

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMKT ASSALAM DURENAN**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

IVADA MAZIDAH (126308202107)

DOSEN PEMBIMBING:

CITRA AYU KUMALA SARI, M.Psi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG

2024

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMKT ASSALAM DURENAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Psikologi Islam sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



DISUSUN OLEH:

IVADA MAZIDAH (126308202107)

DOSEN PEMBIMBING:

CITRA AYU KUMALA SARI, M.Psi.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

“PENGARUH KONTROL DIRI DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMKT ASSALAM DURENAN”

Yang disusun oleh

Nama Mahasiswa : Ivada Mazidah

NIM : 126308202107

Program Studi : Psikologi Islam

Jurusan : Dakwah

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/ sidang skripsi.

Tulungagung, 13 Mei 2024

Mengetahui,

Koord. Program Studi,

Dosen Pembimbing,



Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.

NIP. 198704182018012001



Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.

NIP. 198704182018012001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN "PENGARUH KONTROL DIRI DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMKT ASSALAM DURENAN"

SKRIPSI

Yang disusun oleh:

IVADA MAZIDAH

NIM: 126308202107

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan para penguji pada tanggal 4 Juni 2024 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Strata atau Psi.

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Arina Husna Zaini, M.Pd.

NIP. 199301162020122016

Penguji Utama

Afinia Sandhya Rini, M.Psi., Psikolog

NIP. 198905202023212058

Sekretaris Penguji

Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.

NIP. 198704182018012001

Tanda Tangan

()

()

()

Mengesahkan,
Plh. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
UIN Sayyid Ali Rahmatullah


Dr. Nurul Hidayat, M.Ag.
NIP. 196707151997031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ivada Mazidah
NIM : 126308202107
Semester : 8
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dosen Pembimbing : Citra Ayu Kumala Sari, M.Psi.
Judul Skripsi : “Pengaruh Kontrol Diri dan Berpikir Positif Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XII SMKT Assalam Durenan”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ditemukan kesalahan dalam pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini, dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 29 Mei 2024



Ivada Mazidah

NIM.126308201034

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivada Mazidah
NIM : 126308202107
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuludin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : S.Kripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (.....) yang berjudul:

Pengaruh Kontrol Diri dan Berpikir Positif Terhadap
Stres Akademik Siswa Kelas XII SMKT Assalam
Durenan.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 18 Agustus 2024
Yang Menyatakan,



Ivada Mazidah

MOTTO

“Ketetapan Allah pasti datang. Maka, janganlah kamu meminta agar dipercepat (kedatangan)-nya. Maha Suci dan Maha Tinggi Dia dari apa yang mereka persekutukan”.

(Q.S. An-Nahl ayat 1)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang tua tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah senantiasa memberikan rahmat, taufik, hidayah serta kemudahan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik.
2. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis Bapak Karis dan Ibu Siti Masruroh, dan ketiga kakak penulis Fuadatul Fitriyah, Siti Nur Asiyah, Ulva Fauziah serta keponakan penulis Saniyya Nada Fauziah yang tersayang telah senantiasa mendoakan, serta mendukung secara moral maupun finansial secara penuh kepada penulis, sehingga penulis mampu bertahan sampai di titik ini dengan menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu
3. Terimakasih kepada keluarga besar penulis yang senantiasa juga memberikan dukungan kepada penulis.
4. Terimakasih kepada sahabat serta teman penulis Elsa Amalia, Maya Rohana, Asna Afifah, Bunga Diva, Fitria Andriani, Lutfiana alfa, Lana Sinta, Ananda Putri, Thalia Putri, Prista Hanggaristi, Tamara Shofi, dan teman-teman seperjuangan PIC yang telah bersama penulis selama masa awal perkuliahan hingga akhir
5. Terimakasih kepada teman-teman Pondok Pesantren Sirojut Tholibin terutama kamar *Al-Furqon* dan *An-Nur* yang tiada bosannya memberikan semangat, motivasi, dan dukungan serta seringkali memberikan candaan dan obrolan *random* supaya mengembalikan *mood* penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.
6. Terimakasih yang terakhir kepada diri sendiri Ivada Mazidah yang telah bertahan sampai di titik ini, mampu berjuang melewati semua rintangan yang ada. *You finally did it, girl! Baksu!*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Berpikir Positif Terhadap Stres Akademik Siswa SMKT Assalam Durenan”. Tidak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Nabi Muhammad SAW beserta para keluarga dan sahabat.

Dengan selesainya penelitian ini, peneliti sangat bersyukur walaupun hasil dari penelitian ini tidak lepas dari kekeliruan dan keterbatasan. Peneliti menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan secara materi atau pun non materi. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Ibu Citra Ayu Kumala Sari, M. Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Ibu Citra Ayu Kumala Sari, M. Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberi arahan dan dukungan sehingga terselesainya karya tulis ini.
5. Seluruh jajaran dosen program psikologi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, terimakasih atas ilmu, bimbingan, dan pengalaman yang diberikan kepada peneliti.
6. Kedua orang tua, kakak, keponakan penulis yang telah memberikan cinta dan kasih sayang tulus terhadap peneliti serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan.