

**HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING
DENGAN STRES AKADEMIK SISWA MAN 1
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



Oleh

Dian Ayu Qori'atul Karisma

NIM. 126308213211

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
APRIL 2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING*
DENGAN STRES AKADEMIK SISWA MAN 1
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan menempuh program Sarjana (S1) Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh
Dian Ayu Qori'atul Karisma
NIM. 126308213211

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
APRIL 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**“HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING DENGAN
STRES AKADEMIK SISWA MAN 1 TULUNGAGUNG”**

Yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Dian Ayu Qori'atul Karisma
NIM : 126308213211
Program Studi : Psikologi Islam
Jurusan : Dakwah
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/sidang skripsi

Tulungagung, ²² April2025

Mengetahui,

Koord. Program Studi,

Dosen Pembimbing,



Germino Wahyu Broto, M.Si.
NIP.198003012014031001



Ahmad Fauzan S.S., M.Pd.I.
NIP.198407222023211009

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Siswa MAN 1 Tulungagung” yang ditulis oleh Dian Ayu Qori’atul Karisma ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari ~~Selasa~~ tanggal ~~.....~~ 22 April 2024 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji:

Indah Nadzifah Hayati, M.Psi., Psikolog

NIP.1992010820231423

Penguji Utama:

Faruq, M.Psi.

NIP.1990110720231418

Sekretaris

Ahmad Fauzan, S.S., M.Pd.I

NIP.198407222023211009

Tanda Tangan



Mengesahkan,

Delia Rizkiyulhas Ubuluddin, Adab dan Dakwah

Universitas Islam Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A

NIP.1974082920011006

PUBLIKASI KARYA ILMIAH



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 : Dian Ayu Qoriatul Farima
NIM : 126 308 213 211
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

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 (skripsi) yang berjudul:

Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan
Stres Akademik Siswa MAN 1 TULUNGAGUNG

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, 22 April 2025
Yang Menyatakan,



Nama terang dan tanda tangan
Dian Ayu Qoriatul Farima

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dian Ayu Qori'atul Karisma
NIM : 126308213211
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Fakultas/Program : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudia hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 22 April 2025

Saya yang menyatakan



Dian Ayu Qori'atul Karisma

126308213211

MOTTO

“Pendidikan adalah investasi terbaik yang bisa dilakukan oleh suatu negara”

-Abraham Lincoln

“Pendidikan adalah gerbang menuju kesadaran diri, dan ketika kita mengenal diri kita, kita bisa mengubah dunia” -Socrates

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah mempermudah saya dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai dengan akhir, tidak lupa juga berkat doa dan dukungan dari orang-orang tercinta, sehingga skripsi ini pada akhirnya dapat selesai dengan baik dan juga tepat waktu. Oleh karenanya saya merasa bersyukur dan mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT, karena hanya berkat karunianya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.
2. Ayahanda Purwadi dan Ibunda Siti Munasikah yang telah memberikan banyak dukungan secara moril dan juga material, serta berkat doa mereka yang tidak pernah lepas untuk saya dan anak-anaknya agar diberikan kemudahan dalam menjalani kehidupan termasuk dalam pengerjaan skripsi ini. Dan tidak ada suatu doa yang paling mustajab kecuali doa paling tulus dari kedua orang tua.
3. Seluruh keluarga saya termasuk saudara-saudara saya yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan kepada saya agar saya segera menyelesaikan skripsi dan bekerja ataupun menikah.
4. Sahabat terdekat saya yang bernama Shintia Nur Kharisma yang saat ini juga sedang berjuang untuk menyelesaikan skripsinya yang senantiasa memberikan motivasi untuk saya agar menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu secara bersama-sama.
5. Teman-teman Remaja Masjid Al Fattah yang senantiasa mengisi hari-hari saya dengan penuh keceriaan, penuh pengalaman dan *problem solving*, juga senantiasa memberikan dukungan yang tulus kepada saya selama pengerjaan skripsi ini.
6. Sahabat yang sudah seperti kakak bagi saya yaitu mbak Dalila Fadhila Hidayat yang senantiasa memberikan banyak nasehat terkait kehidupan, sehingga berdampak pada semangatnya saya dalam mengerjakan skripsi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji sukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan antara *Self-regulated Learning* dengan Stres Akademik siswa MAN 1 Tulungagung**” yang menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Tidak lupa juga sholawat serta salam kami limpahkan kepada Nabi Besar Baginda Muhammad SAW yang kami nantikan syafa’atnya di yaumul qiyamah.

Penulis menyadari bahwa selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kontribusi dari berbagai pihak hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Dengan itu, penulis menyampaikan banyak rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Amrullah Ali Moebin, S.Pd.I., M.I.Kom. selaku Ketua Jurusan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Bapak Ahmad Fauzan, S.S., M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing yang telah memonitoring dan memberikan arahan selama proses penulisan skripsi dari awal hingga selesai.
6. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh civitas akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

7. Keluarga saya Ayahanda Purwadi dan Ibunda Siti Munasikah, kakak saya Faisal Da'i Isfatoni yang senantiasa memberikan doa serta dukungan selama proses penelitian dari awal hingga selesai.
8. Bapak Drs. Bambang Widarsono, M.Kpd. selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Tulungagung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
9. Ibu Januariani, S.Pd, M.Si. selaku Waka Kurikulum MAN 1 Tulungagung yang turut membantu dan memberikan arahan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian di MAN 1 Tulungagung.
10. Ibu Ninik Winarti, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling yang bersedia untuk diwawancarai maupun berbincang-bincang seputar masalah yang terjadi pada siswa MAN 1 Tulungagung.
11. Guru MAN 1 Tulungagung yang senantiasa membimbing dan bekerja sama dengan baik selama penelitian berlangsung
12. Siswa MAN 1 Tulungagung yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerja sama dengan baik selama penelitian berlangsung
13. Teman-teman yang sama-sama sedang berjuang dalam penelitian skripsi ini, teman-teman Psikologi Islam kelas E dan teman-teman Psikologi Islam angkatan 2021 yang menemani peneliti dari awal menjadi mahasiswa baru hingga sekarang menjadi mahasiswa akhir yang selesai dalam mengerjakan skripsi.
14. Semua pihak yang terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini baik itu dalam bantuan moril maupun materil.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan oleh orang-orang dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan imbalan yang melimpah dari Allah atas kebaikan yang telah dilakukan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis berharap saran dan kritikan yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti-peneliti selanjutnya.

Tulungagung, 21 Maret 2025

Penulis