

**PENGARUH DISTORSI KOGNITIF TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA YANG MENETAP DI PONDOK PESANTREN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk memperoleh Derajat Sarjana S-1  
Psikologi**



**Nurul Hidayati  
201569110024**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Yudharta Pasuruan  
2020**



**PENGARUH DISTORSI KOGNITIF TERHADAP STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA YANG MENETAP DI PONDOK PESANTREN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**

**Nurul Hidayati  
201569110024**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN  
2020**

**TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Distorsi Kognitif terhadap Stres Akademik pada  
Mahasiswa yang menetap di Pondok Pesantren

Disusun oleh : Nurul Hidayati

NIM : 201569110024

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan di depan penguji

Pasuruan, 15 Agustus 2020

Menyetujui,



Nani Kholifah, S. Psi., M. Si

NIP.Y. 069.11.09.022

Pembimbing

Drs. Abdul Amin, M. Psi

NIP.Y. 069.09.04.017

**TANDA PENGESAHAN**

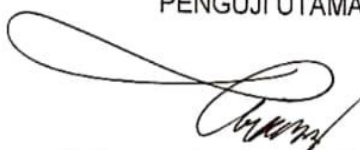
TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI, FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN PADA :

**Hari** : Kamis  
**Tanggal** : 27 /08/2020  
**Jam** :08.30 WIB  
**Judul** : PENGARUH DISTORSI KOGNITIF TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENETAP DI  
PONDOK PESANTREN

**DINYATAKAN LULUS**

MAJELIS PENGUJI

PENGUJI UTAMA



Dr. Laurensius Laka, S.Psi., M.Psi

NIP.Y.069.11.04.029

PENGUJI I



Lailatuzzahro A.A, S.Psi., M.Psi

NIP.Y.069.09.11.026

PENGUJI II / PEMBIMBING



Drs. Abdul Amin, M. Psi

NIP.Y. 069.09.04.017



### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “  
Pengaruh Distorsi Kognitif terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang menetap  
Di Pondok Pesantren “merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh  
gelas Sarjana Psikologi di Universitas Yudharta Pasuruan. Karya ini tidak pernah  
diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar  
kesarjanaan Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga  
tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh  
orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan  
dalam daftar pustaka

Pasuruan, 29 Juli 2020

METERAI  
TEMPEL  
TGL  
FA0C7ADF460163916  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
Nurul Hidayati



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Cinta-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi dengan judul “Pengaruh Distorsi Kognitif terhadap Stres Akademik terhadap Mahasiswa yang Menetap di Pondok Pesantren” tepat waktu. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih tidak terhingga kepada:

1. Romo KH. Sholeh Bahruddin selaku pembimbing, pengasuh dan pelindung Yayasan Darut Taqwa yang tidak pernah terlupa mendoakan dan memotivasi kami agar selalu semangat dan sabar dalam belajar, serta mendisiplinkan diri dalam menuntut ilmu.
2. Dr. H. Kholid Murtadlo, M.E. selaku rektor Universitas Yudharta Pasuruan beserta para staf-stafnya.
3. Bapak Drs. Abdul Amin, M. Psi. Selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Ibu Nanik Kholifah, S. Psi, M, Si. Selaku Kepala Program Studi Psikologi.
5. Bapak Drs. Abdul Amin, M. Psi. Selaku dosen pembimbing skripsi, yang karena kesabaran beliau dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi hingga dapat selesai tepat waktu.
6. Seluruh bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi yang selama ini telah membimbing dan memberikan banyak ilmu bagi penulis dan teman-teman.
7. Kedua orang tua saya yang tiada lelah mendoakan dan membiayai seluruh pendidikan saya. Kalian adalah alasan terbesar perjuangan saya.
8. Segenap kepengurusan Pondok Pesantren Ngalah khususnya Asrama I yang telah banyak membantu dalam pengerjaan skripsi ini

9. Keluarga tercinta saya, kamar i.13. yang dengan sangat perhatian selalu mendukung langkah-langkah saya sampai di titik ini.
10. Sahabat-sahabat terkasih saya, yang selalu memberi semangat kala kesulitan melunturkan gairah saya.
11. Member dan Mentor PPBA yang senantiasa menjadi motivasi saya untuk maju selangkah lebih baik.
12. Seluruh Pihak-pihak yang terlibat dalam pengerjaan skripsi ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga Allah membalas jasa kalian.

Demikian karya sederhana ini dapat penulis susun. Penulis sangat menyadari akan banyaknya kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepan.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
TANDA PERSETUJUAN.....	iii
TANDA PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
INTISARI .....	xii
BAB I .....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang .....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya ...	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA .....	Error! Bookmark not defined.
A. Stres Akademik .....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.

2.	Faktor Penyebab Stres Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Dampak Stres Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Indikator Stres Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Distorsi Kognitif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Definisi Distorsi Kognitif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Faktor – Faktor Distorsi Kognitif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Indikator Distorsi Kognitif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Pengaruh Distorsi Kognitif terhadap Stres Akademik .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Kerangka Pemikiran Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Deskripsi dan Reabilitas Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Stres Akademik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a.	Uji Validitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b.	Uji reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a.	Uji Validitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

b. Uji reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hasil .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Mahasiswa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kepada pengurus pesantren.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Peneliti selanjutnya.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>CURRICULUM VITAE .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Skala Stres Akademik sebelum uji coba **Error! Bookmark not defined.**

**No table of contents entries found.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. Data penelitian stres akademik berdasarkan kriteria ..... 45

Gambar 3. Data penelitian distorsi kognitif berdasarkan kriteria ..... 46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Skala Stres Akademik ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2. Lampiran Skala Distorsi Kognitif..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3. Lampiran Skala Stres Akademik pasca uji Coba .... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4. Lampiran Skala Distorsi Kognitif pasca uji Coba .... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5. Tabel Uji Validitas Skala Stres Akademik..... **Error! Bookmark not defined.**

Lanjutan 5. (1) Tabel Uji Validitas Skala Stres Akademik.... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6. Tabel Uji Validitas Skala Distorsi Kognitif ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lanjutan 6 (1) Tabel Uji Validitas Skala Distorsi Kognitif .... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7. Tabel Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik ... **Error! Bookmark not defined.**

Lanjutan 7. (1) Tabel Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8. Tabel Uji Reliabilitas Skala Distorsi Kognitif ... **Error! Bookmark not defined.**

Lanjutan 8. (1) Tabel Uji Reliabilitas Skala Distorsi Kognitif **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9. Data Induk Variabel Y “Stres Akademik” ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9. Lanjutan (1) Data Induk Variabel Y “Stres Akademik” ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10. Data Induk Variabel X “Distorsi Kognitif” ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 10. Lanjutan (1) Data Induk Variabel Y “Distorsi Kognitif” ..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 11. Perhitungan Reliabilitas Skala Stres Akademik (Varians Hoyt)  
..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 12. Perhitungan Reliabilitas Skala Distorsi Kognitif (Varians Hoyt)**Error!**

**Bookmark not defined.**

Lampiran 13. Perhitungan Korelasi Product Moment..... **Error! Bookmark not**

**defined.**

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF COGNITIVE DISTORTION ON ACADEMIC STRESS ON STUDENTS STAYING IN BOARDING SCHOOLS**

**Nurul Hidayati**

**Psychology Study Program at The Faculty of Psychology Yudharta  
Pasuruan University**

*Students who live in Islamic boarding schools have two obligations that must be done. In addition to activities in lectures, students who stay in boarding schools also participate in a series of activities in boarding schools. This feels heavier because they have to share their thoughts for both academic activities. The subjects in this study were 70 students living in Islamic boarding schools. With the determination of subjects using cluster random sampling techniques. While the purpose of this study is to determine whether there is an influence of cognitive distortion on academic stress on students who live in Islamic boarding schools. This study uses a quantitative approach. Data collection uses a cognitive distortion scale consisting of 30 valid items with correlations above 0.30 to 0.47 and a reliability coefficient of 0.7443. While the academic stress scale consists of 32 valid items with correlations above 0.30 to 0.52 and a reliability coefficient of 0.7769. While the data analysis using a linear regression technique one predictor was obtained 0,2063. The results showed that there was no influence between cognitive distortion on academic stress.*

**Keywords: Cognitive Distortion, Academic Stress**

## **INTISARI**

### **PENGARUH DISTORSI KOGNITIF TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENETAP DI PONDOK PESANTREN**

**Nurul Hidayati**

**Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta  
Pasuruan**

*Mahasiswa yang menetap di Pondok Pesantren mempunyai dua kewajiban yang harus dilakukan. Selain aktifitas di perkuliahan, mahasiswa yang menetap di Pondok juga mengikuti serangkaian aktifitas yang ada di Pesantren. Hal ini terasa lebih berat karena mereka harus membagi pikiran untuk kedua aktifitas akademik tersebut. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menetap di Pondok Pesantren yang berjumlah 70. Dengan penentuan subjek menggunakan teknik accidental sampling. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh distorsi kognitif terhadap stres akademik pada mahasiswa yang menetap di Pondok Pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala distorsi kognitif yang terdiri dari 30 item valid dengan korelasi di atas 0,30 sampai 0,47 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.7443. Sedangkan skala stres akademik terdiri dari 32 item yang valid dengan korelasi di atas 0,30 sampai 0,52 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.7769. Sedangkan analisis data menggunakan teknik regresi linier satu prediktor diperoleh sebesar 0,2063. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara distorsi kognitif terhadap stres akademik.*

**Kata Kunci: Distorsi Kognitif, Stres Akademik**





