



***SELF COUNSELING DALAM
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA KIP KULIAH DI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM
UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN***



**APRILIA ZULIATY
NIM. 30522001**

***SELF COUNSELING* DALAM MENGATASI
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KIP
KULIAH DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM
UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K. H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

***SELF COUNSELING* DALAM MENGATASI
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KIP
KULIAH DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM
UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K. H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Zuliaty
NIM : 30522001
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“SELF COUNSELING DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KIP KULIAH DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID 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, 30 April 2026

Yang Menyatakan,



Aprilia Zuliaty
NIM. 30522001

NOTA PEMBIMBING

Dr. Ani, M. Pd. I

**Perum Graha Tirta Asri (GTA), Jl. Mawar I No. 7,
Kabupaten Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Aprilia Zuliaty

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 : Aprilia Zuliaty

NIM : 30522001

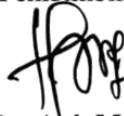
Judul : **SELF COUNSELING DALAM MENGATASI
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
KIP KULIAH DI PROGRAM STUDI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

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, 30 April 2026
Pembimbing,



Dr. Ani, M. Pd. I
NIP. 198503072015032007



**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 51181

Website: fuad.uiningsdur.ac.id | Email : fuad@uiningsdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Aprilia Zuliaty**

NIM : **30522001**

Judul Skripsi : **SELF COUNSELING DALAM MENGATASI STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KIP KULIAH DI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN
ISLAM UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 25 Mei 2026 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


Dr. Maskhur, M. Ag
NIP. 197306112003121001


Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 5 Juni 2026

Dijahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astuti Harvati, M. Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN LITERASI BAHASA ARAB

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	Tidak dilambangkan
ب	Bā	B	-
ت	Tā	T	-
ث	Šā	S	S (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	J	-
ح	Hā	H	h (dengan titik di bawahnya)
خ	Khā	Kh	-
د	Dal	D	-
ذ	Žal	Z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	R	-
ز	Zai	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-

ص	Ṣād	ṣ	s (dengan titik di bawahnya)
ض	Dād	D	d (dengan titik di bawahnya)
ط	Ṭā	T	t (dengan titik di bawahnya)
ظ	Zā	Z	z (dengan titik di bawahnya)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	-
ف	Fā	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-
ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
و	Wāwu	W	-
ه	Hā	H	-
ء	Hamzah	'	Apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	Y	-

B. Konsosnan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-aulyā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أنتم ditulis *a'antum*

مؤنث ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangka tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*.



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) di Universitas Islam Negeri K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari sepenuhnya atas segala keterbatasan dan banyaknya kekurangan-kekurangan yang harus diperbaiki dalam penulisan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan manfaat bagi setiap orang yang membacanya, khususnya bagi dunia pendidikan.

Dalam pembuatan skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan Skripsi ini:.

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suaman dan Ibu Aslamiyah Skripsi dan gelar ini tidak akan pernah ada artinya tanpa tetesan keringat Ayah yang bekerja tanpa kenal lelah, serta untaian doa yang tak pernah putus di sepertiga malam. Terima kasih telah menjadi jangkar di tengah badai, pelindung di kala saya rapuh, dan alasan terbesar bagi saya untuk tidak pernah menyerah. Maaf jika selama ini saya banyak mengeluh dan belum bisa membalas jutaan kebaikan kalian. Lembar ini adalah hadiah kecil atas pengorbanan besar yang telah bapak dan ibu berikan sepanjang hidup saya.
2. Kakak saya Millatun Qowimah dan Abdul Choliq, serta saudara dan keluarga saya yang selalu memberikan do'a dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.

3. Bapak dan ibu guru, teman-teman TK Bina Kasih Bangsa 2008, SDN 03 Purworejo 2009, SMPN 12 Kota Pekalongan 2015, SMA Negeri 2 Kota Pekalongan, dan Pondok Pesantren Darul Ishlah Pekalongan Utara, yang telah kebersamai saya untuk menjalankan sekolah.
4. Ibu Dr. Ani, M. Pd. I. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, perhatian, dan memberikan semangat serta memotivasi guna memberi bimbingan dan pengarahan demi menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Muh. Rifa'i Subhi, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing Wali yang telah sabar membimbing saya selama 8 semester.
6. Bapak Rektor, Dekan, Ketua Program Studi serta Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, tanpa ilmu yang diberikan saya tidak akan sampai dititik ini.
7. Terima kasih kepada M. Nailul Huda, sosok yang selalu ada di setiap bab pertumbuhan saya, baik secara akademis maupun emosional. Terima kasih telah menjadi sistem pendukung terbaik, pengingat di kala jenuh, dan penenang di kala cemas. Keberhasilan menyelesaikan skripsi ini tidak akan terasa selengkap ini tanpa kehadiran dan dukungan tulus darimu.
8. Terima kasih kepada teman Balgis Malika, teman berbagi keluh kesah, penawar jenuh di kala revisi melanda, dan saksi hidup dari jatuh bangunnya penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah berjalan beriringan dari semester awal hingga kita sama-sama mengenakan toga. Pertemanan kita adalah bab terbaik dalam cerita kuliah saya.
9. Terima kasih kepada teman-teman BPI Angkatan 2022 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih telah menjadi rumah kedua dan bagian terbesar dari

perjalanan pendewasaan saya di bangku kuliah. Perjuangan menyelesaikan skripsi ini tidak akan pernah lengkap tanpa memori kebersamaan yang kita rajut di ruang kelas. Terima kasih atas solidaritas, dukungan, dan semangat pantang menyerah yang saling kita tularkan. Gelar ini adalah persembahan untuk perjuangan kolektif kita bersama.

10. Almamater saya Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
11. Untuk saya sendiri, Aprilia Zuliaty. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, bahkan di hari-hari saat kamu merasa dunia terlalu bising dan kepalamu terlalu penuh. Terima kasih sudah bersedia bertahan melewati malam-malam panjang yang melelahkan, cemas yang menyiksa, dan air mata yang jatuh diam-diam di atas tumpukan revisi. Kamu telah bertarung dengan sangat hebat melawan keraguanmu sendiri. Skripsi ini adalah bukti nyata bahwa kamu jauh lebih kuat, lebih tangguh, dan lebih berharga dari apa yang sering kamu takuti. Aku bangga padamu dapat menyelesaikan studi di UIN K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
12. Untuk semua orang yang terlibat yang belum saya sebutkan namanya, terima kasih.

MOTTO

“Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“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

Zuliaty, A. 2026. *Self Counseling* Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Skripsi S1 Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing Dr. Ani, M. Pd. I

Kata Kunci: *Self Counseling*, Stres Akademik, Mahasiswa KIP Kuliah

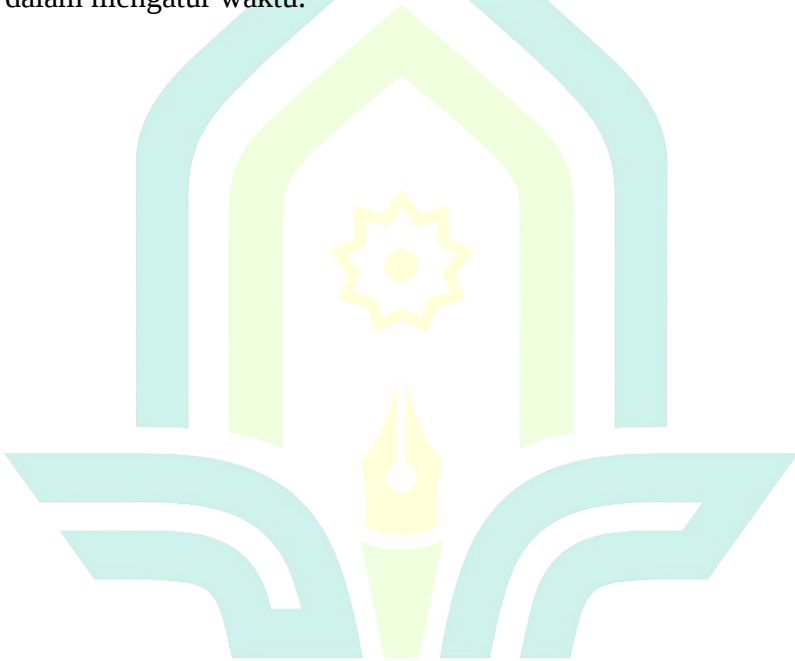
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Fenomena stres akademik pada mahasiswa merupakan masalah penting yang berdampak pada proses belajar dan hasil akademik. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas yang banyak, jadwal padat, serta harapan dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, bahkan menurunkan prestasi hingga berisiko putus kuliah. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan strategi yang efektif, salah satunya melalui *self counseling*. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji peran *self counseling* sebagai solusi dalam mengatasi stres akademik, khususnya pada mahasiswa penerima KIP Kuliah.

Teori *self counseling* dikemukakan oleh Juster Donal Sinaga dalam bukunya “*Self Counseling* Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke”. Teori Stres akademik dikemukakan oleh Rian Tasalmin dan Ardhia Redina dalam bukunya “*Stres Akademik dan Penanganannya*”.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) sebagai pendukung dalam melakukan penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat empat mahasiswa yang mengalami stres akademik. Dengan dua mahasiswa yang mengalami stres negatif (*distress*)

ditandai dengan insomnia dan gangguan kecemasan dan dua mahasiswa mengalami stres negatif (*eustresse*) ditandai dengan mengatur waktu dan mempersiapkan jadwal sebelum berangkat kuliah. Dalam menerapkan *self counseling* yang digunakan yaitu *self disclosure*, *self talk* dan *self management* untuk mengatasi stres akademik yang dialami selama kuliah. Kondisi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dapat teratasi dengan *self counseling*. Perubahan yang terjadi setelah melakukan penerapan *self counseling* dapat lebih semangat dalam menjalani kuliah, dan lebih efektif dalam mengatur waktu.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya yang telah menuntun umatnya menuju kebahagiaan dunia maupun akhirat. Setelah melalui proses yang lama atas izin Allah SWT skripsi yang berjudul “*Self Counseling* dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan tugas akhir guna mendapatkan gelar sarjana Sosial (S. Sos) di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Adapun dalam proses penyusunan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan atas bimbingan dari pihak yang telah membantu. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Diantaranya sebagai berikut :

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astuti Haryati, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M. Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
4. Adib Ainullah Fasya, M.S.I, selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin

Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

5. Dr. Ani, M. Pd. I, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah menuntun, membimbing, mengarahkan dan berbagi wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
6. Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M. Pd.I, selaku Dosen Pembimbing Wali yang telah sabar membimbing saya selama 8 semester
7. Segenap dosen dan pegawai di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama belajar di kampus UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
8. Segenap keluarga yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi
9. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan angkatan 2022 telah memberikan pengalaman yang mengesankan selama perkuliahan
10. Semua pihak yang telah membantu, mendukung dan mendo'akan penulis hingga menyelesaikan skripsi. Sebagai pedoman skripsi-skripsi selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Aamiin.

Pekalongan, 30 April 2026



Aprilia Zuliaty

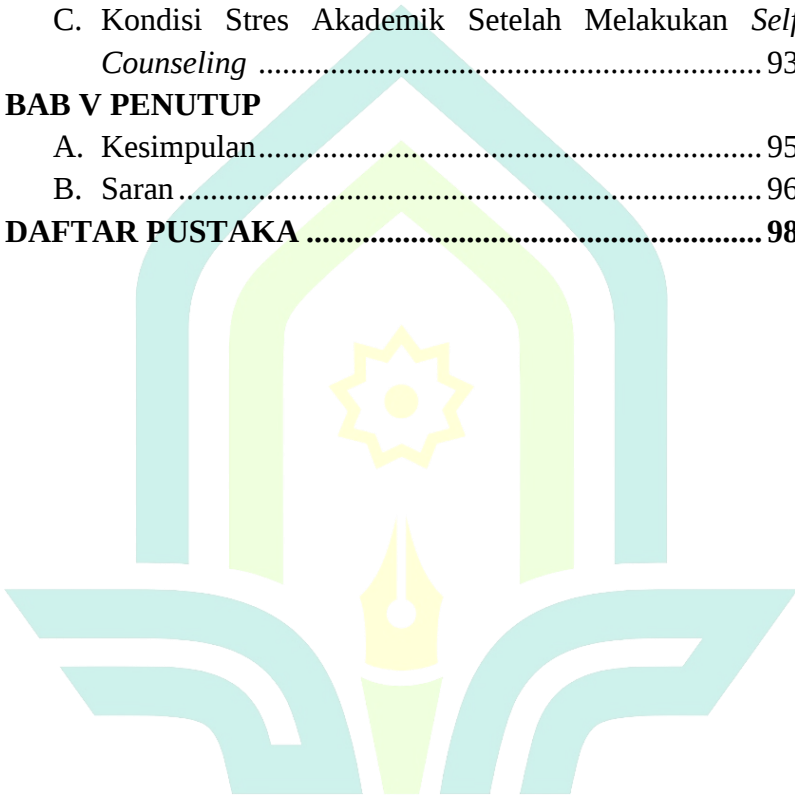
NIM. 30522

DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO.....	x
ABSTRAK.....	xiii
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Penelitian Relevan	20
G. Metode Penelitian	31
BAB II SELF COUNSELING DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA KIP KULIAH	
A. <i>Self Counseling</i>	33
1. Pengertian <i>Self Counseling</i>	33
2. Tujuan <i>Self Counseling</i>	34
3. Latihan-latihan <i>Self Counseling</i>	36
B. Stres Akademik Mahasiswa KIP Kuliah	43
1. Pengetian Stres Akademik.....	43
2. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	44

3. Jenis-jenis Stres Akademik.....	46
4. Gejala-Gejala Stres Akademik	48
5. Dampak Stres Akademik Mahasiswa KIP Kuliah	49
C. Mahasiswa KIP Kuliah.....	50
D. Stres Akademik Mahasiswa KIP Kuliah	52
E. Strategi Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa KIP Kuliah	55
BAB III PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DAN SELF COUNSELING DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KIP KULIAH DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	
A. Gambaran Umum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam	56
B. <i>Self Counseling</i> Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	59
C. Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	66
D. Kondisi Stres Akademik Setelah Melakukan Latihan- latihan <i>Self Counseling</i>	79
BAB IV ANALISIS SELF COUNSELING DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KIP KULIAH DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	

A. Analisis <i>Self Counseling</i> Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	83
B. Analisis Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurraman Wahid Pekalongan.....	86
C. Kondisi Stres Akademik Setelah Melakukan <i>Self Counseling</i>	93
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Yang Relevan.....	13
Tabel 3.1 Rekapitulasi Data Mahasiswa Aktif Tahun 2022-2025.....	58
Tabel 3.2 Rekapitulasi Data Mahasiswa KIP Kuliah Aktif Tahun 2022-2025.....	58
Tabel 3.3 Perbandingan Kondisi Sebelum dan Sesudah Latihan-latihan <i>Self Counseling</i> dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Empat.....	79



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. 1 Kerangka Berfikir.....	19
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Pedoman Observasi
3. Pedoman Dokumentasi
4. Transkrip Wawancara
5. Transkrip Observasi
6. Dokumentasi
7. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian
8. Surat Keterangan Lolos Turnitin
9. Surat Penunjuk Pembimbing Skripsi
10. Surat Izin Penelitian
11. Daftar Riwayat Hidup



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena stres di lingkungan akademik mahasiswa sudah menjadi masalah penting yang berdampak pada pembelajaran dan hasil akademik. Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan akademis yang sulit, seperti tugas yang banyak, jadwal kuliah yang sibuk, dan harapan dari orang tua serta masyarakat. Jika tekanan-tekanan ini tidak dihadapi dengan tepat, hal itu bisa menyebabkan stres yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa.¹

Stres yang berkaitan dengan akademik adalah tanggapan emosional dan fisik yang dialami mahasiswa ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademis yang ada, seperti tekanan waktu, kesulitan dalam memahami materi, persaingan dalam nilai, serta harapan tinggi dari diri sendiri ataupun keluarga.² Menurut data *Health Association*, sekitar 32% mahasiswa mengalami dampak serius dari stres akademik, seperti nilai akademik yang menurun bahkan putus kuliah (*drop out*). Di Indonesia, prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa dilaporkan berada dalam kisaran 36,7% sampai

¹ Yudi Handika, Ramtia Darma Putri dan Syska Purnama Sari, “Efektivitas Teknik Self Instruction dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa”. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 2 No. 2, 2021, hlm.130-140.

² Siregar I and Putri S, ‘Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa’, *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6.2 (2019), pp. 91–95
<<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>>.

71,6%, yang menandakan bahwa ini adalah masalah yang tidak dapat diabaikan.³

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat terpengaruh akibat faktor internal, seperti cara pandang, karakter, dan kepercayaan diri, maupun faktor eksternal seperti kurikulum yang padat, lingkungan belajar yang kurang mendukung, serta tekanan sosial dan keluarga. Mahasiswa yang mengalami stres berlebih cenderung menunjukkan gejala seperti kecemasan, kelelahan, penurunan motivasi, sulit tidur, bahkan gangguan konsentrasi.⁴ Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menurunkan kemampuan kognitif, menghambat pengambilan keputusan, dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.⁵

Kondisi ini juga dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, khususnya pada semester empat, di mana mereka dihadapkan pada jadwal kuliah yang padat, tanggung jawab hafalan, tugas kuliah, target IPK setiap semester, kewajiban untuk mengikuti organisasi di kampus selama satu semester dan beban laporan pertanggungjawaban yang harus dipertanggungjawabkan. Mahasiswa penerima bantuan KIP Kuliah, tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga beban psikologis akibat tuntutan sosial dan ekonomi,

³ 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.

⁴ Dony Darma Sagita, et al., “*Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa*”. Jurnal Bikotetik, 2017. Vol. 01. No. 02, hlm. 37-72.

⁵ Anita Sofiarani, “*Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan*,” 2022, 1-63.

harapan untuk berprestasi sebagai bentuk tanggung jawab atas bantuan yang diterima, kegiatan yang padat, tanggung jawab hafalan, tugas kuliah, target IPK setiap semester, kewajiban untuk mengikuti organisasi di kampus selama satu semester dan beban LPJ yang harus dipertanggungjawabkan.⁶

Untuk itu, diperlukan strategi penanganan yang efektif agar mahasiswa mampu mengelola stres secara mandiri. Stres akademik adalah perasaan tekanan yang dialami mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif.⁷ Salah satu pendekatan yang relevan adalah *self counseling* atau konseling mandiri, yang memungkinkan individu untuk memahami dan mengatasi permasalahan psikologisnya secara reflektif dan terarah.

Dengan pengembangan keterampilan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya mampu mengatasi tekanan akademik, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental serta performa akademik secara menyeluruh.⁸

Self counseling merupakan metode untuk memberikan dukungan yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam memahami dirinya lebih baik. Dengan ini, individu dapat menyembuhkan, memberdayakan, dan menangani masalah ketika merasa tidak nyaman. *Self*

⁶ OR, Wawancara Pribadi, Kab. Pekalongan, 7 November 2025

⁷ Rian Tasalim dan Ardhia Redina, *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Banjarmasin: Guepedia, 2021), hlm. 7.

⁸ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres Dalam Prespektif Islam Dan Psikologi," *Psycho Idea*, No. 2 (2010), hlm. 16.

counseling bisa dipilih sebab dilakukan secara pribadi oleh individu serta mematuhi prinsip-prinsip *self counseling*. Tujuan dari *self counseling* adalah untuk mengarahkan dirinya sendiri, meningkatkan potensi, dan menjadi individu yang lebih positif.⁹ Dalam mengkaji teori-teori yang berhubungan dengan penelitian ini, terdapat teori mengenai stres akademik dan teori tentang *self counseling*.

Teori stres akademik menjelaskan bagaimana cara seseorang memahami tekanan akademik serta reaksi yang mereka tunjukkan. Reaksi tersebut bisa berupa respons fisik, emosional, perilaku, dan juga kognitif terhadap tekanan yang dihadapi. Melalui penelitian ini diharapkan dapat terungkap urgensi yang penting dalam mengatasi stres akademik, karena stres akademik yang tidak teratasi dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa, khususnya penerima beasiswa KIP Kuliah.

Self counseling sebagai solusi mandiri untuk menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres tanpa bergantung sepenuhnya pada konselor profesional. Selain itu, Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam memiliki peran strategis dalam mengembangkan metode *self counseling* dan pendekatan yang digunakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah dalam pengembangan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam di universitas.

Berdasarkan uraian dan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih

⁹ Juster Donal Sinarga, *Self Counseling Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Bandung: Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

lanjut permasalahan tersebut dalam bentuk skripsi yang berjudul: “*Self Counseling* Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, terdapat beberapa permasalahan yang perlu dianalisis lebih lanjut. Demikian rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan Islam?
2. Bagaimana stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan Islam.
2. Untuk mengetahui stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di program studi di bimbingan penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian *self counseling* digunakan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di prodi bimbingan penyuluhan Islam diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait dengan konsep stres akademik dan *self counseling*. Mahasiswa bimbingan penyuluhan Islam diharapkan bisa

mengimplementasikan pendekatan konseling yang telah dipahami. Sehingga diharapkan setelah mereka telah menyelesaikan pendidikan, pengetahuan yang telah didapat bisa diterapkan dengan baik untuk dirinya sendiri atau orang lain. Serta untuk memenuhi tugas penelitian akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa bimbingan penyuluhan islam, diharapkan menjadi informasi yang baik bagi mahasiswa untuk dapat mengantisipasi terjadinya stres akademik dan terus meningkatkan semangat belajar untuk meraih tujuan akademik yang baik.
- b. Bagi mahasiswa KIP kuliah, diharapkan dapat membantu mahasiswa KIP Kuliah dalam memahami dan menerapkan self counseling sebagai upaya mengatasi stres akademik. Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat memperoleh wawasan mengenai cara mengelola tekanan akademik secara mandiri sehingga mampu menjaga kondisi psikologis dan mendukung kelancaran studi.
- c. Bagi Penyuluh Agama Islam, diharapkan dapat menjadi referensi bagi penyuluh agama Islam dalam memahami kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa serta sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan bimbingan dan pendampingan yang tepat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan penyuluh mengenai pemanfaatan self counseling sebagai salah satu strategi untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik yang dihadapi.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berfokus pada efektivitas masing-masing metode *self counseling* dan mengembangkan model intervensi yang memadukan pendekatan psikologi modern dengan konseling.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

Untuk membahas tentang stres akademik dan *self counseling*. Peneliti menjelaskan sebagai berikut yaitu:

a. *Self Counseling*

Self counseling didefinisikan sebagai suatu metode yang diimplementasikan oleh individu untuk mendukung, menolong, dan memotivasi diri sendiri dalam menghadapi tantangan. Proses ini umumnya melibatkan serangkaian latihan atau teknik praktis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memecahkan masalah dan mengembangkan potensi personal secara mandiri.

Melalui metode ini, individu dapat memulihkan diri, mengembangkan potensi diri, serta melakukan perubahan menuju pribadi yang lebih unggul, berkemampuan tinggi, dan mampu mencapai kebahagiaan secara optimal. Dari penjelasan tersebut, *self counseling* dapat diartikan sebagai suatu metode yang memungkinkan individu untuk menolong dirinya sendiri melalui *self counseling* merupakan proses penyembuhan yang dilakukan secara mandiri oleh individu, baik dalam aspek fisik, mental, maupun emosional. Melalui proses ini, individu berupaya menghadapi berbagai permasalahan yang dialami serta memberdayakan

dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih positif, bermakna, dan mencapai kebahagiaan yang sejati.¹⁰

Teknik *self counseling* diartikan sebagai proses konseling mandiri yang dilakukan oleh individu dengan pedoman pada langkah-langkah konseling yang telah ditetapkan. Prinsip dasar teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menangani dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara mandiri. Dalam rangka memahami dan mengaplikasikan metode *self counseling*, mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam dapat memulai dengan melakukan serangkaian latihan praktis yang terstruktur.

Mempelajari cara untuk mengenali, menerima dan memahami diri sendiri agar bisa menemukan masalah yang perlu dihadapi

- 1) Menentukan tujuan yang baik
- 2) Mempelajari cara mengimplementasikan perilaku positif untuk mencapai tujuan yang baik tetapi sulit terlihat
- 3) Pengecualian (*exceptions*), bisa mengendalikan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan
- 4) Gangguan (*disruptions*), mencari dan merealisasikan ide kreatif
- 5) Membangun hubungan dengan menciptakan perubahan

¹⁰ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling, Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Bandung: Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

- 6) *Self healing*, proses untuk menyembuhkan diri sendiri, baik secara fisik, mental, emosional atau spiritual
- 7) *Self talk*, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri.¹¹

Prinsip kerja *self counseling* Juster Donal Sinaga menyatakan terdapat beberapa asumsi yang digunakan dalam metode *self counseling*. Metode *self counseling* berasal dari beberapa asumsi, diantaranya:

- a) Setiap individu memiliki kemampuan untuk menjadikan dirinya berarti dan bahagia
- b) Setiap individu merupakan ahli atas permasalahannya
- c) Setiap individu adalah ahli atas tujuan dan solusi atas permasalahannya
- d) Dalam pribadi setiap individu sudah tersimpan solusi atas setiap permasalahannya
- e) Setiap individu adalah tuan atas hati dan pikiran, serta perilakunya.¹²

Dari deskripsi tersebut *self counseling* sebagai kegiatan individu untuk membantu dirinya sendiri dalam menghadapi masalah dengan teknik konseling yang digunakan.

b. Stres Akademik

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami individu sebagai

¹¹ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling, Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*. (Bandung: Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

¹² Juster Donal Sinaga, *“Self Counseling, Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke”*. (Bandung: Graha Ilmu, 2020), hlm. 12.

respons terhadap tuntutan dan penyelesaian tugas-tugas dalam lingkungan pendidikan formal.¹³ Menurut Gazella, stres akademik merupakan pandangan atau persepsi individu terhadap tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan dirinya, sehingga dipersepsikan sebagai beban dan ancaman yang dapat menimbulkan tekanan secara fisik maupun psikologis.¹⁴ Stres akademik merupakan reaksi yang melibatkan aspek afektif, perilaku, fisiologis dan kognitif yang dipicu oleh tekanan yang disebabkan dari aktivitas akademik, seperti interaksi antara mahasiswa dengan dosen, keinginan untuk menjadi yang terbaik, pengelolaan jam belajar, pengaruh teman sebaya, jumlah pengetahuan yang perlu dikuasai dan rasa takut akan kegagalan dalam prestasi akademik.

- 1) Stres yang berasal dari faktor internal, yaitu
 - a) Frustrasi muncul ketika individu menghadapi hambatan dalam mencapai cita-cita, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari faktor luar yang memengaruhinya
 - b) Konflik merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu, dalam hal ini mahasiswa, dihadapkan pada tekanan untuk memilih antara

¹³ Nita Rohayati, Aang Solahudin Anwar, Nursumiah Hajijah, “*Stres Akademik, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Pondok Pesantren Raudhatul Irfan*”, *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2019, hlm. 59.

¹⁴ Dena Noor Apriliana, ‘Strategi Koping Dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19’, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9.1 (2021), p. 89, doi:10.30872/psikoborneo.v9i1.5669.

dua atau lebih pilihan yang saling bertentangan, di mana setiap pilihan memiliki konsekuensi tertentu sehingga dapat memengaruhi keputusan dan kesejahteraan emosionalnya

- c) Tekanan adalah suatu kondisi yang ada dari interaksi antara faktor-faktor internal dan faktor-faktor eksternal mahasiswa. Tekanan internal dapat berupa harapan, tuntutan, atau standar tinggi yang muncul dari dalam diri mahasiswa sendiri, sedangkan tekanan eksternal seringkali diperkuat oleh lingkungan sekitar, seperti keluarga, dosen, atau teman sebaya, yang turut memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami
 - d) *Self Imposed*, yaitu tantangan yang dihadapi mahasiswa ketika mereka membebani diri sendiri. Contohnya, individu merasa harus mendapatkan nilai ujian yang tinggi dan berusaha melebihi nilai teman sebayanya.¹⁵
- 2) Stres yang berasal dari faktor eksternal, yaitu:
- a) Keluarga, situasi dalam keluarga dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Hal-hal yang termasuk dalam situasi ini adalah konflik yang terjadi dan berbagai peristiwa, seperti pertengkaran antara orang tua
 - b) Perkuliahan, stres yang dialami mahasiswa terbagi menjadi dua yaitu, tekanan akademik seperti faktor dari lingkungan perkuliahan, tugas, mata kuliah yang diambil, pengelolaan waktu dan

¹⁵ Rian Tasalim dan Ardhia Redina, *Stres Akademik dan Penanganannya*. (Banjarmasin: Guepedia, 2021), hlm. 7-9.

tekanan dari teman sebaya seperti konflik persaingan dan diterima atau ditolak oleh kelompok teman sebaya.

- c) Lingkungan fisik merupakan faktor krusial yang perlu diperhatikan sebab berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, memicu timbulnya ketidaknyamanan dan tekanan stres. Seperti kondisi cuaca yang panas, lingkungan yang ramai sehingga tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar.¹⁶

Berhubungan dengan fisik atau mungkin terjadi dalam kondisi stres akademik seperti sakit kepala, nafsu makan yang berkurang sehingga akan mengalami motivasi yang berkurang.¹⁷

c. Jenis-jenis Stres Akademik

Stres Akademik dapat digolongkan ke dalam beberapa jenis berdasarkan dampaknya terhadap individu. Dua jenis utama yaitu *distres* (stres negatif) dan *eustress* (stres positif).

- 1) Stres negatif (*distress*) adalah stres yang bersifat merusak dan sering dikaitkan dengan ketidakmampuan individu untuk menghadapi tekanan secara efektif. Contoh *distres* meliputi: Tekanan dari pekerjaan yang berlebihan,

¹⁶ Rian Tasalim dan Ardhia Redina, *Stres Akademik dan Penanganannya*. (Banjarmasin: Guepedia, 2021), hlm. 10-13.

¹⁷ Devi Sri Aryani, Lannasari, 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 The Relationship Between Academic Stress Levels and Learning Motivation in Undergraduat', *JICN: Jurnal Intelekt Dan Cendekiawan Nusantara*, 1.2 (2024), pp. 1540–53 <<https://jicnusantara.com/index.php/jicn>>.

ketidakpastian ekonomi atau keuangan, konflik dalam hubungan interpersonal, kehilangan atau trauma pribadi. Distres yang berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti hipertensi, insomnia, gangguan kecemasan, hingga depresi.

- 2) Stres positif (*eustresse*) adalah stres yang dimiliki efek positif, memberikan motivasi, dan membantu individu untuk mencapai tujuan tertentu. Contoh *eustress* meliputi: Persiapan untuk wawancara kerja atau ujian, tantangan untuk menyelesaikan proyek besar, pengalaman menyambut perubahan besar seperti menyelesaikan program studi tepat waktu. *Eustress* meningkatkan fokus, produktivitas, dan rasa percaya diri, sehingga sering kali dianggap sebagai komponen penting dalam pencapaian kesuksesan kesuksesan.¹⁸

2. Penelitian Relevan

Kajian ini didasarkan pada temuan-temuan sebelumnya, di mana sejumlah literatur relevan telah mengkaji topik serupa. Hal ini menunjukkan adanya kesinambungan tematik antara penelitian saat ini dengan karya-karya ilmiah terdahulu. Namun, setiap karya penelitian tetap memiliki fokus kajian yang berbeda, dan terdapat beberapa kesamaan yaitu:

No.	Penulis, Tahun dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan

¹⁸ Muhammad Junaedi Mahyuddin dkk, *Kecerdasan Emosi Dalam Bimbingan Konseling Mengelola Stres Dan Konflik*, (Jambi, PT. Nawala Gama Education, 2025), hlm. 25-26.

1.	Muhammad Riziq, 2023 (Seni Lukis sebagai Media <i>Self Counseling</i> dengan Teknik Katarsis untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan). ¹⁹	Persamaan utama antara penelitian ini dengan studi-studi relevan lainnya terletak pada fokus kajiannya, yaitu sama-sama menganalisis teori <i>Self Counseling</i> . Selain itu, kesamaan juga terlihat pada metode pengumpulan data, yang meliputi wawancara dan dokumentasi.	Perbedaan terletak pada penelitian ini yaitu mengintegrasikan praktik seni lukis sebagai instrumen penelitian. Secara spesifik, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.
2.	Indah Indria, Juliarni Siregar dan Yulia	Terdapat persamaan pada penelitian	Perbedaan yang ada pada penelitian ini terletak pada penggunaan

¹⁹ Muhammad Riziq, Skripsi: “*Seni Lukis sebagai Media Self Counseling dengan Teknik Katartis untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan*”(Pekalongan: IAIN Pekalongan, 2022), hlm. 55.

	Herewaty, 2019 (Hubungan antara kesabaran dan stres akademik mahasiswa di Pekanbaru). ²⁰	yaitu berfokus pada pembahasan mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.	metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus, berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung menggunakan metode kuantitatif korelasional.
3.	Faqiah Falasifah, 2023 (<i>Self Counseling</i> untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman	Terdapat persamaan pada penelitian yaitu tentang penerapan <i>self counseling</i> dalam mengatasi kecemasan mahasiswa.	Perbedaan yang ada dalam penelitian ini yaitu melibatkan mahasiswa tingkat akhir, serta jenis penelitian yang digunakan, yaitu kuantitatif korelasional.

²⁰ Indria Indah, Siregar Juliarni, and Herawaty Yulia, 'Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru', *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13.1 (2019), pp. 21–34.

	Wahid Pekalongan). ²¹		
4.	Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori, 2021 (Religiusitas, Efikasi Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi). ²²	Terdapat persamaan pada penelitian ini yaitu berfokus pada kajian mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa.	Perbedaan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek yang digunakan, yakni melibatkan mahasiswa farmasi dan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, serta jenis pendekatan yang diimplementasikan, yaitu kuantitatif korelasional.
5.	Rofiah Nova Lestari, 2025	Terdapat persamaan pada	Perbedaan penelitian ini terletak pada

²¹ F Falasifah, "Self Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH Abdurrahman Wahid ...," 2023, [http://etheses.uingusdur.ac.id/5770/%0Ahttp://etheses.uingusdur.ac.id/5770/1/3518107_COVER_BAB I %26 BAB V.pdf](http://etheses.uingusdur.ac.id/5770/%0Ahttp://etheses.uingusdur.ac.id/5770/1/3518107_COVER_BAB%20BAB%20V.pdf).

²² Vicky Rizki Amalia and H. Fuad Nashori, 'Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi', *Jurnal Psikologi*, 3.1 (2021), pp. 36–55.

(<i>Self Counseling</i> Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan). ²³	penelitian yaitu Penerapan <i>Self counseling</i> dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.	responden yang menjadi narasumber dalam penelitian.
--	---	---

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, temuan tersebut dijadikan sebagai sumber referensi dalam penulisan skripsi ini. Namun demikian, terdapat perbandingan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah disajikan pada tabel di atas, studi ini secara meyakinkan menunjukkan signifikansi perbedaan. Perbedaan substantif tersebut terletak pada fokus kajian konseling yang secara khusus ditujukan kepada mahasiswa penerima KIP Kuliah pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah bagian dari kerangka konseptual yang mencakup rangkaian penjelasan tentang

²³ Rofiah Nova Lestari, 'Self Counseling Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan', 2024, pp. 1–100.

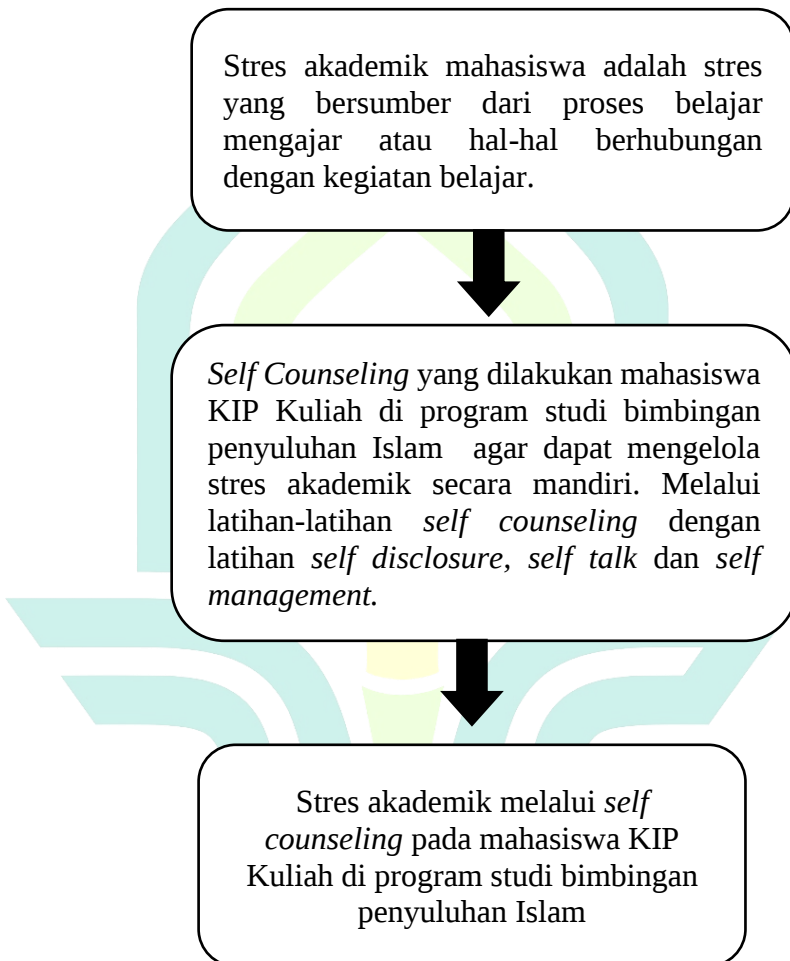
pertanyaan seputar konsep dalam menyelesaikan masalah yang harus diidentifikasi dan dirumuskan. Rangkaian berfikir yang logis dapat menjadi ciri dari pemikiran ilmiah yang selanjutnya digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa KIP Kuliah di Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Mahasiswa penerima KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan islam mengalami stres akademik yang berhubungan pada kegiatan yang padat, jadwal yang bertabrakan, tanggung jawab hafalan, tugas kuliah, kurangnya istirahat dan penyesuaian lingkungan menjadi penyebab timbulnya stres akademik beban cukup berat dimana memiliki lebih banyak lagi tanggungan nilai IPK yang sudah ditentukan dan LPJ yang harus dipertanggungjawabkan.

Permasalahan stres akademik ini tentunya membutuhkan penanganan untuk mengatasinya, metode *self counseling* menjadi salah satu solusi. Pendekatan konseling dilakukan mahasiswa KIP Kuliah dengan mempertimbangkan konteks lingkungan. *Self counseling* digunakan untuk memberikan mahasiswa KIP Kuliah supaya dapat mengelola stres mereka secara mandiri. Metode ini menyatukan dengan teknik-teknik konseling modern dengan benar.

Melalui penerapan *self counseling*, diharapkan dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Hasil akan diharapkan tidak hanya berupa kurangnya gejala-gejala stres yang dialami, namun juga

peningkatan kemampuan mahasiswa KIP Kuliah dalam mengelola stres secara efektif dan bertahap. Dalam penurunan stres ini diharapkan dapat terlihat dari berkurangnya gejala fisik, psikologis, dan sosial yang sebelumnya dialami oleh mahasiswa KIP Kuliah di prodi bimbingan penyuluhan islam.



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Sugiono pendekatan kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada obyek yang alamiah dimana peneliti sebagai media utama. Fokus utama dalam peneliti adalah melakukan analisis, menafsirkan kata-kata dan penggalan informasi secara menyeluruh dan mengamati situasi nyata.²⁴ Cara penelitian yang diimplementasikan adalah penelitian lapangan, yang juga dikenal dengan istilah *field research*, yang berarti peneliti akan terjun langsung ke lokasi atau tempat yang akan diteliti untuk mengumpulkan data dan informasi yang relevan melalui interaksi serta komunikasi secara langsung dengan narasumber. Dengan cara ini, peneliti dapat melihat dan memahami permasalahan yang sebenarnya terjadi, tanpa perantara.

Pendekatan adalah bagaimana cara melihat dan menganalisis suatu hal. Dalam penelitian ini pendekatan deskriptif yang merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk penggambaran keadaan atau peristiwa, sehingga dapat berfungsi untuk mengumpulkan data dasar.²⁵ Penelitian kualitatif merupakan suatu metodologi penelitian yang menghasilkan data deskriptif berbentuk narasi dari informan secara tertulis atau lisan, serta melalui

²⁴ Sugiono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D (Ke-2)*, (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 9.

²⁵ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), hlm. 43.

observasi yang diamati. Penelitian ini berfokus pada pemahaman terhadap latar dan individu secara holistik (utuh), sehingga dapat menggambarkan fenomena secara mendalam sesuai dengan konteks alamiahnya.²⁶ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif yaitu meneliti kondisi yang berkaitan dengan permasalahan stres akademik pada mahasiswa penerima KIP Kuliah di Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

2. Sumber data Penelitian

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

a. Data Primer

Data primer adalah sebuah informasi yang didapatkan secara langsung dari sumber yang diterima. Dengan ini, peneliti mengumpulkan data dan informasi secara langsung dari subjek penelitian. Guna memperoleh data tersebut, peneliti akan menggunakan cara-cara khusus yang sudah direncanakan sebelumnya. Misalnya, dengan melakukan wawancara atau memberikan kuesioner kepada peserta peneliti.²⁷

Data primer meliputi informasi yang dikumpulkan peneliti yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Mengumpulkan data merupakan suatu prosedur yang sistematis untuk

²⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015), hlm. 82.

²⁷ Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2023), hlm. 22-23.

mendapatkan data yang diperlukan.²⁸ Data yang dikumpulkan biasanya menjadi dasar untuk membuat keputusan-keputusan dalam penelitian. Tanpa data yang bagus, sulit untuk mengambil kesimpulan atau keputusan yang tepat dalam sebuah penelitian. Sumber primer dianggap relevan untuk menyajikan informasi yang komprehensif.

Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui teknik pengumpulan data wawancara yang dilakukan terhadap narasumber, yaitu empat mahasiswa semester empat penerima KIP Kuliah Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang mengalami stres akademik dengan jadwal kuliah yang padat, tanggung jawab hafalan, tugas kuliah, target IPK setiap semester, kewajiban mengikuti organisasi di kampus satu semester dan beban LPJ yang harus dipertanggungjawabkan. Melalui wawancara langsung dengan mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi yang akurat, mendalam, serta relevan dengan topik penelitian yang dikaji.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sebagai sumber informasi pendukung dan diperoleh dari sumber yang tidak langsung, yaitu berasal dari informasi kedua, bukan dari sumber utama. Menurut Sugiyono data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari sumber pertama, melainkan berasal dari pihak

²⁸ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), hlm. 153.

lain atau sumber yang telah mengumpulkan data sebelumnya. Data ini biasanya digunakan sebagai pendukung terhadap data primer dalam penelitian yang sedang dilakukan.²⁹

Data ini biasanya sudah ada sebelumnya dan dikumpulkan oleh orang lain atau pihak lain. Terdapat dua cara utama untuk mendapatkan data sekunder seperti: dokumen-dokumen yang sudah ada, seperti laporan, catatan atau arsip dan orang lain yang bukan subjek utama penelitian, namun memiliki informasi yang relevan.³⁰

Berbagai data atau informasi pendukung yang dapat digunakan sebagai perbandingan melalui pemanfaatan data sekunder. Dalam penelitian ini, data sekunder bersumber dari berbagai literatur, meliputi, buku, jurnal ilmiah, dan referensi lain yang relevan dengan permasalahan yang dikaji, yaitu mengenai *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa penerima KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, penting untuk mempertimbangkan sumber data yang akan digunakan supaya data yang didapatkan relevan dengan fokus penelitian. Adapun metode yang diimplementasikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm.137.

³⁰ Amarullah, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif)*, (Malang: Media Nusa Creative, 2016), hlm. 29.

a. Observasi

Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan pengamatan dan pencatatan terhadap berbagai fenomena yang tampak dalam suatu pada objek yang diteliti.³¹ Menurut Nana Sudjana, observasi merupakan suatu metode pengumpulan data melalui pengamatan yang terstruktur terhadap berbagai gejala yang diteliti.³² Observasi dapat dibedakan ke dalam dua jenis utama. Dari sudut pandang peran pengamat, observasi terbagi menjadi observasi berperan serta (*participant observation*) dan observasi tidak berperan serta (*non-participant observation*).³³ Sementara itu, ditinjau dari aspek instrumentasi yang digunakan, observasi meliputi jenis terstruktur dan tidak terstruktur.

- 1) Observasi terstruktur adalah aktivitas mengamati yang direncanakan dengan baik. Hal ini berkaitan dengan masalah dan tujuan peneliti serta dilakukan dengan pengungkapan yang sistematis, penyampaian informasi dilakukan dengan jelas, mencakup kapan dan dimana observasi akan dilakukan.
- 2) Observasi tidak terstruktur adalah kegiatan mengamati yang dilakukan tanpa rencana yang tersusun rapi tentang apa yang akan diamati.

³¹ Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2012), hlm. 264.

³² Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian* (Bandung: Sinar Baru, 2019), hlm. 84.

³³ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hlm. 145.

Kedua cara mengamati ini berbeda dalam hal perencanaannya yang pertama sudah diatur dengan jelas, sedangkan yang kedua lebih bebas tanpa aturan yang terikat.³⁴

Dalam penelitian ini, mengimplementasikan jenis observasi terstruktur, yaitu observasi yang pelaksanaannya telah disusun secara sistematis sesuai dengan fokus penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh data dari empat mahasiswa semester empat penerima KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Observasi dilakukan untuk melihat bagaimana mahasiswa penerima KIP Kuliah menerapkan latihan-latihan *self counseling* dalam upaya mengatasi stres akademik yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari selama kuliah.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi atau komunikasi langsung dengan subjek peneliti, dengan tujuan memperoleh informasi yang relevan dan mendalam terkait permasalahan yang diteliti sehingga penelitian bisa teratur dan menyeluruh. Dalam wawancara, orang yang bertanya (pewawancara) dan orang menjawab (responden) berbicara langsung satu sama lain. Mereka

³⁴ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2012), hlm. 155.

membahas topik-topik tertentu yang sudah disiapkan sebelumnya.³⁵

Esterberg mengemukakan tiga jenis wawancara yaitu terdiri dari wawancara terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur.³⁶

- 1) Wawancara terstruktur adalah metode wawancara yang digunakan ketika peneliti sudah mengetahui persis informasi apa yang ingin diperoleh. Dalam wawancara ini, pertanyaan-pertanyaan sudah dipersiapkan dengan baik dan diajukan dengan urutan yang sama kepada setiap responden.
- 2) Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang lebih fleksibel. Peneliti mempunyai 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. Pertanyaan bisa mengalir lebih alami dan arah wawancara bisa berubah sesuai dengan jawaban responden.

Adapun responden yang peneliti wawancarai adalah empat mahasiswa semester empat yang

³⁵ Prof. Dr. A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2019, Cet V), hlm. 372.

³⁶ Esterberg, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (CV Saba Jaya Publisher, 2024).

mendapatkan KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur yang menjadi pendukung dari metode observasi guna mencari data *self counseling* yang dilakukan mahasiswa KIP Kuliah. Peneliti menyusun beberapa pertanyaan yang akan ditanyakan kepada setiap responden secara terstruktur.

Tujuan wawancara ini yaitu untuk melengkapi data yang sudah dikumpulkan peneliti melalui pengamatan langsung (observasi). Fokus utama pada wawancara adalah untuk mendapatkan informasi secara jelas tentang metode *self counseling* yang dilakukan mahasiswa KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan islam. Dengan menggunakan wawancara terstruktur sebagai pendukung dalam observasi, peneliti berharap mendapatkan data yang komprehensif dan akurat terkait dengan topik pada penelitian tersebut.

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.³⁷ Peneliti akan

³⁷ Nurhadi, *Metode Penelitian Ekonomi Islam*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), hlm.133.

memanfaatkan berbagai referensi sumber yang tertulis dan visual untuk mengumpulkan data. Termasuk mencari data lewat catatan, buku-buku yang relevan.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik data yang berhubungan dengan pengaturan data, pemilahan data serta pengelompokan data menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dikelola. Tujuan utamanya adalah untuk menemukan informasi yang penting kemudian dapat dipeajari dan dibagikan kepada pihak lain.³⁸ Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif karena data yang dianalisis merupakan data kualitatif.

Prosedur analisis data umumnya mencakup tiga kegiatan utama, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses mengolah data dari lapangan dengan aktivitas seleksi, pemilahan dan menyederhanakan data dengan cara merangkum hal-hal yang sesuai dengan fokus masalah penelitian. Proses ini digunakan untuk menyaring informasi-informasi inti dari data yang dimiliki, fokus pada hal-hal yang sangat penting dan mencari pola-pola utama. Saat melakukan penelitian ini, untuk membuang informasi yang tidak relevan atau tidak digunakan.³⁹

³⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya, 2007), hlm. 248.

³⁹ Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), hlm. 218.

Hal ini dapat membantu mengorganisir dan mengelompokkan informasi dengan lebih efisien. Tujuan utama dari reduksi data adalah untuk menyimpulkan informasi yang peneliti miliki tanpa kehilangan inti atau makna pentingnya. Dengan cara ini, bisa lebih mudah dalam memahami dan menganalisis data yang sudah dikumpulkan.

b. Penyajian Data

Tahapan berikutnya setelah reduksi data adalah penyajian data. Dalam metodologi penelitian, pendekatan yang umum digunakan untuk menyajikan data adalah dengan narasi berbentuk teks. Proses penyajian semacam ini dapat membantu dalam perolehan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Dengan menampilkan data secara terorganisir, peneliti dapat lebih mudah menginterpretasikan informasi yang telah dikumpulkan dan melihat pola-pola yang mungkin muncul. Dengan penelitian ini data yang diperlihatkan dengan beberapa cara yang mudah dipahami. Ini bisa berupa ringkasan singkat, bagan atau penjelasan tentang hubungan antar berbagai kelompok informasi.

Miles dan Huberman menyatakan bahwa dalam konteks penelitian kualitatif, cara yang paling umum untuk menunjukkan data yaitu melalui berbentuk tekstual atau teks narasi. Dengan menyajikan data ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai dinamika yang sesungguhnya terjadi dalam konteks penelitian.⁴⁰ Cara penyajian

⁴⁰ Miles dan Huberman, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Ciptapustaka Media, 2012).

data yang baik tidak hanya membantu memahami hasil penelitian, namun juga memudahkan untuk merencanakan langkah selanjutnya dapat melihat pola-pola yang muncul dan memanfaatkannya sebagai dasar pengambilan keputusan mengenai tindak lanjut penelitian. Pada intinya, penyajian data yang efektif membuat informasi dan mendukung penetapan keputusan yang tepat berdasarkan pemahaman yang komprehensif.

c. Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan merupakan upaya untuk menginterpretasikan data untuk menggambarkan secara menyeluruh dan spesifik permasalahan yang diteliti. Penarikan kesimpulan adalah tempat akhir yang penting dalam sebuah penelitian. Tujuannya untuk mengambil inti atau makna utama dari semua tahapan penelitian, mulai dari awal sampai akhir. Agar dapat membuat kesimpulan yang baik, peneliti perlu melalui dua tahap sebelumnya: reduksi data (memilah informasi penting) dan penyajian data (menampilkan informasi dengan cara yang mudah dipahami). Setelah melakukan kedua tahap tersebut dengan teliti, kemudian peneliti bisa mulai menarik kesimpulan.

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

G. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan kerangka sistematis, peneliti menyusun skripsi ini ke dalam lima bab yang saling berkaitan dan mendukung keseluruhan proses penelitian dari perspektif metodologis, meliputi:

Bab I: Pendahuluan

Pada bab ini berisi uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan skripsi yang menjadi dasar dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian skripsi.

Bab II: Landasan Teori *Self Counseling* dan Stres Akademik yang menjadi dasar dalam penelitian, meliputi penjelasan mengenai konsep *self counseling* serta stres akademik mahasiswa yang dialami oleh mahasiswa penerima KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pada ini berisi tentang penjelasan tentang *self counseling* dan stres akademik mahasiswa KIP Kuliah.

Bab III: *Self Counseling* dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Pada ini membahas gambaran umum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Selain itu, bab ini juga menguraikan kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa serta latihan-latihan sederhana pada *self counseling* yang dilakukan untuk mengatasinya.

Bab IV: Analisis *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa penerima KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pada bab ini, peneliti menganalisis *self counseling* dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, serta analisis kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Bab V: Penutup

Pada bab ini terdiri atas dua bagian utama, yaitu kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi ringkasan hasil penelitian mengenai *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa penerima KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Sementara itu, bagian saran memuat rekomendasi yang ditujukan bagi pihak-pihak terkait agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam upaya pengembangan dan penerapan *self counseling* secara lebih efektif.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap penelitian yang sudah dilakukan pada mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self Counseling* melalui latihan-latihan yang digunakan seperti *self disclosure*, *self talk* dan *self management* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat. Penerapan latihan-latihan *self counseling* ini terbukti efektif dalam membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik yang dialami mereka.
2. Kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam termanifestasi dalam dua faktor utama yang saling berkaitan. Dari faktor internal meliputi frustrasi akibat tugas yang banyak dan pertanggung jawaban atas beasiswa yang diterima, konflik, tekanan, dan *self imposed*. Pada faktor eksternal responden meliputi keluarga, perkuliahan, dan lingkungan fisik. Kondisi ini semakin kompleks mengingat beasiswa KIP Kuliah yang diterima menjadikan beban ganda yang harus dikerjakan dengan laporan pertanggungjawaban dan aturan yang sudah tertera. Keempat mahasiswa

tersebut mengalami jenis stres negatif (*distress*) dan stres positif (*eustresse*).

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa bimbingan penyuluhan islam, diharapkan menjadi informasi yang baik bagi mahasiswa untuk dapat mengantisipasi terjadinya stres akademik dan terus meningkatkan semangat belajar untuk meraih tujuan akademik yang baik.
2. Bagi mahasiswa KIP kuliah, diharapkan dapat membantu mahasiswa KIP Kuliah dalam memahami dan menerapkan self counseling sebagai upaya mengatasi stres akademik. Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat memperoleh wawasan mengenai cara mengelola tekanan akademik secara mandiri sehingga mampu menjaga kondisi psikologis dan mendukung kelancaran studi.
3. Bagi Penyuluh Agama Islam, diharapkan dapat menjadi referensi bagi penyuluh agama Islam dalam memahami kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa serta sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan bimbingan dan pendampingan yang tepat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan penyuluh mengenai pemanfaatan self counseling sebagai salah satu strategi untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik yang dihadapi.

4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berfokus pada efektivitas masing-masing metode self counseling dan mengembangkan model intervensi yang memadukan pendekatan psikologi modern dengan konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- Amarullah. (2016). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif)*. Malang: Media Nusa Creative.
- Amalia, Vicky Rizki, and H. Fuad Nashori, 'Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi', *Jurnal Psikologi*, 3.1 (2021), pp. 36–55.
- Amalia, Vicky Rizki, and H. Fuad Nashori. "Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi." *Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2021): 36–55.
- Alhafiz, N. (2021). "Tradisi Basiacuong Sebagai Bentuk Kecerdasan Interpersonal dalam Perspektif Psikologi Indigenous". *Jurnal Inovasi Penelitian*, No. 2, 16-20.
- Apriliana, Dena Noor. "Strategi Koping Dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021): 89. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>.
- Aryani, Devi Sri, Lannasari, 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 The Relationship Between Academic Stress Levels and Learning Motivation in Undergraduate', *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1.2 (2024), pp. 1540–53
<<https://jicnusantara.com/index.php/jicn>>

- BJ, Idamayanti. (2019). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar*. Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Chalidaziah, Wan, 'Sasaran Dan Topik Pembahasan Self Disclosure Mahasiswa', *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 2.2 (2019), pp. 112–21, doi:10.32505/enlighten.v2i2.1363
- Donal, S. J. (2020). *Self Counseling "Seni Menenangkan Hati, Pikiran, dan Perilaku Menuju Pribadi Oke"*. (Yogyakarta: Graha Ilmu).
- Esterberg. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. (CV Saba Jaya Publisher).
- Falasifah, F, 'Self Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH Abdurrahman Wahid ...', 2023
<[http://etheses.uingusdur.ac.id/5770/%0Ahttp://etheses.uingusdur.ac.id/5770/1/3518107_COVER_BAB I %26 BAB V.pdf](http://etheses.uingusdur.ac.id/5770/%0Ahttp://etheses.uingusdur.ac.id/5770/1/3518107_COVER_BAB_I_%26_BAB_V.pdf)>
- 0/1/3518107_COVER_BAB I %26 BAB V.pdf.
- Gunawan, Imam. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei, 'Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.1 (2018), pp. 115–30, doi:10.15575/psy.v5i1.2282

- Hidayah, M. (2019). *“Penerapan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba”* . Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Hafizha, Ruzika, ‘Profil Self-Awareness Remaja’, *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2.1 (2022), pp. 159–66, doi:10.32627/jeco.v2i1.416
- I, Siregar, and Putri S, ‘Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa’, *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6.2 (2019), pp. 91–95 <<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>>
- Indah, Indria, Siregar Juliarni, and Herawaty Yulia, ‘Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru’, *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13.1 (2019), pp. 21–34
- Lestari, Rofiah Nova, ‘Self Counseling Berbasis Islami Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan’, 2024, pp. 1–100.
- Moleong, J. L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. Pd. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Nazir, Moh. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Nurhadi. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. (Bandung: Media Sains Indonesia).

Nurhayati, Tika, R Ika Mustika, and Siti Fatimah, 'LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEMATANGAN KARIER PADA SISWA SMA Tika Nurhayati 1 , R. Ika Mustika 2 , Siti Fatimah 3 1', 4.3 (2021), pp. 219–26

Putri, Ni Kadek Bella Akmlia, Komang Adi Sastra Wijaya, and I Dewa Ayu Putri Wirantari, 'Implementasi Program Kartu Indonesia Pintar (KIP) Kuliah Merdeka Dalam Mewujudkan Pemerataan Pendidikan Tinggi (Studi Kasus: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Udayana)', *Socio-Political Communication and Policy Review*, 2.3 (2025), pp. 1–16, doi:10.61292/shkr.233

Rosmala Dewi, Nurafni, Asradi, and Fellicia Ayu Sekonda, 'Gambaran Gejala Stress Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring', *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 3.1 (2022), pp. 1–8, doi:10.37411/jgcj.v3i1.1281

Rohmah, U. (2021). "Perilaku Konsumtif Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP-Kuliah Prodi BKI Tahun 2021 UIN PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO". UIN SAIZU, Purwokerto.

SUSATYO, YUWONO. "MENGELOLA STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI Oleh :". *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*, no. 1996 (2010): 14–26.

- Saharsaputra, Uhar. (2012). *Metode Penelitian Kuntitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sudjana & Nana. (2019). *Penelitian dan Penilaian*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiono. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D* (ed. 2). Bandung: Alfabeta.
- Tasalim, R., & Redina, A. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Setiari, Cona, Rian Rokhmad Hidayat, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah, Universitas Sebelas Maret, and Jawa Tengah, 'Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa', 3.2 (2019)
- Utami, D., 'Dampak Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Jurnal Psikologi Terapan*, 10.3 (2023), pp. 201–14
- Wahyuni, Nur, 'Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2020, pp. 26–27
- Wicaksono, Riza Adi, Rian Rokhmad Hidayat, and Ulya Makhmudah, 'Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Akademik', *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5.2 (2022), p. 89, doi:10.20961/jpk.v5i2.55745

Widoyoko, P. E., (2023). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

