

**PENGARUH MUHASABAH DAN *SELF CONTROL* TERHADAP
DISTRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
IAIN KEDIRI YANG BEKERJA**

SKRIPSI



Oleh :

MARCELLA NADHIA ANGGRAENI

NIM. 21107023

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

**PENGARUH MUHASABAH DAN *SELF CONTROL* TERHADAP
DISTRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
IAIN KEDIRI YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi sebagai persyaratan guna
memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh :
MARCELLA NADHIA ANGGRAENI
NIM. 21107023

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

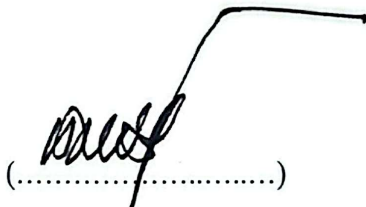
PENGARUH MUHASABAH DAN *SELF CONTROL* TERHADAP DISTRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI YANG BEKERJA

MARCELLA NADHIA ANGGRAENI
NIM. 21107023

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 16 Juni 2025

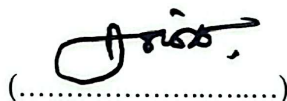
Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006



(.....)

2. Penguji I
Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag
NIP. 19750613200311004



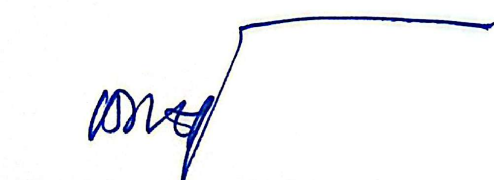
(.....)

3. Penguji II
Ervin Abdillah, S.Psi,MA
NIP. 198505052023211036



(.....)

Kediri, 20 Juni 2025
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



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

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 16 Juni 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

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

Nama : Marcella Nadhia Anggraeni

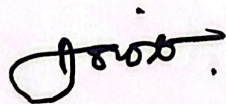
NIM : 21107023

Judul : Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* Terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2025 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

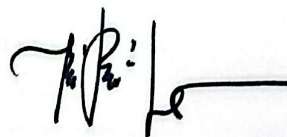
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag
NIP. 19750613200311004

Pembimbing II



Ervin Abdillah, S.Psi, MA
NIP. 198505052023211036

NOTA DINAS

Kediri, 28 Mei 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

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

Nama : Marcella Nadhia Anggraeni

NIM : 21107023

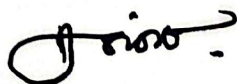
Judul : Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* Terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata satu (S1). Beserta ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diajukan dalam sidang Munaqosah.

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag
NIP. 19750613200311004

Pembimbing II



Ervin Abdillah, S.Psi, MA
NIP. 198505052023211036

HALAMAN PERSETUJUAN

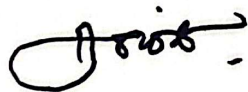
**PENGARUH MUHASABAH DAN *SELF CONTROL* TERHADAP
DISTRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
IAIN KEDIRI YANG BEKERJA**

MARCELLA NADHIA ANGGRAENI

NIM. 21107023

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag
NIP. 19750613200311004

Pembimbing II



Ervin Abdillah, S.Psi, MA
NIP. 198505052023211036

MOTTO

“Libatkan Allah dalam Segala Urusan, Agar yang Berat Menjadi Ringan dan yang
Sulit Menjadi Mudah”

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah SWT dengan
sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah SWT beserta orang-orang yang sabar.”

(Q.S Al-Baqarah:153)

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marcella Nadhia Anggraeni

NIM : 21107023

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Dakwah / Tasawuf Dan Psikoterapi

Judul : Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* Terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat oleh siapapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 28 Mei 2025



Marcella Nadhia Anggraeni
NIM. 21107023

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur terhadap Allah Yang Maha Esa atas berkatnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang berjasa dalam memberikan sebuah motivasi dan dukungan sehingga mampu membuat saya menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat serta hidayah dan semua yang saya butuhkan.
2. Cinta pertamaku , (Alm) Ayahanda Gito. Beliau memang tidak sempat melihat si penulis di akhir bangku perkuliahan ini. Namun beliau sebelumnya mendidik penulis dengan baik dan berpesan untuk belajar yang rajin, memberi semangat dan motivasi tiada henti.
3. Pintu surgaku, Ibunda Umu Kulsum. Terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala sesuatu dalam bentuk apapun, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang tidak sejalan. Terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati kepada penulis dan sudah menjadi tempatku untuk pulang, bu.
4. Kakak-kakakku tercinta yang sudah memberikan dukungan, semangat, doa dan cinta yang diberikan kepada penulis.
5. Kakak tingkatku, Mas Imam Faruqi. Terimakasih yang sudah berperan banyak untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam masa-masa sulit mengerjakan skripsi, serta memberikan dukungan dan motivasi.
6. Teman-teman seangkatanku, Terimakasih yang sudah mendukung dan memberikan semangat kepada penulis pada saat masa-masa mengerjakan skripsi.
7. Terakhir, Terimakasih untuk diri sendiri. Karena telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran pada saat kuliah sambil bekerja. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat serta hidayahnya yang tidak terhitung umat muslim termasuk penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* Terhadap Distress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja” ini dengan baik.

Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang mana telah memberi suri tauladan bagi umatnya sehingga dapat menggapai jalan kebenaran yang diridhoi oleh Allah SWT yaitu *Addinul Islam Wal Iman*.

Karya dari penulis ini tentu saja dibantu oleh beberapa pihak yang berkontribusi didalamnya. Maka dari itu dengan segala kerendahan hati , penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada segenap pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, karena dengan dukungan, bantuan, serta motivasinya penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

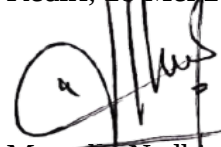
1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku rektor IAIN Kediri
2. Bapak Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
3. Ibu Yuli Darwati, M. Si. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
4. Bapak Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag dan Ervin Abdillah, S.Psi,MA. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu berharganya untuk

membimbing, mengarahkan, serta memberi motivasi sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Kepada ibuku tercinta Umu Kulsum, terima kasih sudah menemani anakmu berjuang. Semoga Allah SWT selalu menjagamu dan engkau diberi umur yang berkah oleh Allah SWT.
6. Kepada (Alm) ayahku Gito, terima kasih telah berjuang dan mengupayakanku dari kecil hingga sudah dewasa dengan segala cara apapun untuk mewujudkan impianku menjadi seorang sarjana, meskipun sudah tidak bersama lagi. Semoga (Alm) ayah ditempatkan Allah SWT ditempatkan di tempat terbaik di sisinya. Aamiin. Serta kakak-kakak saya tersayang yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi
7. Kepada semua teman-teman mahasiswa yang bersedia berbagi ilmu dan mendukung serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah SWT selalu memberi keberkahan dan balasan kebaikan kepada kalian semua.

Dengan ini, penulis tidak dapat memberikan balasan yang sepadan kecuali dengan doa. Semoga semua pengorbanan yang telah diberikan menjadi amal barokah dan bermanfaat yang terus mengalir *Hatta Yaumul Qiyamah*.

Kediri, 28 Mei 2025



Marcella Nadhia Anggraeni
NIM. 21107023

ABSTRAK

Anggraeni, Marcella Nadhia. Dosen Pembimbing Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag dan Ervin Abdillah, S.Psi,MA, Pengaruh Muhasabah dan *Self Control* Terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2025.

Kata Kunci: Muhasabah, *Self Control*, Distress Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Muhasabah dan *Self Control* terhadap Distres Akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja. Fenomena distres akademik seringkali dialami oleh mahasiswa, terutama yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda. Sampel penelitian berjumlah 41 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja, yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala Muhasabah, skala *Self Control*, dan skala Distres Akademik.

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item instrumen valid dan reliabel. Uji asumsi klasik (normalitas, linieritas, dan multikolinieritas) menunjukkan bahwa semua asumsi terpenuhi. Hasil uji F menunjukkan bahwa Muhasabah dan *Self Control* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Distres Akademik ($F = 12,555$; $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,398 menunjukkan bahwa 39,8% variasi Distres Akademik dijelaskan oleh Muhasabah dan *Self Control*, sedangkan 60,2% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil uji t menunjukkan bahwa Muhasabah berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Distres Akademik ($\text{Sig.} = 0,04 < 0,05$). Sebaliknya, *Self Control* berpengaruh signifikan secara parsial terhadap Distres Akademik ($\text{Sig.} = 0,03 < 0,05$), hal itu mengindikasikan bahwa semakin baik muhasabah dan *Self Control* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat distres akademik mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memegang peranan penting dalam mengurangi distres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	19
A. Latar Belakang	19
B. Rumusan Masalah	24
C. Tujuan Penelitian.....	25
D. Manfaat Penelitian.....	25
E. Asumsi Penelitian.....	26
F. Penelitian Terdahulu.....	27
BAB II LANDASAN TEORI	31
A. Distress Akademik.....	31
1. Pengertian Distress Akademik.....	31
2. Aspek-aspek Distress Akademik	32
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Distress Akademik	34
B. Muhasabah	39
1. Pengertian Muhasabah.....	39
2. Aspek Muhasabah	41

3. Faktor- faktor Muhasabah yang Mempengaruhi Distress Akademik	42
4. Tujuan Muhasabah	44
5. Macam-macam Muhasabah.....	44
6. Waktu terbaik untuk muhasabah.....	45
C. Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	46
1. Pengertian Kontrol Diri	46
2. Jenis dan Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	47
3. Faktor-Faktor Kontrol Diri yang Mempengaruhi Distress Akademik	49
4. Prinsip-Prinsip dalam Kontrol Diri	50
5. Dinamika Pengaruh Antara Muhasabah dan <i>Self Control</i> Menurunkan Tingkat Distres Akademik.....	53
6. Hipotesis Penelitian	56
7. Kerangka Berpikir	57
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Rancangan Penelitian	60
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	60
B. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	61
1. Identifikasi Variabel.....	61
2. Operasionalisasi Variabel	62
C. Definisi Operasional.....	62
1. Distress Akademik.....	63
2. Muhasabah.....	63
3. Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	64
D. Populasi dan Sampel	64
1. Populasi	64
2. Sampel	65
E. Teknik Pengumpulan Data	66
1. Skala	66
2. Kuesioner (Angket)	66
3. Wawancara.....	67

F. Instrumen Penelitian.....	67
1. Skala Muhasabah.....	69
2. Skala Kontrol diri/ <i>Self Control</i>	69
3. Skala Distress Akademik.....	70
G. Teknik Analisis Data	70
1. Uji Instrumen.....	71
2. Uji Asumsi Klasik.....	72
3. Uji Hipotesis.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN	76
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	76
1. Profil Lembaga	76
2. Profil Lokasi Penelitian	76
3. Visi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah	77
4. Misi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah	77
B. Gambaran Subjek Penelitian	78
1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	79
3. Deskripsi Subjek Tahun Akademik Angkatan	80
C. Deskripsi Data Penelitian	81
1. Uji Instrumen.....	81
2. Uji Asumsi Klasik	87
3. Uji Hipotesis.....	90
BAB V PEMBAHASAN	94
A. Pengaruh Muhasabah Secara Simultan Terhadap Distress akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja.....	94
B. Pengaruh <i>Self Control</i> Secara Simultan Terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja.....	101
C. Pengaruh Muhasabah dan Self Control Secara Simultan Terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja	106

BAB VI PENUTUP	113
A. Kesimpulan.....	113
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Metode Pembobotan Skala <i>Likert</i>	68
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Muhasabah	69
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Kontrol Diri/ <i>Self Control</i>	69
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	70
Tabel 4.1	Jenis Kelamin Subjek Penelitian	78
Tabel 4.2	Usia Subjek Penelitian	79
Tabel 4.3	Tahun Akademik Angkatan Subjek Penelitian	80
Tabel 4.4	Hasil Skor Uji Validitas Skala Muhasabah (X_1).....	82
Tabel 4.5	Skala Muhasabah Uji Validitas	83
Tabel 4.6	Hasil Skor Uji Validitas Skala <i>Self Control</i> (X_2).....	83
Tabel 4.7	Skala <i>Self Control</i> Uji Validitas.....	84
Tabel 4.8	Hasil Skor Uji Validitas Skala Distress Akademik (Y)	84
Tabel 4.9	Skala Distress Akademik Uji Validitas.....	85
Tabel 4.10	Uji Reliabilitas Variabel Muhasabah (X_1).....	86
Tabel 4.11	Uji Reliabilitas Variabel <i>Self Control</i> (X_2).....	86
Tabel 4.12	Uji Reliabilitas Variabel Distress Akademik (Y)	86
Tabel 4.13	Hasil Uji Normalitas.....	87
Tabel 4.14	Hasil Uji Linieritas Muhasabah (X_1) ke Distress Akademik (Y)	88
Tabel 4.15	Hasil Uji Linieritas <i>Self Control</i> (X_2) ke Distress Akademik (Y)	89
Tabel 4.16	Hasil Uji Multikolinearitas.....	89
Tabel 4.17	Hasil Uji Regresi Linear Berganda	90
Tabel 4.18	Hasil Uji T (<i>Parsial</i>).....	91
Tabel 4.19	Hasil Uji F (<i>Simultan</i>)	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis	58
Gambar 3.1 Model Regresi Linear berganda	74
Gambar 4.1 Jenis Kelamin Subjek Penelitian	78
Gambar 4.2 Usia Subjek Penelitian	79
Gambar 4.3 Tahun Akademik Angkatan Subjek Penelitian	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Expert Judgment.....	120
Lampiran 2 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	134
Lampiran 3 Riwayat Hidup	136