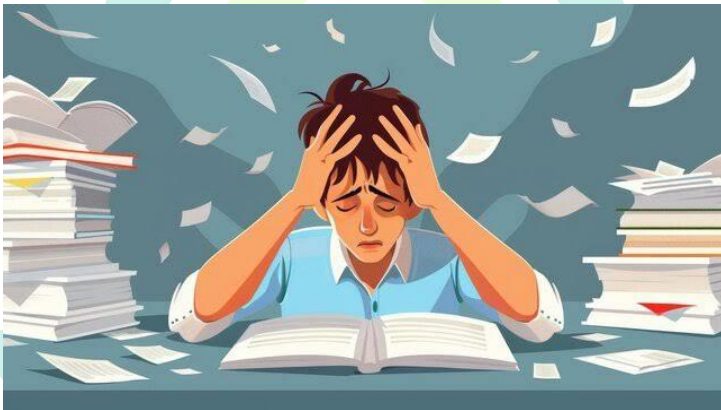




***SELF COUNSELING* DALAM
MENGATASI STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA KIP KULIAH DI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM
UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**



APRILIA ZULIATY
NIM. 30522001

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)



Oleh :

APRILIA ZULIATY
NIM. 30522001

**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)



Oleh :

APRILIA ZULIATY
NIM. 30522001

**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 Tirto 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

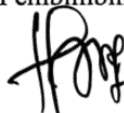
Judul : ***SELF COUNSELING* DALAM MENGATASI
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
KIP KULIAH DI PROGRAM STUDI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
UIN K. H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**

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**

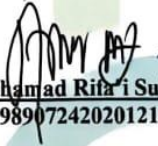
yang telah diujikan pada Hari Senin, 25 Mei 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. Maskbur, M. Ag
NIP. 197306112003121001


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

Pekalongan, 5 Juni 2026

Djsahkan 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-auliyā'*

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

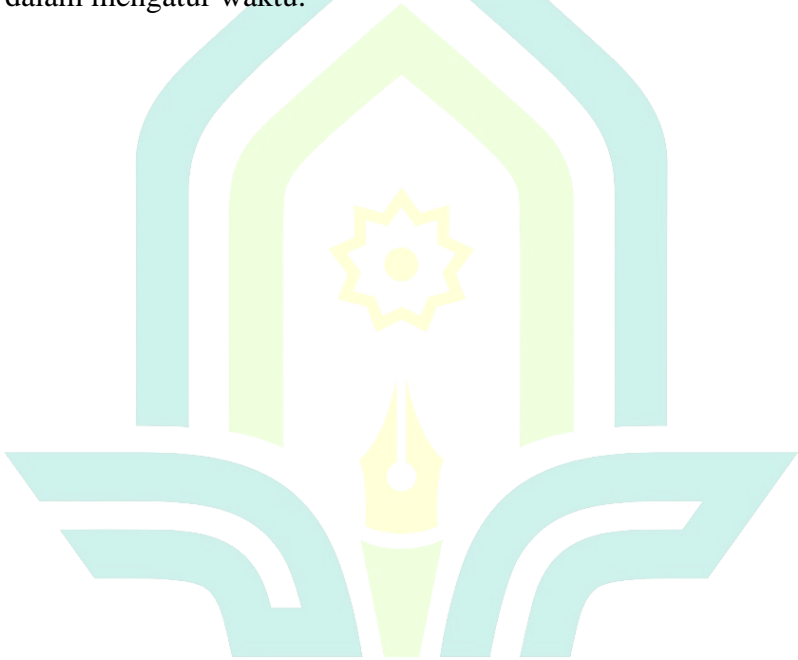
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Fenomena stres akademik pada mahasiswa merupakan masalah penting yang berdampak pada proses belajar dan hasil akademik. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas yang banyak, jadwal padat, serta harapan dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Jika 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 Penangananya*”.

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



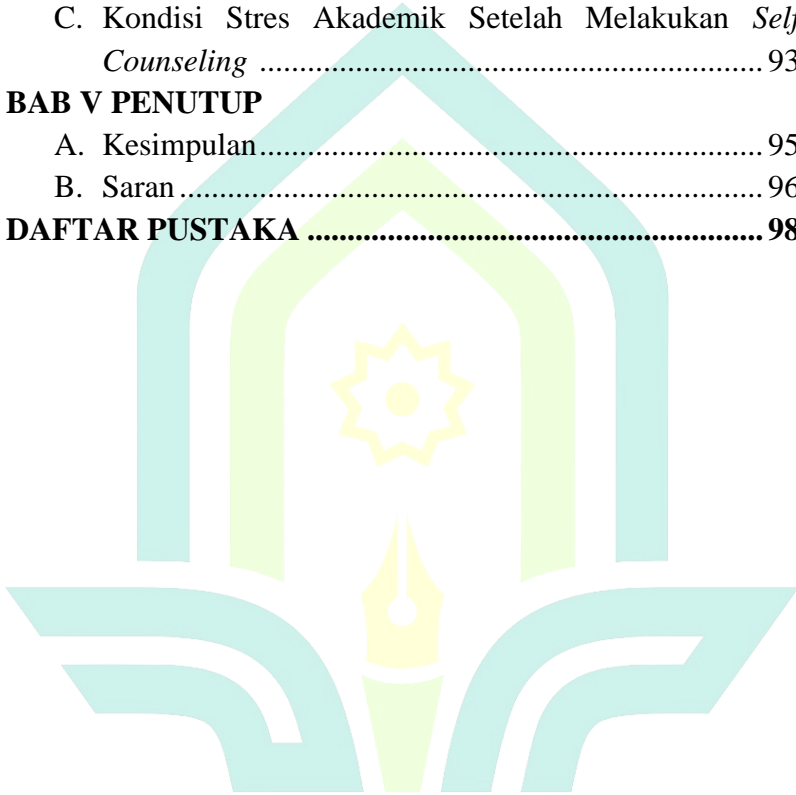
Aprilia Zuliaty
NIM. 30522

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 <i>SELF COUNSELING</i> 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. Abdurrahman 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 Undergraduate', *JICN: Jurnal Intelek 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.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.

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

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

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.

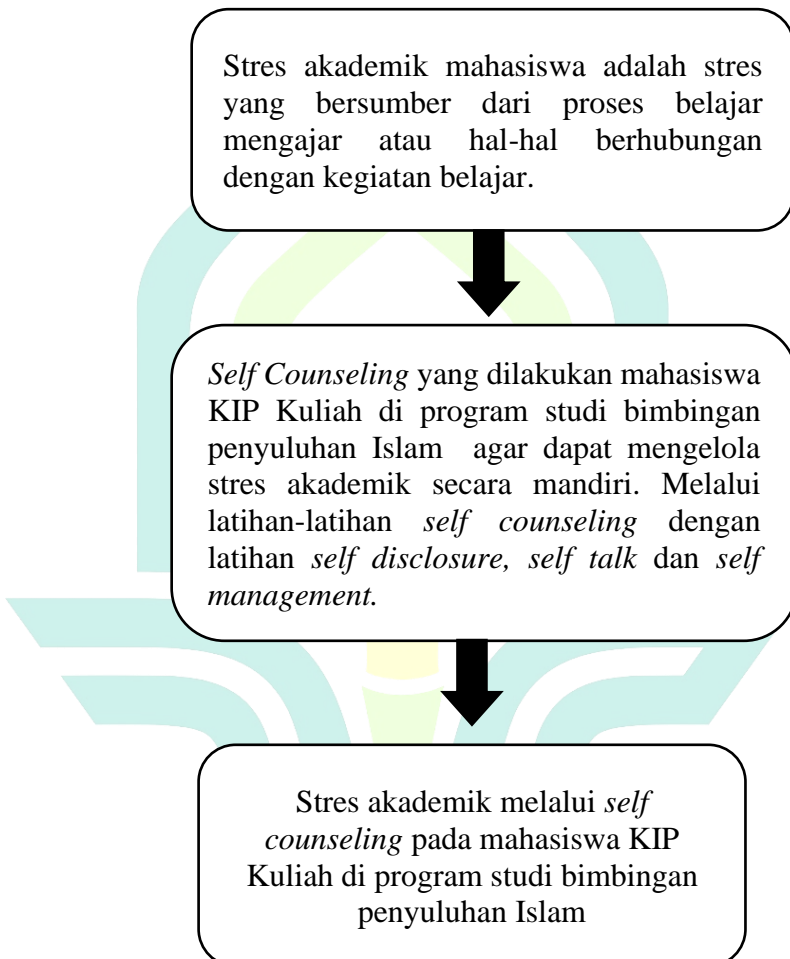
pertanyaan seputar konsep dalam menyelesaikan masalah yang harus diidentifikasi dan dirumuskan. Rangkaian berfikir yang logis dapat menjadi ciri dari pemikiran ilmiah yang selanjutnya digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa KIP Kuliah di Prodi Bimbingan Penyuluhan 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 penggalian 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 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 II

SELF COUNSELING DAN STRES AKADEMIK

MAHASISWA KIP KULIAH

Bab ini menyajikan landasan teoritis yang menjadi dasar dalam menganalisis permasalahan penelitian. Pembahasan difokuskan pada konsep-konsep utama yang relevan. Bertujuan untuk memperkuat kerangka konseptual dan membantu peneliti dalam mengaitkan temuan lapangan dengan teori-teori yang sudah ada. Dengan demikian, pembahasan pada bab ini akan menjadi acuan dalam memahami konteks *self counseling* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

A. SELF COUNSELING

1. Pengertian *Self Counseling*

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

Juster Donal Sinaga juga menjelaskan bahwa salah satu konsep penting yang harus dipahami oleh individu yang sedang belajar atau berprofesi sebagai *helper* adalah konsep pikiran. Contohnya seperti konselor, terapis,

psikolog, psikiater harus memiliki pemahaman tentang cara kerja pikiran untuk membantunya memahami masalah atau cobaan yang dihadapi oleh kliennya. Kemampuan tersebut menjadi pengetahuan orang-orang yang ingin menerapkan kemampuannya dalam menolong dirinya sendiri seperti *self counseling* sebagai cara kerja pikiran.⁴¹

Menurut Frans Pailin Rumbi berpendapat bahwa *self counseling* dapat memberdayakan individu melalui pendekatan praktis yang bisa menolong individu. Terlebih ketika individu dihadapkan dengan sebuah penolakan terhadap diri sendiri yang membuatnya kehilangan energi dalam diri. Maka *self counseling* dapat memadukan dengan beberapa teknik praktis dari konseling yang berfokus pada diri sendiri seperti, perilaku kognitif.⁴²

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa *self counseling* merupakan proses memberikan saran atau dukungan kepada diri sendiri untuk mengatasi masalah, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hidup. Individu melibatkan kemampuan untuk memahami dan mengelola pikiran, perasaan, perilaku sendiri, dan mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan dan mengatasi masalah pada individu.

2. Tujuan *Self Counseling*

Berdasarkan makna dari *self counseling* yang merupakan upaya memberdayakan atau menolong diri sendiri. Terdapat beberapa tujuan yang relevan dengan

⁴¹ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling, Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

⁴² Frans Pailin Rumbi, "Jerit Dalam Kesunyian," (Toraja: Gramedia, 2021), hlm. 254.

makna *self counseling* tersebut ditinjau dari beberapa aspek secara rinci, diantaranya:

1) Aspek Pribadi Sosial

- a) Memiliki konsistensi yang baik dalam menerapkan nilai-nilai baik secara pribadi dan sosial
- b) Adanya pemahaman yang baik dan kemampuan dalam mengambil sisi positif akan setiap fase kehidupan yang berganti. Dari fase menyenangkan atau fase yang tidak menyenangkan seperti datangnya musibah atau cobaan
- c) Dapat memahami dan menerima diri dengan pikiran yang rasional akan hal positif atau negatif
- d) Memiliki perilaku positif dengan tidak merendahkan harkat dan martabat diri sendiri ataupun orang lain
- e) Adanya rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap tugas dan kewajibannya
- f) Memiliki kemampuan menjaga tali persaudaraan atau menjaga silaturahmi dalam lingkup sosial
- g) Memiliki kemampuan menyelesaikan masalah atau ujian yang dihadapi.⁴³

2) Aspek Akademik

- a) Memiliki *self awareness* yang baik akan potensi dalam diri, sehingga dapat memahami berbagai hambatan dengan baik dan memiliki kemampuan mengarahkan pikiran maupun tindakan.
- b) Tumbuh sikap disiplin dan kebiasaan positif dalam belajar. Seperti mengatur waktu mengerjakan tugas dengan baik, fokus dalam mengerjakan tugas, dan memiliki target waktu selesai lulus kuliah

⁴³ M. Fuad Anwar, "*Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*", (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), hlm. 53.

- c) Adanya semangat dan motivasi yang tinggi dalam kegiatan belajar dan meraih cita-cita
 - d) Memiliki pemahaman terkait teknik atau metode belajar yang efektif untuk diri sendiri. Seperti tekbnik atau cara membaca referensi, menentukan suasana mengerjakan tugas yang mendukung dan mempersiapkan diri menghadapi sidang skripsi
 - e) Dapat menentukan goals atau tujuan dan perencanaan dalam bidang akademik seperti, lebih memperluas ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam bidang keilmuan yang diminati
 - f) Memiliki kekuatan mental yang baik dalam menghadapi problem selama proses belajar.⁴⁴
- 3) Aspek Karir
- a) Adanya pemahaman terkait pekerjaan yang sesuai dengan potensi dalam diri
 - b) Dapat bersikap positif terhadap aktivitas akademik, seperti mengerjakan skripsi dengan sungguh-sungguh
 - c) Memiliki pemahaman dalam proses merencanakan masa depan dengan pemikirab yang rasional dengan rasa yakin akan rezeki yang Allah berikan
 - d) Dapat mengatur waktu belajar dengan baik seperti, dapat membagi waktu antara belajar, bekerja dan beribadah.

3. Latihan-latihan *Self Counseling*

Dalam praktiknya, *self counseling* menolong atau memberdayakan diri sendiri menggunakan pemahaman yang akan membuat diri individu bisa

⁴⁴ Ruzika Hafizha, 'Profil Self-Awareness Remaja', *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2.1 (2022), pp. 159–66, doi:10.32627/jeco.v2i1.416.

menerima dan menemukan solusi atas segala cobaan atau masalah dalam hidupnya. Hal tersebut selaras dengan pendapat Juster Donal Sinaga, bahwa dalam upaya menolong diri sendiri dapat diterapkan melalui pemahaman dan keterampilan yang dimiliki oleh individu yang sedang belajar atau berprofesi sebagai *helper*. Pemahaman terkait problem solving pada mahasiswa telah dipelajarinya selama masa perkuliahan. Dengan keterampilan dan pemahaman dalam mengentaskan permasalahan, mahasiswa dapat menerapkannya pada dirinya sendiri melalui *self counseling*.

Latihan-latihan yang dapat digunakan dalam *self counseling* contohnya mempelajari cara untuk mengenali, menerima dan memahami diri sendiri, menentukan tujuan yang baik, mempelajari cara mengimplementasikan perilaku positif, pengecualian, gangguan, membangun hubungan dengan menciptakan perubahan. Waktu yang digunakan untuk melakukan *self counseling* tidak terjadwal tepat oleh individu namun, bisa dilakukan kapan saja saat individu membutuhkan *self counseling*. Dalam waktu melakukan *self counseling* 5-15 menit untuk menenangkan diri atau latihan nafas dan meditasi yang bisa lebih lama untuk refleksi mendalam sesuai dengan kebutuhan individu.⁴⁵

Dalam praktiknya ada beberapa jenis latihan yang dikemukakan oleh Juster Donal Sinaga dalam *self counseling*, diantaranya:

⁴⁵ Juster Donal Sinaga, “*Self Counseling, Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi OKE*,” (Bandung: Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

1) *Self Disclosure*

Dalam diri individu terdapat potensi sosial salah satunya yaitu *self disclosure*. Devito berpendapat *self disclosure* adalah suatu pengungkapan diri sejenis komunikasi untuk mengutarakan suatu hal tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan lalu disampaikan kepada orang lain. Person berpendapat bahwa *self disclosure* merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu kepada orang lain untuk memberi informasi akurat tentang dirinya tanpa adanya suatu paksaan dan disengaja.⁴⁶

Self disclosure merupakan keterampilan penting sebagai salah satu solusi dari masalah yang dialami, khususnya mahasiswa bimbingan penyuluhan islam. Manfaat dari keterampilan *self disclosure* tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga bermanfaat bagi mahasiswa sebagai calon konselor. Melalui komunikasi secara sukarela individu dapat memanfaatkan potensi sosial yang tumbuh dalam dirinya untuk memberikan informasi kepada lawan bicara atau orang lain mengenai perasaannya, pemikiran, keinginan, tingkah laku, dan masalah yang dihadapinya. Dalam penerapan *self disclosure* individu perlu memperhatikan kepada siapa akan memberikan informasi tentang apa yang dialaminya.⁴⁷ Manfaat *self disclosure* diantaranya:

⁴⁶ Witrin Gamayanti, 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.

⁴⁷ Wan Chalidaziah, '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.

- a. Pengetahuan diri: Mengungkapkan diri tidak hanya membantu kita memperoleh wawasan baru tentang diri sendiri, tetapi juga memungkinkan pemahaman yang lebih dalam tentang perilaku kita sendiri.
- b. Kemampuan mengatasi kesulitan: Ada argumen yang terkait erat bahwa melalui pengungkapan diri, kita dapat lebih efektif menangani masalah atau kesulitan yang kita hadapi, terutama perasaan bersalah. Dengan berani mengungkapkan perasaan tersebut dan menerima dukungan yang positif, daripada penolakan, kita menjadi lebih siap untuk mengatasi perasaan bersalah tersebut, bahkan mungkin mengurangi atau menghilangkannya sama sekali.
- c. Efisiensi komunikasi: Ketika kita memahami orang lain secara individual, kita dapat lebih baik memahami pesan-pesan yang mereka sampaikan. Pengungkapan diri adalah kunci untuk mengenal seseorang dengan lebih baik. Meskipun kita bisa saja mempelajari perilaku seseorang atau bahkan tinggal bersamanya selama bertahun-tahun, namun jika orang tersebut tidak pernah membuka diri, kita tidak akan benar-benar memahami mereka sebagai individu yang utuh.
- d. Kedalaman hubungan: Melalui pengungkapan diri, kita menyampaikan kepada orang lain bahwa kita memercayai, menghargai, dan peduli terhadap mereka serta hubungan kita dengan

mereka, sehingga kita bersedia untuk berbagi bagian dari diri kita kepada mereka.⁴⁸

2) *Self Talk*

Self talk adalah komunikasi terhadap diri sendiri dengan berfikir dan mengucapkan kalimat positif. *Self talk* adalah kemampuan berbicara kepada diri kita sendiri tentang pengalaman-pengalaman hidup kita di hadapan Tuhan.⁴⁹ *Self talk* merupakan komunikasi untuk menumbuhkan keberanian untuk diri sendiri. *Self talk* akan memberi pengaruh kepada diri sendiri dari pikiran dan tindakan. *Self talk* bermanfaat untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan merenungkan diri sendiri yang memberi pengaruh pikiran positif, bertindak dan memilih solusi dalam setiap masalah yang dihadapi.⁵⁰ Teknik *self talk* merupakan salah satu teknik yang ada dalam REBT atau Rational Emotive Behavior Therapy. Pada terapi konseling ini umumnya sering digunakan oleh konselor. Albert Ellis ialah tokoh yang mengembangkan pendekatan ini sejak tahun 1955. Terapi tersebut terkenal dalam menekankan bagaimana peran pikiran pada tingkah laku manusia. Terapi ini juga memberikan penekanan terhadap masalah-masalah yang bersumber pada pemikiran irasional individu

⁴⁸ Joseph A. Devito, *Komunikasi antar manusia edisi kelima*, (Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group, 2011), 63-64.

⁴⁹ Julianto. S, & Roswitha. N, *Self Healing Self Counseling Seni Pemulihan Diri dan Pohon Keluarga*, (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2021), hlm. 155.

⁵⁰ Nur Wahyuni, '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.

sehingga fokus penanganan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran dari individu tersebut. Penggunaan kalimat-kalimat dalam teknik *self talk* yang akan menimbulkan kepercayaan diri disebut dengan *self talk* positif. Teknik *self talk* ini merupakan tindakan dalam berbicara terhadap diri sendiri, baik menggunakan suara yang keras hingga didengar orang lain maupun diam atau mengucapkan pada diri sendiri. Dalam hal tersebut melibatkan pemikiran rasional dengan menyebut berulang-ulang frasa yang akan mendukung suatu tindakan. Kalimat tersebut memunculkan suatu bayangan positif yang akan menggantikan *self talk* negatif sehingga individu berada pada kepercayaan diri yang baik dalam belajarnya dan mampu menghadapi tantangan akademik.⁵¹

Self talk bisa dilakukan sepanjang waktu dan dalam kondisi sadar. Dengan perenungan dan berkomunikasi dengan diri sendiri individu dapat mengulang-ngulang kalimat positif sesuai dengan kemampuan individu selama waktu tertentu. Adapun *self talk* dibagi menjadi dua, diantaranya:

- a) Positif *self talk*, yang berarti suatu ucapan yang baik dapat berpengaruh terhadap hati dan pikiran. Apa yang diucapkan akan diterima oleh otak kemudian akan berpengaruh pada kondisi psikis.
- b) Negatif *self talk*, individu yang memiliki pikiran negatif akan menyebabkan perasaan yang negatif seperti rasa cemas, dan takut dalam menghadapi hidupnya.

⁵¹ Cona Setiari and others, 'Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa', 3.2 (2019).

Jika pikiran emosi negatif ini dibiarkan akan membuat individu menjumpai berbagai macam konflik. Hal ini dikarenakan dari pikiran negatif menimbulkan ucapan dan tindakan yang negatif, sehingga dapat menggagalkan seluruh keinginan, informasi dan tindakan positif dalam diri individu.

3) *Self Management*

Manajemen diri atau yang disebut *self management* merupakan salah satu teknik dari *self counseling* yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan kemampuan dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Tujuan dari latihan praktis yaitu sebagai upaya untuk mendorong individu dalam memperbaiki emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup diri individu. *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dalam teknik ini adanya suatu usaha individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.⁵²

⁵² Tika Nurhayati, 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.

B. STRES AKADEMIK

1. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik muncul ketika harapan untuk mencapai prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan stres ini meningkat tiap harinya siring dengan tuntutan terhadap anak yang berbakat dan berprestasi yang tidak pernah berhenti.

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa baik secara fisik atau emosional, yang disebabkan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak terdapat arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif.⁵³ Stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal berhubungan dengan kegiatan belajar. Stres akademik juga merupakan sebuah permasalahan yang terjadi hampir di seluruh dunia, terutama yang ditujukan kepada remaja dengan status sebagai pelajar. Stres akademik dapat terjadi karena harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru ataupun teman sebaya.⁵⁴ Tekanan akademik berupa tekanan yang bersumber dari naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan

⁵³ Rian Tasalim & Ardhia Redina. C., *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Indonesia: Guepedia, 2021), hlm. 7.

⁵⁴ Baumel, *Stres Belajar Akademik*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2000), hlm. 8.

jurusan, birokrasi serta stres ketika ingin ujian dan menajemen waktu.⁵⁵

Berdasarkan dari beberapa definisi stres akademik yang sudah diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Dimana disebabkan oleh respon suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki individu, terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu tersebut, baik secara fisik, psikologis maupun performa belajarnya, akibatnya individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

2. Faktor Penyebab Stres Akademik

Untuk lebih memahami stres, maka perlu dikenali terlebih dahulu penyebab stres yang biasa disebut *stressor*. Penyebab stres dapat bersumber dari faktor internal (*internal source*) dan eksternal (*external source*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

a. Faktor Internal meliputi:

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam. Frustrasi yang bersumber dari dalam

⁵⁵ Siti Fatimah, *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*, (Banyumas: CV. Pena Persada, 2020), hlm. 22.

misalnya keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan rasa harga diri. Sebagai contoh, individu yang telah berjuang keras tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi, dan individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu.

2) Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dibawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. seorang mahasiswa yang sangat malas belajar, tetapi juga tidak ingin mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak memenuhi IPK yang diinginkan.

3) Tekanan

Stres akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar. Tekanan diartikan sebagai stimulus yang membuat individu dapat mempercepat dalam meningkatkan belajarnya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, *deadline* tugas dan hubungan interpersonal.

4) *Self Imposed*

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam diri, misalnya ketika individu menyelesaikan segala sesuatu maka akan merasa bangga terhadap dirinya sendiri akan tetapi jika gagal menyelesaikannya maka akan merasa gagal dengan performasnya sendiri.

b. Faktor Eksternal meliputi:

1) 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. Kondisi dan keadaan yang dimaksud seperti konflik yang muncul dan peristiwa yang terjadi.

2) Perkuliahan

Stres yang dialami mahasiswa terbagi menjadi dua yaitu, tekanan akademik seperti faktor dari lingkungan perkuliahan, tugas, mata kuliah yang diambil, pengelolaan waktu dan tekanan dari teman sebaya seperti konflik persaingan dan diterima atau ditolak oleh kelompok teman sebaya.

3) Lingkungan fisik

Lingkungan merupakan faktor krusial yang harus 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.⁵⁶

3. Jenis-jenis Stres Akademik

Ada dua jenis stres akademik yang sering dialami oleh individu dalam menghadapi tugas

⁵⁶ Rian Tasalim, *Stres Akademik dan Penanganannya*. (Banjarmasin: Guepedia, 2021), hlm. 10-13.

perkuliahan yang digolongkan didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu “*Distress dan Eustress*”. Kedua penggolongan stres akademik tersebut terdapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Stres Negatif (*distress*)

Stres ini merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres yang dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya. Jenis stres ini adalah jenis stres yang buruk (*bad stress*). Stres ini berasal dari situasi-situasi yang penuh dengan tekanan yang dialami secara terus-menerus sehingga dapat menyebabkan mundurnya kesehatan fisik seseorang. Adapun *distress* terjadi terus-menerus maka individu akan sakit, baik secara fisik ataupun mental.

2) Stres Positif (*eustress*)

Stres positif (*eustres*) bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Frase joy of stress* merupakan ungkapan untuk hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya membuat karya seni. Jenis ini adalah jenis yang biasa disebut sebagai stres baik (*good stress*). Disebut stres baik karena jenis stres ini dapat menyediakan tantangan sehingga individu dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. *Eustress* ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik

ataupun secara psikis. Melainkan dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi dan performansi individu.⁵⁷

4. Gejala-gejala Stres Akademik

Gejala-gejala stres akademik menyangkut kesehatan fisik dan kekuatan mental. Siswa yang mengalami stres akademik bisa mengalami nervous dan merasakan kekhawatiran yang kronis. Siswa tersebut sering menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Sebelum timbul komplikasi kesehatan yang serius akibat stres, sebenarnya ada gejala awal berupa gangguan fisik ataupun mental yang dapat dicermati. Gejala stres yang dialami individu ketika mengalami stres belajar yaitu, terlihat dari reaksi perilaku yaitu harga diri rendah dan kepekaan yang rendah, kesulitan berkonsentrasi.⁵⁸

Stres akademik ditandai dengan munculnya gejala-gejala sebagai berikut:

a. Reaksi Fisik

Reaksi fisik yang dimaksud antara lain: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka

⁵⁷ Muhammad Resol, Skripsi: *Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2023), hlm. 25.

⁵⁸ Nurafni Rosmala Dewi, 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.

berkeringat, dingin, sering buang air kecil, denyut jantung meningkat, dan tangan dingin.

b. Pikiran

Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan dan tidak punya prioritas.

c. Perilaku

Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres akademik antara lain : gugup, suka bohong, suka bolos, tidak disiplin, dahai berkerut, menggigit kuku, berjalan mondar-mandir, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, tidak konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil tugas temannya dan mengganggu.⁵⁹

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala stres yang dapat ditumbulkan atau terlihat individu yang mengalami stres akademik yaitu meliputi reaksi fisik, pikiran dan perilaku yang dapat diamati sesuai dengan ciri yang ditampilkan ketika mengalami stres akademik.

5. Dampak Stres Akademik

Stres akademik ini memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi individu

⁵⁹ Idamayanti BJ, "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar", (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019), hlm. 15-16.

baik secara fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku. Selain itu, juga terpengaruh pada penyesuaian akademik. Individu yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang dosen, dan sering merasa pusing serta sakit perut. Selain itu individu yang sangat cemas di universitas menjadikan sumber stres tersendiri bagi individu sehingga berdampak pada turunnya prestasi di universitas, menjadikan individu lebih agresif, tingkah laku maladaptif, kecemasan, sedih dan berbagai masalah dalam segi psikososial.

Stres akademik ini tidak selamanya memberikan dampak yang negatif, melainkan juga bermakna lebih positif apabila berbagai tuntutan yang ada dijadikan sebagai tantangan tersendiri untuk mengatasinya. Adapun stres akademik yang direspon dengan positif (*eustress*) justru dapat memungkinkan kualitas tinggi dan prestasi belajar.⁶⁰

C. MAHASISWA KIP KULIAH

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di jenjang perguruan tinggi, seperti universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik, atau akademi. Secara umum, istilah "siswa" dan "mahasiswa" memiliki makna yang sama, yaitu sama-sama merujuk pada individu yang sedang menimba ilmu. Mahasiswa KIP Kuliah adalah mahasiswa yang mendapatkan beasiswa di perguruan tinggi yang

⁶⁰ Idamayanti BJ, "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar", (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2019), hlm. 17.

merupakan salah satu program pemerintah yang bentuk kepedulian pemerintah kepada masyarakat dengan pertimbangan utamanya adalah kemampuan ekonomi di bawa rata-rata atau ekonomi rendah.⁶¹

Program ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dari keluarga kurang mampu agar tetap dapat mendapatkan pendidikan tinggi tanpa terkendala biaya. Selain itu, universitas juga menyediakan berbagai fasilitas penunjang, seperti perpustakaan yang lengkap, laboratorium, serta sistem pembelajaran yang berbasis teknologi untuk mendukung proses mengajar yang lebih efektif dan merata. Komitmen mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah juga sangat penting, mahasiswa harus mampu memanfaatkan peluang yang telah diberikan oleh pemerintah untuk mengakses pendidikan tinggi. Komitmen tersebut terlihat dari keseriusan mahasiswa penerima KIP Kuliah dalam menyelesaikan masa studinya serta bagaimana mahasiswa KIP Kuliah dapat termotivasi atas beasiswa yang diterima. Motivasi tersebut dengan adanya beasiswa KIP Kuliah mampu memberikan pengaruh kepada mahasiswa untuk memaksimalkan usahanya atas kesempatan yang sudah diberikan.⁶²

⁶¹ Ulfatu Rohmah, “*Perilaku Konsumtif Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP-Kuliah Prodi BKI Tahun 2021 UIN PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO*”, (Purwokerto: UIN SAIZU, 2021), hlm. 32-37.

⁶² Ni Kadek Bella Akmilia Putri, 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.

Dalam hal ini mengenai kesadaran akan tanggungjawab mahasiswa penerima KIP Kuliah dalam menyelesaikan masa studinya tepat waktu, mempertahankan nilai IPK, mengikuti organisasi dan LPJ yang harus dipertanggungjawabkan. Untuk mendorong agar mahasiswa KIP Kuliah dapat lulus tepat waktu dilakukan monitoring evaluasi beasiswa KIP Kuliah setiap semester untuk memantau hasil studi penerima KIP Kuliah. Apabila ada mahasiswa penerima KIP Kuliah yang nilainya IPK kurang dari 3.50 atau tidak melaksanakan perkuliahan maka akan diberikan peringatan.

D. Stres Akademik Mahasiswa KIP Kuliah

Stres akademik mahasiswa KIP Kuliah yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa KIP Kuliah. Mereka meneliti bagaimana stres akademik, terutama jika terjadi secara terus-menerus atau kronis, dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis. Berikut adalah beberapa aspek penting yang dikembangkan dari pemikiran individu:

1. Kecenderungan Terhadap Gangguan Psikologis

Handayani dan Kusuma menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik kronis lebih rentan terhadap munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan depresi. Kecemasan yang muncul dapat berupa perasaan khawatir berlebihan terhadap prestasi akademik, ketakutan akan gagal, atau tidak mampu memenuhi ekspektasi dari dosen, orang tua atau lingkungan sekitar. Dalam kasus yang lebih serius, kecemasan ini bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), yang berakibat pada

penurunan kemampuan mahasiswa dalam mengelola situasi stres akademik sehari-hari.

2. Depresi dan Penurunan Motivasi

Selain kecemasan, mahasiswa KIP Kuliah yang menghadapi stres akademik berkepanjangan juga rentan mengalami depresi. Gejala depresi yang umum terjadi mencakup perasaan putus asa, hilangnya minat pada kegiatan sehari-hari, penurunan motivasi untuk belajar, serta kesulitan berkonsentrasi. Mereka mungkin merasa terbebani oleh tekanan akademik sehingga kehilangan minat untuk mengejar tujuan-tujuan akademis mereka, bahkan dalam beberapa kasus merasa tidak ada gunanya berusaha lebih jauh.

3. Gangguan *Mood* dan Ketidakstabilan Emosi

Stres akademik kronis juga dapat menyebabkan gangguan mood, di mana mahasiswa mengalami frustrasi emosional yang signifikan, seperti perasaan marah, frustrasi, atau sedih yang datang secara tiba-tiba dan tanpa alasan yang jelas. Hal ini dapat mengganggu kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Gangguan mood ini juga sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosi, yang membuat mahasiswa merasa sulit untuk mengendalikan perasaan individu dalam situasi yang penuh tekanan

4. Kesulitan Mengelola Emosi

Salah satu dampak dari stres akademik yang berkepanjangan adalah mahasiswa KIP Kuliah merasa kewalahan dalam mengelola emosi mereka. Kondisi ini terjadi ketika mahasiswa KIP Kuliah tidak memiliki cukup strategi koping yang efektif. Akibatnya, mahasiswa cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap situasi akademik yang penuh

tekanan. Kewalahan dalam mengelola emosi ini bisa memperburuk keadaan dengan menghambat kemampuan mahasiswa untuk berpikir jernih dan membuat keputusan yang tepat.

5. Penurunan Kesehatan Mental Secara Keseluruhan

Stres akademik yang berkelanjutan bukan hanya mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa KIP Kuliah secara spesifik, tetapi juga menurunkan kesehatan mental secara keseluruhan. Keadaan ini bisa membuat mahasiswa KIP Kuliah mengalami isolasi sosial, di mana mahasiswa menarik diri dari interaksi sosial dengan teman, dosen, bahkan keluarga. Pada titik ini, mahasiswa tidak hanya mengalami gangguan psikologis, tetapi juga resiko serius terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, yang mempengaruhi kinerja akademik dan kehidupan pribadi.

6. Resiko Jangka Panjang

Stres Akademik dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius. Mahasiswa KIP Kuliah yang terus-menerus di bawah tekanan akademik mungkin akan mengalami penurunan performa akademis yang berkepanjangan, hingga akhirnya berpengaruh pada masa depan akademik dan profesional mahasiswa. Resiko terhadap kesehatan mental yang buruk di masa muda ini bisa berlanjut hingga ke masa dewasa, mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menghadapi stres akademik dalam kehidupan profesional dan pribadi mahasiswa KIP Kuliah.⁶³

⁶³ D. Utami, 'Dampak Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Jurnal Psikologi Terapan*, 10.3 (2023), pp. 201–14.

E. Strategi Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa KIP Kuliah

Cara mengatasi stres akademik menurut Lazarus dan Folkma berfokus pada strategi koping. Mahasiswa KIP Kuliah mengemukakan tiga jenis strategi koping yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres akademik mahasiswa KIP Kuliah, yaitu:

1. *Problem-focus coping*: Mahasiswa mencoba mengatasi sumber stres dengan mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah. Misalnya, mahasiswa bisa membuat jadwal belajar yang lebih baik atau mencari bantuan akademik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.
2. *Emotion-focused coping*: Berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres, seperti dengan teknik mindfulness, yang membantu mengurangi beban emosional tanpa langsung mengatasi sumber stres.
3. *Seeking social support*: Mencari dukungan dari orang lain, baik dari teman, keluarga, atau konselor, yang dapat memberikan bantuan emosional atau saran praktis.⁶⁴

⁶⁴ Riza Adi Wicaksono, 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.

BAB III
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**

**1. Sejarah Program Studi Bimbingan Penyuluhan
Islam**

Program studi bimbingan penyuluhan islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan merupakan sebuah program studi yang awalnya bernama Bimbingan dan Konseling Islam STAIN Pekalongan pada tahun 2011 dengan gelar bagi lulusannya yaitu Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom.I.). Kemudian mengalami perubahan dan penyesuaian nomenklatur program studi pada Perguruan Tinggi Keagamaan Islam sesuai PMA 33 pada tahun 2016 dari Bimbingan dan Konseling Islam berubah menjadi Bimbingan Penyuluhan Islam dengan gelar yang baru yaitu Sarjana Agama Sosial (S.Sos). Perubahan tersebut secara epistemologis terdapat perbedaan antara Konseling dan Penyuluhan akan tetapi masih berbaris serta memiliki kesamaan dalam Bimbingannya. Akreditasi awal yang diperoleh pada program studi Bimbingan Penyuluhan Islam C, namun beriringan dengan jalannya waktu berubah menjadi A pada tahun 2022 dan pada tahun 2026 sekarang Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN K. H.

Abdurrahman Wahid Pekalongan berakreditasi menjadi unggul.

2. Visi dan Misi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Visi yang dimiliki oleh program studi Bimbingan Penyuluhan Islam adalah “Menjadi Program Studi unggul dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam untuk kemanusiaan berlandaskan budaya bangsa.” Dengan empat misi sebagai berikut:

- a) Menyelenggarakan pendidikan dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam untuk menghasilkan lulusan yang unggul, manis;
- b) Mengembangkan ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam berbasis budaya bangsa melalui penelitian dan publikasi ilmiah di tingkat nasional dan internasional;
- c) Melaksanakan pemberdayaan masyarakat dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam secara partisipatif berdasarkan nilai-nilai keislaman dan keindonesiaan untuk kemanusiaan;
- d) Menyelenggarakan tata kelola kelembagaan secara profesional, transparan, akuntabel, dan bertanggungjawab.⁶⁵

3. Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Sebagai pelengkap data sekunder, peneliti menyertakan data mahasiswa aktif dari

⁶⁵ Akma Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

2022-2025. Berikut rekapitulasi data mahasiswa aktif per jenis kelamin Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Tabel 3.1 Rekapitulasi data mahasiswa aktif tahun 2022-2025

No.	Angkatan	Jenis Kelamin	Jumlah Mahasiswa
1	2022	Laki-laki	13
2	2022	Perempuan	59
3	2023	Laki-laki	13
4	2023	Perempuan	68
5	2024	Laki-laki	15
6	2024	Perempuan	67
7	2025	Laki-laki	24
8	2025	Perempuan	71
			Total: 330

Tabel 3.2 Rekapitulasi Data Mahasiswa KIP Kuliah Aktif Tahun 2022-2025

No	Angkatan	Jenis Kelamin	Jumlah Mahasiswa
1	2022	Laki-laki	3
2	2022	Perempuan	14
3	2023	Laki-laki	1
4	2023	Perempuan	18
5	2024	Laki-laki	2
6	2024	Perempuan	8
7	2025	Laki-laki	5
8	2025	Perempuan	15
			Total: 66

4. Sarana dan Prasarana

Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mempunyai sarana dan prasarana yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang proses perkuliahan baik secara langsung ataupun tidak langsung, berikut diantaranya:

- a) Ruang Kuliah Multimedia
- b) Laboratorium Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
- c) Gedung Perkuliahan Representatif
- d) Gedung Sekretariat Representatif
- e) Unit Kegiatan Mahasiswa
- f) Sarana Olahraga dan Seni
- g) Layanan IT Terintegrasi
- h) Tempat Ibadah
- i) Hotspot Area
- j) Perpustakaan Fakultas.⁶⁶

B. *Self Counseling* Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Dalam mengatasi stres akademik mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam melakukan *self counseling* sebagai bentuk konseling mandiri yang diterapkan. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam

⁶⁶ Akma Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.

semester empat menerapkan dengan cara seperti berikut ini:

1. *Self Disclosure*

Self Disclosure merupakan salah satu latihan-latihan dalam *self counseling* yang diterapkan oleh beberapa mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat untuk menghadapi stres akademik. Latihan-latihan ini dilakukan oleh OR, sementara responden lainnya seperti DN, RZ, dan FA tidak menjadikan *self disclosure* sebagai latihan *self counseling* yang digunakan. Pada tahap ini peneliti bertanya kepada responden mengenai bagaimana mengatasi stres menggunakan *self disclosure* sebagai salah satu cara yang digunakan dalam mengatasi stres akademik yang dialami:

“Saya sangat sering melakukan pengungkapan diri untuk membangun semangat diri saya dalam kuliah terutama ketika saya mengalami stres akademik, saya juga sering cerita kepada teman dekat saya baik cerita masalah keluarga atau masalah kuliah saya yang saya sendiri terkadang bingung untuk melakukan tujuan kedepannya”⁶⁷

Hal ini juga dibuktikan dengan salah satu teman OR yang sering mendengarkan OR

⁶⁷ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

melakukan pengungkapan diri yaitu FN seperti unungkapannya:

“Iya, OR teman dekat saya dari awal kuliah sampai sekarang sering melakukan pengungkapan diri kepada saya baik ketika ketemu ataupun chat saya pribadi, OR melakukan pengungkapan diri ketika sedang merasakan sesuatu yang menurut dia kecewa apalagi ketika mendekati UTS dan UAS OR sangat sering bercerita kepada saya”⁶⁸

OR merasakan bahwa setelah melakukan *self disclosure* memberikan perubahan pada dirinya menjadi lebih lega dan lebih yakin seperti yang ia ungkapkan:

“Iya, saya merasa lebih lega dan yakin dengan apa yang saya lakukan dan keputusan yang saya ambil untuk lebih semangat dalam menjalani kuliah dan mengatasi stres akademik yang saya alami”⁶⁹

Dari wawancara ini, OR adalah satu-satunya responden yang sering menjadikan *self disclosure* sebagai latihan *self counseling*. Responden lainnya memilih latihan-latihan *self*

⁶⁸FN, Teman Dekat OR, Wawancara Pribadi, 10 Februari 2026.

⁶⁹ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

counseling lain yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

2. *Self Talk*

Self talk merupakan latihan-latihan penting dalam *self counseling* yang dilakukan oleh mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam untuk menghadapi stres akademik. Latihan-latihan ini dilakukan oleh RZ dan FN yang melakukan *self talk*:

RZ menjelaskan bahwa cara melakukan latihan-latihan *self talk* yaitu dengan cara sebagai berikut:

“Saya sering melakukan hal tersebut mb, untuk menyemangati diri saya sendiri, apalagi jika saya sangat malas dengan kegiatan yang saya akan lakukan, biasanya ketika saya hendak melakukan *self talk* dengan cara duduk dan situasi disekitar saya sepi tidak ada orang yang melihat, saya tarik nafas dan mengatakan kalimat positif contohnya semangat yaa jangan malas kamu pasti bisa melewati ini semua kamu hebat, kamu bisa, kamu cantik”⁷⁰

⁷⁰ RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

RZ melakukan *self talk* sebagai cara untuk membangun semangat untuk aktivitas sehari-hari yang dirasa sangat berat.

FN menjelaskan bahwa cara melakukan latihan-latihan *self talk* sebagai cara untuk mencari semangat pada diri sendiri saat dihadapkan dengan masalah terutama stres akademik yang dialami. Seperti ungkapannya:

“ Selama kuliah, saya melakukan komunikasi dengan diri sendiri dengan mencoba berfikir dan mengucapkan kalimat-kalimat positif untuk membangun semangat saya, contohnya gapapa fin, tenang, jangan panik, hadapi dengan tenang, kamu pasti bisa, tidak semua harus berjalan sesuai rencana, pasti ada jalan lain”⁷¹

RZ dan FN menerapkan *self talk* kepada dirinya sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan semuanya dengan memberikan kalimat positif atau afirmasi positif kepada dirinya untuk menghadapi stres akademik.

3. *Self Management*

Self Management merupakan latihan-latihan dalam *self counseling* yang dilakukan oleh mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam untuk mengatasi stres

⁷¹ FN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

akademik. Latihan-latihan ini dilakukan oleh DN yang melakukan *self management*:

“Iya, saya lebih suka manajemen diri sendiri dengan mengatur waktu belajar, main hp, bersih-bersih, dan saya tidak terlalu suka main bersama teman, apalagi saya tidak suka mengerjakan tugas mepet deadline saya juga sering memperhatikan jadwal saya seperti sebelum tidur saya melihat jadwal kuliah terus besok mau ngapain aja saya sudah tau”⁷²

Hal ini juga dibuktikan dengan salah satu teman pondok DN yang sering melihat DN dalam mengatur waktunya yaitu LU seperti ungkapnya:

“Saya sering melihat DN mengatur waktunya di pondok dan kuliah dia sangat teliti dalam membagi waktunya agar tidak ada yang ketinggalan”⁷³

DN menerapkan manajemen diri untuk mengatur waktunya dalam kegiatan sehari-hari agar lebih efektif untuk mencegah dan menghadapi stres akademik yang dialami.

Hasil observasi pertama menunjukkan bahwa adanya penerapan *self counseling* pada mahasiswa semester empat program studi bimbingan penyuluhan

⁷² DN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁷³ LU, Teman Dekat DN di Pondok, Wawancara Pribadi, 10 Februari 2026.

islam untuk mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan melakukan latihan-latihan *self counseling* seperti *self disclosure*, *self talk* dan *self management*.

C. Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah Di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Stres akademik adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Dimana disebabkan oleh respon suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki individu. Mahasiswa KIP Kuliah di program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat menghadapi tantangan yang berat karena mereka harus mengatur dua tanggung jawab utama, yaitu aktivitas akademik di kampus dan kewajiban aturan beasiswa KIP Kuliah yang sudah ditentukan. Hal ini menyebabkan mereka rentan terhadap berbagai gejala stres yang berdampak pada faktor internal yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan (*pressures*) dan dipaksakan sendiri (*self imposes*) sedangkan faktor eksternal meliputi standar akademik yang tinggi, pelajaran yang lebih padat, banyak kegiatan namun waktu terbatas, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan meneliti tangga sosial. Dari hasil penelitian yang ditemukan di lapangan, terdapat mahasiswa yang menjadi subjek atau narasumber penelitian ini ada empat yaitu OR, RZ, FN dan DN. Masing-masing mengalami dampak faktor internal dan faktor eksternal, berikut data yang telah didapatkan oleh peneliti:

1. Faktor Internal

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi jika individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Stres akademik pada mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam memberikan dampak yang signifikan terhadap faktor internal mereka. Beberapa gejala yang ditemukan mencakup individu yang telah berjuang keras tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi dan individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan terdapat tiga responden yang mengalami faktor internal frustrasi yaitu OR, RZ, FN dan DN mengalami hal yang sama.

Seperti responden OR yang mengalami faktor internal frustrasi mengungkapkan sebagai berikut:

“Iya saya sangat merasa gagal ketika saya melihat nilai saya yang sudah saya pertahankan dan perjuangkan namun tidak sesuai dengan harapan saya walaupun saya sudah berusaha semaksimal mungkin”⁷⁴

Masalah yang dialami OR dalam stres akademik merasa gagal ketika melihat nilainya

⁷⁴ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

yang sudah dipertahankan dan diperjuangkan namun belum sesuai dengan harapan OR sedangkan OR sudah berusaha semaksimal mungkin.

Responden RZ juga mengalami stres akademik dengan faktor internal frustrasi mengungkapkan sebagai berikut:

“Pernah saya mengalami hal tersebut, namun di situasi yang sangat diluar kendali saya, hmmm ketika saya melihat nilai saya yang tidak sesuai dengan ekpetasi saya disitu saya merasa gagal apa yang saya inginkan. Apalagi saya masih mondok jadi bebannya bertambah yang kewajiban di pondok, kalo saya laju tidak akan bisa mengatur waktu untuk kuliah, perjalanan dari rumah ke kampus juga jauh saya kira akan menambah beban saya lebih banyak jika laju juga biaya dan waktu sudah habis”⁷⁵

Yang dialami RZ merasa gagal ketika melihat nilai yang tidak sesuai dengan ekspetasi RZ dan itu diluar kendali RZ. RZ masih mondok yang menjadi salah satu beban tambahan yang dialami namun jika RZ pulang ke rumah ke kampus akan menambah biaya dan waktu yang harus diperjuangkan RZ.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dibawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Seorang mahasiswa yang sangat malas belajar, tetapi juga tidak

⁷⁵ RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

ingin mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak memenuhi IPK yang diinginkan. Ada tiga responden yaitu OR, RZ dan FN mengalami sesuatu yang sama yaitu faktor internal konflik.

Faktor internal konflik seperti dialami oleh narasumber OR yang menjawab pertanyaan stres kemudian ia mengungkapkan:

“Iya, saya sangat malas belajar ketika saya merasa kecewa dengan nilai saya yang sudah saya pertahankan namun bagaimana lagi saya harus tetap belajar untuk mempertahankan nilai tersebut karena sudah mendapatkan beasiswa KIP Kuliah”⁷⁶

Hal ini menjelaskan bahwa OR sangat malas belajarketika ia mengalami kecewa dengan nilai yang sudah ia dapatkan dan ia harus menerimanya untuk mempertahankan beasiswa KIP Kuliah yang sudah ia terima.

Faktor internal konflik seperti dialami oleh narasumber RZ yang menjawab pertanyaan stres kemudian ia mengungkapkan:

“Iya, saya menguatkan semangat saya untuk mendapatkan nilai bagus dan saya berusaha semaksimal mungkin untuk untuk mendapatkan nilai bagus demi mempertahankan beasiswa KIP Kuliah saya”⁷⁷.

⁷⁶ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026

⁷⁷ RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

Hal ini menjelaskan bahwa RZ tetap semangat untuk mendapatkan nilai bagus dan berjuang untuk mempertahankan beasiswa yang sudah diterimanya.

Faktor internal konflik seperti dialami oleh narasumber FN yang menjawab pertanyaan stres kemudian ia mengungkapkan:

“Selama kuliah, saya sangat malas belajar apalagi sudah banyak tugas yang menumpuk saya terasa bertambah malas untuk mengerjakan tugas tapi saya ingin mendapatkan nilai bagus itu yang saya sedang usahakan untuk tidak malas belajar”.⁷⁸

Hal ini menjelaskan bahwa FN selama kuliah sangat malas belajar terutama jika sudah banyak tugas yang menumpuk ia bertambah malas untuk menyelesaikan tugas namun ia ingin mendapatkan nilai bagus dengan usaha untuk tidak malas belajar.

c. Tekanan

Tekanan merupakan tekanan sehari-hari walaupun kecil, misalnya mengerjakan PR namun menumpuk lama-kelamaan akan menjadi tekanan stres yang berat. Responden OR, FN, RZ dan DN menunjukkan bahwa mereka mengalami tekanan seperti yang dikatakan OR sebagai berikut:

“Iya, saya sangat merasa banyak tugas yang semakin banyak, apalagi ketika awal kuliah pembagian kelompok itu tugas sangat banyak

⁷⁸ FN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

menurut saya dan saya tertekan ketika menghadapi hal tersebut”.⁷⁹

Hal ini menunjukkan bahwa OR mengalami tekanan yang disebabkan tugas kuliah dan pembagian kelompok yang banyak di awal perkuliahan.

Hal ini juga dirasakan FN dalam wawancara yang dijelaskan sebagai berikut:

“Saya sangat tertekan apalagi saya sangat malas jika disuruh belajar, saya hanya bisa mengerjakan apa yang sudah ditentukan dari perkuliahan”.⁸⁰

Hal ini menunjukkan FN juga mengalami tekanan dengan kebiasaan malas belajar dan tugas kuliah yang bisa di dilakukan sesuai ketentuan di perkuliahan.

Hal ini juga dikatakan oleh responden RZ dalam wawancara yang diungkapkannya sebagai berikut:

“Iya saya mengalami tekanan sebab saya kuliah dan mondok jadi harus bisa membagi waktu untuk kuliah dan jadwal ngaji di pondok, apalagi ketika UTS dan UAS saya harus benar-benar membagi waktu saya karena kuliah sudah menjadi pilihan saya dan mendapatkan

⁷⁹ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁸⁰ FN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

beasiswa sudah jadi tanggung jawab saya untuk mempertahankan IPK saya setiap semester”.⁸¹

Hal ini juga dirasakan oleh DN dalam wawancara yang dijelaskan sebagai berikut:

“Iya tertekan dengan tugas, apalagi menjelang UAS, saya terkadang menunda tugas karena menurut saya itu bisa dikerjakan nanti jadi saat menjelang UAS tugas yang seharusnya sudah selesai menjadi sangat banyak. Saya sangat kerepotan mengenai itu dan sebisa mungkin saya mulai management waktu saya”.⁸²

Hal ini menunjukkan bahwa DN mengalami tekanan dengan mengusahakan untuk management waktunya.

d. *Self Imposed*

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam diri, misalnya ketika individu menyelesaikan segala sesuatu maka akan merasa bangga terhadap dirinya sendiri, akan tetapi jika gagal menyelesaikannya maka akan merasa gagal dengan performasnya sendiri.

Responden OR menunjukkan bahwa ia merasa puas ketika sudah menyelesaikan tugas kuliah seperti yang dikatakan ketika wawancara sebagai berikut:

⁸¹ RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁸² DN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

“Iya mb saya sangat merasa bergitu ketika kuliah dan saya sebisa mungkin untuk menyelesaikan hal tersebut agar saya tidak merasa gagal”.⁸³

Hal ini menunjukkan bahwa OR merasa bangga ketika sudah menyelesaikan tugas kuliah dan merasa gagal jika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah.

Responden RZ menunjukkan rasa puas ketika sudah menyelesaikan tugas seperti yang dikatakan ketika wawancara sebagai berikut:

“Saya sangat puas ketika saya sudah menyelesaikan banyak tugas dan tentu juga saya merasa gagal ketika saya belum menyelesaikan tugas tapi saya berusaha untuk menyelesaikan sebelum waktunya”.⁸⁴

Hal ini menunjukkan bahwa RZ merasa sangat puas ketika sudah menyelesaikan tugas dan merasa gagal ketika belum menyelesaikan tugas namun ia berusaha dalam menyelesaikan tugas sebelum waktunya.

Responden FN juga merasa puas ketika sudah menyelesaikan tugas seperti yang dikatakan ketika wawancara sebagai berikut:

“Sangat puas ketika saya sudah menyelesaikan tugas dan saya merasa terbebani dan kepikiran

⁸³ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁸⁴ RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

ketika tidak mengerjakan tugas tepat pada waktunya”.⁸⁵

Hal ini menunjukkan bahwa FN merasa puas ketika sudah menyelesaikan tugas dan merasa terbebani pikiran jika tidak menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Responden DN juga merasakan hal yang sama seperti OR, RZ, dan FN merasa puas ketika sudah mengerjakan tugas seperti yang dikatakan ketika wawancara sebagai berikut:

“Sangat puas dan beban berasa sudah tidak ada dipikiran dan semua terasa lega kalo sudah mengerjakan tugas”.⁸⁶

Hal ini menunjukkan bahwa DN merasa puas ketika sudah mengerjakan tugas dan beban pikiran yang dirasakan terasa lega yang disebabkan oleh tugas.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan luar yang memengaruhi stres akademik mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat:

⁸⁵ FN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁸⁶ DN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

a. Keluarga

Situasi dalam keluarga dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. OR, RZ, FN dan DN mengalami stres yang menjadikan tekanan untuk mereka seperti OR menyatakan sebagai berikut:

“Iya seperti itu, orangtua saya merasa bangga saya bisa kuliah dan mendapatkan beasiswa KIP Kuliah tapi orangtua saya berbeda pendapat dengan saya ketika saya sudah tidak ingin mondok lagi, tapi orangtua saya menginginkan saya mondok lagi, disitu saya merasa kebingungan”.⁸⁷

Faktor yang dialami RZ ibunya merasa bangga dengan RZ mendapatkan beasiswa KIP Kuliah yang sudah tidak ada lagi beban UKT yang harus dipikirkan setiap semester, seperti ungkapnya:

“Tidak, ibu saya sangat bangga saya bisa kuliah secara gratis tanpa memikirkan biaya untuk UKT setiap semester dan aturan yang membuat saya lebih tertata dalam mengambil keputusan lulus tepat waktu, sebab beasiswa KIP Kuliah hanya 4 tahun”⁸⁸

⁸⁷ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁸⁸ RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

Faktor yang dialami FN seperti berikut:

“Tidak ada konflik yang saya alami, namun saya merasa kebingungan jika orangtua selalu menanyakan sudah sampai mana kuliahnya, kapan lulusnya, dari itu saya merasa terbebani dalam kuliah”.⁸⁹

Faktor keluarga juga dialami oleh DN seperti ungkapannya dalam wawancara sebagai berikut:

“Pertenggaran atau konflik tidak ada, namun saya merasa menjadi beban keluarga jika tidak segera lulus tepat waktu”.⁹⁰

b. Perkuliahan

Tekanan akademik seperti perkuliahan, tugas, mata kuliah yang diambil, pengelolaan waktu dan tekanan dari teman sebaya. Terdapat empat responden yaitu OR, RZ, FN, dan DN. Responden OR mengalami tekanan akademik seperti perkuliahan, tugas, mata kuliah yang diambil menjadikan stres akademik seperti yang diungkapkannya:

⁸⁹ FN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁹⁰ DN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

“Iya tertekan dengan tugas kelompok dan individu yang banyak membuat saya kebingungan dalam mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu”.⁹¹

Responden RZ mengatakan bahwa harus bisa mengelola waktu untuk kuliah dan mondok seperti ungapannya:

“Saya mengalami tekanan dari tugas kuliah, pengelolaan waktu juga saya harus bisa, apalagi saya masih di pondok untuk membagi waktu mengaji”.⁹²

Responden FN merasakan sulit mengatur waktu untuk kuliah dan merasakan stres akademik pada kuliah seperti ungapannya:

“Saya ketika kuliah merasa kesulitan mengatur waktu saya, apalagi sekarang saya harus berangkat dan pulang dari rumah ke kampus membutuhkan waktu yang lama ditambah jika mengalami kemacetan dan terkadang jadwal kuliah berubah”.⁹³

⁹¹ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁹² RZ, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁹³ FN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

Responden DN yang mengatakan bahwa kesulitan dalam berinteraksi dengan teman yang baru ungkapannya yaitu:

“Saya selama kuliah sulit untuk berinteraksi dengan teman sekelas bahkan dengan satu angkatan saja saya tidak kenal semuanya, mungkin saya terlalu pendiam dan tidak peduli dengan teman-teman saya”.⁹⁴

Hal ini dibuktikan dengan salah satu teman sekelas dengan responden DN yaitu OR seperti ungkapannya:

“DN itu orangnya sangat sulit untuk diajak bicara, dia sangat pendiam dan cuek dengan teman-temannya bahkan ketika ditelpon dan di chat saja responnya sangat lama.”⁹⁵

c. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik merupakan faktor krusial yang perlu diperhatikan sebab berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini dirasakan oleh responden RZ, dan DN. RZ menyebutkan bahwa cuaca yang panas, lingkungan yang ramai membuat sulit berkonsentrasi seperti ungkapannya:

“Iya saya heran ketika sudah kuliah disini, saya mengira disini cuacanya adem karena banyak pohon seperti

⁹⁴ DN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁹⁵ OR, Teman Dekat RZ, Wawancara Pribadi, 3 Maret 2026.

dirumah saya, namun saya terkejut ketika sudah disini ternyata cuacanya sangat panas dan saya sulit berkonsentrasi jika keadaan sangat ramai apalagi ketika saya belajar harus mencari posisi yang sepi”⁹⁶

Hal ini dibuktikan dengan teman pondok RZ yang sering melihat RZ duduk sendirian disudut pondok seperti ungkapan AN:

“Saya sering melihat RZ duduk dipojok pondok untuk mengerjakan tugas kuliahnya”⁹⁷

Sedangkan yang dialami oleh DN seperti ungkapannya:

“Saya sekarang masih mondok tapi saya tidak suka dengan keramaian ketika saya sedang belajar”.⁹⁸

Hasil observasi kedua, menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres akademik yang dialami mahasiswa semester empat program studi bimbingan penyuluhan islam. Dengan mengalami faktor internal dan eksternal stres akademik.

⁹⁶ OR, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

⁹⁷ AN, Teman Pondok RZ, Wawancara Pribadi, 6 Maret 2026.

⁹⁸ DN, Mahasiswa KIP Kuliah Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 4, Wawancara Pribadi, 8 Januari 2026.

D. Kondisi Stres Akademik Setelah Melakukan Latihan-latihan *Self Counseling*

Self counseling menjadi salah satu latihan yang digunakan oleh mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat untuk mengatasi stres akademik. Latihan ini melibatkan *self disclosure*, *self talk*, dan *self management*. Hasil wawancara terdapat perubahan yang signifikan pada kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam sebelum dan sesudah melakukan latihan-latihan *self counseling*.

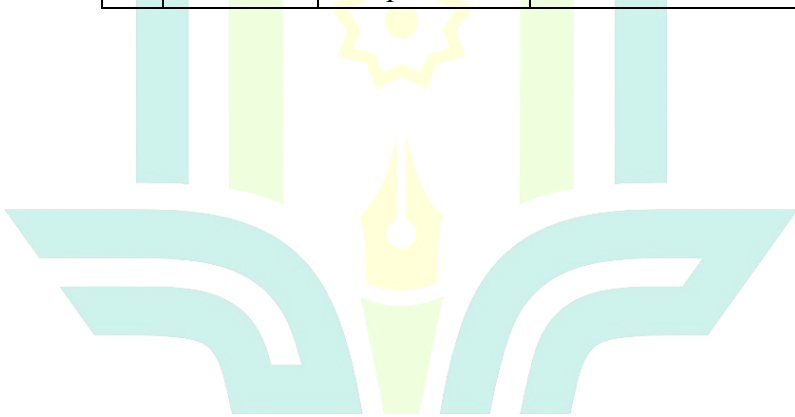
Tabel 3. 3 Perbandingan Kondisi Sebelum dan Sesudah Latihan-latihan *Self Counseling* dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Empat

No	Nama Responden	Kondisi Sebelum Latihan-latihan <i>Self Counseling</i>	Kondisi Sesudah Latihan-latihan <i>Self Counseling</i>
1.	OR	Merasa cemas, ketakutan, khawatir. Seperti yang diungkapkan OR “saya sering sekali merasa cemas, ketakutan,	Merasa lebih lega dan yakin. Seperti ungkapan OR “Ada, setelah melakukan <i>self counseling</i> saya lebih lega dan yakin dengan apa yang saya lakukan dan keputusan yang saya ambil

		khawatir akan nilai IPK saya yang harus tetap stabil”	untuk lebih semangat dalam menjalani kuliah”.
2.	RZ	Merasa gagal. Seperti ungapannya RZ “Seperti yang saya alami ketika saya menyelesaikan ulangan tertulis yang menurut saya jawaban kurang tepat dimana saya merasa gagal untuk mempertahankan IPK saya pada saat semester itu”	Lebih semangat. Seperti ungapannya “Sangat banyak perubahan apalagi dengan afirmasi positif yang sering saya lakukan untuk membangun semangat saya lagi”.
3.	FN	Tertekan dengan banyak tugas yang menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu	Lebih tenang “Saya merasa lebih tenang setelah melakukan <i>self counseling</i> ketika saya merasa kecewa dengan hasil kuliah saya

		<p>yang bersamaan. Seperti ungkapan FN “Saya sangat tertekan dengan tugas yang menumpuk dan harus diselesaikan dengan waktu yang bersamaan dimana saya harus berjuang untuk tetap mempertahankan nilai setiap semester saya”.</p>	<p>tapi saya harus tetap berjuang mempertahankannya”.</p>
4.	DN	<p>Tidak bisa membagi waktu dan menunda tugas. Seperti ungkapan DN “Saya memiliki kebiasaan</p>	<p>Lebih bisa mengatur waktu untuk membagi mengerjakan tugas. Seperti ungkapan DN “Saya sangat mengalami perubahan bagi</p>

		menunda tugas, karena menurut saya itu bisa dikerjakan nanti jadi saat menjelang UAS tugas yang harusnya sudah selesai menjadi sangat banyak. Saya sangat kerepotan”	saya apalagi saya sangat menerapkan <i>self talk</i> dan <i>self management</i> yang sangat cocok untuk kebutuhan saya yang belum bisa mengatur waktu saya”.
--	--	--	--



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

Pada bab sebelumnya sudah dijelaskan mengenai gambaran umum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, bagaimana mahasiswa KIP Kuliah semester empat menerapkan latihan-latihan *self counseling* dalam menghadapi stres akademik dan stres akademik pada mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam yang dialaminya. Pada bab ini penulis akan menguraikan lebih lanjut mengenai analisis data yang didapatkan dari hasil observasi dan wawancara.

A. Analisis *Self Counseling* Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Kegiatan sehari-hari mahasiswa stres akademik tidak lagi hal yang asing untuk dirasakan. Persoalan stres akademik menjadi salah satu isu yang semakin kompleks di kalangan mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam. Mahasiswa KIP Kuliah menjalani dua kewajiban sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa yang menerima beasiswa KIP Kuliah dan sebagai mahasiswa yang mengikuti pendidikan formal di perguruan tinggi. Kondisi ini menuntut mereka untuk bisa memenuhi kewajiban berupa nilai IPK minimal 3.50, mengikuti organisasi, tinggal dipondok pesantren selama dua semester dan mengatur waktu untuk menyelesaikan tuntutan akademik selama delapan semester. Namun, tekanan yang dihadapi sering kali melalui kapasitas adaptasi

yang mereka rasakan, memunculkan rasa frustrasi, konflik, tekanan dan *self imposed*.

Stres akademik sulit untuk dihindari bagi mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam yang memiliki kewajiban yang berbeda, oleh sebab itu mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam melakukan *self counseling* dengan latihan-latihan *self disclosure*, *self talk* dan *self management*. Latihan-latihan tersebut dilakukan oleh mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam yang bertujuan untuk menenangkan beban yang kemudian bisa mengatasi stres yang dialami melalui latihan-latihan *self counseling*. Terdapat beberapa latihan-latihan *self counseling* untuk mengatasi stres akademik yang dilakukan oleh empat subjek penelitian secara garis besar adalah sebagai berikut:

1. *Self Disclosure*

Self Counseling yang dilakukan oleh narasumber OR yaitu *self disclosure* agar dapat membangun semangat dirinya dan mengurangi rasa bingung untuk melakukan tujuan dirinya. Tahapan yang dilakukan oleh OR yaitu melakukan pengungkapan diri kepada teman dekatnya yang disebut *self disclosure* jika dihubungkan pada teori Juster Donal Sinaga pada bab 2 memiliki pengertian suatu pengungkapan diri yang bertujuan untuk mengutarakan suatu hal tentang diri sendiri yang disembunyikan lalu disampaikan kepada orang lain. Seperti yang dilakukan oleh narasumber OR menggunakan metode *self disclosure* kepada diri sendiri dan teman dekat sebagai strategi regulasi emosi

untuk mengatasi stres akademik dan keluarga. Meskipun metode ini efektif untuk menjaga motivasi kuliah, narasumber masih mengalami hambatan psikologis berupa kebingungan dalam merencanakan masa depan akibat akumulasi beban masalah yang dihadapi.

2. *Self Talk*

Latihan-latihan *self counseling* yang diterapkan oleh RZ dan FN yaitu sebuah latihan yang dilakukan dengan cara memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. RZ menerapkan *self talk* dan teknik relaksasi pernapasan secara privat di lingkungan yang kondusif sebagai intervensi mandiri untuk mengatasi rasa malas. Tindakan ini berfungsi sebagai regulasi diri dan untuk membangkitkan kembali efikasi diri serta energi positif sebelum melakukan aktivitas dengan mengucapkan kalimat positif selama 2-5 menit.

FN melakukan *self talk* sebagai komunikasi intrapersonal berbasis penerimaan situasi untuk mengelola kepanikan dan stres akademik. Strategi ini menunjukkan adanya fleksibilitas kognitif, di mana subjek mampu menenangkan diri secara mandiri dan mencari alternatif sudut pandang positif ketika realita perkuliahan tidak berjalan sesuai rencana.

3. *Self Management*

Latihan *self management* merupakan salah satu metode yang dilakukan individu untuk meningkatkan kemampuan dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya. Hal ini dilakukan oleh responden DN.

DN memiliki regulasi diri dan manajemen waktu yang sangat terstruktur, ditandai dengan perencanaan aktivitas harian yang matang, pencegahan prokrastinasi akademis, dan pembagian waktu yang

jasas untuk berbagai aspek kehidupan. Selain itu, subjek menunjukkan preferensi sosial yang mandiri, di mana fokus energinya lebih diarahkan pada kendali internal dan keteraturan personal daripada aktivitas interpersonal.

B. Analisis Stres Akademik Pada Mahasiswa KIP Kuliah di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Stres akademik menjadi salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam, termasuk mereka yang menerima beasiswa KIP Kuliah dan tuntutan akademik dari perguruan tinggi. Menurut Aprianto, stres akademik adalah gangguan mental atau emosional pada semua hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di universitas. Akibat dari stres inilah yang akan menimbulkan berbagai hal negatif yang dialami individu. Dalam hal ini terdapat faktor yang menjadi penyebab stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Setiap faktor ini menimbulkan dampak yang berbeda terhadap stres, mulai dari frustrasi, konflik, tekanan dan *self imposed* (faktor internal) dan keluarga, perkuliahan serta lingkungan fisik (faktor eksternal). Dengan analisis setiap faktor ini secara rinci, kita dapat memahami lebih dalam bagaimana stres akademik mempengaruhi mahasiswa KIP Kuliah program studi bimbingan penyuluhan islam UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

1. Faktor Internal

a. Frustrasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa semester empat program studi bimbingan penyuluhan islam, dapat diidentifikasi beberapa gejala frustrasi stres akademik. Dari faktor internal yang menyebabkan frustrasi, mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam menunjukkan gejala yang menandakan adanya tekanan akibat beban akademik yang dialaminya. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan terdapat tiga responden yang mengalami gejala frustrasi dan satu responden seperti DN mengalami gejala yang lain yang tidak menonjol pada frustrasi.

Responden OR, menjelaskan bahwa stres akademik yang menyebabkan perasaan gagal dan kekecewaan emosional yang mendalam akibat hasil akademik yang tidak sesuai ekspektasi. Walaupun OR telah berusaha dan memperjuangkan secara maksimal untuk mempertahankan akademiknya.

Responden RZ, menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami dengan perasaan gagal akibat hasil akademik yang buruk dalam situasi yang tidak dapat RZ kendalikan. Beban psikologis karena statusnya sebagai santri yang terikat kewajiban mondok. RZ berada dalam posisi dilematis, dimana alternatif untuk kuliah pulang pergi (laju) juga ditolak karena beresiko menghabiskan biaya, waktu, serta merusak manajemen waktu kuliahnya akibat jarak rumah ke kampus yang jauh.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika individu mengalami tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih tekanan yang berlawanan. Konflik tersebut dialami oleh tiga responden OR, RZ dan FN. OR mengalami kekecewaan terhadap hasil akademik sempat memicu demotivasi dan penurunan minat belajar OR. Meskipun demikian, OR berhasil mengatasi hambatan emosional tersebut melalui pemenuhan tanggung jawab eksternal. Status sebagai penerima beasiswa KIP Kuliah menjadi faktor pendorong utama yang memaksa untuk tetap mempertahankan regulasi belajarnya demi menjaga stabilitas nilai. RZ menunjukkan fase pemulihan motivasi yang kuat dengan sengaja membangun kembali semangat belajarnya. Kebutuhan untuk mempertahankan beasiswa KIP Kuliah dikonstruksikan secara positif oleh RZ sebagai dorongan utama untuk memobilisasi usaha terbaiknya demi meraih prestasi akademik yang diharapkan. FN merasa tugas kuliah yang menumpuk menjadi faktor utama yang memperparah penurunan motivasi belajar. Dengan demikian, terdapat diskrepansi positif antara perilaku malas saat ini dengan orientasi masa depan yang tetap menginginkan hasil akademik optimal. Kondisi dilematis ini mendorong untuk melakukan upaya regulasi diri secara sadar guna mengatasi kemalasan tersebut demi mencapai target nilainya.

c. Tekanan

Tekanan merupakan ketegangan emosional sehari-hari yang menjadi suatu tuntutan. Responden OR, FN, RZ dan DN. OR mengalami tekanan

psikologis yang signifikan akibat beban tugas perkuliahan yang terus meningkat. Pola tekanan ini tereskalasi terutama pada masa awal kuliah, di mana format penugasan berbasis kelompok dinilai oleh OR memiliki tugas yang sangat besar dan menuntut energi adaptasi yang tinggi, sehingga memicu perasaan tertekan. FN tekanan psikologis yang dialami berdampak langsung pada kelumpuhan motivasi belajar mandiri. Untuk menyalasi keterbatasan energi mental tersebut, FN menerapkan mekanisme koping berupa kepatuhan minimal (*minimal compliance*), yaitu membatasi aktivitas akademiknya hanya pada pengerjaan tugas-tugas yang bersifat wajib dan formal dari perkuliahan demi mempertahankan status akademisnya. RZ tekanan psikologis yang dialami bersumber dari tuntutan manajemen waktu yang simultan antara aktivitas akademik kampus dan kewajiban religius di pondok pesantren. Struktur tekanan ini mengalami eskalasi yang signifikan pada periode ujian UTS/UAS. Dengan demikian, mampu menginternalisasi tekanan tersebut menjadi tanggung jawab moral yang positif, yang digerakkan oleh kesadaran atas pilihan hidupnya serta urgensi pemenuhan standar IPK demi mempertahankan beasiswa. DN merasa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan berdampak pada terjadinya akumulasi tugas pada periode krusial menjelang UAS. Fenomena ini menimbulkan situasi krisis yang merepotkan dan meningkatkan tekanan psikologis. Meskipun demikian, pengalaman negatif tersebut menjadi stimulan bagi informan untuk melakukan koreksi perilaku melalui inisiasi manajemen waktu yang lebih terstruktur.

d. *Self Imposed*

Self imposed merupakan ambisi individu personal yang berasal dari dalam diri, ketika individu menyelesaikan segala sesuatu maka akan merasa bangga terhadap dirinya sendiri namun jika gagal menyelesaikan maka merasa gagal dengan usahannya sendiri. Hal ini menjadi faktor dominan oleh keempat responden OR, RZ, FN dan DN. OR merasa gagal ketika belum menyelesaikan tugas kuliah namun, sebisa mungkin OR menyelesaikannya agar tidak merasa gagal dengan selalu melihat jadwal kuliah dan menulis tugas-tugas kuliah setiap mata kuliah yang mendekati *deadline*. RZ merasa puas ketika sudah menyelesaikan banyak tugas kuliah namun merasa gagal jika belum menyelesaikan tugas kuliah RZ berusaha untuk menyelesaikan dengan waktu yang tepat sebelum waktu pengumpulan, RZ harus membagi waktunya dengan jadwal mengaji dan kuliah yang harus seimbang untuk melakukan wajibannya sebagai mahasiswa yang menerima beasiswa KIP Kuliah dengan beban tugas yang berbeda dengan yang lain. FN merasa lega ketika sudah menyelesaikan tugas dan merasa menjadi beban bagi dirinya jika belum menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, ditambah FN sudah tidak mondok lagi dengan waktu yang harus dibagi dengan perjalanan dari rumah ke universitas yang menjadikan salah satu beban tambahan yang dialami FN. DN merasa puas dan lega dengan tugas yang sudah diselesaikan yang menjadikan tekanan yang dirasakan semakin banyak dengan kondisi DN yang masih berada di pondok menjadikan beban yang ganda untuk mengatur waktu mengaji, kuliah dan

beban tanggungjawab atas beasiswa KIP Kuliah yang diterimanya.

2. Faktor Eksternal

a. Keluarga

Faktor keluarga merupakan bagian terpenting untuk individu dalam semangat untuk kuliah, peran orang tua sangat penting dalam mendukung proses pendidikannya. Seperti yang dialami oleh responden OR, FN dan DN. OR merasa sangat bingung ketika pendapat orangtua yang berbeda dengannya untuk dipaksakan mondok lebih dari yang ditentukan oleh beasiswa KIP Kuliah yang diterimanya dengan rasa bangga orangtuannya yang bisa melihat anaknya mondok lagi dan tetap mempertahankan beasiswa KIP Kuliahnya yang tidak lagi memikirkan bayar kuliah setiap semester. RZ dan ibunya merasa bangga dengan beasiswa yang sudah diterimanya selama kuliah dengan beban tanggungjawab yang harus diselesaikan tepat waktu tanpa harus memikirkan beban membayar kuliah setiap semester. FN merasa kebingungan ketika orangtua orangtua yang menayakan tentang kelulusan kuliah dimana FN harus menjawab dan menepati janjinya jika ingin membuktikan kepada orangtuannya lulus tepat waktu selama empat tahun sesuai dengan ketentuan bagi penerima beasiswa KIP Kuliah. DN merasa menjadi beban keluarga jika tidak lulus tepat waktu akan menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya konflik dalam keluarga, beban yang ganda dialami oleh DN dengan biaya mondok yang masih menjadi tanggungjawab orangtua menjadikan DN bertambah untuk lebih cepat lulus kuliah.

b. Perkuliahan

Beradaptasi di lingkungan yang baru merupakan hal yang sulit bagi setiap individu yang mempunyai kepribadian yang berbeda-beda, hal itu menjadikan mahasiswa harus tetap beradaptasi di lingkungan yang baru dengan suasana yang berbeda. Seperti yang dialami OR, RZ, FN dan DN, kesulitan dalam membagi waktu antara tugas kuliah dan aktivitas di pondok yang menjadikan tekanan stres akademik tersendiri. OR menyatakan kebingungan dengan banyaknya tugas yang menumpuk sehingga tidak bisa berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu. RZ juga mengalami tekanan dari tugas kuliah dan kesulitan dalam membagi waktunya antara perkuliahan dan mengaji di pondok. FN juga mengalami kesulitan mengatur waktu kuliah dengan keadaan berangkat dan pulang kuliah dari rumah yang cukup jauh dengan jadwal kuliah yang terkadang berubah. DN mengalami hal yang berbeda yaitu sulit untuk berinteraksi dengan teman sekelas dan lingkungan yang baru, kepribadian yang pendiam dan tidak peduli dengan teman-teman jadi salah satu faktor yang dialami oleh responden DN.

c. Lingkungan Fisik

Lingkungan menjadikan tempat adaptasi dengan berbagai kondisi cuaca dan lingkungan yang berbeda. Dari keempat responden hanya dua yang mengalami kondisi lingkungan fisik yang berbeda yaitu RZ dan DN. DN merasa terkejut ketika dilingkungan kampus yang baru dengan mengira cuaca yang adem dan sepi, menjadikan RZ sulit berkonsentrasi dalam belajar

dengan lingkungan yang baru dan berbeda yang memiliki kebiasaan belajar di tempat yang sepi. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara teman satu kamar dengan responden RZ yang mengatakan sering melihat RZ belajar di tempat yang sepi dari orang. DN merasakan yang sama dengan RZ yang tidak nyaman dengan situasi yang ramai ketika belajar dengan keadaan yang tinggal dipondok menjadikan DN harus beradaptasi dengan baik.

3. Jenis-jenis Stres Akademik

- a. Stres negatif (*distress*) merupakan stres yang bersifat merusak dan sering berkaitan dengan ketidakmampuan individu untuk menghadapi tekanan secara efektif. Seperti yang dialami kedua responden yaitu OR dan RZ dengan mengalami gejala rasa cemas, ketakutan, khawatir/gelisah ketika apa yang sudah diperjuangkan dengan ekspetasi yang baik namun belum menghasilkan apa yang diharapkan.
- b. Stres positif (*eustresse*) merupakan stres yang memiliki efek positif, memberikan motivasi dan membantu individu untuk mencapai tujuan tertentu. Seperti yang dialami kedua responden yaitu FN dan DN dengan berusaha meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan fokus terhadap apa yang sudah menjadi tanggungjawabnya sebagai mahasiswa yang menerima beasiswa KIP Kuliah dengan target lulus delapan semester.

C. Kondisi Stres Akademik Setelah Melakukan *Self Counseling*

- a. Sebelum melakukan *Self Counseling*, dominan mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat mengalami gejala stres

akademik yang signifikan. OR, misalnya, mengalami cemas, ketakutan dan khawatir akan nilai IPK yang harus stabil. RZ merasa gagal ketika menyelesaikan ulangan tertulis yang menurut RZ jawaban yang kurang tepat dimana RZ merasa gagal untuk mempertahankan IPK pada semester ini. FN merasa tertekan dengan banyak tugas yang menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. DN merasakan tidak bisa membagi waktu dan menunda tugas sehingga ketika dekat dengan waktu pengumpulan tugas DN merasa kewalahan dalam mengerjakan tugasnya.

- b. Setelah melakukan *Self Counseling*, kondisi stres akademik mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam semester empat menunjukkan perubahan yang signifikan. Aktivitas seperti *self disclosure*, *self talk*, dan *self management* dapat membantu responden dalam mengatasi cemas, ketakutan, khawatir, merasa gagal, tertekan, dan kesulitan dalam membagi waktu. OR mengatakan bahwa ia merasa lebih lega dan yakin ketika merasa stres kemudian melakukan *self counseling* dengan *self disclosure*. RZ merasa lebih semangat setelah melakukan afirmasi positif. FN merasa lebih tenang dengan hasil kuliah yang sudah dipertahankan. DN juga menyatakan bahwa ia lebih bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas.

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 Undergraduat', *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 Menengangkan 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>
- 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.
- Taslim, 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.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Aprilia Zuliaty
NIM : 30522001
Tempat / Tanggal Lahir : Demak, 17 April 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Kongsu Rt. 08 Rw. 04

Purworejo Kecamatan

Bonang Kabupaten Demak

B. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Suaman
Pekerjaan : Nelayan
Nama Ibu : Aslamiyah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Kongsu Rt. 08 Rw. 04 Purworejo

Kecamatan Bonang Kabupaten Demak

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 03 Purworejo Bonang Demak
: Lulus Tahun 2015
2. SMPN 12 Pekalongan
: Lulus Tahun 2018
3. SMAN 2 Pekalongan
: Lulus Tahun 2022
4. UIN K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan
: Lulus Tahun 2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
PERPUSTAKAAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : APRILIA ZULIATY
NIM : 30522001
Jurusan/Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
E-mail address : aprilia.zuliaty@mhs.uingusdur.ac.id
No. Hp : 085875179585

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

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

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 8 Juni 2026




APRILIA ZULIATY
NIM. 30522001