

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP KONFLIK PERAN GANDA
PADA MAHASISWA SANTRI DI JABODETABEK**



Oleh:

Gladyza Shaqina

1801622001

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP KONFLIK PERAN GANDA
PADA MAHASISWA SANTRI DI JABODETABEK**



Oleh:

Gladyza Shaqina
1801622001

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Konflik Peran Ganda
pada Mahasiswa Santri di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Gladysa Shaqina
NIM : 1801622001
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 24 Juni 2026

Pembimbing I

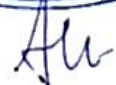


Ratna Dyah Suryaratri, PhD
NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Jimny Hilda Fauzia, M.Psi, Psikolog
NIP. 199401252024062002

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggung Jawab)		5/8/22
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggung Jawab)		
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog (Ketua Sidang)		29/07/26
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Dosen penguji I)		03/8/2026
Ade Siti Maryam, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen penguji II)		29/07/26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Gladyza Shaqina

NIM : 1801622001

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri terhadap Konflik Peran Ganda pada Mahasiswa Santri di Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Gladyza Shaqina

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar, ”

(Q.S Ar-rum:60)

“ Selalu ada harga yang harus dibayar dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu, lebarkan lagi rasa sabarmu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi dirimu yang kau impikan mungkin tidak selalu berjalan lancar. Namun, gelombang-gelombang itulah yang kelak akan menjadi cerita berharga dalam hidupmu ”

Boy Candra

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat, pertolongan, dan ridha-Nya, Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang selalu menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini. Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri sendiri serta seluruh mahasiswa santri, terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, terus berjuang, dan tidak menyerah di setiap proses. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah baik berikutnya serta membawa manfaat dan kebanggaan bagi orang-orang yang selalu mendoakan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gladyza Shagina
NIM : 1801622001
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : adissshagina@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Konflik Peran Ganda pada
Manasiswa Senta di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 17 Juni 2026

Penulis

(Gladyza shagina)
nama dan tanda tangan

GLADYZA SHAQINA

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP KONFLIK PERAN GANDA PADA
MAHASISWA SANTRI DI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta 2026

ABSTRAK

Mahasiswa santri menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus santri sehingga dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan kepesantrenan yang berpotensi menimbulkan konflik peran ganda. Konflik peran ganda adalah kondisi ketika tuntutan dari kedua peran saling bertabrakan sehingga individu mengalami kesulitan dalam menjalankan keduanya secara optimal. Oleh karena itu, mahasiswa santri memerlukan kemampuan untuk mengelola berbagai tuntutan tersebut, salah satunya melalui regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap konflik peran ganda pada mahasiswa santri di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 106 mahasiswa santri aktif berusia 18–25 tahun di Jabodetabek. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap konflik peran ganda ($F = 4,288$; $p = 0,041 < 0,05$). Koefisien regresi sebesar $-0,376$ menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah konflik peran ganda. Regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 4%, sedangkan 96% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: regulasi diri, konflik peran ganda, mahasiswa santri.

GLADYZA SHAQINA

**THE EFFECT OF SELF-REGULATION ON MULTIPLE ROLE CONFLICT
AMONG MAHASISWA SANTRIIN THE GREATER JABODETABEK AREA**

Undergraduate Thesis

Jakarta : Psychology Study Program,

Faculty of Psychology, Jakarta State University 2026

ABSTRACT

Student santri carry dual roles as university students and santri, requiring them to fulfill both academic and pesantren responsibilities simultaneously. These demands may lead to work-family conflict, a condition in which the demands of both roles interfere with one another, making it difficult for individuals to perform each role optimally. Therefore, student santri need the ability to manage these multiple demands, one of which is self-regulation. This study aimed to examine the effect of self-regulation on work-family conflict among student santri in the Greater Jakarta area (Jabodetabek). This study employed a quantitative approach using a survey method involving 106 active student santri aged 18–25 years in Jabodetabek. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using simple linear regression with SPSS version 25. The results showed that self-regulation had a negative and significant effect on work-family conflict ($F = 4.288$; $p = 0.041 < 0.05$). The regression coefficient of -0.376 indicates that higher levels of self-regulation are associated with lower levels of work-family conflict. Self-regulation contributed 4% to work-family conflict, while the remaining 96% was influenced by other factors not examined in this study. These findings suggest that self-regulation plays a role in reducing work-family conflict, although its contribution is relatively small.

Keywords: self-regulation, work-family conflict, student santri.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil a'lam, penulis panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah yang maha kuasa atas semua anugerah serta pertolongan-Nya yang senantiasa selalu menyertai setiap langkah penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Regulasi Diri terhadap Konflik Peran Ganda pada Mahasiswa Santri di Jabodetabek"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini bukan sekadar proses untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik, tetapi juga menjadi perjalanan yang memberikan banyak pembelajaran bagi penulis. Di setiap tahapannya, penulis belajar untuk terus berusaha, bertahan, dan berhusnudzon billah di setiap tantangan yang dihadapi. Selama proses tersebut, penulis menyadari bahwa setiap langkah yang berhasil dilalui tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan, serta ketulusan berbagai pihak yang selalu hadir memberikan semangat dan bantuan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, PhD. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama

proses penyusunan skripsi. Kesabaran dan ketelitian beliau dalam membimbing memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi penulis.

7. Mba Jimny Hilda Fauzia, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang konstruktif sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen, staf administrasi, dan tenaga kependidikan Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, bantuan, serta pelayanan yang baik selama penulis menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Karyo dan Ibu Lia yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, pengorbanan, dukungan, serta perhatian yang selalu diberikan. Terima kasih karena tidak pernah lelah menanyakan perkembangan penyusunan skripsi ini dan terus memberikan semangat kepada penulis hingga akhirnya mampu menyelesaikan penelitian ini.
10. Kakak penulis, yaitu Reyhan, serta adik penulis, Jenyka, Cinta dan Zeva yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, serta menjadi tempat bagi penulis untuk berbagi cerita dan keluh kesah selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas perhatian dan kehadiran yang selalu menguatkan penulis dalam menyelesaikan setiap tahapan penelitian ini.
11. Teruntuk seseorang yang hadir dalam kehidupan penulis, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan turut berkontribusi dalam mendukung penulis menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga banyak hal baik yang akan datang kepada kita.

12. Teman-teman penulis selama kuliah yang telah kebersamai 4 tahun ini, terima kasih banyak Qonita, Salsa, Nia dan Lia untuk semua hal yang telah kita lalui bersama.
13. Mba Dian, Agna, Mba Ochi, Akhdan, Mas ardi, Mas varel dan Almas serta mahasiswa santri se-Jabodetabek (PPM SA Staimi, BIM, BI dan AFM) yang telah memberikan bantuan serta berkenan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan membantu selama proses penyusunan skripsi ini. Serta, seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, serta berbagai bentuk kebaikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan memperoleh balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.



Jakarta, 14 Juni 2026

Gladys Shaqina

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
16.1 Manfaat Teoritis	6
16.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konflik Peran Ganda	8
2.1.1 Definisi Konflik Peran Ganda	8
2.1.2 Aspek-Aspek Konflik Peran Ganda	9
a. <i>Time-Based Conflict</i> (Konflik Berbasis Waktu)	9
b. <i>Strain-Based Conflict</i> (Konflik Berbasis Tekanan)	10
c. <i>Behavior-Based Conflict</i> (Konflik Berbasis Perilaku)	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konflik Peran Ganda	11
1. Faktor Internal	12
a. Regulasi Diri (<i>Self-Regulation</i>)	12
b. Kapasitas Individu (Waktu dan Energi)	12
c. Strategi <i>Coping</i>	12

2. Faktor Eksternal	13
a. Tuntutan Peran (<i>role demands</i>)	13
b. Dukungan sosial	13
c. Ketidaksesuaian Jadwal dan Keterbatasan Waktu	14
2.2 Regulasi Diri	14
2.2.1 Definisi Regulasi Diri	14
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri	15
a. Pengendalian Dorongan (<i>Impulse Control</i>)	15
b. Penetapan tujuan (<i>Goal Setting</i>)	16
2.3 Mahasiswa Santri	16
2.3.1 Definisi Mahasiswa Santri	16
2.3.2 Karakteristik Mahasiswa Santri di Pesantren	17
2.3.3 Tuntutan di Jabodetabek	17
2.4 Dinamika Antara Regulasi Diri dengan Konflik Peran Ganda	18
2.5 Kerangka Berpikir	19
2.6 Hipotesis Penelitian	19
2.7 Hasil Penelitian Relevan	19
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	22
3.2.1 Definisi Konseptual	23
3.2.2 Konflik Peran Ganda	23
3.2.3 Regulasi Diri	23
3.2.2 Definisi Operasional	23
3.2.3 Konflik Peran Ganda	23
3.3.2 Regulasi Diri	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.3.1 Populasi Penelitian	24
3.3.2 Sampel Penelitian	25
3.3.3 Teknik Sampling	25
3.4 Teknik Pengambilan Data	25
3.4.1 Instrumen Konflik Peran Ganda	26
3.4.1.1 Latar Belakang Instrumen	26

3.4.1.2 Kisi-Kisi Instrumen	26
3.4.1.3 Proses Adaptasi Instrumen	27
b. Uji Reliabilitas Instrumen	27
c. Uji Daya Diskriminasi Aitem	28
3.4.2 Instrumen Regulasi Diri	29
3.4.2.1 Latar Belakang Instrumen	29
3.4.2.2 Kisi-Kisi Instrumen	29
3.4.2.3 Proses Adaptasi Instrumen	30
a. Uji Reliabilitas Instrumen	30
b. Uji Daya Diskriminasi Aitem	31
3.5 Analisis Data	32
3.5.1 Uji Normalitas	32
3.5.2 Uji Linearitas	33
3.5.3 Uji Korelasi	33
3.5.4 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	35
4.1.1 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	35
4.2 Prosedur Penelitian	36
4.2.1 Persiapan Penelitian	36
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	37
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	38
4.3.1 Data Statistik Deskriptif	38
4.3.2 Uji Normalitas	41
4.3.3 Linearitas	42
4.3.4 Uji Korelasi	43
4.3.5 Hasil Uji Hipotesis	43
4.4 Pembahasan	46
4.5 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Implikasi	50
5.3 Saran	51

5.3.1 Untuk Peneliti Selanjutnya	51
5.3.2 Untuk Mahasiswa Santri	52
DAFTAR PUSTAKA	53
DAFTAR LAMPIRAN	59



DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Distribusi Deskriptif	38
Tabel 4.3 Rumus kategorisasi	38
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Diri	38
Tabel 4.5 Kategorisasi Konflik Peran Ganda	39
Tabel 4.6 Aspek Tertinggi Regulasi Diri	40
Tabel 4.7 Aspek Tertinggi Konflik Peran Ganda	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.9 <i>Casewise Diagnostics</i>	41
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	42
Tabel 4.12 Uji Korelasi	43
Tabel 4.13 Anova	43
Tabel 4.14 Model <i>Summary</i>	44
Tabel 4.15 Tabel <i>Coefficients</i>	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	19
------------------------------	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Instrumen	59
Lampiran 2 EJ Validitas Instrumen	63
Lampiran 3 Hasil Analisis Data	67
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup	72

