Stres Akademik	52
Tabel 4. Bobot Nilai Jawaban Skala Self-Regulated Learning	53
Tabel 5. Blueprint Skala Self Regulated Learning	53
Tabel 6. Hasil Uji Coba Skala Stress Akademik	65
Tabel 7. Hasil Uji Coba Skala Self Regulated Learning	66
Tabel 8. Hasil Uji Coba Skala Stress Akademik	66
Tabel 9. Hasil Uji Coba Skala Self Regulated Learning	67
Tabel 10 Hasil Validitas Pengambilan Data Skala Stress Akademik	68
Tabel 11. Hasil Validitas Pengambilan Data Skala <i>Self Regulated Learning</i>	68
Tabel 12. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data Skala Stress Akademik	69
Tabel 13. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data Skala Self Regulated Learning	69
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas Stress Akademik x Self-Regulated Learning	71
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis	71
Tabel 17 Hasil Uji Hipotesis Anova	72
Tabel 18 Hasil Uji Hipotesis Coefficients	73
Tabel 19 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	74
Tabel 20. Kategori Secara Keseluruhan	75
Tabel 21 Statistik Deskriptif Aspek Stres Akademik	76
Tabel 22. Kategori Aspek Stres Akademik	77

Tabel 23 Descriptif Statistic Aspek Self Regulated Learning..... 78

Tabel 24.Kategori Aspek Self Regulated Learning 79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian	95
Lampiran 2. Surat Ijin Uji Coba Alat Ukur.....	96
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	97
Lampiran 4. Kuesioner Uji Coba Skala Stres Akademik.....	98
Lampiran 5. Kuesioner Uji Coba Skala <i>Self Regulated Learning</i>	99
Lampiran 6. Kuesioner Pengambilan Data Stres Akademik.....	100
Lampiran 7. Kuesioner Pengambilan Data <i>Self Regulated Learning</i>	102
Lampiran 8. Tabulasi Skor Uji Coba Skala Stres Akademik	102
Lampiran 9. Tabulasi Skor Uji Coba Skala <i>Self Regulated Learning</i>	105
Lampiran 10. Tabulasi Skor Pengambilan Data Skala Stres Akademik.....	106
Lampiran 11. Tabulasi Skor Pengambilan Data Skala <i>Self Regulated Learning</i>	111
Lampiran 12. Validitas Uji Coba Skala Stres Akademik.....	116
Lampiran 13. Validitas Uji Coba Skala <i>Self Regulated Learning</i>	116
Lampiran 14. Validitas Skala Stres Akademik.....	118
Lampiran 15. Validitas Skala <i>Self Regulated Learning</i>	119
Lampiran 16. Reliabilitas Uji Coba Skala Stres Akademik	121
Lampiran 17. Reliabilitas Uji Coba <i>Self Regulated Learning</i>	122
Lampiran 18. Reliabilitas Pengambilan Data Stres Akademik	123
Lampiran 19. Reliabilitas Pengambilan Data <i>Self Regulated Learning</i>	124
Lampiran 20 Hipotesis Pengambilan Data.....	125