

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI LINGKUNGAN PONDOK PADA SISWA
KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (MBS) DESA
MOJOANYAR KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Rifka Anisa Istighfari

9334.088.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

2024

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI LINGKUNGAN PONDOK PADA SISWA
KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (MBS) DESA
MOJOANYAR KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

RIFKA ANISA ISTIGHFARI

9.334.088.18

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI LINGKUNGAN PONDOK PADA SISWA KELAS VII SMP
MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (MBS) DESA MOJOANYAR
KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG**

Disusun oleh:

RIFKA ANISA ISTIGHFARI

NIM. 933408818

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Moh. Shofiyul Huda M.F, M.Ag.
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Fidia Astuti, M.Psi.
NIP. 199009302019032014

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 8 Agustus 2023

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rifka Anisa Istighfari

NIM : 933408818

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI LINGKUNGAN PONDOK PADA SISWA
KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (MBS)
DESA MOJOANYAR KECAMATAN BARENG, KABUPATEN
JOMBANG

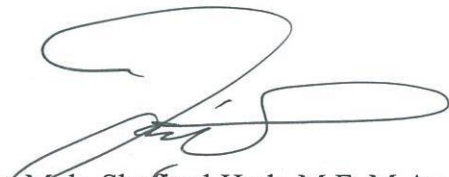
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Moh. Shofiyul Huda M.F, M.Ag.
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Fidia Astuti, M.Psi.
NIP. 199009302019032014

NOTA PEMBIMBING

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 9 Januari 2024

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rifka Anisa Istighfari

NIM : 933408818

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI LINGKUNGAN PONDOK PADA SISWA
KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (MBS)
DESA MOJOANYAR KECAMATAN BARENG, KABUPATEN
JOMBANG

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2024 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Moh. Shofiyul Huda M.F, M.Ag.
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Fidia Astuti, M.Psi.
NIP. 199009302019032014

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI LINGKUNGAN PONDOK PADA SISWA KELAS VII SMP
MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (MBS) DESA MOJOANYAR
KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG**

RIFKA ANISA ISTIGHFARI

NIM. 933408818

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri Pada tanggal 9 Januari 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

(.....

.....)

2. Penguji I
Dr. Moh. Shofiyul Huda M.F, M.Ag.
NIP. 197607082003121003

(.....

.....)

3. Penguji II
Fidia Astuti, M.Psi.
NIP. 199009302019032014

(.....

.....)

Kediri, 15 Januari 2024
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

MOTO

وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَىٰ بِاللَّهِ نَصِيرًا
◉.....

“Cukuplah Allah menjadi pelindung dan cukuplah Allah menjadi penolong (bagimu)”(QS. Ali Imran, 3:173).

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rifka Anisa Istighfari
Nim : 933408818
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding school* (MBS) Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian sendiri, dan bukan merupakan plagiasi kecuali bagian tambahan yang menjadi sumber rujukan peneliti.

Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas penelitian dengan bukti yang konkrit bahwa saya melakukan plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan tulisan, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.

Kediri, 10 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Rifka Anisa Istighfari
NIM. 933408818

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan hidup, memberikan akal pikiran untuk mencari ilmu yang bermanfaat.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan kebenaran serta mengajarkan tentang kesabaran.
3. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kediri.
4. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
5. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
6. Bapak Dr. Moh. Shofiyul Huda M.F, M.Ag, dan ibu Fidia Astuti, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu berharganya dalam memberika bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih telah membimbing dengan ikhlas dan sabar.
7. Orang tua saya yang telah mensupport segala usaha saya, selalu memberikan semangat dan motivasi agar saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik, love you ayah ibu.
8. Diri sendiri, terima kasih sudah mau berjuang menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya di tengah gempuran drama perskripsian, I know you can, good job rifka.

9. Kepada kakak saya tercinta Aliftha Riza Utari yang telah menjadi salah satu support system saya, terima kasih telah menjadi saudara yang baik. Dan untuk kakak ipar saya terima kasih banyak atas supportnya.
10. Kepada teman seperkuliahan, seperkos, sebegadang, dan seperjuangan dari semester ke semester. Aisyah, mapren Rindi Antika, Yuri, Ibu Yuliana, Rizki, Nur Alfia, Naila, Aini, Inka dan lainnya yang lupa tidak disebutkan Terima kasih sudah berjuang bersama-sama meraih gelar S.Psi.

Dengan harapan semoga wawasan, pengetahuan, pengalaman dan kebaikan yang mereka berikan diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal shalih. Karya atau hasil penelitian ini penulis persembahkan kepada seluruh pembaca.

ABSTRAK

Istighfari, Rifka Anisa. Dosen Pembimbing (1) Dr. Moh. Shofiyul Huda, M.F, M.Ag dan (2) Fidia Astuti, M.Psi, Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding school* (MBS) Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2023.

Kata Kunci: regulasi diri, kecemasan, lingkungan pondok

Regulasi diri adalah proses dimana individu bisa mengatur pencapaian yang diinginkannya, mengontrol emosi yang dimiliki, menentukan target yang akan mereka capai, dan memberikan penghargaan untuk mereka sendiri sebagai acuan untuk motivasi diri agar lebih berkembang. Siswa-siswi yang tidak dapat melakukan regulasi diri akan merasakan kecemasan karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan pondoknya. Kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok adalah suatu keadaan yang dialami seseorang ketika berpikir mengenai suatu hal yang tidak menyenangkan terjadi dan akan mengakibatkan seseorang merasa terancam dan tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya, sehingga mengganggu kegiatan sehari-harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi diri, tingkat kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok, tingkat hubungan antara regulasi diri dan kecemasan pada siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *correlational*, dengan populasi berjumlah 75 siswa-siswi kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding school* (MBS), dan semua anggota dijadikan sampel. Sampel penelitian ini menggunakan *non probability sampling* jenis sampel jenuh, dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kecemasan disusun dari teori Deffenbacher dan Halaleus, regulasi diri disusun dari teori Zimmerman. Analisis data menggunakan uji *correlation product moment* program SPSS 21.

Hasil dari penelitian yang dilakukan, siswa kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding Svchool* (MBS) desa Mojoanyar Kecamatan bareng Kabupaten Jombang, memiliki tingkat regulasi diri sedang dengan presentase 69,3%, dan aspek yang dominan pada regulasi diri yaitu motivasi dengan presentase 70,7%. Sedangkan tingkat kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok berada pada kategori sedang dengan presentase 69,3%, dengan aspek yang paling dominan yaitu aspek emosional sebesar 64,0%. Dari tingkat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok, terdapat hubungan dengan nilai signifikansi pada variabel regulasi diri X sebesar $0,000 > 0,05$ maka, dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri memiliki hubungan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok dengan nilai hubungan sebesar -0,349 sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkanNya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan pembahasan **Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah *Boarding school* (MBS) Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang**. Sholawat serta salam selalu penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang.

Ucapan terima kasih yang sangat tulus penulis ucapkan pada diri sendiri karena sudah bersabar dan mau menyelesaikan skripsi serta drama-dramanya dengan sebaik-baiknya. Dan tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Dr. A. Halil Thahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.

4. Bapak Dr. Moh. Shofiyul Huda, M.F, M.Ag, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberi arahan, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Fidia Astuti, M.Psi, selaku dosen pembimbing 2 yang juga telah sabar memberi arahan serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Kepada orang tua penulis,

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Amin.

Kediri, 10 Januari 2024

Rifka Anisa Istighfari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO.....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Asumsi Penelitian	13
F. Hipotesis	13
G. Penegasan Istilah	14
1. Regulasi Diri	14
2. Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	15

H. Telaah Pustaka	15
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	21
1. Pengertian Kecemasan	21
2. Tingkat Kecemasan	22
3. Ciri-ciri Kecemasan	23
4. Faktor-faktor Kecemasan	23
5. Aspek Kecemasan	25
B. Regulasi Diri	25
1. Pengertian Regulasi Diri	26
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulaai Diri.....	28
4. Strategi-strategi dalam Regulasi Diri	29
C. Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Siswa Pondok	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rencana Penelitian	38
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	38
2. Variabel Penelitian	39
3. Lokasi Penelitian	39
4. Data dan Sumber Data	39
B. Subjek Penelitian	41
1. Populasi	41

2. Sampel	41
C. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	42
D. Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	51
1. Identitas Sekolah	51
2. Visi, Misi, dan Tujuan SMP Muhammadiyah <i>Boarding school</i> ...	52
3. Tujuan SMP Muhammadiyah <i>Boarding school</i>	53
B. Deskripsi Subjek	53
C. Analisis Data	56
1. Hasil Uji Instrumen	56
2. Uji Analisis Deskriptif	64
3. Uji Asumsi	77
BAB V PEMBAHASAN	
A. Tingkat Regulasi Diri Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah <i>Boarding school</i> (MBS) Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang	83
B. Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah <i>Boarding school</i> (MBS) Desa Mojoanyar Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang	86
C. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok Siswa SMP Muhammadiyah <i>Boarding school</i> Mojoanyar Bareng Jombang	89

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan 93

B. Saran..... 95

DAFTAR PUSTAKA 97

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Pemberian Skor Pada Alternative	43
Tabel 3.2 <i>Blue print</i> Skala Kecemasan Menghadapi Lingkungan Pondok ..	44
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Regulasi Diri	44
Tabel 3.4 Pedoman Koefisien Reliabilitas	47
Tabel 3.5 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	50
Tabel 4.1 Rincian Pembagian Sampel Kelas	54
Tabel 4.2 Diagram Batang Kategorisasi Jumlah Siswa	54
Tabel 4.3 Tabel Usia Siswa.....	55
Tabel 4.4 Diagram Batang Kategorisasi Usia Siswa	55
Tabel 4.5 Hasil Uji Hasil Uji Korelasi <i>Item</i> dengan Item Total Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	57
Tabel 4.6 <i>Blue print</i> Hasil Uji Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Item dengan Item Total Skala Regulasi Diri..	59
Tabel 4.8 <i>Blue Print</i> Hasil Uji Validitas Regulasi Diri.....	60
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Regulasi Diri	62
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	64
Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi Variabel Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	64
Tabel 4.13 Hasil Frekuensi Kategorisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	65
Tabel 4.14 Kategorisasi Aspek Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Masalah	66
Tabel 4.15 Pedoman Nilai Frekuensi Aspek Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Masalah	66

Tabel 4.16 Kategori Aspek Emosional	67
Tabel 4.17 Pedoman Nilai Skor Aspek Emosional.....	67
Tabel 4.18 Kategori Aspek Kekhawatiran.....	68
Tabel 4.19 Pedoman Nilai Skor Aspek Kekhawatiran.....	68
Tabel 4.20 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Regulasi Diri	70
Tabel 4.21 Hasil Kategorisasi Variabel Regulasi Diri	70
Tabel 4.22 Hasil Frekuensi Kategorisasi Regulasi Diri.....	71
Tabel 4.23 Kategori Aspek Metakognitif.....	72
Tabel 4.24 Pedoman Nilai Skor Aspek Metakognitif	72
Tabel 4.25 Kategori Aspek Motivasi	73
Tabel 4.26 Pedoman Nilai Skor Aspek Motivasi.....	73
Tabel 4.27 Kategori Aspek Perilaku	74
Tabel 4.28 Pedoman Nilai Skor Aspek Perilaku.....	74
Tabel 4.29 Hasil <i>Uji One Sample Kolmogorof Smirmov Test</i>	76
Tabel 4.30 Uji Linieritas Regulasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	77
Tabel 4.32 Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Regulasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Lingkungan Pondok	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penelitian dari Sekolah

Lampiran 2 Angket Penelitian

Lampiran 3 Tabulasi Data Regulasi Diri

Lampiran 4 Tabulasi Data Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

Lampiran 7 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Lampiran 8 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Regulasi Diri

Lampiran 9 Uji *One Sample Kolmogorof Smirmov Test*

Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Lampiran 11 Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment* Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Lampiran 12 Perizinan Penelitian

Lampiran 12 Riwayat Hidup

