

***SELF COUNSELING* BERBASIS ISLAMI DALAM
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI
DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MANSURIYYAH
ROWOLAKU PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ROFIAH NOVA LESTARI
NIM. 3521004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

***SELF COUNSELING* BERBASIS ISLAMI DALAM
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI
DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MANSURIYYAH
ROWOLAKU PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ROFIAH NOVA LESTARI
NIM. 3521004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rofiah Nova Lestari

NIM : 3521004

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul "**SELF COUNSELING BERBASIS ISLAMI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MANSURIYYAH ROWOLAKU PEKALONGAN**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 18 Desember 2024

Yang Menyatakan,



Rofiah Nova Lestari
NIM. 3521004

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

Jalan Kalimantan Gg. 1 No. 29 Sapuro, Kota Pekalongan.

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdr.i Rofiah Nova Lestari

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara.

Nama : Rofiah Nova Lestari
NIM : 3521004
Judul : **SELF COUNSELING BERBASIS ISLAMI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MANSURIYYAH ROWOLAKU**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 10 Desember 2024

Pembimbing,



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.
NIP. 198512222015032003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **ROFIAH NOVA LESTARI**
NIM : **3521004**
Judul Skripsi : **SELF COUNSELING BERBASIS ISLAMI DALAM
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA
MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL
MANSURIYYAH ROWOLAKU PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 26 Februari 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

Aris Priyanto, M.Ag.

NITK. 19880406202001 D1 025

Nurul Maisyaf, M.H.I.

NIP. 199105042020122012



4 Maret 2025

Ditandatangani Oleh

Dekan

H. Sam'ani, M.Ag.

NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil putusan bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/ U/ 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi ini adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fenom-fenom konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sas	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di

			bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	ḏ	zet (dengan titik di bawah)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	„ain	„	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	.	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Rangkap Panjang
ا = a	يا = ai	آ = ā
إ = i	وا = au	أى = ī
أ = u		أو = ū

3. Ta Marbutoh

Ta Marbutoh dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مراجعة جميلة ditulis *mar'atun jamīlah*

Ta Marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة ditulis *fātimah*

4. Kata Sandang Artikel

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyi, yaitu /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس ditulis *asy-syamsu*

الرجل ditulis *ar-rajulu*

السيدة ditulis *as-sayyidah*

Kata sandang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyi, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

القمر ditulis *al-qamar*

البدیع ditulis *al-badi'*

اجلال ditulis *al-jalāl*

5. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata-kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof (/')/.

Contoh:

امرث ditulis *Umirtu*

شيء ditulis *Syai'un*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan penuh rasa syukur, saya panjatkan puji kepada Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Saya juga menghaturkan shalawat dan salam kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman.

Dengan segenap kasih dan penghargaan, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Darminto dan Ibu Doripah, yang dengan kasih sayang yang tak terbatas selalu mendoakan, menyemangati, dan memberikan dukungan baik secara moral maupun materi. Terima kasih atas doa dan dukungan yang selalu bapak dan ibu berikan selama ini.
2. Kakak saya Mbak Lufi dan Mas Bakti yang selalu memberi semangat dan dukungan agar bisa menyelesaikan studi ini.
3. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Maskhur, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, serta Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih atas segala bantuan dalam hal-hal yang berkaitan dengan kelulusan penulis.
5. Teman-teman perjuangan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021, yang telah memberi banyak kenangan selama pertemuan di bangku kuliah.
6. Sahabat-sahabat saya yang tidak saya sebutkan satu persatu yang selalu menemani dikala suka maupun duka.

7. Semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan mendoakan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tulus atas segala bantuan yang diberikan.



MOTTO

"Dan janganlah kamu merasa lemah dan janganlah pula bersedih hati, sebab kamulah yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman."

(QS. Ali Imran: 139)



ABSTRAK

Lestari, R. N. 2024. *Self Counseling Berbasis Islami dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan*. Skripsi S1 Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

Kata Kunci: *Self Counseling* berbasis Islami, Stres Akademik, Mahasantri.

Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku, yang sering kali mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Masalah stres akademik seperti kegiatan padat, jadwal bentrok, tanggung jawab hafalan, tugas kuliah, penyesuaian lingkungan, target prestasi yang harus dicapai dan beban Laporan Pertanggung Jawaban bagi mahasantri KIP NTT. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasantri, gejala yang muncul, serta penerapan metode *self counseling* berbasis Islami yang dilakukan untuk mengatasi stres akademik tersebut.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: 1. Bagaimana *self counseling* berbasis Islami dalam mengatasi stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan?, 2. Bagaimana kondisi stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan? Metode *self counseling* berbasis Islami ini mengintegrasikan aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an, doa, salat sunah seperti salat tahajud, zikir, latihan kesabaran dan muhasabah, yang diharapkan dapat membantu mahasantri dalam mengelola stres secara mandiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, serta melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap mahasantri yang terlibat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasantri mengalami stres akademik yang termanifestasi dalam aspek fisiologis, emosi, kognitif, dan perilaku. Penerapan metode *self counseling* berbasis Islami terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres dan meningkatkan kemampuan mahasantri dalam mengelola stres secara berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa *self counseling* berbasis Islami dapat menjadi solusi yang relevan untuk mengatasi stres akademik di kalangan mahasantri baik dari mahasantri yang mendapatkan program beasiswa KIP maupun non KIP. Kondisi dapat dilihat dari sebelum dan sesudah mahasantri melakukan metode *self counseling* berbasis Islami yang digunakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala berkah dan rahmat yang telah dilimpahkan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada teladan kita, Nabi Muhammad SAW. Semoga kita semua memperoleh syafaatnya di hari akhir kelak, amin.

Dalam kesempatan ini, saya ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi berjudul "*Self Counseling* Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan". Dukungan moril maupun materil yang diberikan sangatlah berharga, karena tanpa bantuan tersebut, penyelesaian skripsi ini akan terasa sangat sulit. Dengan segala hormat, izinkan saya menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
3. Bapak Dr. Maskhur, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, serta Dosen Pembimbing Akademik, yang telah membantu dalam hal-hal yang berkaitan dengan kelulusan penulis.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd. selaku Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan dengan penuh kesabaran selama penelitian dan penyusunan skripsi.

5. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan dan bimbingan selama masa studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
6. Keluarga yang selalu memberikan doa dan restu kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Para Mahasantri Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku yang telah bersedia menjadi narasumber penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang selalu memberi motivasi dan dukungan.
9. Semua pihak yang turut berperan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlipat. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna dan terbuka terhadap kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, dengan kerendahan hati, karya ini dipersembahkan dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan wacana intelektual Islam.

Pekalongan, 18 Desember 2024

Peneliti,



Roliah Nova Lestari
NIM. 3521004

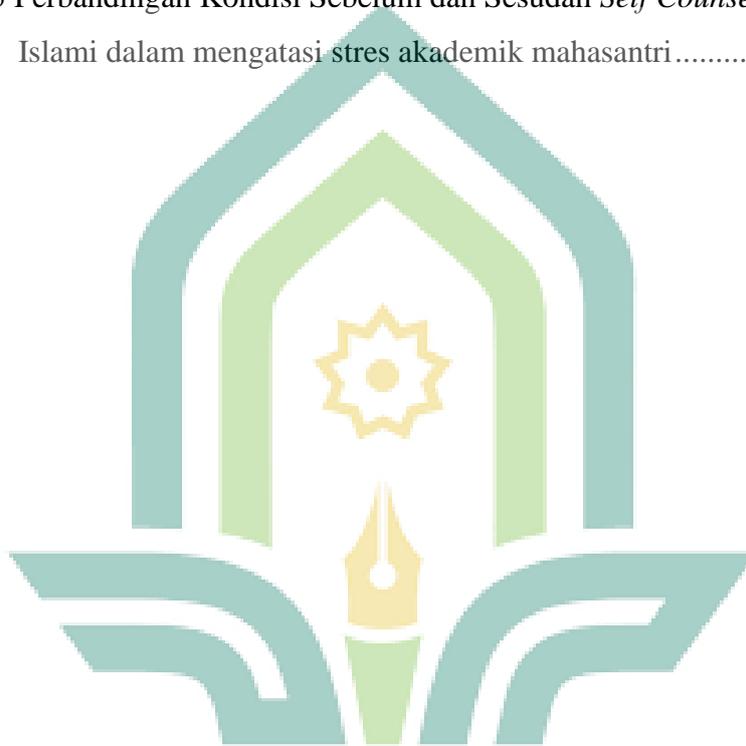
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian	16
G. Sistematika Penulisan	26
BAB II <i>SELF COUNSELING</i> BERBASIS ISLAMIS DAN STRES AKADEMIK	29
A. <i>Self Counseling</i> Berbasis Islami	29
B. Stres Akademik.....	35

BAB III SELF COUNSELING BERBASIS ISLAMI DALA MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MANSURIYYAH ROWOLAKU Pekalongan	44
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Bustanul Manyuriyyah Rowolaku Pekalongan.....	44
B. <i>Self Counseling</i> Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansyuriyyah Rowolaku Pekalongan	50
C. Stres Akademik Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan.....	61
BAB IV ANALISIS SELF COUNSELING BERBASIS ISLAMI DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MANSURIYYAH ROWOLAKU PEKALONGAN	74
a. Analisis <i>Self Counseling</i> Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan	74
B. Analisis Stres Akademik Pada Mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan.....	81
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu.....	11
Tabel 3.1 Struktur Pengurus Putra Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah	47
Tabel 3.2 Struktur Pengurus Putri Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah.	48
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan	49
Tabel 3.4 Sarana dan Prasarana	50
Tabel 3.5 Perbandingan Kondisi Sebelum dan Sesudah <i>Self Counseling</i> berbasis Islami dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir	16
------------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa, termasuk mahasantri (mahasiswa yang tinggal di pesantren), terus menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi Islam. Mahasantri adalah individu yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi dan sekaligus berstatus sebagai santri sehingga mahasiswa santri memiliki peran dan tanggung jawab ganda.¹ Banyaknya tugas dan tuntutan atas peran ganda yang dipikul menyebabkan mahasiswa santri berpotensi mengalami stress akademik. Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Survey yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah. Sedangkan prevelensi stres akademik di Indonesia mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu sebesar 36,7-71,6%.²

¹ Yanti Noor Fitria. *Hubungan Antara Strategi Koping Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Santri Di Yogyakarta*. Diss. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024,vi.

² Marta Prima Yuda, dkk. "Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi" Universitas Jambi, 2023, hlm. 38.

Pondok pesantren Bustanul Mansuriyyah merupakan pondok pesantren yang terletak di Desa Rowolaku, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan dimana mayoritas mahasantrinya berasal dari kampus UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Hal ini dikarenakan Pondok pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan merupakan sebuah mitra dari kampus UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Permasalahan stres akademik di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan tidak asing lagi terdengar oleh mahasantri dari berbagai permasalahan mereka alami karena berbagai faktor yang harus tetap mereka hadapi. Hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasantri mengenai permasalahan stres akademik yang mereka alami, banyak dari mereka yang merasakan beban-beban yang mereka dapatkan seperti kegiatan yang padat, jadwal yang bentrok antara kuliah dengan kegiatan di pondok pesantren, tanggung jawab hafalan, tugas kuliah yang banyak, tuntutan prestasi dari orang tua, serta organisasi yang membuat mahasantri mengalami stres akademik tersebut muncul. Bahkan kebijakan dari pondok pesantren dan kampus memberikan beban tambahan bagi mahasantri yang mendapatkan beasiswa KIP bagi mereka yang berasal dari Papua dan NTT dimana mahasantri mendapatkan beban tanggung jawab seperti hafalan juz 30, nadhom dari kitab 'Aqīdatul 'Aw m serta kewajiban menyelesaikan Laporan Pertanggung Jawaban yang harus dikerjakan setiap semesternya.³ Hal ini menjadi suatu permasalahan yang menarik di Pondok

³ Hasil observasi dengan pengurus mahasantri putri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan. Jumat, 28 Februari 2025.

Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan untuk diteliti mengenai bagaimana cara mahasiswa dapat mengatasi berbagai macam stres akademiknya.

Dari permasalahan stres akademik yang mahasiswa alami baik dari mahasiswa KIP maupun non KIP, tentunya membutuhkan penanganan khusus untuk mengatasi stres akademik yang mahasiswa rasakan. Mahasiswa melakukan aktivitas spiritual sebagai cara mereka mengatasi stres yaitu dengan *self counseling* berbasis Islami. *Self counseling* berbasis Islami diperkenalkan sebagai metode yang mahasiswa lakukan dalam mengatasi permasalahan stres akademiknya. Aktivitas spiritual seperti membaca ayat suci Al-Qur'an, doa, salat tahajud, muhasabah diri, latihan kesabaran dan zikir.

Sebagai seorang mahasiswa mereka tidak hanya beradaptasi dengan tuntutan akademik, tetapi juga menyeimbangkannya dengan kewajiban spiritual dan kehidupan di Pondok Pesantren. Kondisi ini memperkuat kebutuhan akan strategi manajemen stres yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam yang mereka anut. Tidak mudah menghindari stres yang dihadapi, dikarenakan manusia tidak dapat mengatur ujian dan cobaan dari Allah SWT yang didatangkan. Tetapi manusia bisa berusaha untuk menyiapkan tindakan yang efektif seperti mempersiapkan diri secara mental dan bertindak untuk mengatasi tekanan yang dihadapi, sehingga dapat mencegah dampak negatif dari stres tersebut.⁴

⁴ Susatyo Yuwono. "Mengelola stres dalam perpektif islam dan psikologi". *Psycho idea*, vol.8 No.2, 2010.hlm.15

Petunjuk dari Allah SWT mengenai cara mencegah dan menangani stres telah disampaikan dengan sangat jelas, sebagaimana tertulis dalam surat Ali Imron ayat 139, yaitu:

وَوَا تَهْتَهُ وَا تَحَزَنَهُ وَا أَنْتَ الْآعْلَمِينَ إِنْ كُنْتُمْ مَوْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Permasalahan stres akademik yang ada pada mahasiswa tentunya memerlukan penanganan yang dapat mengurangi tingkat stres. Mahasiswa dapat menanganinya dengan upaya *Self Counseling*. *Self Counseling*, atau konseling mandiri, memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan mengatasi masalah dan manajemen diri yang efektif.⁵ Ketika diintegrasikan dengan prinsip-prinsip Islam, pendekatan ini menjadi sangat relevan dan potensial bagi mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa pelatihan coping berbasis Islam, bahkan ketika dilakukan secara rutin, dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka.⁶ Hal ini telah dibuktikan dengan penggalan surat Al-Baqarah ayat 153 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

⁵ Faqiah Falasifah, *Self Counseling Dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, (Skripsi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023).

⁶ Libbie Annatagia, *Islamic-Based Coping to Manage Stress among University Students: Online Training*, (*International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities*, 2023), hlm.39-40.

Ayat di atas dapat dipahami bahwa orang yang beriman menggunakan salat dan sabar sebagai koping religius dalam menghadapi masalah hidup. Menurut Sukino salat merupakan bagian dari dimensi ibadah dan sabar merupakan bagian dari dimensi akhlak. Jika seseorang mampu menerapkan dan mengikuti ajaran-ajaran ini, kehidupan bisa merasa lebih tenang dan kuat saat menghadapi masalah.⁷ Dari ayat tersebut dapat dilihat bahwa aktivitas spiritual seperti salah satunya salat dan sabar bisa membuat kehidupan terasa lebih tenang ketika dilakukan dengan bersungguh-sungguh. Meskipun tidak disebutkan secara lengkap aktivitas spiritual lainnya.

Berdasarkan fenomena dan temuan-temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi *Self Counseling* berbasis Islami melalui aktivitas spiritual dalam mengatasi stres pada mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi manajemen stres yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman bagi mahasantri, terutama dalam konteks tantangan Pendidikan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *Self Counseling* berbasis Islami melalui aktivitas spiritual dalam mengatasi stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan?

⁷ Sukino dalam “Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi”, *Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 2021, Vol.3, No.1, hlm.39.

2. Bagaimana kondisi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana *Self Counseling* berbasis Islami melalui aktivitas spiritual dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan?
2. Mengetahui bagaimana kondisi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan program studi Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya *Self Counseling* berbasis Islami dalam mengatasi stres akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa: mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya praktik *Self Counseling* berbasis Islami untuk mengatasi stres akademik khususnya pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku. Mereka belajar bagaimana menggunakan aktivitas spiritual, seperti salat wajib maupun sunah, membaca Al-Qur'an, zikir, muhasabah dan berdoa.
- b. Bagi Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku: Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan konseling berbasis Islami di pondok pesantren. Dengan pendekatan *Self Counseling* berbasis Islami, lembaga

dapat menyusun program konseling yang lebih relevan dan efektif sesuai dengan nilai-nilai Islami.

- c. Bagi penelitian selanjutnya: Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih mendalam tentang *Self Counseling* berbasis Islami.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. *Self Counseling* berbasis Islami

Teori *Self Counseling* dikemukakan oleh Juster Donal Sinaga dalam bukunya “*Self Counseling Seni Memenangkan Hati, Pikiran Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*” *Self counseling* berasal dari kata “*self*” yang artinya diri dan “*counseling*” yang berasal dari kata benda *counsel* yang berarti nasihat. Juster Donal Sinaga berpendapat bahwa *self counseling* merupakan metode yang dilakukan untuk membantu atau upaya menolong diri sendiri, sehingga individu memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dan memberdayakan dirinya menjadi pribadi yang OKE, berarti dan bahagia.⁸

Hakikat konseling Islami memandang bahwa individu dapat menolong dan mengembangkan dirinya serta kembali kepada fitrah melalui upaya memberdayakan iman, pikiran dan kemauan yang diberikan Allah SWT dalam diri setiap individu.⁹ Dari penjelasan konseling Islami

⁸ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling, Seni Memenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), xxi

⁹ Anwar Sutoyo, “*Bimbingan dan Konseling Islami*” ed,2 (Yogyakarta:Pustaka Pelajar 2013), hlm.22.

tersebut dapat ditegaskan kembali bahwa konseling Islami adalah aktivitas yang bersifat membantu individu, karena pada dasarnya hakikat individu perlu hidup sesuai tuntunan dari Allah SWT agar mereka selamat. Hal ini selaras dengan pendapat Aunur Rahim yang menyatakan bahwa dengan mengharap petunjuk dari Allah SWT, maka kebahagiaan dunia dan akhirat dapat tercapai oleh individu.¹⁰

Dari uraian tersebut self counseling berbasis Islami dapat dijabarkan sebagai kemampuan individu untuk menolong diri sendiri dalam menghadapi masalah dengan berpedoman pada ajaran Islam dan keyakinan akan pertolongan Allah SWT.

b. Stres Akademik

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dirasakan individu dalam menjalani tugas-tugas akademik.¹¹ Gazella menyatakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap tuntutan akademik yang dianggap sebagai beban atau ancaman bagi dirinya.¹² Bagi mahasiswa atau mahasiswa yang tinggal di pesantren, mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik dan non-akademik yang dapat memicu stres.

Beberapa faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa antara lain:

¹⁰ Aunur Rahim, *dalam Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019) hlm.16-17.

¹¹ Nita Rohayati, Aang Solahudin Anwar, Nursumiah Hajjah, "Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan", (*Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2019), hlm. 59.

¹² Gadzella dalam "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19." *J Imiah Psikol* Vol.9. NO.1 (2021), hlm.91

tuntutan belajar di perguruan tinggi, tuntutan kegiatan di pesantren, manajemen waktu yang buruk, dan harapan orang tua yang tinggi.¹³

Menurut Sarafino dan Smith stres akademik memiliki 4 aspek yang dapat mempengaruhi individu, yaitu:¹⁴

- 1) Fisiologis
- 2) Psikologi emosi
- 3) Psikologi kognitif
- 4) Psikologi perilaku

Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Berhubungan dengan fisik pun mungkin terjadi dalam kondisi stres akademik seperti sakit kepala, nafsu makan berkurang hingga kecemasan dan mungkin juga akan mengalami motivasi yang kurang.¹⁵ Secara psikologis, stres akademik dapat memicu munculnya gejala-gejala kecemasan, depresi, dan penurunan *well-being*. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain itu, stres akademik juga dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik mahasiswa. Tekanan yang berlebihan dapat menghambat proses belajar, menurunkan

¹³ Nur Mawakhira Yusuf, Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik", (*Psyche 165 Journal*, 2020), hlm 101-112.

¹⁴ Sarafino dan smith dalam "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik", 2019, hlm.143-144.

¹⁵ Aryani, Devi Sri, and Risky Kusuma Hartono. "Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023." *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, Vol.1. No.2, (2024), hlm.1542.

kemampuan dalam memahami materi, dan mengganggu performa saat ujian.¹⁶ Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik yang efektif menjadi sangat penting bagi mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik yang optimal.

c. Mahasantri

Mahasantri merupakan seorang mahasiswa yang memilih bertempat tinggal dan belajar di asrama atau pondok pesantren untuk mengembangkan potensinya di luar studi akademisnya dalam waktu yang bersamaan. Mereka melakukan kegiatan akademik di kampus, tetapi juga ada aktivitas di pondok dengan peraturan, tujuan kegiatan yang diatur sesuai dengan pedoman islam yang ditentukan.¹⁷ Berkaitan dengan hal ini, mahasantri mengambil bagian dalam dua aktivitas yaitu aktivitas akademik di kampus dan juga mengambil aktivitas religius di pondok pesantren.

Pondok Pesantren sebagai institusi pendidikan nonformal telah terbukti memberikan sumbangsih yang berarti dalam kemajuan bangsa Indonesia. Terdapat kategori khusus pesantren yang ditujukan untuk mahasiswa, yang biasa dikenal dengan istilah pesma (pesantren mahasiswa). Dalam hal pengelolaannya, pesma terbagi menjadi dua kategori. Kategori pertama adalah pesantren yang berada di bawah

¹⁶ Iqtina Sabnaha Oktariani, Rahmi Sofah, Rani Mega Putri, Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19, (*Journal of Learning and Instructional Studies*, 2021).

¹⁷ Shulhan Alfinnas, "Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesea" *Education and Human Development Journal*, 2018 hlm.191.

naungan perguruan tinggi, yang secara khusus hanya menerima mahasiswa dari kampus tersebut. Sedangkan kategori kedua adalah pesantren mahasiswa independen yang tidak terikat dengan perguruan tinggi mana pun, sehingga terbuka bagi mahasiswa dari berbagai kampus di sekitarnya.¹⁸

2. Penelitian Relevan

Setelah melakukan kajian pustaka, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan tema dengan topik yang peneliti angkat. Di antara karya-karya ilmiah tersebut, ada beberapa yang relevan dengan fokus penelitian ini, yaitu:

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Penulis, Tahun, dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Indah Indria, Juliarni Siregar dan Yulia Herawaty (Hubungan antara kesabaran dan stres akademik mahasiswa di pekanbaru) ¹⁹	Sama-sama membahas stres akademik mahasiswa.	Perbedaan pada penelitian ini adalah pada bagian metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional sedangkan yang peneliti angkat ini menggunakan

¹⁸ Shulhan Alfinnas, "Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesea", *Education and Human Development Journal*, 2018 hlm.192.

¹⁹ Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty, Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Mahasiswa Di Pekanbaru, (*An –Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2019).

			penelitian kualitatif studi kasus.
2	Muhammad Riziq (Seni Lukis sebagai Media <i>Self Counseling</i> dengan Teknik Katartis untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan) ²⁰	Sama-sama membahas teori <i>Self Counseling</i> .	Perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Riziq menggunakan <i>self counseling</i> yang dilakukan dengan metode melukis sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan dengan ajaran-ajaran Islami.
3.	Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori 2021 (Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi) ²¹	Sama-sama membahas aktivitas religius yang dapat menurunkan stres akademik.	Perbedaannya penelitian ini terletak pada mahasiswa farmasi dan mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren.
4.	Faqiah Falasifah 2023 (<i>Self Counseling</i> dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat	Sama-sama menggunakan teknik <i>Self Counseling</i> .	Perbedaan penelitian ini pada bentuk masalah pada mahasiswanya seperti penelitian

²⁰ Muhammad Riziq, *Seni Lukis sebagai Media Self Counseling dengan Teknik Katartis untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan* (2023).

²¹ Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori, *Religiusitas, Efikasi Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi*, (2021).

	akhir prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan) ²²		Faqiah Falasifah mengangkat tentang kecemasan sedangkan pada penelitian ini mengenai stres akademik pada mahasantri.
5.	Faris Muda, Syaiful Indra, dan Azhari Zulkifli 2024 (Dampak Koping dalam mereduksi Stres Akademik Mahasiswa) ²³	Sama-sama membahas stres akademik yang dapat diturunkan dalam aktivitas spiritual melalui salat, zikir, berdoa dan membaca Al-Qur'an.	Perbedaan pada penelitian ini hanya terletak pada mahasiswa dan mahasantri.

Skripsi ini akan menggunakan penelitian-penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya sebagai panduan penting. Hasil-hasil dari penelitian terdahulu itu akan sangat membantu dalam membuat skripsi ini. Meskipun demikian, dengan penuh keyakinan, peneliti dapat menegaskan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki kekhasan tersendiri. Perbedaan yang signifikan antara penelitian ini dengan studi-studi terdahulu telah diuraikan

²² Faqiah Falasifah, *Self Counseling Dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, (Skripsi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023).

²³ Faris Muda, dkk. Dampak Koping dalam mereduksi Stres Akademik Mahasiswa, (*JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 2024).

secara jelas dalam tabel perbandingan sebelumnya. Pendekatan Islami penelitian ini menggunakan pendekatan melalui aktivitas spiritual sebagai metode *Self Counseling* berbasis Islami. Ini unik karena menggabungkan aspek spiritual dengan proses praktik konseling dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Fokus subjek penelitian ini adalah mahasantri. Hal ini menarik karena mahasiswa sering menghadapi banyak tekanan dan stres dalam kehidupan akademik dan personal mereka.

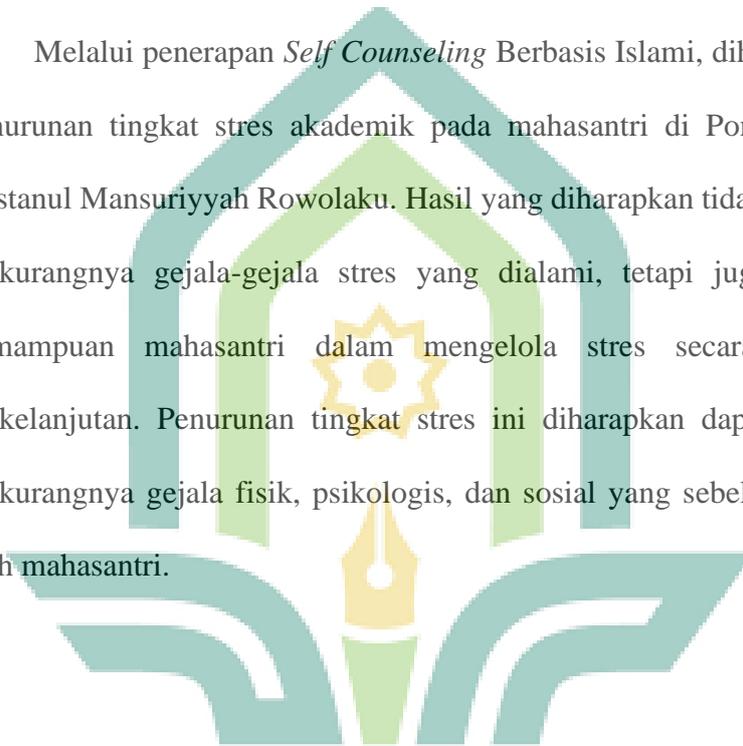
3. Kerangka Berfikir

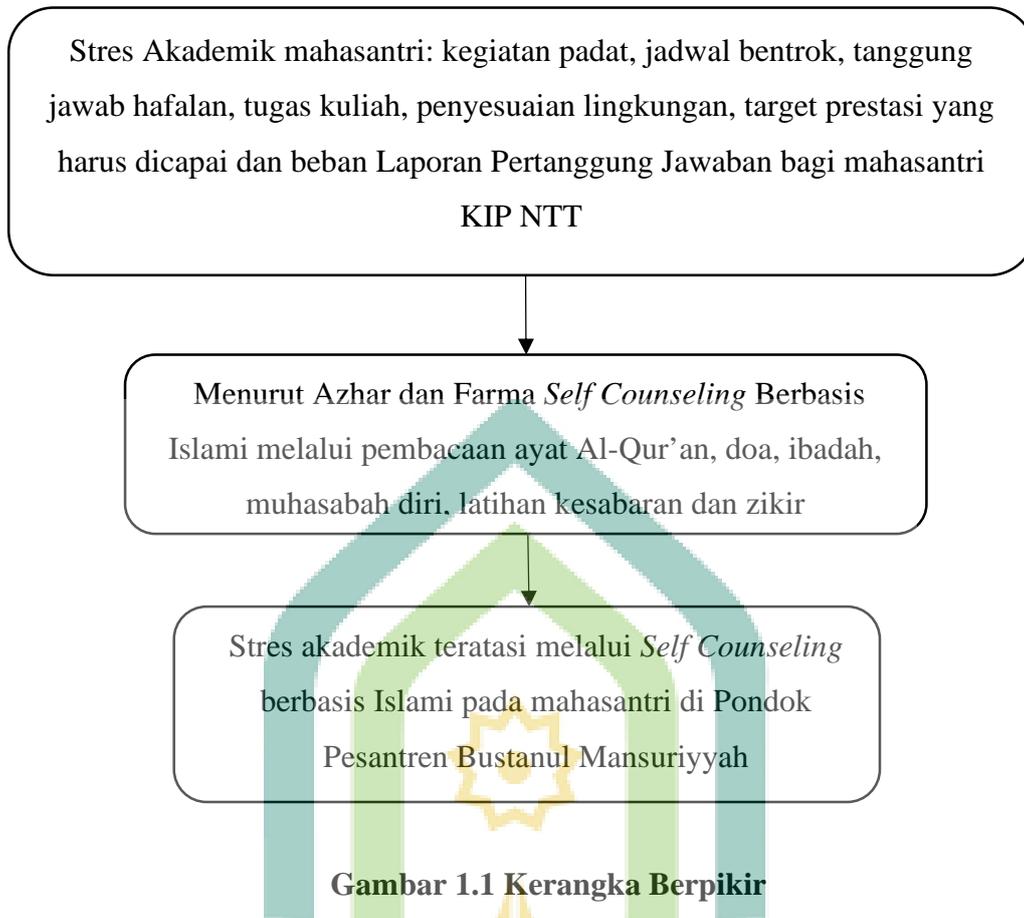
Mahasantri yang mengemban peran ganda sebagai mahasiswa dan sebagai seorang santri sering kali menghadapi berbagai tantangan akademik yang dapat memicu timbulnya stres akademik. Permasalahan stres akademik timbul pada mahasantri yang memiliki berbagai macam tanggungan baik di kampus maupun di pondok pesantren seperti kegiatan yang padat, jadwal yang bentrok, tanggung jawab hafalan di pondok, tugas kuliah, kurangnya istirahat dan penyesuaian lingkungan menjadi pemicu timbulnya stres akademik terlebih lagi pada mahasantri yang mendapatkan beban yang cukup berat pada mahasantri KIP dari NTT dimana ia memiliki lebih banyak lagi tanggungan hafalan dan LPJ yang harus dikerjakan

Permasalahan stres akademik ini tentunya membutuhkan penanganan untuk mengatasinya, metode *Self Counseling* Berbasis Islami diperkenalkan sebagai solusi. Pendekatan spiritual ini dilakukan mahasantri dengan mempertimbangkan konteks lingkungan pesantren yang kental dengan nilai-

nilai keislaman. *Self Counseling* Berbasis Islami dirancang untuk memberdayakan mahasiswa agar dapat mengelola stres mereka secara mandiri, dengan tetap berpijak pada ajaran dan prinsip-prinsip Islam. Metode ini mengintegrasikan teknik-teknik konseling modern dengan nilai-nilai spiritual Islam, seperti membaca Al-Qur'an, salat, berdoa, zikir, istigfar, dan muhasabah, yang dilakukan oleh para mahasiswa.

Melalui penerapan *Self Counseling* Berbasis Islami, diharapkan terjadi penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku. Hasil yang diharapkan tidak hanya berupa berkurangnya gejala-gejala stres yang dialami, tetapi juga peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara efektif dan berkelanjutan. Penurunan tingkat stres ini diharapkan dapat terlihat dari berkurangnya gejala fisik, psikologis, dan sosial yang sebelumnya dialami oleh mahasiswa.





Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yaitu dengan pendekatan studi kasus. Menurut Sugiono metode kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah di mana peneliti sebagai instrumen kunci. Fokus utamanya adalah melakukan analisis, menafsirkan kata-kata dan penggalian informasi secara menyeluruh dan mengamati situasi nyata.²⁴ Cara penelitian yang dipakai dalam studi ini adalah penelitian lapangan, yang juga dikenal dengan istilah

²⁴ Sugiono, *Metodologi penelitian kualitatif dan R&D (Ke-2)*, Alfabeta. 2019.

field research. Ini berarti peneliti akan terjun langsung ke lapangan atau lokasi yang diteliti untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan. Kemudian peneliti melakukan komunikasi secara langsung kepada narasumber yang ada. Dengan cara ini, peneliti dapat melihat dan memahami permasalahan yang sebenarnya terjadi, tanpa perantara.

Pendekatan adalah bagaimana cara memandang dan menganalisis suatu hal. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan studi kasus. Studi kasus merupakan metode empiris yang menyelidiki fenomena kontemporer atau kasus secara mendalam dalam dunia nyata. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mendapatkan pemahaman atas suatu masalah, peristiwa atau fenomena yang menarik dalam konteks kehidupan nyata yang dialami.²⁵ Dalam hal ini peneliti menggunakan pendekatan studi kasus dengan menyelidiki fenomena permasalahan stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan.

2. Sumber data

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer adalah informasi yang peneliti dapatkan langsung dari sumbernya. Dalam hal ini, peneliti akan mengumpulkan informasi secara langsung dari responden yang diteliti. Untuk memperoleh data tersebut,

²⁵ Gilang Asri Nurahma dan Wiwin Hendriani."Tinjauan Sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif", *Mediapsi*, Vol.7. No.2, hlm.119

peneliti akan menggunakan cara-cara khusus yang sudah direncanakan sebelumnya. Misalnya, dengan melakukan wawancara atau memberikan kuesioner kepada peserta penelitian.²⁶ Data primer meliputi informasi yang dikumpulkan peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian. Mengumpulkan data adalah langkah yang sangat penting dalam melakukan penelitian. Data yang dikumpulkan ini biasanya menjadi dasar untuk membuat keputusan-keputusan dalam penelitian. Tanpa data yang baik, sulit untuk mengambil kesimpulan atau keputusan yang tepat dalam sebuah penelitian. Sumber primer dianggap tepat karena memberikan informasi yang detail dan langsung dari sumbernya. Dalam penelitian ini, data primer akan didapatkan dengan cara mewawancarai narasumber yaitu: lima mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku. Dengan wawancarai mereka secara langsung, peneliti berharap mendapatkan informasi yang akurat dan mendalam tentang topik yang sedang diteliti.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah informasi yang peneliti dapatkan secara tidak langsung. Informasi ini didapatkan dari sumber kedua atau cerita dari orang kedua, bukan langsung dari sumber pertama. Data ini biasanya sudah ada sebelumnya dan dikumpulkan oleh orang lain atau lembaga lain. Ada dua cara utama untuk mendapatkan data sekunder seperti: dokumen-

²⁶ Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2023), hlm. 22-23.

dokumen yang sudah ada, seperti laporan, catatan, atau arsip dan orang lain yang bukan subjek utama penelitian, tapi memiliki informasi yang relevan.²⁷ Berbagai data atau informasi pelengkap dapat diberikan sebagai bahan perbandingan melalui penggunaan data sekunder ini. Buku, jurnal dan referensi lainnya yang berhubungan dengan permasalahan yang peneliti angkat yaitu mengenai *Self Counseling* berbasis Islami melalui aktivitas spiritual untuk penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku dapat dijadikan sumber data sekunder pada penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

Pentingnya untuk mempertimbangkan sumber data yang nantinya akan diperoleh agar mendapatkan data yang relevan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan cara mengamati kejadian-kejadian secara teratur dan sadar, menggunakan indra kita, terutama mata, saat peristiwa itu sedang berlangsung. Nana Sudjana mendefinisikan observasi sebagai kegiatan mengamati dan mencatat secara sistematis terhadap gejala-gejala yang sedang diteliti.²⁸ Menurut Sugiyono dalam tugas akhir yang ditulis oleh Leni Marlina Waruwu observasi dibagi menjadi dua jenis yaitu *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant*

²⁷ Amirullah, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif)*, (Malang: Media Nusa Creative, 2016), hlm. 29.

²⁸ Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian* (Bandung: Sinar Baru, 2019), hlm.84.

observation (observasi tidak berperan serta). Selanjutnya dari segi instrumentasi yang digunakan, maka observasi dibagi menjadi dua yaitu observasi terstruktur dan observasi tidak terstruktur. Observasi terstruktur adalah kegiatan mengamati yang sudah direncanakan dengan rapi, mulai dari apa yang akan dilihat, kapan waktunya, dan di mana tempatnya. Sementara itu, observasi tidak terstruktur adalah kegiatan mengamati yang dilakukan tanpa rencana yang tersusun rapi tentang apa yang akan diamati. Kedua cara mengamati ini berbeda dalam hal perencanaannya yang pertama sudah diatur dengan jelas, sedangkan yang kedua lebih bebas tanpa aturan yang ketat.²⁹

Dari penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi tidak terstruktur artinya dalam pengamatannya tidak tersusun secara sistematis. Metode ini digunakan oleh penulis untuk mendapatkan data yang diperoleh dari lurah di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku tentang bagaimana mahasantri menjalankan kegiatan spiritualnya untuk mengatasi stres akademik yang dialami pada setiap harinya.³⁰

b. *Interview* (Wawancara)

Wawancara adalah cara untuk mengumpulkan informasi dengan berbicara langsung dengan orang yang akan diteliti. Dalam wawancara, orang yang bertanya (pewawancara) dan orang yang menjawab

²⁹ Leni Marlina Waruwu, *Strategi Public Relations PT Sinar Surya Sehati dalam Eksternal Relations, Tugas Akhir Diploma Tiga Hubungan Masyarakat*, (Jakarta: Universitas Bina Sarana Informatika Jakarta, 2019), hlm. 4-5.

³⁰ Hasil observasi tidak terstruktur di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku.

(responden) berbicara langsung satu sama lain. Mereka membahas topik-topik tertentu yang sudah disiapkan sebelumnya. Tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk penelitian secara teratur dan menyeluruh.³¹

Esterberg mengemukakan tiga macam jenis wawancara yaitu wawancara terstruktur, semi struktur dan tidak terstruktur.³²

- 1) Wawancara terstruktur merupakan metode wawancara yang digunakan ketika peneliti sudah tahu persis informasi apa yang ingin didapatkan. Dalam wawancara ini, pertanyaan-pertanyaan sudah disiapkan dengan rapi dan diajukan dengan urutan yang sama kepada setiap responden.
- 2) Wawancara semi terstruktur adalah cara wawancara yang lebih fleksibel. Peneliti punya daftar pertanyaan, tapi bisa menambah pertanyaan baru berdasarkan jawaban responden. Metode ini memberi kesempatan pada responden untuk berbagi pendapat dan ide-ide mereka secara lebih bebas.
- 3) Wawancara tidak terstruktur adalah jenis wawancara yang paling bebas. Peneliti tidak menggunakan daftar pertanyaan yang sudah disusun sebelumnya. Sebagai gantinya, peneliti hanya punya garis besar topik yang ingin dibahas. Percakapan bisa mengalir lebih alami, dan arah wawancara bisa berubah sesuai dengan jawaban responden.

³¹ Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd, “*Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*”, (Jakarta: Kencana , 2019, Cet V), hlm.372.

³² Esterberg dalam *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (CV Saba Jaya Publisher 2024)

Adapun responden yang peneliti wawancarai adalah mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku. Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur yang menjadi pendukung dari metode observasi guna mencari data *Self Counseling* berbasis Islami yang dilakukan pada mahasantri melalui berbagai aktivitas spiritual mahasantri. Peneliti menyiapkan serangkaian pertanyaan yang akan diajukan kepada setiap responden secara teratur. Tujuan wawancara ini adalah untuk melengkapi data yang sudah dikumpulkan melalui pengamatan langsung (observasi). Fokus utama wawancara adalah untuk mendapatkan informasi mendetail tentang metode *Self Counseling* berbasis Islami yang dilakukan oleh para mahasantri, khususnya melalui aktivitas spiritual. Dengan menggunakan wawancara terstruktur sebagai pendukung observasi, peneliti berharap dapat memperoleh data yang lebih komprehensif dan akurat mengenai topik penelitian ini.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah cara mengumpulkan informasi dengan memeriksa dan menganalisis berbagai jenis catatan tertulis atau rekaman yang sudah ada. Ini bisa meliputi berbagai sumber seperti laporan resmi, catatan rapat, transkrip wawancara, buku harian, agenda kegiatan, serta beberapa dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian.³³ Peneliti akan memanfaatkan berbagai referensi sumber seperti tertulis dan visual

³³ Nurhadi, *Metode Penelitian Ekonomi Islam*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), hlm. 133.

untuk mengumpulkan data. Ini termasuk mencari data lewat catatan, buku-buku yang relevan, dan arsip-arsip yang tersimpan di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku. Peneliti juga akan mengambil foto-foto selama proses penelitian berlangsung.

Penggunaan metode dokumentasi dalam penelitian ini memiliki dua tujuan utama. Pertama, untuk memperoleh data yang tepat dan dapat diandalkan mengenai gambaran umum pondok pesantren serta berbagai aktivitas yang dijalankan di dalamnya. Kedua, dokumentasi berfungsi sebagai sumber informasi tambahan yang memperkuat dan melengkapi data yang telah dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data lainnya, khususnya wawancara dan observasi. Dengan menggabungkan informasi dari dokumen-dokumen ini dengan data yang sudah ada, peneliti berharap bisa menyajikan hasil penelitian yang lebih objektif dan konkret. Metode dokumentasi ini membantu memberikan konteks dan bukti tambahan yang memperkuat temuan-temuan penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan teknik data yang melibatkan mengatur data, pemilahan data, dan pengelompokan data menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dikelola. Tujuannya adalah menemukan informasi penting yang dapat dipelajari dan dibagikan kepada orang lain.³⁴ Dalam penelitian ini,

³⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya, 2007), hlm. 248.

digunakan teknik deskriptif kualitatif karena data yang diolah bersifat kualitatif.

Menurut Miles dan Huberman, proses analisis umumnya terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu:³⁵

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses penting yang membutuhkan pemikiran kritis dan pemahaman mendalam. Seperti menyaring informasi-informasi inti dari data yang kita punya, fokus pada hal-hal yang benar-benar penting, dan mencari pola-pola utama. Saat melakukan ini, untuk membuang informasi yang tidak relevan atau tidak diperlukan.

Proses ini bisa dibantu dengan menggunakan alat elektronik seperti laptop. Misalnya, kita bisa memberi kode atau label pada bagian-bagian tertentu dari data yang telah disajikan. Ini membantu mengorganisir dan mengelompokkan informasi dengan lebih efisien. Tujuan utama dari reduksi data adalah untuk menyederhanakan informasi yang kita punya tanpa kehilangan inti atau makna pentingnya. Dengan cara ini, bisa lebih mudah memahami dan menganalisis data yang sudah kumpulkan.

b. Penyajian Data

Langkah berikutnya setelah mereduksi data adalah menyajikan atau menampilkan data. Dalam konteks penelitian, metode yang paling umum digunakan untuk menyajikan data adalah melalui teks yang bersifat naratif.

³⁵ Miles dan Huberman dalam *Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif*, (Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies, 2021), hlm. 177.

Proses penyajian data ini sangat membantu peneliti dalam memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang fenomena yang sedang diteliti. Dengan menampilkan data secara terorganisir, peneliti dapat lebih mudah menginterpretasikan informasi yang telah dikumpulkan dan melihat pola-pola yang mungkin muncul. Dalam penelitian ini, data akan ditampilkan dengan beberapa cara yang mudah dipahami. Ini bisa berupa ringkasan singkat, bagan, atau penjelasan tentang hubungan antar berbagai kelompok informasi.

Miles dan Huberman mengatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, cara yang paling umum untuk menunjukkan data adalah melalui teks narasi. Dengan menyajikan data seperti ini, peneliti akan lebih mudah memahami apa yang sebenarnya terjadi dalam penelitian.³⁶ Cara penyajian data yang baik tidak hanya membantu memahami hasil penelitian, tapi juga memudahkan untuk merencanakan langkah selanjutnya dapat melihat pola-pola yang muncul dan menggunakannya untuk membuat keputusan tentang apa yang perlu dilakukan berikutnya dalam penelitian. Intinya, penyajian data yang efektif membuat informasi lebih jelas dan membantu kita mengambil tindakan yang tepat berdasarkan pemahaman tersebut.

c. Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan merupakan upaya untuk mengkonstruksi dalam menginterpretasikan data untuk menggambarkan secara menyeluruh dan

³⁶ Miles dan Huberman dalam *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012).

spesifik permasalahan yang diteliti. Penarikan kesimpulan adalah tahap akhir yang penting dalam sebuah penelitian. Tujuannya untuk mengambil inti atau makna utama dari semua tahapan penelitian, mulai dari awal hingga akhir. Agar dapat membuat kesimpulan yang baik, kita perlu melewati dua tahap sebelumnya: reduksi data (memilah informasi penting) dan penyajian data (menampilkan informasi dengan cara yang mudah dipahami). Setelah melakukan kedua tahap ini dengan teliti, kemudian peneliti bisa mulai menarik kesimpulan.

Kesimpulan ini menjadi puncak dari seluruh proses penelitian. Ini merupakan bagian di mana peneliti bisa menjelaskan temuan-temuan utama, menjawab pertanyaan penelitian, dan mungkin juga memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau tindakan yang perlu diambil berdasarkan hasil penelitian.

G. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah dan memahami permasalahan yang akan dibahas, peneliti menyusun sistematika sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan

Pada bab I ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : Landasan Teori *Self Counseling* Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku

Pada bab II ini berisi penjelasan tentang *Self Counseling* berbasis Islami dan stres akademik mahasiswa.

BAB III : *Self Counseling* berbasis Islami Melalui Aktivitas Spiritual dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku.

Pada bab III ini menjelaskan mengenai gambaran umum pada Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku, bagaimana *Self Counseling* berbasis Islami melalui aktivitas spiritual dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku dan bagaimana kondisi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku.

BAB IV : Analisis Hasil Penelitian. *Self Counseling* Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku.

Pada bab IV berisi analisis hasil penelitian. Bab ini penulis akan menganalisis *Self Counseling* berbasis Islami dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku dan analisis bagaimana kondisi stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku.

BAB V : Penutup

Bab V ini merupakan bagian akhir penelitian yang terdiri dari kesimpulan dan saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self Counseling* berbasis Islami melalui aktivitas spiritual dalam mengatasi stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku menerapkan beberapa metode *self counseling* berbasis islami melalui membaca Al-Qur'an dengan khushyuk, melakukan doa dan muhasabah terutama menjelang tidur, melaksanakan salat sunah khususnya salat tahajud di malam hari, latihan kesabaran serta berzikir secara rutin terutama setelah salat. Penerapan metode-metode spiritual ini terbukti efektif dalam membantu mahasantri mengelola stres akademik mereka, sekaligus memperkuat aspek spiritualitas yang sejalan dengan nilai-nilai pesantren.
2. Kondisi stres akademik yang dialami mahasantri termanifestasi dalam empat aspek utama yang saling berkaitan. Dari aspek fisiologis, mahasantri mengalami gejala seperti lemas, pusing dan sakit kepala. Pada aspek psikologi emosi, mereka mengalami gugup, kecemasan, kegelisahan, dan perasaan tertekan. Aspek psikologi kognitif ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan kecenderungan *overthinking*. Sedangkan pada aspek psikologi perilaku, stres akademik muncul dalam bentuk prokrastinasi dan kesulitan bersosialisasi. Kondisi ini semakin kompleks

mengingat status ganda mereka sebagai mahasiswa sekaligus santri yang harus memenuhi tuntutan akademik formal dan kegiatan pesantren.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Bagi pihak pesantren dan mahasantri, sangat penting untuk mengembangkan program bimbingan spiritual terstruktur yang mengintegrasikan metode *self counseling* berbasis Islami, menyediakan waktu khusus untuk konseling baik individual maupun kelompok, serta mengadakan pelatihan manajemen waktu untuk membantu mahasantri menyeimbangkan kegiatan akademik dan pesantren. Mahasantri sendiri perlu meningkatkan konsistensi dalam menerapkan metode *self counseling* berbasis Islami, membentuk kelompok *support system* untuk saling mendukung, dan aktif berkomunikasi dengan pengurus pesantren ketika menghadapi kesulitan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berfokus pada efektivitas masing-masing metode *self counseling* berbasis Islami, mengembangkan model intervensi yang mengkombinasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai pesantren, serta melakukan studi komparatif dengan pesantren lain untuk memperkaya perspektif penanganan stres akademik.
3. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat mengembangkan kurikulum yang lebih terintegrasi antara pendidikan formal dan pesantren, mempertimbangkan beban akademik yang lebih proporsional bagi

mahasantri, serta menyediakan layanan konseling yang memadukan pendekatan psikologi dan spiritual. Dengan implementasi saran-saran tersebut, diharapkan dapat tercipta sistem pendidikan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis mahasantri sambil tetap mempertahankan kualitas akademik dan nilai-nilai pesantren.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Muslimah. 2021. *Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif*. Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies.
- Alfinnas, Shulhan. (2018). *Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesea: STITA Sumenep dan Thariqah Akademik*.
- Amalia, Vicky Rizki, dan H. Fuad Nashori. (2020) Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. (*Psychosophia Journal of Psychology, Religion and Humanity*).
- Amirullah. 2016. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif)*. (Malang: Media Nusa Creative).
- Annatagia, Libbie. 2023. Islamic-Based Coping to Manage Stress among University Students: Online Training, (*International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities*), hlm.39-40.
- Apriliana, Dena Noor.2021. Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Imiah Psikol*, Vol.9. NO.1.
- Aryani, Devi Sri, dan Risky Kusuma Hartono. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, Vol.1. No.2.
- Azhar, & Farma. 2019. "Islamic Counseling Techniques." Vol.2 No.1.
- Defriansyah, Dedi, Daien Chikita, Selly Mayang Sari, Hartini, dan Beni Azwar. 2023. Penerapan Konseling Self Dalam Meningkatkan Kepribadian Islami Siswa MTs 01 Kepahiang. (*NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*).
- Esterberg .2024. "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D", (CV Saba Jaya Publisher.
- Falasifah, Faqiah. 2023. *Self Counseling Dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*. (Skripsi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan).

- Gadzella dalam Khoirunnisa, Riza Noviana. 2021. "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19." *Character J Penelit Psikol*, Vol.8.
- Hamzah.dan Rahmawati Hamzah."Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa stikes graha medika" *Indonesian journal for Health Science*, Vol4. No.2, (2020), hlm.60
- Handayani, D. A., & Kusuma, D. 2020. "Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, Vol.15 No.1.
- Herman .2021."Self Healing: Terapi atau Rekreasi." *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol.2 No.1.
- Indria, Indah, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty. 2019. Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Mahasiswa Di Pekanbaru. (*An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*).
- Iskandar, Syahrul. (2019) "*Studi AlQuran Dan Integrasi Keilmuan: Studi Kasus UIN Sunan Gunung Djati Bandung*," *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya*, Vol 1, no. 1. Hlm, 86–93.
- Khoirunnisa, Riza Noviana. (2021). "Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19." *Character J Penelit Psikol*, vol.8 (2021).
- Lazarus, & Folkman dalam Wicaksono, R.A., Hidayat, R.R., & Makhmudah, U. "Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik". *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, Vol.5 No.2, 2021.
- Lexy J. Moleong, 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya), hlm. 248.
- Mawakhira Yusuf, Nur, dan Jannatul Ma'wa Yusuf. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik". (*Psyche 165 Journal*).
- Miles dan Huberman. (2021)."Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif", (Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies), hlm. 177.
- Mubarak Ahmad. 2019. "*Konseling Islami*", (Medan:Perdana Publishing).hlm.49
- Muda, Faris, dkk. (2024) Dampak Koping dalam mereduksi Stres Akademik Mahasiswa, (*JUANG: Jurnal Wahana Konseling*).

- Mutohharoh, A. (2022).” Self Healing: Terapi atau Rekreasi?”. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73-88.
- Nasir, Abdul, et al. 202. Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, Vol.3 No.5.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. (2021). “Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus”. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 244-262.
- Noor Fitria, Yanti. 2024. *Hubungan Antara Strategi Koping Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Santri Di Yogyakarta*. Diss. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,vi.
- Nurhadi. 2021. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. (Bandung: Media Sains Indonesia).
- Nurhayati. 2021. “Memahami Konsep Self dalam Perspektif Psikologi Islam”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.11 No.1.
- Oktariani, Iqtina Sabnaha, Rahmi Sofah, dan Rani Mega Putri. 2021. “Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19.” *Journal of Learning and Instructional Studies*.
- Oktaviany, Tasya. (2022). *Praktik Pembacaan Ayat-Ayat Al-Qur’an Sebagai Zikir Muhasabah Di Majelis Duha Al-Madinah Ciledug* (Bachelor's thesis).
- Prima Yuda, Marta, dkk. (2023). “*Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*” Universitas Jambi.hlm.38.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd, 2019. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, Cet V), hlm.372.
- Putro Widoyoko, Eko. (2023). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hlm. 22-23.
- Rachman, Arif, E. Yochanan, Andi Ilham Samanlangi, dan Hery Purnomo. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. (CV Saba Jaya Publisher).
- Rahim, Aunur. (2019). “*Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*”, (Yogyakarta: CV Budi Utama)
- Ramadanti (2023) dalam “Penerapan Konseling Self Dalam Meningkatkan Kepribadian Islami Siswa MTs 01 Kepahiang 1.” *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, Vol.10 No.6.

- Razak, Ahmad, Mustafa Kamal Mokhtar, & Wan Sharazad Wan Sulaiman. (2014) "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol.6 No.2.
- Riziq, Muhammad. 2023. *Seni Lukis sebagai Media Self Counseling dengan Teknik Katartik untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan*. UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
- Rohayati, Nita, Aang Solahudin Anwar, dan Nursumiah Hajjah. 2019. Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan. (*Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*).
- S., Julika & D. Setiyawati. (2019). "Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa." *Gajah Mada Journal of Psychology*, Vol 5, No.1, hlm.50.
- Sarafino, & Smith. 2019. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik*. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Sinaga, Juster Donal, 2020. *Self Counseling, Seni Memenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Yogyakarta: Graha Ilmu), xxi
- Siregar, Risdawati. 2020. "Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental". *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.2 No.2.
- Sufian, Suri, & Irwanto. 2021. "Dasar-Dasar Konseling Islam dalam Perspektif Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.1 No.1.
- Sugiarto,Eko. 2015. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis*, (Yogyakarta: Suaka Media),hlm.12.
- Sugiono. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. (Ke-2, Alfabeta,).
- Sudjana, Nana. 2019. *Penelitian dan Penilaian* (Bandung: Sinar Baru), hlm.84.
- Sukino. 2021. "Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi". *Journal of Psychology, Religion and Humanity*.
- Suri, Sufian, dan Irwanto. 2021. "Dasar-Dasar Konseling Islam dalam Perpektif Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.1 No.1.

Sutoyo, Anwar 2013 “*Bimbingan dan Konseling Islami*” ed,2 (Yogyakarta:Pustaka Pelajar).

Taylor dalam Wildan Khoiri Oktavia, dkk. 2019 "*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.*" Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi,.

Wicaksono, dkk. (2021). “Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik”. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, Vol 5, No.2,hlm.90.

Widoyoko, Eko Putro. 2023. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,).

Waruwu, Leni Marlina. (2019)“*Strategi Public Relations PT Sinar Surya Sehati dalam Eksternal Relations, Tugas Akhir Diploma Tiga Hubungan Masyarakat*”, (Jakarta: Universitas Bina Sarana Informatika Jakarta, 2019), hlm. 4-5.

Yuwono, Susatyo.2010. “Mengelola stres dalam perpektif islam dan psikologi”.*Psycho idea*, vol.8 No.2.hlm.15

