

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-MANAGEMENT* DAN
STRES AKADEMIK SISWA TINGKAT MTS
DI MADROSATUL QUR'AN AL FALAK**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sabagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun Oleh:

Amira Fathina Zahra

NIM 22102020019

Dosen Pembimbing:

Nur Fitriyani Hardi, M. Psi.

NIP 19900327 201903 2 016

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-496/Un.02/DD/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF-MANAGEMENT DAN STRES AKADEMIK SISWA
TINGKAT MTS DI MADROSATUL QUR'AN AL FALAK

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AMIRA FATHINA ZAHRA
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020019
Telah diujikan pada : Rabu, 04 Maret 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 69b06e1f4b2d9



Penguji I
Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 69b003865bb3c



Penguji II
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69aa70ba3752



Yogyakarta, 04 Maret 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 69b0d9ca45072

PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Amira Fathina Zahra
NIM : 22102020019
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-management* dan Stres Akademik Siswa Tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- Bebas dari unsur plagiarisme
- Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku

Dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana,

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunculkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 24 Februari 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Dosen Pembimbing,

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi
NIP. 19900327 201903 2 016

Zaen Musvirifin, M.Pd.I.
NIP. 19900428 000000 1 301

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amira Fathina Zahra
NIM : 22102020019
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Hubungan Antara *Self-management* dan Stres Akademik Siswa Tingkat MTs di Madrosatul Qur'an adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 24 Februari 2026

Yang menyatakan.



Amira Fathina Zahra

NIM 22102020019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Dengan rasa bangga dan Syukur kepada Allah SWT, karya ini kupersembahkan kepada orang tuaku tercinta Bapak dan Mamah, tiada balasan yang mampu diberikan atas doa, dukungan, serta fasilitas terbaik atas setiap langkah yang kutempuh. Semoga karya kecil ini dapat menjadikan kebanggaan dan sebagai balasan kecil atas dedikasi kalian selama ini



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"Disiplin dan pengendalian diri adalah bagian dari ikhtiar seorang penuntut ilmu".

1



¹ Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 11

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur yang tak terhingga penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-Management* Dan Stres Akademik Siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur’an Al Falak” sebagai salah satu persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa cahaya kebenaran. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa pertolongan Allah SWT, serta bantuan, bimbingan, dorongan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang sudah sangat berjasa dalam kepenulisan skripsi ini, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I. M.Pd.I., selaku Kepala Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Drs. Muhammad Hafiun, M.Pd, selaku dosen pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberikan doa, dan arahan selama masa studi
5. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M. Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mencurahkan segenap waktu, tenaga dan pikirannya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd. selaku validator dan *expert* dalam penyusunan skala penelitian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, serta pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Ibu Hj. Ratu Iis Syarifah selaku pengasuh pondok pesantren yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Madrosatul Qur'an Al Falak Bogor.
9. Teman-teman tercinta Bhinneka Group yang telah menemani penulis dan selalu memberikan dukungan selama proses perkuliahan dari maba hingga penyusunan tugas akhir ini.
10. Teman-teman Klinik Konseling Islam Angkatan 21, 22, 23, dan 24 yang telah memberikan pengalaman menyenangkan selama berorganisasi.
11. Teman-teman BKI Angkatan 22 yang telah menemani, memberikan semangat, dukungan, serta bantuan selama proses perkuliahan.

12. Teman-teman KKN 117 Pacitan atas pengalaman dan Kerjasama yang berharga sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas pengabdian masyarakat dengan baik.

Atas segala doa, dukungan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada penulis, semoga digantikan oleh Allah SWT. dengan hal-hal yang lebih baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa depan.

Yogyakarta, 2026

Penulis



Amira Fathina Zahra

NIM 22102020019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Amira Fathina Zahra (22102020019), Hubungan Antara *Self-Management* dan Stres Akademik Siswa Tingkat Mts di Madrosatul Qur'an Al Falak. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026

Siswa tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang sekaligus menjadi santri di pondok pesantren menghadapi tantangan ganda, yaitu tuntutan kurikulum akademik sekolah formal dan target hafalan serta kajian kitab di pesantren. Kondisi ini menuntut adaptasi tinggi dan rentan memicu stres akademik apabila tidak dikelola dengan baik. Ketidakmampuan mengelola tekanan ini berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, menghambat pencapaian target hafalan, hingga memicu kejenuhan akademik (burnout) yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-management dengan stres akademik pada siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak sebanyak 46 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling) dengan jumlah responden sebanyak 46 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Self-management yang disusun berdasarkan teori The Liang Gie dan Skala Stres Akademik yang disusun berdasarkan teori Student-Life Stress Inventory Gadzella dan Masten yang dilakukan expert judgment dan uji coba sehingga menghasilkan 25 aitem valid untuk skala self-management dan 20 aitem valid skala stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment dengan bantuan SPSS for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-management siswa mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 52,2% dan kategori sedang sebesar 47,8%. Sementara itu, tingkat stres akademik siswa mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 76,1%, sebesar 10,9% pada kategori tinggi dan 13,9% pada kategori rendah. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,519 dengan nilai signifikansi $<0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan tergolong kuat antara self-management dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kemampuan self-management siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya.

Kata Kunci: *Self-management*, Stres Akademik, Siswa MTs, Pondok Pesantren.

ABSTRACT

Amira Fathina Zahra (22102020019), *The Relationship Between Self-Management and Academic Stress among Madrasah Tsanawiyah (MTs) Students at Madrosatul Qur'an Al Falak. Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026.*

Students at the Madrasah Tsanawiyah (MTs) level who also serve as santri (students) in Islamic boarding schools (pesantren) face double challenges: the academic demands of the formal school curriculum and the targets for Quranic memorization and classical book studies. This condition requires high adaptability and is prone to triggering academic stress if not managed properly. An inability to manage this pressure has the potential to decrease learning concentration, hinder the achievement of memorization targets, and lead to academic burnout that disrupts psychological well-being. This study aims to determine the relationship between self-management and academic stress among MTs-level students at Madrosatul Qur'an Al Falak. This study employed a quantitative correlational approach. The population consisted of all 46 MTs-level students at Madrosatul Qur'an Al Falak. The sampling technique used was saturated sampling (total sampling), involving 46 respondents. Data were collected using a Self-management Scale based on The Liang Gie's theory and an Academic Stress Scale based on Gadzella and Masten's Student-Life Stress Inventory theory. These instruments underwent expert judgment and trials, resulting in 25 valid items for the self-management scale and 20 valid items for the academic stress scale. Data analysis was performed using the Product Moment correlation technique with SPSS for Windows. The results showed that the majority of students' self-management levels were in the high category (52.2%) and the moderate category (47.8%). Meanwhile, the academic stress levels were mostly in the moderate category (76.1%), followed by the high category (10.9%) and the low category (13.0%). The hypothesis test results showed a correlation coefficient (r) of -0.519 with a significance value of $p < 0.001$ ($p < 0.05$). This indicates a significant and strong negative relationship between self-management and academic stress. This means that the higher the student's self-management ability, the lower the academic stress experienced, and vice versa.

Keywords: *Self-management, Academic Stress, MTs Students, Islamic Boarding School.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERSETUJUAN SKRIPSI	viii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
MOTTO.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoritis.....	7
2. Manfaat praktis.....	8
E. Kajian Pustaka	8
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	15
A. Tinjauan Stres Akademik.....	15
1. Pengertian Stres Akademik	15
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	16
3. Faktor Stres Akademik.....	18
4. Stres Akademik Dalam Perspektif Islam	22
B. Tinjauan Tentang <i>Self-management</i>	24
1. Definisi Self Management	24
2. Tujuan <i>Self-management</i>	25

3. Aspek-aspek <i>Self Management</i>	27
4. Tahapan-tahapan <i>Self-management</i>	29
4) <i>Self-management</i> dalam perspektif Islam	31
C. Dinamika Hubungan antara <i>Self-management</i> dengan Stres Akademik.	34
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Definisi Konseptual dan Operasional	39
1. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel X	40
2. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Y.....	40
D. Instrumen Penelitian	41
1. Instrumen Penelitian/ Skala Variabel X	41
2. Instrument Penelitian/ Skala Variabel Y	43
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	45
1. Uji Validitas.....	45
2. Uji Reliabilitas	50
F. Metode Analisis Data.....	51
1. Analisis Deskriptif	52
2. Uji Asumsi Klasik	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Gambaran umum Madrosatul Qur'an Al Falak	54
1. Identitas dan Letak Geografis	54
2. Visi Misi	54
3. Kegiatan Santri.....	55
B. Pelaksanaan Penelitian.....	56
C. Hasil Analisis Data Kuantitatif	56
1. Analisis Deskriptif	56
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	57
D. Hasil Uji Asumsi Klasik	66
1. Uji normalitas.....	66

2. Uji hipotesis	66
E. Pembahasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
1. Bagi siswa Madrosatul Qur'an Al Falak	77
2. Bagi pihak sekolah dan Pondok Pesantren	77
3. Bagi penulis selanjutnya	77
C. Keterbatasan Penelitian	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83
Lampiran Surat Izin Penelitian	83
Lampiran Skala <i>Self-management</i> Sebelum Uji Coba	84
Lampiran Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	86
Lampiran Lembar <i>Profesional Judgment</i> Skala Stres Akademik	93
Lampiran Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self-management</i>	97
Lampiran Tabulasi Data Uji Coba Skala Stres Akademik	98
Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self-management</i>	99
Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik	101
Lampiran Skala <i>self-management</i>	103
Lampiran Skala Stres Akademik	105
Lampiran Data Tabulasi Skala <i>self-management</i>	106
Lampiran Data Tabulasi Skala Stres Akademik	107
Lampiran Hasil Uji Normalitas	108
Lampiran Hasil Uji Hipotesis	109
Lampiran Dokumentasi Uji Coba Skala	110
Lampiran Dokumentasi Penelitian	111

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3. 1 Populasi siswa MTs</i>	<i>39</i>
<i>Tabel 3. 2 Blueprint skala self-management sebelum uji coba.....</i>	<i>42</i>
<i>Tabel 3. 3 Skor penilaian skala self-management.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabel 3. 4 Bluprint skala stres akademik sebelum uji coba</i>	<i>44</i>
<i>Tabel 3. 5 Skor penilaian skala stres akademik</i>	<i>44</i>
<i>Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas skala self-management</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 3. 7 Blueprint skala self-management setelah uji coba.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 3. 8 Aitem skala stres akademik yang gugur</i>	<i>49</i>
<i>Tabel 3. 9 Blueprint skala stres akademik setelah uji coba</i>	<i>49</i>
<i>Tabel 3. 10 Pedoman kategori nilai α.....</i>	<i>50</i>
<i>Tabel 3. 11 Hasil uji reliabilitas self-management dan stres akademik.....</i>	<i>51</i>
<i>Tabel 4. 1 Data frekuensi responden.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabel 4. 2 Perhitungan self-management dengan stres akademik</i>	<i>58</i>
<i>Tabel 4. 3 Distribusi kategorisasi variabel penelitian</i>	<i>59</i>
<i>Tabel 4. 4 Distribusi kategorisasi variabel self-management.....</i>	<i>59</i>
<i>Tabel 4. 5 Distribusi kategorisasi variabel stres akademik</i>	<i>59</i>
<i>Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Self-management dan Stres Akademik.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabel 4. 7 Pedoman interpretasi koefisien korelasi</i>	<i>67</i>
<i>Tabel 4. 8 Hasil Uji korelasi self-management dan stress akademik.....</i>	<i>67</i>

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 4. 1 Diagram persentase responden berdasarkan tingkat kelas.....</i>	<i>57</i>
<i>Gambar 4. 2 Diagram hasil tingkat self-management kelas VII</i>	<i>60</i>
<i>Gambar 4. 3 Diagram hasil tingkat self-management kelas VIII.....</i>	<i>61</i>
<i>Gambar 4. 4 Diagram hasil tingkat self-management kelas IX.....</i>	<i>62</i>
<i>Gambar 4. 5 Diagram hasil tingkat stres akademik kelas VII.....</i>	<i>63</i>
<i>Gambar 4. 6 Diagram hasil tingkat stres akademik kelas VIII.....</i>	<i>64</i>
<i>Gambar 4. 7 Diagram hasil tingkat stres akademik kelas IX</i>	<i>65</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum, kondisi siswa SMP dapat digambarkan sebagai fase remaja awal (usia 12–15 tahun). Dari sisi fisik, mereka mengalami pertumbuhan pesat dan perubahan hormonal. Secara psikologis, siswa pada usia ini cenderung labil, emosional, dan sedang dalam pencarian jati diri yang kuat. Kondisi stress akademik banyak dialami oleh siswa SMP dapat terlihat dari fisik yang mudah lelah, sering sakit kepala, tubuh tidak mampu beristirahat dengan maksimal, sulit berkonsentrasi, malas belajar, tidak semangat, sering menggerutu dan menyalahkan orang lain dan melakukan berbagai kegiatan yang tidak baik lainnya seperti: membolos, berkelahi, berbohong.²

Hasil penelitian juga menunjukkan pada Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru menunjukkan bahwa terdapat 17% siswa mengalami stres akademik pada tingkat rendah, 73,4% mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dan 11,2% siswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi.³ Selain itu pada penelitian lain siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang masuk dalam kategori tidak mengalami stres akademik adalah sebesar 4,29%, stres akademik ringan adalah sebesar 24,29%, stres akademik sedang adalah sebesar 52,86%, stres akademik berat adalah sebesar 17,14%, stres akademik sangat berat adalah

² Wanty Khaira, “faktor penyebab stres akademik siswa remaja,” *fitrah* 5, no. I (2023).

³ Taufik Taufik, “Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri Di Kabupten Barru,” *Jurnal Wahana Konseling* 4, no. 2 (September 3, 2021): 113–122, <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/6354>.

sebesar 1,43%.⁴ Situasi ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang cukup umum di kalangan siswa SMP dan perlu mendapatkan perhatian.

Kondisi stress dapat diduga menjadi pemicu munculnya permasalahan lain pada individu. Menurut Desmita, stres merupakan kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, serta kondisi fisik seseorang ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan dari lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya.⁵ Apabila stres tidak dapat dikelola dengan baik, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kecemasan, menurunnya konsentrasi, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, stres yang dialami siswa sering disebut sebagai stres akademik, yang termasuk ke dalam bentuk distres, yaitu stres yang bersifat negatif dan dapat mengganggu kesejahteraan individu, stres akademik pada siswa ditandai dengan berbagai reaksi seperti perasaan cemas, tertekan, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi belajar ketika siswa menghadapi tuntutan akademik seperti tugas sekolah, ujian, maupun tuntutan prestasi belajar.

Penyebab stres akademik yang dialami oleh para siswa dipengaruhi oleh beberapa aspek yang saling berkaitan. Secara eksternal, stres akademik dapat muncul akibat berbagai tuntutan dari lingkungan belajar seperti beban tugas

⁴ Siti Amanah, Rosihan Jauhari, and Akmal Sutja, "Analisis Tingkat *Stres* Akademik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 4578–4581.

⁵ Alivia Rahmawati and Firman Firman, "Hubungan Self-Management Dengan Burnout Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Di Era New Normal," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024): 1–10.

yang banyak⁶, durasi belajar yang panjang, tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi, serta kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan belajar dan aktivitas lainnya.⁷ Selain faktor eksternal, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kemampuan individu dalam melakukan coping atau strategi menghadapi tekanan. Coping merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengurangi tekanan yang dirasakan. Menurut Desmita, kemampuan coping yang baik dapat membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa stresor dalam kegiatan akademik tidak selalu berkembang menjadi distres, karena kemampuan coping yang baik dapat membantu siswa mengelola tekanan secara lebih efektif.

Pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang berada pada masa transisi dari sekolah dasar menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mereka juga memasuki fase remaja awal. Pada fase ini, siswa mulai menghadapi berbagai perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun sosial sehingga mereka dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang perlu dicapai. Menurut Robert J. Havighurst, tugas perkembangan remaja antara lain meliputi kemampuan menjalin hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, mengembangkan tanggung jawab pribadi, serta mempersiapkan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan peran sosial di lingkungan sekolah.⁸ Apabila tugas perkembangan ini tidak

⁶ Jurnal Pendidikan et al., "Cendikia Cendikia" 3, no. 1 (2025): 779–790.

⁷ tiara et al Annisa, "Analisis Penyebab Dan Penanganan Stres Akademik (Studi Kasus Siswa Di SMPN 4 Sunguminasa) Tiara" 1, no. 1 (2016): 1–23.

⁸ M Lee Manning, "Havighurst's Developmental Tasks, Young Adolescents, and Diversity," *The Clearing House* 76, no. 2 (2002): 75–78.

dapat diselesaikan dengan baik, maka remaja berpotensi mengalami berbagai kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik adalah pengalaman yang umum dialami oleh siswa yang berada di jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang perlu diatasi. Dukungan berupa pengelolaan waktu belajar yang baik, bimbingan akademik, serta penguatan kemampuan *self-management* menjadi penting untuk membantu siswa mengatasi tuntutan akademik yang mereka hadapi.

Self-management elemen kunci dalam mengelola diri sendiri secara efektif pada kalangan siswa MTs. Kemampuan untuk mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik merupakan landasan untuk mencapai tujuan dan meningkatkan produktivitas individu. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres antara lain manajemen waktu.⁹

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-management* dengan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan oleh Alivia Rahmawati dan Firman dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self-management* dengan *burnout* akademik siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,658 dan signifikansi 0,000.¹⁰ Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UKSW.¹¹ Peneliti tersebut mengindikasikan bahwa *self-management* memiliki hubungan dengan tingkat

⁹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Dan Depres* (Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2013).

¹⁰ Rahmawati and Firman, "Hubungan Self-Management Dengan Burnout Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Di Era New Normal."

¹¹ Shella Monica Santoso and Susana Prapunoto, "The Relationship Between Self Management and Academic Stress of Bachelor Students Faculty of Psychology," *IJORER: International Journal of Recent Educational Research* 5, no. 2 (2024): 383–392.

stres akademik. Dua penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa dan siswa SMA sedangkan penelitian pada siswa MTS belum banyak ditemukan penelitian terkait hal tersebut.

Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) memiliki keunikan dibandingkan dengan siswa sekolah menengah pertama (SMP) pada umumnya. Keunikan tersebut terlihat dari sistem pendidikan yang tidak hanya menekankan pada aspek akademik umum, tetapi juga pada pembelajaran keagamaan yang lebih intensif. Selain mempelajari mata pelajaran umum, siswa MTs juga mempelajari berbagai mata pelajaran keagamaan. Kondisi ini membuat siswa MTs memiliki beban belajar yang relatif lebih beragam.

Kondisi siswa yang berada pada Madrosatul Qur'an Al Falak mengalami kondisi gejala stres akademik yang beragam. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pihak pengurus pondok pada tanggal 16 Januari, terungkap bahwa sebagian siswa tingkat MTs mengalami kesulitan dalam mengatur waktu mereka secara efektif. Hal ini berdampak pada keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kurangnya waktu istirahat, serta meningkatnya tekanan belajar. Selain itu, dalam wawancara dengan salah satu siswa kelas VII, siswa tersebut mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara pengalaman belajar di SD dan di SMP ditambah lagi siswa tersebut harus tinggal di dalam pondok pesantren. Siswa tersebut merasa harus menyesuaikan diri dengan banyak hal baru yang belum pernah dialami sebelumnya, seperti banyaknya mata pelajaran, jadwal mengaji yang padat, tugas yang lebih kompleks, serta tekanan untuk lebih mandiri dalam belajar. Fenomena ini

menunjukkan adanya keterkaitan antara kemampuan *self-management* siswa dan tingkat stres akademik yang dialami oleh para siswa.

Secara spesifik, pemilihan subjek siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak didasari oleh dinamika lingkungan pendidikan yang unik dan kompleks. Para siswa di Madrosatul Qur'an tidak hanya beraktivitas di dalam lingkungan pesantren, tetapi juga menempuh pendidikan formal di luar asrama, yaitu di MTs Al Falak. Kondisi ini mengharuskan siswa untuk menjalani peran ganda dan beradaptasi dengan dua lingkungan yang berbeda secara bersamaan, yakni lingkungan sekolah formal dengan tuntutan kurikulum akademik dan lingkungan pesantren dengan target hafalan serta kajian kitab. Transisi antar lingkungan ini berpotensi memunculkan konflik peran yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi, di mana siswa harus menyeimbangkan kewajiban sekolah dan aturan ketat pesantren. Selain itu, tantangan psikologis juga muncul karena di MTs Al Falak para santri belajar dalam satu kelas bersama siswa reguler yang tidak tinggal di pondok pesantren. Interaksi ini menimbulkan tantangan tersendiri dalam hal pengendalian diri (*self-control*). Siswa non-mukim umumnya memiliki kebebasan yang lebih besar dalam menggunakan gadget, bermain, dan mengatur waktu istirahat dibandingkan santri yang harus mengikuti jadwal kegiatan pondok yang padat. Perbedaan gaya hidup tersebut dapat menjadi distraksi bagi santri, karena mereka harus menahan keinginan untuk bermain atau bersantai demi tetap mematuhi aturan dan kegiatan yang telah ditetapkan di lingkungan pesantren.

Kondisi tersebut menuntut santri untuk memiliki kemampuan *self-management* yang baik, seperti kemampuan mengatur waktu, mengendalikan diri, serta menjaga motivasi belajar. Apabila kemampuan tersebut belum berkembang dengan baik, santri berpotensi mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas sekolah, kegiatan pesantren, serta pengaruh lingkungan pergaulan di kelas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui bagaimana siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an mengelola diri mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan lingkungan yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki keterkaitan antara *self-management* dan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adakah hubungan antara *self-management* dan stres akademik siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an AL Falak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-management* dan stres akademik siswa MTs Madrosatul Qur'an Al Falak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis.

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan Siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak Bogor tentang *self-management* dan stres

akademik. dan dapat memberikan pengaruh positif bagi siswa untuk meningkatkan *self-management* sebagai cara mengurangi stres akademik.

2. Manfaat praktis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dan pengelola pendidikan di Madrosatul Qur'an Al Falak dalam merancang strategi pembelajaran dan pendampingan yang dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan *self-management* guna meminimalkan stres akademik.

E. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka dalam penelitian berguna untuk mendeskripsikan hubungan antara masalah yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya yang sejenis. Dari hasil penelusuran referensi yang telah dilakukan terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan acuan penelitian ini. Berikut beberapa hasil penelitian terdahulu mengenai *self-management* dan stres akademik, antara lain:

1. Sripsi karya Fitriyah Nurfadhilah, Program Studi Psikologi, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, tahun 2024 yang berjudul "Pengaruh *Self-management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasantri Di Pondok Pesantren Mahasiswi Darul Arifin 2". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional. Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh yang cukup kuat antara *self-management* dan prokrastinasi akademik pada mahasantri. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji korelasi dengan nilai signifikansi 0,000. Jika nilai

signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat dikatakan memiliki pengaruh. Pengaruh kedua variabel tersebut tergolong tingkat yang cukup kuat, karena pada nilai pearson correlation menunjukkan nilai 0,567 termasuk dalam kategori rentang 0,41 – 0,60 sesuai dengan pedoman tingkat korelasi. Maka dari itu, dapat dijelaskan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.¹² Beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, Adapun perbedaannya adalah pada variabel dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan stres akademik sebagai variabel terikat dan Fitriyah Nurfadhilah menggunakan prokrastinasi sebagai variabel terikatnya. Selanjutnya perbedaan terletak pada subjek penelitian, Fitriyah Nurfadhilah mengambil mahasiswa sebagai subjek penelitiannya sedangkan peneliti akan melakukan penelitian pada subjek siswa SMP. Kemudian persamaan penelitian ini, terletak pada variabel bebas yang digunakan yakni meneliti tentang *self-management*. Kemudian metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif.

2. Jurnal Konseling Indonesia, volume 07 nomor 02 tahun 2022 karya Aini Rizki Setyoisanti dan Cindy Asli Pravesti yang berjudul “Efektivitas Strategi *Self-management* untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen Single Subject Design (SSD) menggunakan desain A-B-A. Subjek dalam penelitian ini adalah 2

¹² 2024 Fitriyah Nurfadhila, *Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasantri Di Pondok Pesantren Mahasiswi Darul Arifin 2*, vol. 1, 2024.

siswa kelas XI IPS 1 yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tertinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua siswa atau subjek mengalami penurunan skor awal pada pre-test. Hasil akhir post-test menunjukkan bahwa subjek PW memperoleh skor 35 dan subjek PDC memperoleh skor 36. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi manajemen diri efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Kedamean Gresik.¹³

Beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, Adapun perbedaannya adalah perbedaan pada variabel dan tempat. Aini Rizki Setyoisanti dan Cindy melakukan penelitian di SMAN 1 Kedamen Gresik sedangkan peneliti akan melakukan penelitian di Madrosatul Qur'an Al Falak. Selanjutnya variabel penelitian, jika Aini Rizki Setyoisanti dan Cindy mengambil variabel terikatnya menurunkan kejenuhan belajar maka peneliti mengambil stres akademik untuk variabel terikatnya. Kemudian persamaan penelitian yakni sama-sama menggunakan variabel *self-management* sebagai variabel bebasnya. Persamaan selanjutnya yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif.

3. Skripsi karya Yolanda Mawarni, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2023 yang berjudul “Hubungan *Self-Management* Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Xi Di Man 1 Lampung Selatan”. Tujuan penelitian adalah

¹³ Aini Rizki Setyoisanti and Cindy Asli Pravesti, “Efektivitas Strategi Self-Management Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik,” *Jurnal Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 60–64, <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.

untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan *self-management* dengan kedisiplinan peserta didik kelas XI di MAN 1 Lampung Selatan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan *self-management* dengan kedisiplinan peserta didik. Hasil analisis menggunakan korelasi product moment menunjukkan (0,380), sedangkan dengan signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dan $N = 61$ adalah (0,252). Demikian ada hubungan antara *self-management* dengan kedisiplinan.¹⁴

Beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, adapun perbedaannya adalah perbedaan pada variabel dan subjek penelitian. Yolanda Mawarni menggunakan variabel kedisiplinan sedangkan peneliti menggunakan variabel stres akademik. Subjek penelitian Yolanda Mawarni adalah siswa MAN 1 Lampung, sedangkan peneliti meneliti siswa MTs Madrosatul Qur'an Al Falak Bogor sebagai subjek. Kemudian persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebasnya yaitu sama-sama meneliti *self management*, selanjutnya pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

4. Skripsi karya Rahma Bayu Puspita, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tahun 2023 yang berjudul "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Smk Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun Jawa Timur". Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan

¹⁴ Yolanda Mawarni, "Hubungan *Self-Management* Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI Di Man 1 Lampung Selatan" (2023): 1–23.

stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik purposive sampling pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Wonoasri, Kab. Madiun, Jawa Timur yang berjumlah 100 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi X adalah - 0,278. Nilai tersebut juga menunjukkan bilangan negatif sehingga dapat disimpulkan bahwa arah hubungan yang dimiliki penyesuaian diri sebagai variabel X dengan stres akademik sebagai variabel Y adalah berlawanan. Artinya, tingkat stres akademik berbanding terbalik dengan tingkat penyesuaian diri. Semakin subjek memiliki penyesuaian diri yang tinggi, maka stres akademik yang dimiliki akan semakin rendah.¹⁵

Beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, Adapun perbedaannya adalah pada variabel bebas penelitian yaitu Rahma Bayu Puspita menggunakan variabel penyesuaian diri maka peneliti lebih menekankan pada variabel *self-management*. Kemudian persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian yang digunakan yakni sama-sama meneliti stres akademik. Selanjutnya metode penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif.

5. Skripsi karya Asri Nasrilah Alam program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2021 yang berjudul " Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua

¹⁵ Rahma Bayu Puspita, "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan *Stres* Akademik Pada Siswa Smk Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun Jawa Timur" (2023).

Dan Stres Akademik Siswa Sma Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring dimasa pandemi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dan data yang diperoleh menggunakan data skala yaitu skala dukungan sosial dan skala stres akademik pada 118 siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0.00 dan koefisien korelasi sebesar -0.390 yang berarti ada hubungan negative antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik siswa SMA. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diberikan semakin rendah stres akademik yang dialami siswa SMA dan begitu juga sebaliknya.

Adapun beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini perbedaannya adalah pada variabel penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas *self-management* dan Asri Nasrilah Alam menggunakan variabel bebas dukungan sosial orang tua. Selanjutnya persamaan penelitian ini terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Peneliti sama-sama menggunakan variabel terikat stres akademik dan subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA.

Berdasarkan telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa belum terdapat penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara *self-management* dengan stres akademik pada subjek siswa SMP seperti yang dilakukan dalam penelitian ini. Meskipun beberapa penelitian membahas variabel *self-management* dan sebagian lainnya

meneliti stres akademik, seluruh penelitian tersebut menggunakan variabel pendamping, konteks, serta subjek yang berbeda—seperti prokrastinasi akademik, kejenuhan belajar, kedisiplinan, penyesuaian diri, maupun dukungan sosial orang tua. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan karena memadukan variabel *self-management* dan stres akademik dalam konteks yang berbeda serta pada subjek yang belum dikaji pada penelitian-penelitian sebelumnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara *self-management* dan stres akademik siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-management* dengan stres akademik pada siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Product Moment* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi yang kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "terdapat hubungan antara *self-management* dan stres akademik siswa MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak" diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Nilai korelasi sebesar $-0,519$ termasuk dalam kategori hubungan yang "Kuat". Arah hubungan yang bertanda negatif (-) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-management* yang dimiliki siswa, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-management* siswa, maka tingkat stres akademik cenderung semakin tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengatur diri, termasuk pengelolaan waktu dan emosi, berperan penting dalam mereduksi tekanan akademik yang dihadapi santri di lingkungan pesantren.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan didapatkan, saran dari penulis sebagai berikut:

1. Bagi siswa Madrosatul Qur'an Al Falak

Diharapkan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan *self-management* terutama pada aspek *self-organization* dalam membagi waktu antara kegiatan sekolah dan kegiatan di pondok pesantren serta mengelola waktu istirahat guna menjaga kestabilan emosi dan fisik agar tidak mudah mengalami reaksi stres fisiologis.

2. Bagi pihak sekolah dan Pondok Pesantren

Diharapkan para guru sekolah maupun guru di pondok tidak hanya menuntut target, tetapi juga memberikan penguatan motivasi dan apresiasi kepada siswa, sehingga dalam menjalani proses belajar dengan rasa senang, bukan karena tertekan.

3. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas jumlah subjek penelitian atau membandingkan tingkat stres antara siswa yang tinggal di pondok pesantren dengan siswa yang tinggal di rumah. Penulis selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen, misalnya memberikan “pelatihan *self-management*” kepada kelompok siswa yang memiliki stres tinggi untuk menguji efektivitas intervensi tersebut secara langsung.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis menyadari bahwa adanya beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian, antara lain:

1. Keterbatasan generalisasi subjek. Penelitian ini menggunakan Teknik *total sampling* dengan jumlah responden 46 siswa tingkat MTs di Madrosatul Qur'an Al Falak. Jumlah sampel yang relatif kecil dan Lokasi penelitian yang hanya bafokus pada satu institusi membuat hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi. Artinya, temuan ini mungkin tidak dapat serta-merta diterapkan atau digeneralisasikan pada populasi santri di pondok pesantren lain yang memiliki kurikulum, budaya, atau sistem pengasuhan yang berbeda.
2. Keterbatasan metode pengumpulan data. Pengambilan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologi model *Likert* yang bersifat *self-report* (lapor diri). Metode ini memiliki kelemahan potensial di mana responden mungkin memberikan jawaban yang bersifat normatif atau *faking good* (cenderung memilih jawaban yang dianggap baik/ideal) dan tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi riil yang dirasakan.
3. Kondisi Responden. Pengambilan data dilakukan kepada siswa yang memiliki jadwal padat antara sekolah formal dan kegiatan di pondok. Kondisi fisik atau psikologis (seperti kelelahan atau kurang fokus) saat mengisi skala mungkin dapat memengaruhi objektivitas jawaban yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Damar. "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." *El-Tarbawi* 10, No. 2 Se-Articles (January 7, 2019). <https://Journal.Uii.Ac.Id/Tarbawi/Article/View/11908>.
- Amanah, Siti, Rosihan Jauhari, And Akmal Sutja. "Analisis Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 19 Kota Jambi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, No. 1 (2023): 4578–4581.
- Anjani, Wulan Saputri, Cucu Arumsari, And Aam Imaddudin. "Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Wulan." *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* (2020).
- Annisa, Tiara Et Al. "Analisis Penyebab Dan Penanganan Stres Akademik (Studi Kasus Siswa Di Smpn 4 Sunguminasa) Tiara" 1, No. 1 (2016): 1–23.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Pt. Bina Aksara, Jakarta, 1983. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=6pkbaqaacaj>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, And Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, No. 3 (December 28, 2017): 143–148.
- Basith, Abd, Andi Syahputra, Slamet Fitriyadi, Rosmayadi Rosmayadi, Fitri Fitri, And Susan Neni Triani. "Academic Stress And Coping Strategy In Relation To Academic Achievement." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 40, No. 2 Se-Articles (June 16, 2021): 292–304. <https://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Cp/Article/View/37155>.
- Cormier, W H, And L S Cormier. *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skills And Cognitive Behavioral Interventions*. Counseling Series. Brooks/Cole Publishing Company, 1985. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=2bw6nha5jeac>.
- Dewi, Ariska. "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Di Madrasah Tsanawiyah Nur Hasan Medan." Uin Sumatra Utara Medan, 2018.
- Dr. Gouri Sharma, And Dr. Deepak Pandey. "Anxiety, Depression, And Stress In Relation To Academic Achievement Among Higher Secondary School Students." *International Journal Of Indian Psychology* 4, No. 2 (February 2, 2017). <https://Ijip.In/Articles/Anxiety-Depression-And-Stress-In-Relation-To-Academic-Achievement-Among-Higher-Secondary-School-Students/>.

- Fitriyah Nurfadhila, 2024. *Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasantri Di Pondok Pesantren Mahasiswi Darul Arifin 2*. Vol. 1, 2024.
- Gadzella, Bernadette M, And William G Masten. "An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory," 2005. <https://api.semanticscholar.org/Corpusid:36624107>.
- Gie, The Liang. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Edisi Kedu. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres Dan Depres*. Jakarta: Badan Penerbit Fkui, 2013.
- Karsih, Gantina Komalasari ; Eka Wahyuni ; *Teori Dan Teknik Konseling*. Edisi Revi. Jakarta: Indeks, 2011.
- Khaira, Wanty. "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja." *Fitrah* 5, No. I (2023).
- Lin, Ying Ming, And Farn Shing Chen. "Academic Stress Inventory Of Students At Universities And Colleges Of Technology." *World Transactions On Engineering And Technology Education* 7, No. 2 (2009): 157–162.
- Manning, M Lee. "Havighurst's Developmental Tasks, Young Adolescents, And Diversity." *The Clearing House* 76, No. 2 (2002): 75–78.
- Mawarni, Yolanda. "Hubungan Self-Management Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Xi Di Man 1 Lampung Selatan" (2023): 1–23.
- Mayer, John D., David R. Caruso, And Peter Salovey. "The Ability Model Of Emotional Intelligence: Principles And Updates." *Emotion Review* 8, No. 4 (October 20, 2016): 290–300. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1754073916639667>.
- Novitasari, Zeti, And Vesti Dwi Cahyaningrum. "Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Unugiri Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19." *Nusantara Of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara Pgri Kediri* 8, No. 2 (2021): 147–155.
- Pendidikan, Jurnal, Program Studi, Fakultas Keguruan, Universitas Mulawarman, And Jalan Banggeris No. "Cendikia Cendikia" 3, No. 1 (2025): 779–790.
- Puspita, Rahma Bayu. "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada

- Siswa Smk Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun Jawa Timur” (2023).
- Rahmawati, Alivia, And Firman Firman. “Hubungan Self-Management Dengan Burnout Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Di Era New Normal.” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, No. 1 (2024): 1–10.
- Rapika, 2023. “Pengaruh Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Mtsn Model Palopo Kelas Viii A.” *γ787*, No. 8.5.2017 (2022): 2003–2005. [Www.Aging-Us.Com](http://www.Aging-Us.Com).
- Sa’diyah, Halimatus, Muh Chotim, And Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.” *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, No. 2 (February 9, 2017): 67. [Http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/Jbk/Article/View/1018](http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/Jbk/Article/View/1018).
- Santoso, Shella Monica, And Susana Prapunoto. “The Relationship Between Self Management And Academic Stress Of Bachelor Students Faculty Of Psychology.” *Ijorer : International Journal Of Recent Educational Research* 5, No. 2 (2024): 383–392.
- Sari, Galih Chrisvina. “Hubungan Antara Manajemen Diri Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan.” Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2019.
- Setyoisanti, Aini Rizki, And Cindy Asli Pravesti. “Efektivitas Strategi Self-Management Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi-Ips 1 Sma Negeri 1 Kedamean Gresik.” *Jurnal Konseling Indonesia* 7, No. 2 (2022): 60–64. [Http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jki](http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jki).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* . Cetakan Ke-3. Bandung : Alfabeta, 2021.
- Sun, Jiandong, Michael P. Dunne, Xiang-Yu Hou, And Ai-Qiang Xu. “Educational Stress Scale For Adolescents.” *Journal Of Psychoeducational Assessment* 29, No. 6 (December 30, 2011): 534–546. [Https://Journals.Sagepub.Com/Doi/10.1177/0734282910394976](https://Journals.Sagepub.Com/Doi/10.1177/0734282910394976).
- Taufik, Taufik. “Limitasi Stres Akademik Siswa Smp Negeri Di Kabupten Barru.” *Jurnal Wahana Konseling* 4, No. 2 (September 3, 2021): 113–122. [Https://Jurnal.Univpgri-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Juang/Article/View/6354](https://Jurnal.Univpgri-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Juang/Article/View/6354).
- The, Liang Gie. *Cara Belajar Yang Efisien The Liang Gie*. Yogyakarta: Yogyakarta Gadjah Mada University Press, 1979.
- “Qur’an Kemenag.” Accessed June 3, 2025. [Https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/Per-Ayat/Surah/94?From=1&To=8](https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/Per-Ayat/Surah/94?From=1&To=8).

“Surat Al-Baqarah Ayat 286: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir ...” *Nuonline*. Accessed June 2, 2025. <https://Quran.Nu.Or.Id/Al-Baqarah/286>.

“Surat Al-Hasyr Ayat 18: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir ...” *Nuonline*. Accessed February 10, 2026. <https://Quran.Nu.Or.Id/Al-Hasyr>.

“Surat Ali 'Imran Ayat 139: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir ...” *Nuonline*. Accessed June 2, 2025. <https://Quran.Nu.Or.Id/Ali-Imran/139>.

