

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN
HARDINESS TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Menyusun Skripsi dalam Program Studi (S-1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Achmad Wiiliyansyah Ahayatrurraja

J91219084

Dosen Pembimbing:

Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Hardiness terhadap Stres Akademik Santri” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 6 September 2023

A yellow postage stamp with a value of 1000 Rupiah. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METRAL TEMPEL' and '1000'. A handwritten signature is written over the stamp.

Achmad Williyansyah Ahyaturraja

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

*Pengaruh Self-regulated learning dan Hardiness terhadap
Stres Akademik Santri*

Oleh:
Achmad Wiliyansyah Ahayaturraja
191219084

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 11 November 2023
Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M. Si
NIP 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

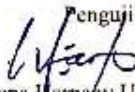
Pengaruh Self Regulated Learning dan Hardiness terhadap Stres Akademik Santri

Yang disusun oleh:
Achmad Williyansyah Ahyaturraja
J91219084

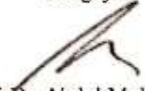
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 28 Desember 2023



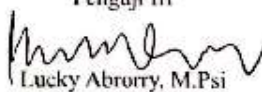
Susunan Tim Penguji
Penguji I


Dr. Lufiana Hamahy Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001


Penguji II


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji III


Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005

Penguji IV


M. Syifaul Muntafi, M.Sc
NIP. 199211142020121008

HALAMAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinshy.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Achmad Williyansyah Anyahurraja
NIM : 191219084
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : achmadwilliyansyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Regulated Learning dan Hardiness
terhadap Stress Akademik Santri

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Achmad Williyansyah Anyahurraja)
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Self-regulated learning dan *hardiness* dapat membantu siswa untuk menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* dan *hardiness* dengan stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menyertakan subjek sebanyak 260 santri di Darul ‘Ulum Jombang dari berbagai asal sekolah. Pengambilan sampel menggunakan teknik teknik *probability sampling* dengan jenis pengambilan sampel *purposive sampling*. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan yaitu, *Student-Life Stress Inventory* (SSI), *Self-Regulation Strategy Inventory—Self-Report* (SRSI-SR) dan *Dispositional Resilience Scale* (DSR-15). Hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan *hardiness* masing-masing menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap menurunnya stres akademik. Demikian pula, dengan *self-regulated learning* dan *hardiness* yang secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik.

Kata Kunci: stres akademik, *self-regulated learning*, *hardiness*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Self-regulated learning and hardiness can assist students in reducing the level of academic stress. This research aims to examine the influence of self-regulated learning and hardiness on academic stress. The study employs a quantitative correlational method, involving 260 students from various schools at Darul 'Ulum Jombang. Sample selection utilizes probability sampling techniques, specifically purposive sampling. Three measurement instruments are utilized: the Student-Life Stress Inventory (SSI), Self-Regulation Strategy Inventory—Self-Report (SRSI-SR), and Dispositional Resilience Scale (DSR-15). Hypotheses are tested using multiple linear regression analysis. The research findings indicate that self-regulated learning and hardiness individually exhibit a significant influence on the reduction of academic stress. Similarly, when self-regulated learning and hardiness are considered together, they jointly impact academic stress.

Keywords: academic stress, self-regulated learning, hardiness

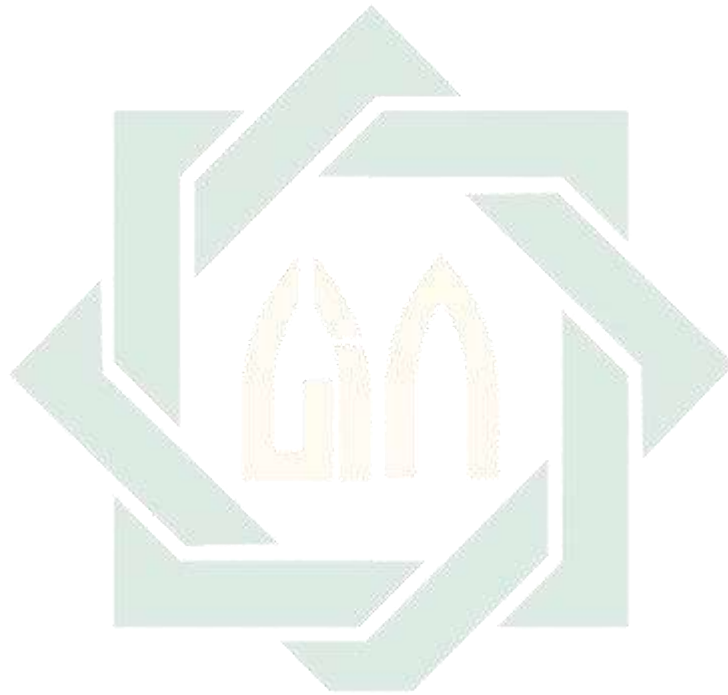


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PENGARUH <i>SELF-REGULATED LEARNING</i> DAN <i>HARDINESS</i> TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI.....	i
PENGARUH <i>SELF-REGULATED LEARNING</i> DAN <i>HARDINESS</i> TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PUBLIKASI	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Pustaka	10
B. Kerangka Teori	26
C. Hipotesis	27
METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel	28
B. Definisi Konseptual	28
C. Definisi Operasional	29
D. Populasi, Sample Dan Teknik Sampling	29
E. Rancangan Penelitian.....	32
F. Instrumen Penelitian	32
G. Analisis Data.....	43
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	56

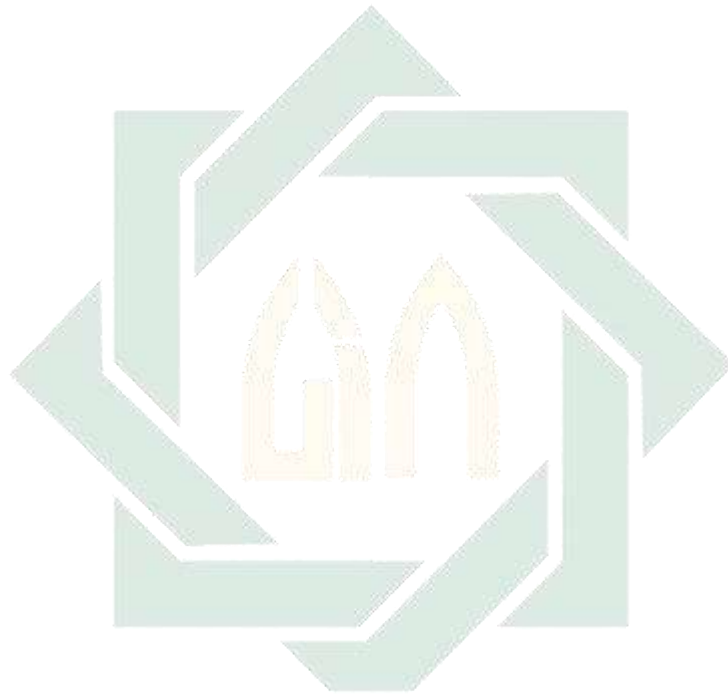
PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik 27



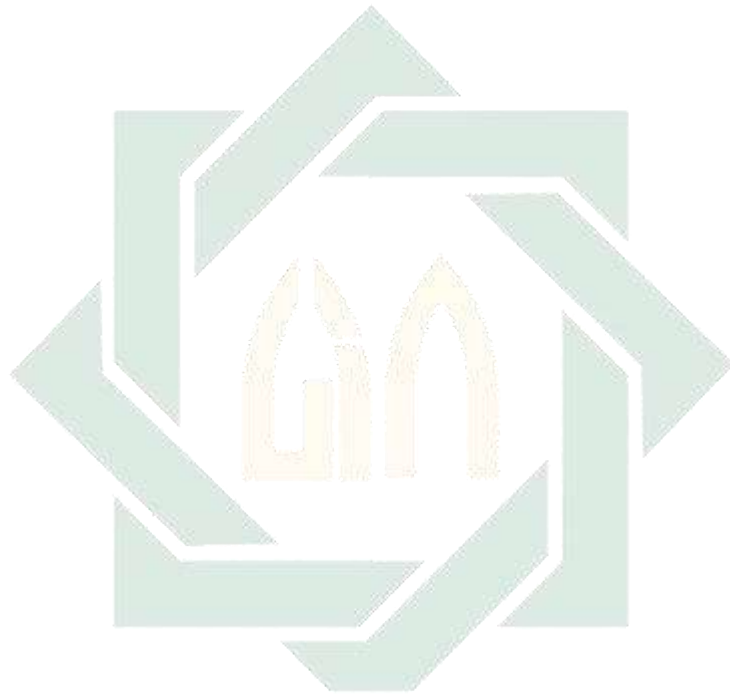
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Santri Pondok Pesantren.....	30
Tabel 3.2 Blue Print Skala Stres akademik.....	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	36
Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Self-regulated learning</i>	37
Tabel 3.4 Nilai Tiap Jawaban Pada Skala <i>Self-regulated learning</i>	39
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	39
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	41
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Hardiness</i>	42
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i>	43
Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 3.10 Hasil Uji Hetersokesdastisitas.....	45
Tabel 3.10 Hasil Uji Hetersokesdastisitas.....	46
Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Tingkatan Kelas.....	48
Tabel 4.3 Hasil Klasifikasi Asal Sekolah.....	48
Tabel 4.4 Hasil Klasifikasi Asal Asrama.....	49
Tabel 4.5 Hasil Klasifikasi Keikutsertaan Kegiatan Non-Akademik.....	50
Tabel 4.6 Pedoman Hasil Pengukuran.....	50
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Variabel.....	51
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Stres Akademik.....	51
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Kelas dengan Stres Akademik.....	52
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Keikutsertaan dalam Kegiatan Non-Akademik dengan Stres Akademik.....	52
Tabel 4.11 Tabulasi Silang <i>Self-Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik....	53
Tabel 4.12 Tabulasi Silang <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik.....	54
Tabel 4.13 Hasil Uji t.....	55
Tabel 4.14 Hasil Uji F.....	55
Tabel 4.15 Koefisien Determinasi.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	76
---------------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). IDEA: Jurnal psikologi Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(1), 34–45.
- Aisyah, S. (2016). Pengaruh Kebijakan Pemutusan Hubungan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Dan Disiplin Kerja Pada Karyawan. *Psikoborneo*, 4(4), 528–534.
- Alhamed, A. A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, 46(January), 83–91.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.
- Amiruddin, J. H. (2014). *Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL*. 03(4).
- Atmojo, W. T., & Ambardini, R. L. (2019). Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Masase Dalam Penanganan Cedera Ankle Sprain Akut. *Medikora*, 16(1), 91–110. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23485>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. https://www.academia.edu/63216802/Kesejahteraan_psikologis_dan_tingkat_stres_pada_mahasiswa_tingkat_akhir
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 194–205. <https://doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017a). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017b). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and*

its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning, Grit Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Di Kota Padang Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26–40. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i1.1431>

Cleary, T. J. (2006). The development and validation of the Self-Regulation Strategy Inventory-Self-Report. *Journal of School Psychology*, 44(4), 307–322. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.05.002>

Daar, G. F. (2020). Students' independent learning implementation during learning from home period (a study at Unika Santu Paulus Ruteng, Flores). *Journal of Applied Studies in Language*, 4(2), 313–320. <https://doi.org/10.31940/jasl.v4i2.2164>

de la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on Strategies for Coping With Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>

Dewi, N. P. A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan Antara Kecenderungan Pola Asuh Otoriter (Authoritarian Parenting Style) dengan Gejala Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 108–116. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p11>

Dinata, P. A. C., Rahzianta, & Zainuddin, M. (2016). Self Regulated Learning sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik dalam Menjawab Tantangan Abad 21. *Seminar Nasional Pendidikan Sains*, 1(1), 139–146.

Dwi Pratiwi, R., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). Relationships Self-Regulation Learning and Academic Stress First Year Students at Faculty of Nursing University of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(1), 81–87. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.21>

Dyk, G. Van. (2015). *Hardiness as predictor of work readiness : a preliminary exploratory study.* 0237(December), 0–3. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.997031>

Efendi, M., Sunoko, H. R., & Sulistya, W. (2012). Kajian Kerentanan Masyarakat Terhadap Perubahan Iklim Berbasis Daerah Aliran Sungai (Studi Kasus Sub Das Garang Hulu). *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 10(1), 8. <https://doi.org/10.14710/jil.10.1.8-18>

- Elgeka, H. W. S., & Pujibudojo, J. K. (2023). Psychological distress: The role of self-regulated learning in online learning during the COVID-19 pandemic. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(February), 40–52. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i1.73>
- Faradisa, I., Budi, L., & Minarsih, M. M. (2016). Analisis Pengaruh Variasi Produk, Fasilitas, dan Kualitas Pelayanan Terhadap Minat Beli Ulang Konsumen pada Indonesian Coffeeshop Semarang (ICOS CAFÉ). *Journal of Management*, 2(2), 1–13.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Febrianingrum, D. W., & Wibowo, D. H. (2021). Hardiness Dan Adaptabilitas Karir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 103–110. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4424>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2022). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 2011. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Hadwin, A. F., Sukhawathanakul, P., Rostampour, R., & Bahena-Olivares, L. M. (2022). Do Self-Regulated Learning Practices and Intervention Mitigate the Impact of Academic Challenges and COVID-19 Distress on Academic Performance During Online Learning? *Frontiers in Psychology*, 13(March), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813529>
- Hairina, Y., Zwagery, R. V., Imadduddin, I., & Arsyad, M. (2022). The Effect of Academic Hardiness and Grit on Students Academic Stress in The Online Learning Process During Pandemic COVID-19. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 7(9), 395–399.
- Hamim, M., & Rahmawati, Y. (2022). The Effect of Self-Regulated Learning Toward Students ' Academic Stress in Malang. *Edumaspul*, 6(1), 284–290.
- Imron. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *IJSE: Indonesian Journal on Software Engineering*, 5(1), 19–28.
- Irawan, D. H., & Rahayu, A. (2019). Kepribadian Hardiness dan Optimisme

- Hubungannya Dengan Subjective Well Being Pemulung Barang Bekas di Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 33–46.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Academic Performace pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(1), 27–37.
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>
- Kravchuk, S. (2018). Hardiness as a Factor of Psychological Resilience of Youth in Conditions of Military Conflict. *Mental Health Global Challenges*.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lestari, S. M. P., Marhayuni, E., Putri, A. M., & Jannah, F. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19. *Empati - Jurnal Bimbingan Dan Konselingpati - Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 194–205.
- Lestari, V. F. (2022). Pengembangan Alat Ukur Self Regulation Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 170–189. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.806>
- Linayanti, D. P., & Laili, N. (2022). The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Stress During Online Learning for University Students. *Academia Open*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.4035>
- Liu, W. C., Wang, C. K. J., Kee, Y. H., Koh, C., Lim, B. S. C., & Chua, L. (2014). College students' motivation and learning strategies profiles and academic achievement: A self-determination theory approach. *Educational Psychology*, 34(3), 338–353. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785067>
- Lukman Prasetya, A., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres

Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 11–24.
<https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>

Madyan. (2018). Pondok Pesantren Al-Baqiyatush Shalihat Kuala Tungkal. *Smart Kids Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 14–21.

Mahmoodi, M. H., Kalantari, B., & Ghaslani, R. (2014). Self-Regulated Learning (SRL), Motivation and Language Achievement of Iranian EFL Learners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 98, 1062–1068.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.517>

Mawaddah, N., & Titiani, E. (2016). Efektifitas Group Discussion Therapy dalam Menurunkan Stres Remaja di MTs Pesantren Al - Amin Mojokerto. *Medica Majapahit*, 8(2), 21–30.

Merianda, N., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Hardiness Pada Santri Mts Pondok Pesantren Daar El-Qolam 1. *JCA Psikologi*, 1(1), 66–74.

Merianda, N., & Yuli Asmi Rozali. (2020). Pengaruh self regulated learning terhadap hardiness pada santri MTS Pondok Pesantren Daar El-Qolam 1 Tenggerang. *JCA Psikologi*, 1(1), 66–74.

Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.

Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students. *Journal of Education and Health Promotion*, January, 1–6.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>

Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi Self-Regulated Learning Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(3), 1–11.
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11979>

Mubarok, M. H. (2023). Viral, Santriawati Hancurkan Ponsel yang Ia Bawa Ke Pesantren, Aksinya Jadi Sorotan. *Jabar Viva*.
<https://jabar.viva.co.id/news/12214-viral-santriawati-hancurkan-ponsel-yang-ia-bawa-ke-pesantren-aksinya-jadi-sorotan>

Mund, P. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, 2(1), 34–40.
<https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>

- Neseliler, S., Tannenbaum, B., Zacchia, M., Larcher, K., Coulter, K., Lamarche, M., Marliss, E. B., Pruessner, J., & Dagher, A. (2017). Academic stress and personality interact to increase the neural response to high-calorie food cues. *Appetite*, *116*, 306–314. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.016>
- Nugraha, I., & Susanti, R. (2022, November 8). Ibu Santri yang Didenda Rp 37 Juta karena Kabur dari Pondok Pasrah: Buat Makan Saja Susah. *Kompas.Com*. <https://bandung.kompas.com/read/2022/11/08/100956778/ibu-santri-yang-didenda-rp-37-juta-karena-kabur-dari-pondok-pasrah-buat?page=all>
- Nurchayati, A. H. (2022). Hubungan Self-Regulated Learning dan Hardiness dengan Stres Akademik selama Pembelajaran Pascapandemi pada Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 5–17.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kmpks Yogyakarta. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, *4*(1), 1–11.
- Oktarisa, F., Dessyrianti, R. F., Deviona, N., & Wilda, M. A. (2023). Stres akademik dan kecerdasan emosional sebagai prediktor kesejahteraan subjektif. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, *14*(1), 49–62.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, *8*(APR), 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Piskila, V., & Savira, I. S. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *6*(3), 1–7.
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *6*(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian Adaptation of The Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure. *Journal Nursing Update*, *12*(3), 36–47. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Purnawijaya, F. M. (2019). Pengaruh Disiplin Kerja Dan Fasilitas Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kedai 27 Di Surabaya. *AGORA*, *7*(1), 287221.
- Puspita, K. P., & Hanurawan, F. (2022). The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in XII Grade Students of X Senior High School. *KnE Social Sciences*, *2022*(ICoPsy), 283–294. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12394>

- Putra, I. P. M. J. S., & Arizona, I. P. E. (2016). Pengaruh Pengetahuan Akuntansi Dan Jiwa Kewirausahaan Terhadap Penggunaan Informasi Akuntansi Dalam Pengambilan Keputusan Investasi. *Seminar Nasional: Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11, 259–265.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Qalbu, M. M. (2018). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 180–187. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4556>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Rakhmi, R. F., Solehuddin, & Hafina, A. (2019). The Importance of Hardiness For Students In 21st Century. *The 2nd International Conference on Elementary Education*, 2, 969–976.
- Ramadhan, M. I., & Aslamawati, Y. (2022). Hubungan Hardiness dengan Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas X Program Studi Profesi Dokter (PSPD) di Kota Bandung). *Schema: Journal of Psychological Research*, 43–48. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5670>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Rifandi, A., Noor, T., & Ds, E. (2020). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning Pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes Academic Procrastination Reviewed From Self-Regulated Learning in Santri Islamic Boarding School Al-Hikmah 2 Brebes*. 29.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 370–374. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. CV

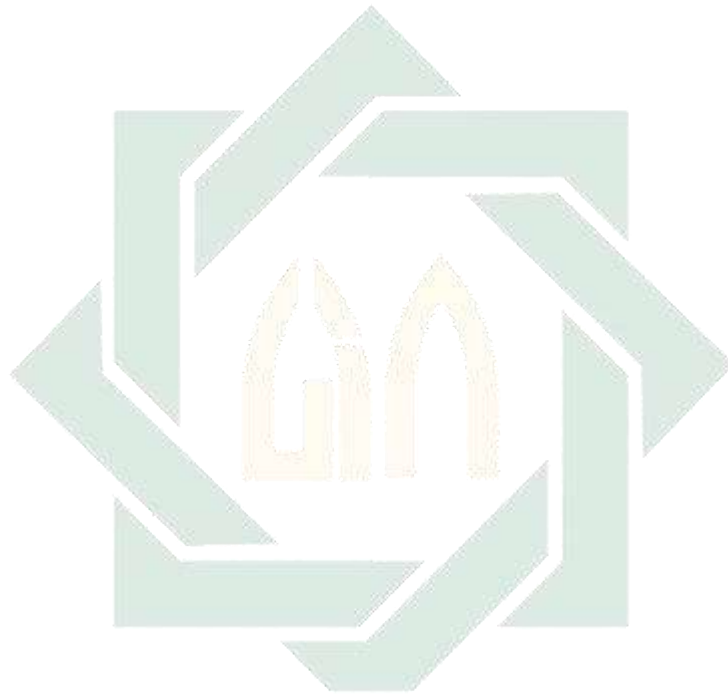
Budi Utama.

- Sadaghiani, N. S. K. (2011). The role of hardiness in decreasing the stressors and biological, cognitive and mental reactions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2427–2430. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.474>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sari, H. R., & Arjanggal, R. (2020). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Sekariansah, A. T., & Sakti, H. (2013). Hardiness relationship between stress with sort of students in thesis. *Empati*, 2(4), 74–82.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- Setiani, S., & Wijaya, E. (2020). *The Relationship Between Self-Regulated Learning With Student Engagement in College Students Who Have Many Roles*. 478(Ticash), 307–312. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.045>
- Shofiyah, M. N., & Salamah, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(1). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i1.62666>
- Sides, J. D., & Cuevas, J. A. (2020). Effect of goal setting for motivation, self-efficacy, and performance in elementary mathematics. *International Journal of Instruction*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.1341a>
- Sulaeman, R. F., & Joefiani, P. (2014). Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyah di Pesantren X. *Pustaka Unpad*, 7, 1–9.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Trautner, M., & Schwinger, M. (2020). *Learning and Individual Differences Integrating the concepts self-efficacy and motivation regulation: How do self-efficacy beliefs for motivation regulation influence self-regulatory success?* 80(November 2019). <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101890>

- Wulandari, M., Tetteng, B., & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 32. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44461>
- Yolandah & Rozali, A. Y. (2022). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa Smp, Di Dki Jakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta*.
- Yolandah, & Rozali, Y. A. (2022). Pengaruh Hardiness terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi pada Siswa SMP di DKI Jakarta. *Prosiding Universitas Esa Unggul*.
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: a cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>
- Yunita, M., & Monalisa, M. (2022). *Relationship Of Hardiness and Academic Stress to Future Orientation in Final-Level Students in Jakarta*. 2. <https://doi.org/10.4108/eai.17-11-2021.2318621>
- Zakiyah. (2016). Gambaran Karakteristik, Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Impuls - Universitas Binawan*, 2(September), 140–145.
- Zannah, L. N. (2019). Analisis Self-Regulated Learning yang Memperoleh Pembelajaran Menggunakan Pendekatan Problem-Centered Learning dengan Hands-On Activity. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/anargya.v2i1.3495>
- Zarei, A. A., & Gilanian, M. (2014). *On the Relationship between Cognitive Self-Regulated Learning and Language Learning Strategies*. 2(12), 200–209.
- Zhang, H., Xiong, H., Chung, L. Y. F., Wang, Y., Wang, P., Fang, L., Han, L., & Yang, Y. (2023). What affects self-regulated learning ability in undergraduate nursing students: A structural equation modelling approach. *Nursing Open*, 10(8), 5728–5740. <https://doi.org/10.1002/nop2.1824>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>
- Zheng, J., Jiang, N., & Dou, J. (2020). Autonomy Support and Academic Stress: A Relationship Mediated by Self-regulated Learning and Mastery Goal

Orientation. *New Waves Educational Research & Development*, 43, 43–63.

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284–290. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.80.3.284>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A