



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 3
ALIYAH MADRASAH A PATI JAWA TENGAH**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

HALIM SHIDQY

NIM: 2017 60 057

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 3 ALIYAH MADRASAH A
PATI JAWA TENGAH

Diajukan oleh:

HALIM SHIDQY

NIM: 2017 60 057

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rr.Dwi' followed by a stylized flourish.

Rr.Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanggal: 22 September 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 22 September 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



Dekan

Dr. Agus Rahardjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si
3. Arcivid Chorynia Ruby, M.Si., Psikolog

Handwritten signatures of the three members of the Exam Board, each followed by a dotted line for a signature. A QR code is located to the right of the first signature.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil aalamin, Rasa syukur penulis haturkan kepada Allah SWT Yang telah menganugerahkan nikmat yang tidak terhingga, termasuk penyelesaian skripsi ini.

Penulis persembahkan skripsi ini untuk kedua orangtua penulis yang telah kembali ke sisi-Nya. Semoga mereka diberi ketenangan di syurga. Amin. Tak lupa kedua mertua penulis yang begitu baik, tak henti-hentinya membimbing saya dalam berumah tangga, semoga Allah memberi mereka kesehatan, panjang umur dan amal sholeh. Amin.

Ketiga, untuk istri dan putra tercinta, yang memberikan banyak cinta di kehidupan penulis, *I love you so much*.

Terakhir, untuk segenap dosen, staf Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, terutama dosen pembimbing penulis, Ibu Wiwik, yang senantiasa mengingatkan dan membimbing sampai skripsi ini selesai.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah; 5-6)



PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara *Self-regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas 3 Aliyah Madrasah A Pati Jawa Tengah”** sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda agung nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita para umatnya dari kegelapan menuju cahaya dan senantiasa kita harapkan syafaatnya di hari kiamat kelak.

Proses pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan banyak pihak. Penulis mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada semuanya terutama kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan fakultas psikologi universitas muria kudus yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A, Psikolog selaku wakil dekan I. Ibu Nugraini Aprilia, S.Psi., M.Psi selaku wakil dekan II serta bapak Mochamad Khasan, S.Psi., M.Si selaku wakil dekan III fakultas psikologi universitas muria kudus.
3. Ibu Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah mencurahkan banyak usaha dan waktu dalam membimbing penulis

menyelesaikan skripsi ini dan selalu memberikan semangat dari awal hingga akhir.

4. Universitas tercinta Universitas Muria Kudus, khususnya fakultas psikologi beserta segenap dosen maupun stafnya yang telah memberikan banyak sekali pengalaman sekaligus pelajaran hidup bagi penulis
5. Semua teman-teman angkatan 2017 terutama lulusan antik & *legend* (Handoko, Rochim, Alvin) yang masih sudi menemani kelulusan penulis di semester akhir ini.
6. Madrasah A pati jawa tengah yang telah mengizinkan penulis untuk meneliti para siswanya, semoga penelitian ini menjadi amal jariyah bagi pihak madrasah maupun penulis dan bermanfaat bagi seluruh manusia.
7. Terakhir, untuk seluruh keluarga tersayang, para supporter setia dalam kehidupan.

Skripsi ini tidak luput dari imbas watak penulis sebagai manusia yaitu tempatnya salah dan lupa. Pasti banyak sekali kekurangan dalam skripsi ini. maka dari itu penulis mengharapkan kritik & saran yang membangun sehingga dapat memberikan manfaat untuk penelitian selanjutnya. Sekian yang dapat penulis sampaikan. Terima kasih.

Kudus, 26 Juli 2024

Penulis

Halim Shidqy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Stres Akademik	10
1. Definisi Stres Akademik	10
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	11
B. Self Regulated Learning	16
1. Pengertian Self -regulated learning	16
2. Aspek-aspek Self Regulated Learning	17
C. Hubungan Antara Self-regulated learning Dengan Stres Akademik	21
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
1. Populasi Penelitian	24

2. Sampel Penelitian	25
D. Metode Pengumpulan Data	25
E. Metode Analisis Data	29
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	30
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	30
1. Orientasi Kancan	30
2. Persiapan Penelitian	31
B. Pelaksanaan Penelitian	36
C. Hasil Penelitian	36
D. Pembahasan	39
BAB V PENUTUPAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

