

**PENGARUH SELF REGULATION TERHADAP KEMATANGAN EMOSI
SANTRI HM AL MAHRUSIYAH PUTRI LIRBOYO KEDIRI**

SKRIPSI

OLEH:

FAIZAH NURUL JANNAH

NPM.19.06.0.0320



UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI LIRBOYO

FAKULTAS DAKWAH

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JULI 2023

PENGARUH SELF REGULATION TERHADAP KEMATANGAN EMOSI

SANTRI HM AL MAHRUSIYAH PUTRI

LIRBOYO KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Islam

Oleh

Faizah Nurul Jannah

NPM.19.06.00320

UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI LIRBOYO

FAKULTAS DAKWAH

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JULI 2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH SELF REGULATION TERHADAP KEMATANGAN
EMOSI SANTRI HM AL MAHRUSIYAH PUTRI LIRBOYO
KEDIRI**

FAIZAH NURUL JANNAH

NPM. 19.060.0320

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Kediri,Juli 2022

Pembimbing

A handwritten signature in dark ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

(Dr. H. Ali Imron, S.Ag, M.Fil.I)

NIDN. 210604770

PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH SELF REGULATION TERHADAP
KEMATANGAN EMOSI SANTRI HM AL
MAHRUSIYAH PUTRI LIRBOYO KEDIRI

Faizah nurul jannah

NPM. 19.06.0.0320

Telah dimunaqosahkan di depan Sidang Munaqasah
Universitas Agama Islam Tribakti (UIT) Kediri
Pada Tanggal,

Ketua

Sekertaris

Arina Rohmatul Hidayah, M.A
NIDN. 2130069401

M. Yusli, M.Pd
NIDN. 2109079003

Tim Penguji

1. Penguji Utama

Arina Rohmatul Hidayah, M.A
NIDN. 2130069401

(.....)

2. Penguji I

Ali Imron, S.Ag, M.Fil, I
NIDN. 2106047701

(.....)

3. Penguji II

M. Yusli, M.Pd
NIDN. 2109079003

(.....)

Kediri, 11 Juli 2023
Dekan Fakultas Dakwah,

Makhfud, M.Pd
NIDN. 2106097401

MOTTO

Orang yang tidak mampu mengubah jalinan pikirannya, tidak akan pernah mampu mengubah realitas. Dan karena hal itu tak akan pernah membuat kemajuan.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua dan kedua saudari saya yang sudah memberikan dukungan dan doa
2. Keluarga besar penulis, Bapak Mukhroji, Ibu Sutarni, Dwiana Wulan Dari serta Ambar Tri Wahyu Ningsih yang senantiasa mendoakan, *mengsupport* dan memberi dorongan moril serta materil. Doakan semoga penulis mampu menjadi insan yang *khoirunnas anfauhum linnas*.
3. Semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kediri, 10 Juli 2023

KATA PENGANTAR

Bismillahirromanirrohim

Alhamdulillah, Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh self regulation terhadap kematangan emosi”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat, dari berbagai pihak selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terimakasih yang luar biasa dan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. KH. Reza Ahmad Zahid, Lc, Ma Selaku Rektor Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kota Kediri.
2. Segenap keluarga besar Almarhum Almaghfurillah Romo KH. Imam Yahya Mahrus dan Ummima Nyai Hj. Zakiyah Imam Al Ishaqi yang selalu kami harapkan ridho dan do'a beliau.
3. Dr. H. Ali Imron, S.Ag, M.Fil.I., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan dorongan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Segenap Dosen Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kota Kediri yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak ilmunya dengan tulus, terkhusus kepada dosen Prodi Psikologi Islam.
5. Kedua orang tua yang tercinta, Bapak dan Ibu yang telah mengarahkan seluruh kasih sayang, doa, nasehat, dukungannya yang tiada henti secara

materil maupun non materil serta kesabarannya yang luar biasa dalam memberikan tarbiyah dan ta'lim kepada anak-anaknya.

6. Seluruh pihak yang turut serta dalam penyelesaian skripsi ini, tanpa terkecuali.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat di harapkan bagi penulis untuk memperbaiki serta mendekatkan dengan kesempurnaan dalam skripsi ini.

Kediri, 15 Juli 2023

Penulis

Faizah nurul janna

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Kegunaan Penelitian.....	7
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	8
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. <i>Self-Regulation</i>	13

1. Pengertian <i>Self-Regulation</i>	13
2. Faktor-Faktor Regulasi Diri.....	15
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri	17
4. Regulasi Diri Dalam Pandangan Islam.....	19
B. Emosi	20
1. Pengertian Emosi.....	21
2. Bentuk-Bentuk Emosi	23
C. Kematangan Emosi	23
1. Aspek Kematangan Emosi	24
2. Faktor Kematangan Emosi	25
D. Kecemasan	27
1. Pengertian Kecemasan.....	27
2. Faktor-Faktor Kecemasan.....	28
3. Aspek-Aspek Kecemasan.....	29
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi Dan Sampel	32
C. Metode Pengumpulan Data.....	32
D. Instrument	33
E. Teknik analisis data.....	37
F. Deskriptif data.....	39
G. Hipotesis	39

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
1. Hasil Penelitian	41
2. Gambaran Umum Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah	41
3. Penyajian Data.....	50
B. Pembahasan Penelitian.....	59
1. Pengaruh <i>Self-Regulation</i> Terhadap Kematangan Emosi Pada Santri Putri HM Al-Mahrusiyah.....	61

BAB V : KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 perbedaan penelitian terdahulu	12
Tabel 3.1 Skala Likert	33
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Regulation</i>	34
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi Berupa Kecemasan	36
Tabel 4.1 Pergantian Nama Pondok Pesantren Putri Hm Al-Mahrusiyah	45
Tabel 4.2 Pergantian Kepemimpinan Pondok.....	46
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	50
Tabel 4.4 Hasil Anova <i>Self-Regulation</i>	51
Tabel 4.5 Data Deskriptif <i>Self-Regulation</i>	52
Tabel 4.6 Kriteria Kategori <i>Self-regulation</i>	54
Tabel 4.7 Data Deskriptif Kematangan Emosi	54
Tabel 4.8 Kriteria Kategori Skor Kematangan Emosi	56
Tabel 4.9 Hasil Koefisien <i>Self-Regulation</i> Dan Kematangan Emosi	57
Tabel 4.10 Anova Variabel <i>Self-Regulation</i> Dan	

Kematangan Emosi 57

Tabel 4.11 Model Summary Regulasi Diri Dan

Kematangan Emosi 6

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Indonesia Institut Agama Islam Tribakti (IAIT)
Kediri adalah sebagai berikut:¹

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	ʾ	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sh	ء	’
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ		

Untuk menunjukan bunyi hidup panjang (*madd*), maka caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) diatas huruf, seperti *ā*, *ī*, dan *ū* (ٰ, ِ, ُ).

¹Pusat Penelitiandan Pengabdian Masyarakat (P3M) IAIT Kediri, *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Makalah, Proposal, dan Skripsi* (Kediri: IAIT Press, 2018), h. 80.

ي, dan و). Bunyi hidup dobel (*diphthong*) arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay dan aw”, seperti *layyinah*, *lawwāmah*. Kata yang berakhiran *tā’marbūtah* dan berfungsi sebagai *ṣifah* (*modifier*) atau *muḍāf ilayh* ditransliterasikan dengan “ah”, sedangkan yang berfungsi sebagai *muḍāf* ditransliterasikan dengan “at.