

**HUBUNGAN DISIPLIN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL USMANIYAH BARENG
JOMBANG**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi.)



Disusun oleh:
Adlan Bayu Effendi
20104019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UIN SYEKH SYEKH WASIL KEDIRI
2025**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN DISIPLIN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL USMANIYAH BARENG
JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program sarjana

Oleh

Adlan Bayu Effendi

20104019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DISIPLIN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL USMANIYAH BARENG
JOMBANG**

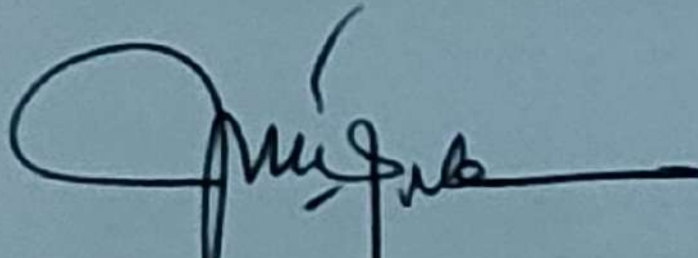
Oleh:

Adlan Bayu Effendi

20104019

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Robingatusun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002

Dosen Pembimbing II



Nisa Fitriani M.Si
NIP. 199101042022032001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN DISIPLIN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL USMANIYAH BARENG
JOMBANG**

ADLAN BAYU EFFENDI

20104019

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah

Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri

Pada Tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Imron Muzakki M.Psi., Psikolog

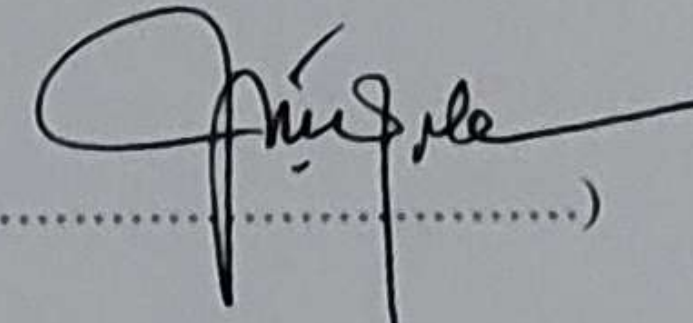
NIP. 197111032000031003

()

2. Penguji I

Prof. Dr. Robingatun, M.Pd.I

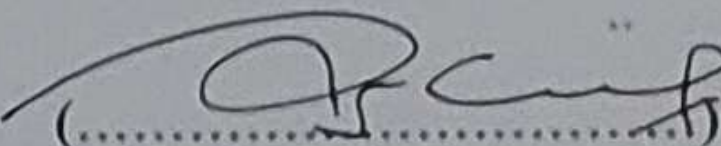
NIP. 196904081998032002

()

3. Penguji II

Nisa Fitriani, M. Si

NIP. 199101042022032001

()

Kediri, 5 Januari 2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri



Prof. Dr. A. Halil Thahir, M. HI

NIP. 197111212005011006

MOTTO

“Jer Basuki Mawa Beya”

Artinya

“Setiap Keberhasilan, Kesuksesan, Kesejahteraan Memerlukan Pengorbanan”

PEPATAH JAWA

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adlan Bayu Effendi

NIM : 20104019

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 24 Desember 2025

Yang membuat pernyataan


Adlan Bayu Effendi
NIM.20104019

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh alam. Dengan hati yang penuh keikhlasan dan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya, almarhum Bapak Sukirno dan almarhumah Ibu Iswati, terima kasih atas segala cinta, pengorbanan, dan doa yang pernah diberikan selama hidup. Meskipun kini Ibu dan Bapak telah berpulang, jejak kebaikan serta nilai-nilai yang kalian tanamkan tetap menjadi kekuatan yang mengiringi setiap proses yang saya lalui, termasuk dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT melapangkan tempat terbaik untuk Ibu dan Bapak, mengampuni segala khilaf, serta menjadikan setiap amal baik kalian sebagai penerang di alam keabadian.
2. Kepada kakak saya, Muhammad Ainun, serta seluruh keluarga Bulik dan Paklik, juga Mas dan Mbak sepupu yang selalu hadir memberi dukungan baik secara materiil maupun moral saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Setiap perhatian, bantuan, serta semangat yang kalian berikan menjadi bagian penting yang menguatkan saya hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Untuk seluruh teman seperjuangan di Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2020, khususnya teman-teman kelas A, serta Muhammad Hadi Saputra dan Muhammad Firmansyah, saya mengucapkan terima kasih yang tulus. Pelajaran, pengalaman, dorongan semangat, dan doa yang kalian berikan

telah menjadi bagian penting yang mendukung proses saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

4. Seseorang yang selalu menjadi sumber dukungan, yang setia berada di sisi saya, serta menemani setiap proses dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan dan semangat yang diberikan. Semoga keberhasilan dan kebaikan senantiasa menyertai langkah Anda ke depan.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri, yang selalu menjadi kebanggaan saya. Terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, dan kesempatan berharga yang telah diberikan selama masa studi saya.

ABSTRAK

Adlan Bayu Effendi, Dosen Pembimbing Prof. Dr. Robingatun, M.Pd.I, dan Nisa Fitriani M.Si. *Hubungan Disiplin Belajar Dengan Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang*, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Syekh Wasil Kediri, 2025.

Kata Kunci : Disiplin Belajar, Stres Akademik, Santri

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena stres akademik yang dialami oleh santri di pondok pesantren, yang disebabkan oleh padatnya aktivitas belajar, tuntutan akademik, serta aturan disiplin yang ketat. Disiplin belajar merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik seseorang. Semakin tinggi disiplin belajar yang dimiliki, maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara disiplin belajar dengan stres akademik santri di Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang yang berjumlah 93 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria santri yang menempuh pendidikan pada jenjang SMP/MTs dan SMA/MA. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Disiplin Belajar yang disusun berdasarkan teori Tu'u dan Skala Stres Akademik yang disusun berdasarkan teori Aryani. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*.

Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,335 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara disiplin belajar dengan stres akademik santri di Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang. Artinya, semakin tinggi tingkat disiplin belajar yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar memiliki peranan penting dalam menurunkan stres akademik pada santri pondok pesantren.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, saya berhasil menyelesaikan skripsi berjudul "Hubungan Disiplin Belajar Dengan Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang." Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri. Saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan, bimbingan, pengarahan, serta saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak, khususnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri, atas kepemimpinan dan dukungan yang turut menunjang kelancaran proses akademik selama penulis menempuh pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri, yang telah memberikan arahan serta fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri, atas bimbingan akademik dan dukungan yang sangat berarti selama penulis menjalani studi.
4. Prof. Dr. Robingatun, M.Pd.I, dan Nisa Fitriani, M.Si., yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kesabaran, masukan, dan

dukungan yang diberikan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Seluruh dosen Psikologi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri, yang telah membekali penulis dengan ilmu, pengalaman, serta wawasan yang menjadi fondasi penting dalam penyusunan penelitian ini.
6. Pengasuh, ustadz/ustadzah, serta pihak manajemen Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang yang telah memberikan izin, dukungan, serta akses selama proses penelitian berlangsung.
7. Seluruh santri Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, sehingga penelitian mengenai hubungan disiplin belajar dan stres akademik dapat dilaksanakan dengan baik.

Semoga segala kebaikan dan keridhaan dari pihak-pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini dapat membawa manfaat, khususnya bagi para pembaca. Amin. Saya menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Kediri, 24 Desember
2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu	10
F. Definisi Operasional	17
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. Stres Akademik	18
B. Disiplin Belajar.....	22
C. Dinamika Hubungan Disiplin Belajar Dengan Stres Akademik	27
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Kerangka Teoritis	30
F. Hipotesis Penelitian	31

BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian.....	32
C. Lokasi Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Uji Instrumen Penelitian.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	42
B. Uji Instrumen	45
C. Analisis Data.....	52
BAB V PEMBAHASAN	60
A. Tingkat Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.....	60
B. Tingkat Disiplin Belajar Santri Di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang.....	63
C. Hubungan Disiplin Belajar Dengan Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang	64
BAB VI PENUTUP	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Pemberian Skor Pada Skala Likert	35
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres Akademik	35
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Disiplin Belajar	36
Tabel 4. 1 Distribusi Santri Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 2 Distribusi Santri Berdasarkan Jenjang Pendidikan	44
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala Stres Akademik	46
Tabel 4. 4 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Validitas Skala Stres Akademik	48
Tabel 4. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala Disiplin Belajar	49
Tabel 4. 6 <i>Blueprint</i> Setelah Uji Validitas Skala Disiplin Belajar	50
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres Akademik	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Disiplin Belajar	51
Tabel 4. 9 Deskripsi Perhitungan Skor Hipotetik	52
Tabel 4. 10 Norma Pengkategorian Subjek	53
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Stres Akademik	53
Tabel 4. 12 Deskripsi Perhitungan Skor Hipotetik	54
Tabel 4. 13 Norma Pengkategorian Subjek	54
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Disiplin Belajar	55
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dan Disiplin Belajar	57
Tabel 4. 17 Hasil Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	58
Tabel 4. 18 Pedoman Interpretasi Korelasi	59

Daftar Gambar

Gambar 4. 1 Diagram Pie Tingkat Stres Akademik	54
Gambar 4. 2 Diagram Pie Tingkat Disiplin Belajar	55

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat izin Penelitian di Pondok Pesantren Al Usmaniyah Bareng Jombang	75
Lampiran 2. Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	76
Lampiran 3. Item Stres Akademik Sebelum Penelitian (<i>Expert Judgement</i>)	78
Lampiran 4. Item Disiplin Belajar Sebelum Penelitian (<i>Expert Judgement</i>)	83
Lampiran 5. Uji Instremen Isi Skala Stres Akademik (Aiken's V)	87
Lampiran 6. Uji Instremen Isi Skala Disiplin Belajar (Aiken's V)	89
Lampiran 7. Alat Ukur Penelitian	90
Lampiran 8. Tabulasi Data Hasil Penelitian Stres Akademik	95
Lampiran 9. Tabulasi Data Hasil Penelitian Disiplin Belajar	104
Lampiran 10. Dokumentasi	108