

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PENERIMA  
BEASISWA KIP-KULIAH UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun oleh:**

**Khusnun Nafisah  
NIM 22102020055**

**Dosen Pembimbing:**

**Arya Fendha Ibnu Shina, S. Si, M. Si  
NIP. 19900628 201903 2 022**

**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-508/Un.02/DD/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF MANAGEMENT DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA KIP KULIAH UIN SUNAN  
KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHUSNUN NAFISAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020055  
Telah diujikan pada : Jumat, 06 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  
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69aac1dc3c634



Penguji I  
Nailul Falah, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 69b12d35432bc



Penguji II  
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69b116c2a9b65



Yogyakarta, 06 Maret 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 69b21247444b6

## SURAT 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 kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Khusnun Nafisah  
NIM : 22102020055  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Management* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

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 dimunaqasyahkan.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui:  
Ketua Program Studi



Zaen Musyrifin, M.Pd.I  
NIP: 19900428 202321 1 029

Yogyakarta,  
Dosen Pembimbing



Arya Fendha Ibnu Sina, S.Si, M.Si  
NIP: 19900628 201903 2 022

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khusnun Nafisah  
NIM : 22102020055  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara *Self Management* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 26 Februari 2026

Yang menyatakan,



Khusnun Nafisah  
NIM. 22102020055

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik. Serta hidayah-Nya sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan lancar.

Dengan hati yang penuh syukur dan penghormatan, karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sumadi dan Ibu Suprihatin, yang tidak pernah lelah menyemai kasih sayang, doa restu tanpa henti, dan dukungan tulus disetiap perjalanan hidup peneliti. Semoga karya ini menjadi bentuk bakti dan kebanggan yang dapat peneliti sumbangkan bagi orang tua tercinta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”<sup>1</sup>

(QS. Al-Insyirah ayat 5)



---

<sup>1</sup> Quran.nu.or.id, <https://quran.nu.or.id/al-insyirah/5>, diakses pada 10 Maret 2026.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Self Management dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan skripsi tidak akan tersusun tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Arya Fendha Ibnu Sina, S.Si, M. Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu, bimbingan, motivasi, kritik, saran, dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si dan Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan evaluasi untuk perbaikan skripsi ini.

6. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan, dukungan, semangat, dan canda selama masa perkuliahan.
7. Segenap Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan support sehingga peneliti dapat menyelesaikan masa studi dengan baik.
8. Seluruh Staf Akademik dan Tata Usaha Fakultas yang telah memberikan pelayanan administrasi yang baik selama penyusunan skripsi.
9. Seluruh pihak Kemahasiswaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memberikan kesediaan waktu, menerima, membantu, dan memberikan informasi yang maksimal dalam proses pengumpulan data.
10. Seluruh mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah yang menjadi tempat uji coba instrumen penelitian serta responden penelitian yang meluangkan waktu dan tenaga untuk terlibat dalam penelitian ini.
11. Kedua orang tua peneliti Bapak Sumadi dan Ibu Suprihatin yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dukungan, dan motivasi kepada peneliti. Terima kasih atas bantuannya umi dan abi, doakan anakmu selalu sukses baik dunia maupun akhirat.
12. Teruntuk sahabat – sahabat terdekat, Riris Aisyah, Nur Azmi, Rifany Najwa, Fatimah Az Zahro, Faricha Mufida yang selalu senantiasa mendengarkan keluhan kesah, baik suka maupun duka, segala saran, tampanan, motivasi, dan semangat sehingga peneliti bisa bangkit dan dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

13. Teruntuk sahabat sahabat peneliti dari MTs sampai sekarang, Devi, Relata, dan Shaffa, terima kasih banyak atas support yang diberikan dan selalu menjadi teman keluh kesah setiap saat, semoga kita selalu bersama serta menjadi teman baik hingga tua kelak.
14. Sahabat-sahabat Permadani Kalijaga, Sinta Nuryah, Mutmainah, Ashila Khansa, dan Nurul Afifah yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan, semangat, dan sangat membantu peneliti dalam proses pengambilan data. Terima kasih kalian atas gelak tawa yang diberikan selama ini.
15. Teruntuk sahabat-sahabat Permadani alias Mbantul Pride, Dela Puspita dan Tyara Amaroso yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan semangat sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
16. Teruntuk sahabat Media Permadani, Bayu Firmansyah, Annisa Uswatun, Febri, dan Amelia, terima kasih atas dukungannya, support, canda dan tawanya. Sukses selalu untuk kalian kedepannya.
17. Teman-teman MTs dan MAN alias rekan kerja Bu Wasi Catering, Yalaita Uma'alia, Jihan Afaf, Alifia Shalma, dan Selma Izzati, yang memberikan kesempatan peneliti untuk bekerja sambil skripsian sehingga peneliti tidak terlalu suntuk untuk mengerjakan skripsi melulu.
18. Teruntuk sahabat peneliti dari SD sampai sekarang, Woro Ayu yang senantiasa memberikan support, semangat, tempat berbagi cerita dan keluh kesah, semoga pertemanan kita awet sampai akhirat kelak.

19. Untuk semua teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022, terutama Ayu Ismiyati yang selalu mengajari peneliti dan memberikan informasi seputar perkuliahan selama ini.
20. Untuk Sahabat yang Insyaallah akan menjadi teman hidup hingga dunia dan akhirat, Muhammad Arya Nabil yang memberikan dukungan, semangat, motivasi, tempat berbagi keluh kesah, saling mengajari banyak hal, dan senantiasa menemani peneliti dalam penyusunan skripsi. Semoga engkau sukses selalu untuk kedepannya dan menjadi pribadi yang lebih baik.
21. Teruntuk teman-teman KKN 117 Kalongan Magelang, Arya Nabil yang selalu menjadi *support system*, Dilla Azhara dan Afwan Fahry yang selalu menemani peneliti mengerjakan skripsi di *coffe shop* dan menjadi tempat keluh kesah, Lu'lu' Ramadhani yang menjadi tempat candaan, Oktavia Laela, Naila Tammi, Muhammad Zaki serta Lukman Nul Hakim yang sudah peneliti anggap sebagai keluarga.
22. Teman atau sahabat PPL di BPSTW Budi Luhur yang selalu bekerja sama dan saling mendukung dalam penyelesaian tugas PPL.
23. Semua pihak yang peneliti tidak dapat sebutkan, terima kasih telah memberikan dukungan dan membantu dalam bentuk apapun untuk penyusunan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Maka dari itu, peneliti sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang konstruktif guna meningkatkan kualitas penelitian pada kajian selanjutnya. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan

manfaat, menjadikan tambahan pengetahuan, dan membawa keberkahan bagi kita semua.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Yogyakarta, 26 Februari 2026

Peneliti



**Khusnun Nafisah**  
NIM. 22102020055



## ABSTRAK

**Khusnun Nafisah (22102020055)**, “Hubungan antara Self Management dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Beasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Stres akademik merupakan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa semasa kuliahnya, terutama mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah yang mempunyai tuntutan akademik yaitu mempertahankan nilai IPK. Ketika kinerja perkuliahan tidak maksimal pada saat melaksanakan tuntutan aturan dari program beasiswa KIP Kuliah maka dapat diberhentikan atau dicabut dari program beasiswa tersebut. Salah satu faktor untuk mengurangi stres akademik yaitu adanya kemampuan *self management* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self management* dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 83 mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah angkatan 2023 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan menggunakan teknik *proportionate cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala berdasarkan teori Gie yang terdapat 20 item pada skala *self management* dan skala berdasarkan teori Bedewy dan Gabriel atau *PASS* yang terdiri dari 26 item pada skala stres akademik. Teknik analisis data menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS 27.0 for window*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self management* dan stres akademik dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,474$  dan nilai  $\text{sig } 0,001 < 0,05$ . Dijabarkan jika semakin tinggi kemampuan *self management* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami semasa menjalani perkuliahan.

**Kata Kunci:** Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah; Self Management; Stres Akademik; Tuntutan Akademik

## ABSTRACT

**Khusnun Nafisah (22102020055)**, “*The Relationship between Self Management and Academic Stress in Student Receiving KIP Kuliah Scholarships at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*” Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da’wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2026.

Academic stress is a problem experienced by student during their studies, especially KIP Kuliah scholarship recipients who have academic requirements, namely maintaining their GPA. When academic performance is not optimal while fulfilling the requirements of the KIP Kuliah scholarship program, students can be dismissed or removed from the scholarship program. One factor in reducing academic stress is good self-management skills. This study aims to examine the relationship between self-management and academic stress among KIP Kuliah scholarship recipients at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This study uses quantitative research with a correlational design. The research subjects consisted of 83 KIP Kuliah scholarship recipients from the 2023 cohort at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, using a proportionate cluster random sampling technique. The measurement tools used in this study were scales based on Gie's theory, which consisted of 20 items on the self-management scale, and scales based on Bedewy and Gabriel's theory or PASS, which consisted of 26 items on the academic stress scale. Data analysis techniques used Pearson product moment correlation with the help of the SPSS 27.0 for Windows program. The results of the study indicate that there is a negative and significant relationship between self-management and academic stress, as evidenced by a correlation coefficient value of - 0.474 and a sig value of  $0.001 < 0.05$ . This means that the higher the self-management skills of students, the lower the academic stress they experience during their studies.

**Keywords:** KIP Kuliah Scholarship Recipients; Self Management; Academic Stres; Academic Demands

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....</b>	<b>14</b>
A. Kajian Teori.....	14
1. Teori Stres Akademik.....	14
2. Teori <i>Self Management</i> .....	26
B. Kerangka Berpikir <i>Self management</i> dengan Stres Akademik .....	36
C. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi Penelitian.....	42
2. Sampel Penelitian .....	42
C. Definisi Konseptual dan Operasional.....	45
1. Variabel Bebas .....	46

2. Variabel Terikat.....	47
D. Instrumen Penelitian.....	47
1. Skala <i>Self Management</i> .....	48
2. Skala Stres Akademik .....	55
E. Metode Analisis Data.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
A. Gambaran Umum UIN Sunan Kalijaga.....	64
B. Deskripsi Data.....	66
C. Hasil Analisis Data .....	73
D. Pembahasan.....	76
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	82
C. Keterbatasan Penelitian .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>88</b>
1. Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba.....	88
2. Skala Self Management Sebelum Uji Coba.....	89
3. Skoring Uji Coba Skala Stres Akademik.....	91
4. Skoring Uji Coba Skala Self Management .....	92
5. Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	93
6. Hasil Uji Validitas Skala Self Management.....	94
7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Self Management .....	96
8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik .....	97
9. Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	97
10. Skala Sef Management Setelah Uji Coba.....	99
11. Tabel Skoring Instrumen Skala Stres Akademik.....	101
12. Tabel Skoring Instrumen Skala <i>Self Management</i> .....	103
13. Hasil Analisis Uji Normalitas .....	105
14. Hasil Analisis Uji Linieritas.....	105
15. Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	105
16. Surat Izin Penelitian .....	106

17. Daftar Riwayat Hidup..... 107



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah Angkatan 2023 .	42
Tabel 3. 2 Data Sampel Penelitian .....	44
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self Management Sebelum Uji Coba .....	48
Tabel 3. 4 Skor Penilaian Skala Self Management.....	50
Tabel 3. 5 Item Valid dan Gugur Skala Self Management .....	51
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisiensi Reliabilitas.....	52
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Management.....	53
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Self Management Setelah Uji Coba.....	54
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba .....	55
Tabel 3. 10 Skor Penilaian Skala Stres Akademik.....	56
Tabel 3. 11 Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik .....	57
Tabel 3. 12 Interpretasi Koefisien Reliabilitas .....	59
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	60
Tabel 3. 14 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba .....	60
Tabel 4. 1 Responden Mahasiswa KIP Kuliah angkatan 2023 .....	66
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	67
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Skala Self Management dan Stres Akademik.....	70
Tabel 4. 5 Rumus Perhitungan Jarak Interval.....	71
Tabel 4. 6 Distribusi Kategorisasi Skor Stres Akademik .....	71
Tabel 4. 7 Distribusi Kategorisasi Skor Self Management .....	72
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Self Management dengan Stres Akademik.....	74
Tabel 4. 10 Pedoman Interpretasi Koefisiensi Korelasi .....	75
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Self Management dengan Stres Akademik .....	76

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dinamika Hubungan Self Management dengan Stres Akademik ....	39
Gambar 4. 1 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Gambar 4. 2 Diagram Responden Berdasarkan Usia .....	69



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap warga negara Indonesia berhak untuk mendapatkan pendidikan sebagaimana tercantum dalam Pasal 31 ayat (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945. Di Indonesia, pendidikan mempunyai peran penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat memberikan sumbangsih terhadap kemajuan ekonomi, sosial dan budaya. Pemerintah telah memberikan beberapa kebijakan dan program untuk mengembangkan serta meningkatkan kualitas dan akses pendidikan. Dalam konteks permasalahan finansial, banyak individu yang mempunyai potensi akademik baik namun terhalang kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu Perguruan Tinggi karena keterbatasan ekonomi atau berasal dari keluarga yang kurang mampu. Dalam hal ini, pemerintah diharapkan dapat memberikan penanggulangan untuk permasalahan tersebut diantaranya memberikan bantuan biaya pendidikan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yaitu program Beasiswa Bidikmisi atau KIP Kuliah.

Beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah atau KIP Kuliah merupakan salah satu program bantuan biaya pendidikan dari pemerintah kepada calon mahasiswa baru yang tidak mampu secara ekonomi dan mempunyai potensi atau prestasi akademik yang baik untuk memberi kesempatan menempuh pendidikan belajar di perguruan tinggi di seluruh universitas di Indonesia dengan harapan dapat

mengembangkan prestasi mahasiswa baik dalam bidang akademik maupun non akademik.<sup>2</sup> Program bantuan tersebut diantaranya fasilitas biaya kuliah, uang saku bulanan, dan pelatihan atau bimbingan yang diberikan untuk mahasiswa penerima KIP Kuliah. Program ini memiliki tujuan untuk menurunkan perbedaan tersebut dan memberikan kesempatan yang sama bagi semua masyarakat terutama anak bangsa untuk menempuh kesetaraan pendidikan tinggi.<sup>3</sup>

Bantuan beasiswa tersebut mempunyai jangka waktu yang terbatas agar mahasiswa lulus tepat waktu sesuai program studi yang dijalankan. Mahasiswa yang telah menerima beasiswa tersebut memiliki tanggung jawab akademik yang harus dijalankan serta memberikan dorongan untuk meningkatkan prestasi akademik sehingga pemberian beasiswa tidak hanya sebagai bantuan ekonomi saja namun sebagai penghargaan atas hasil belajar mahasiswa. Tidak hanya itu, mahasiswa dituntut dalam mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3,25 selama proses kuliah dan lulus tepat waktu. Sebagai nilai tambahan, mahasiswa dapat mengikuti kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa, kegiatan lomba, mengikuti seminar atau pelatihan, publikasi karya ilmiah, dan beberapa aktivitas yang dapat menambah kualitas diri.

Ketidakoptimalan kinerja perkuliahan pada saat melaksanakan tuntutan aturan dari program beasiswa KIP Kuliah maka dapat diberhentikan atau dicabut dari program beasiswa tersebut. Ketika memasuki ranah tuntutan akademik seperti

---

<sup>2</sup> Anggun Putri Ady Triyas, Dwi Rizky Wulan Maulida, and Elanda Cika Alodya Nathania, "Realitas Tersembunyi: Praktik Dramaturgi Mahasiswa Penerima Beasiswa KIPK," *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 2, no. 4 (December 3, 2023): hlm. 254.

<sup>3</sup> *Ibid.*, hlm 258.

tugas perkuliahan, presentasi, ujian, dan lain sebagainya mengakibatkan mahasiswa tidak siap pada tuntutan akademik yaitu mempertahankan nilai IPK. Hal tersebut menciptakan adanya tanggungan yang berlebih, sehingga hal ini dapat menyebabkan stresor berupa stres akademik.<sup>4</sup> Stres akademik adalah keadaan di mana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan dalam hal akademik dan dampaknya seseorang tersebut mempunyai pandangan tuntutan akademik dijadikan sebagai gangguan.<sup>5</sup> Stres akademik ini sangat berdampak pada jalannya proses perkuliahan terutama mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah dan dapat menyebabkan kuliah tidak selesai serta nilai akademik yang rendah.

Mengacu pada uraian tersebut, dijelaskan kembali mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah tidak hanya menghadapi tuntutan untuk mempertahankan nilai IPK, namun juga harus menyelesaikan studi tepat waktu. Tidak hanya itu, mahasiswa KIP Kuliah juga menghadapi kendala dari latar ekonomi yang terbatas sehingga dapat menambah tantangan dalam menjalani proses perkuliahan. Beberapa dari mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah juga tidak mampu dalam memenuhi persyaratan tersebut seperti penurunan nilai IPK dan kurangnya keaktifan dalam perkuliahan sehingga mahasiswa yang tidak memenuhi ketentuan tersebut akan digantikan oleh mahasiswa lain yang dinilai mampu memenuhi kriteria sebagai penerima beasiswa KIP Kuliah.

---

<sup>4</sup> Mery Anjarsari, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa PAENGHAFAL Al-Quran Universitas Islam Negeri (UIN) Mauana Malik Ibrahim Malang, 2022), hlm. 5.

<sup>5</sup> Nazula Hidayatul Ma'rufa and Fuad Nashori, "Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa," *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI* 7, no. 2 (December 30, 2024): hlm. 203, <https://doi.org/10.31293/mv.v7i2.8148>.

Enik dan Asmadi menjelaskan bahwa sebanyak 200 mahasiswa di Yogyakarta melaporkan bahwa stres akademik dapat muncul akibat berbagai faktor, antara lain ketatnya persaingan dalam meraih prestasi, tuntutan untuk terus meningkatkan capaian akademik, tuntutan mempertahankan IPK, banyaknya beban tugas perkuliahan, perasaan salah memilih jurusan, pencapaian nilai yang kurang memuaskan, ancaman *drop out*, proses adaptasi dengan lingkungan baru, pengelolaan waktu yang kurang efektif, manajemen diri yang kurang baik, hidup mandiri, kesulitan dalam pengelolaan keuangan, pencarian tempat tinggal, hingga masalah hubungan interpersonal.<sup>6</sup> Hasil temuan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dhea bahwa persentase tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi di FIP UNY memiliki tingkat stres tinggi 15%, sedang 69%, dan rendah 19%.<sup>7</sup> Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang signifikan di kalangan mahasiswa, khususnya penerima bantuan pendidikan.

Menurut Hawari, stres akademik timbul dikarenakan adanya tekanan untuk memenuhi maksimal nilai semester, durasi belajar, jangka waktu belajar, tanggungan tugas, evaluasi hasil belajar, kendala birokrasi, penentuan jurusan atau karir, kecemasan ujian, manajemen waktu, serta hubungan interpersonal.<sup>8</sup> Sedangkan penelitian oleh David dan Christina, menjelaskan bahwa tuntutan untuk berprestasi mengakibatkan tekanan agar penerima beasiswa KIP Kuliah

---

<sup>6</sup> Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, "Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi* Vol. 39 (n.d.): hlm. 67-68, <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>.

<sup>7</sup> Dhea Eka Dewanti, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi FIP UNY," 2016, hlm. 584.

<sup>8</sup> Muqaffi, "Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Regulasi Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik" (2024).

mempertahankan nilai IPK yang tinggi serta menghadapi tekanan lain yaitu harus menyelesaikan studi tepat waktu, merupakan salah satu faktor stres yang dialami.<sup>9</sup> Barbayannis menunjukkan bahwa stres yang paling banyak mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa adalah stres akademik.<sup>10</sup> Stres akademik sebagai kondisi ketegangan emosional yang disebabkan oleh tuntutan dalam lingkungan belajar menimbulkan persepsi ancaman bagi mahasiswa sehingga memunculkan respon fisik, psikologis, maupun perilaku yang memengaruhi penyesuaian diri dan prestasi akademik.

Selanjutnya, mendapatkan pemahaman terkait fenomena stres akademik sangat penting untuk mengembangkan kualitas pendidikan tinggi dan kesehatan mental mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah secara menyeluruh karena tekanan akademik bisa menjadi hambatan kemajuan proses belajar dan keberhasilan studi mahasiswa. Maka dari itu, adanya kemampuan *self management* yang baik dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik.<sup>11</sup> *Self management* adalah teknik mengelola diri bagaimana berperilaku dan mengambil tanggung jawab atas tindakan sendiri dan menerapkan prinsip belajar berperilaku untuk mengubah tindakan. Secara pragmatis, kemampuan manajemen diri terbukti mampu mengurangi kecemasan serta memperbaiki kebiasaan belajar mahasiswa.

---

<sup>9</sup> Christiana Hari Soetjningsih David Rumbrar, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Beasiswa," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 3 (2022): hlm. 3

<sup>10</sup> Georgia Barbayannis et al., "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19," *Frontiers in Psychology* 13 (May 23, 2022). Diakses pada tanggal 5 Mei 2025.

<sup>11</sup> Muhammad Jamaluddin, Anggita Candrani Dewi Kartika, and Rofi Naufal Suryawan, "Efektivitas Konseling Individu Dalam Menurunkan Burnout Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): hlm. 2.

Dengan kemampuan *self management* yang baik, mahasiswa dapat memaksimalkan potensi diri, bertanggung jawab atas perilaku, dan meminimalisasi timbulnya stres akademik.

Mahasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga merupakan mahasiswa yang telah diterima sebagai penerima beasiswa KIP Kuliah melewati beberapa persyaratan seleksi yang ada. Tidak sedikit mahasiswa penerima beasiswa juga mengalami stres akademik disetiap jurusan. Namun, setiap mahasiswa juga mempunyai strategi dalam memanajemen diri dalam mempertahankan nilai akademik dari berbagai tuntutan sebagai penerima beasiswa KIP Kuliah. Adanya kemampuan *self management* yang baik dapat dijadikan faktor penahan untuk mengurangi beban stres akademik bagi mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, peneliti terdorong untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *self management* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah. Adapun subjek dan lokasi penelitian adalah mahasiswa penerima beasiswa angkatan 2023 KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Alasan peneliti memilih subjek dan lokasi tersebut dikarenakan UIN Sunan Kalijaga menjadi salah satu PTKIN terkemuka dan unggul serta memiliki komposisi mahasiswa yang beragam termasuk proporsi penerima beasiswa KIP Kuliah. Tidak hanya itu, UIN Sunan Kalijaga mempunyai kurikulum dengan mengintegrasikan ilmu keislaman dengan disiplin ilmu umum yang mengharuskan mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab akademik yang kompleks dibanding PTN umum terutama bagi mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah yang dituntut untuk mempertahankan nilai akademiknya. Sehingga peneliti

tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self management* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self management* dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan membagikan manfaat baik teoritis maupun praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian, yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan, terkhusus dalam bidang kajian Bimbingan dan Konseling Islam yang berkaitan dengan *self management* dan stres akademik. Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya dan juga memberikan kontribusi pada kajian Bimbingan dan Konseling Islam dengan menyampaikan temuan yang relevan tentang penerapan konsep *self management*.

## 2. Manfaat Praktis

Adapun penelitian ini secara praktis bermanfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan peluang bagi peneliti untuk meningkatkan kemampuan analisis dan pengalaman untuk merencanakan dan melakukan penelitian kuantitatif korelasional.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi saat membangun layanan konseling yang efektif untuk konseli.
- c. Bagi Penerima Beasiswa KIP Kuliah, penelitian ini dapat membantu untuk memahami pentingnya kemampuan *self management* dalam menghadapi tekanan akademik sehingga dapat melakukan evaluasi diri dan mengembangkan strategi diri untuk mencapai target akademik yang lebih baik.

## E. Kajian Pustaka

Berdasarkan pencarian yang dilakukan, untuk membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya maka peneliti mengangkat beberapa dari penelitian terdahulu. Adapun beberapa penelitian yang relevan terkait pembahasan hubungan *self management* dengan stres akademik, diantaranya:

1. Penelitian Jurnal oleh Shella Monica Santoso dan Susana Prapunoto yang berjudul “Hubungan antara Manajemen Diri dan Stres Akademik Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi”, menjelaskan bahwa mahasiswa yang mempunyai *self management* yang tinggi maka stres akademiknya rendah begitu sebaliknya mahasiswa dengan *self management* yang rendah cenderung mengalami stres

akademik yang tinggi.<sup>12</sup> Dengan kata lain, terdapat aspek-aspek *self management* salah satunya penguatan diri yang berhubungan dengan tekanan belajar dan kekhawatiran akan nilai. Kaitannya dengan penelitian ini adalah sebagai pendukung bahwa manajemen diri memberi peran penting terhadap stres akademik. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama yaitu *self management* dan stres akademik serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa umum S1 Psikologi sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Penelitian Jurnal oleh Umi Faridah, Anny Rosiana, dan Siti Mahmudah yang berjudul “Hubungan antara Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Sebagai Syarat Kelulusan Wisuda di Universitas Muhammadiyah Kudus”, menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *self management* yang baik maka lebih mampu menangani kejadian stres dibandingkan mahasiswa yang memiliki *self management* yang buruk.<sup>13</sup> Dengan kata lain, *self management* berkontribusi supaya individu dapat mengatur serta meningkatkan perilakunya sendiri dan mahasiswa dapat menyelesaikan tujuan yang hendak dicapai.

---

<sup>12</sup> 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 (March 7, 2024): 383–92.

<sup>13</sup> Siti Mahmudah Umi Faridah, Anny Rosiana M, “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Sebagai Syarat Kelulusan Wisuda Di Universitas Muhammadiyah Kudus,” *In Prosiding University Research Colloquium*, 2020, hlm. 170-176.

Penelitian ini menjadi penguat bahwa *self management* dapat mempengaruhi stres yang dialami oleh mahasiswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama yaitu *self management*. Perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan subjek yaitu mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Penelitian Artikel oleh Diah Septriyani, Efri Widianti, dan Indah Mentari yang berjudul “ Hubungan *Self management* dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Dharma Husada Bandung”, menjelaskan bahwa mahasiswa yang mempunyai *self management* yang baik maka mampu untuk mengatasi stres dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai *self management* buruk.<sup>14</sup> Dengan kata lain, mahasiswa harus mengatur strategi *self management* agar bisa memberikan perubahan tindakan yang lebih positif dan tidak mengarah pada tindakan maladaptif. Penelitian ini memperkuat bahwa *self management* secara signifikan mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama yaitu *self management* dan stres serta menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis korelasi. Perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa

---

<sup>14</sup> Diah Septriyani, Efri Widianti, and Indah Mentari, “Hubungan Self Management Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (Osce) Di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Dharma Husada Bandung,” n.d.

keperawatan tingkat 3 STIKes Dharma Husada sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Penelitian Jurnal oleh Salawatil Jannah yang berjudul “Efektivitas *Self management* Program Dalam Mengelola Stres Belajar Siswa di SMA Negeri 2 Banjarmasin”, menjelaskan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengatur stres belajar ditandai dengan menurunnya skor stres belajar, dengan hasil salah satu konseli diantaranya konseli K1.1 (D.S) pada saat mengisi pres-test mempunyai skor sebesar 59% dalam kategori sedang kemudian menurun pada hasil post test menjadi 39% dalam kategori rendah.<sup>15</sup> Dengan kata lain, konseling individu dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk mengatur stres belajar siswa SMA Negeri 2 Banjarmasin. Perubahan tersebut terjadi dalam kurun waktu 9 hari dan melaksanakan proses konseling sebanyak 3 kali pertemuan dengan menggunakan teknik *self management*. Penelitian ini memperkuat bahwa *self management* memberikan dampak yang positif untuk mengurangi stres belajar pada individu. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah meneliti dua variabel yang sama yaitu *self management* dan stres. Sedangkan perbedaannya adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan penelitian eksperimen dan subjek penelitian adalah diatas adalah siswa

---

<sup>15</sup> Salawatil Jannah, “EFEKTIFITAS SELF-MANAGEMENT PROGRAM DALAM MENGELOLA STRES BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 2 BANJARMASIN,” *Jurnal Inovasi Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (June 30, 2020): 18–24.

SMA Negeri 2 Banjarmasin sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Penelitian Jurnal oleh Zeti Novitasari dan Vesti Dwi Cahyaningrum yang berjudul “Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Unugiri Bojonegoro Pada Maha Pandemi COVID-19”, menjelaskan bahwa teknik *self management* dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa, hal ini dikarenakan *self management* memungkinkan untuk individu mengulangi keterampilan sampai mereka menguasainya dan menjadi kebiasaan.<sup>16</sup> Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama yaitu *self management* dan stres akademik. Perbedaan yaitu penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen dan subjek penelitian ini adalah mahasiswa UNUGIRI sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Berdasarkan kajian pustaka yang dipaparkan dalam penelitian terdahulu tentang *self management* dan stres akademik, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mempunyai perbedaan baik dari segi subjek, objek, metode, lokasi, dan konteks penelitian. Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa kemampuan *self management* berperan dalam mereduksi tingkat stres akademik yang dialami oleh individu. Kebaruan dalam penelitian ini yang membedakan dari penelitian terdahulu terletak pada subjek dan lokasi yang digunakan. Penelitian terdahulu umumnya melibatkan

---

<sup>16</sup> Zeti Novitasari 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 (Desember 31, 2021): 147–55.

mahasiswa reguler sebagai subjek, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah yang memiliki tanggung jawab lebih, seperti adanya kewajiban untuk menyelesaikan studi tepat waktu serta mempertahankan nilai indeks prestasi kumulatif sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Oleh karena itu, posisi penelitian ini berperan sebagai penelitian pendahulu yang menangani keterbatasan penelitian sebelumnya yang cenderung bersifat umum terutama pada populasi yang belum dieksplorasi sebelumnya. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Management* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” belum banyak dikaji sebelumnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self management* dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dibuktikan dengan nilai signifikansi korelasi *self management* dengan stres akademik sebesar 0,001 yang artinya nilai koefisien  $p < 0,05$  menandakan  $H_a$  diterima, dengan interpretasi semakin tinggi kemampuan *self management* yang dimiliki semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil penelitian membuktikan nilai koefisiensi sebesar -0,474 yang berarti interpretasi hubungan pada kedua variabel tersebut tergolong dalam kategori sedang atau cukup kuat sesuai dengan tabel pedoman interpretasi yang ditetapkan. Temuan penelitian tersebut menguatkan peran *self management* sebagai komponen pencegahan terhadap terjadinya tekanan akademik yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal sekaligus menjadi landasan dasar untuk mengembangkan intervensi peningkatan kemampuan mengelola diri untuk mereduksi stres mahasiswa terkhusus mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah yang mempunyai tanggung jawab lebih dalam akademik.

## B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang dipaparkan, maka peneliti menyusun beberapa saran atau rekomendasi sebagai berikut:

### 1. Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP Kuliah

Bagi mahasiswa KIP Kuliah disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola diri untuk menghadapi tuntutan akademik seperti menerapkan manajemen waktu, menetapkan prioritas, dan menemukan strategi belajar yang efektif. Tidak hanya itu, pentingnya kesadaran diri terhadap gejala stres dengan mengembangkan koping stres seperti fokus pada pengendalian diri, menerapkan relaksasi, sadar akan kesehatan fisik maupun mental, dan mencari dukungan sosial. Dalam hal ini, individu diharapkan memantau dan melakukan evaluasi diri akan beban studi maupun kondisi mental.

### 2. Penyelenggara Beasiswa atau Institusi

Bagi penyelenggara program beasiswa disarankan untuk berkolaborasi dengan organisasi khusus perkumpulan mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah untuk menyelenggarakan program pengembangan seperti workshop atau seminar dengan tema manajemen diri, manajemen waktu, penyusunan studi atau rencana akademik, serta pengelolaan stres yang ditujukan untuk mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel supaya hasil lebih akurat. Kemudian, dianjurkan untuk menambah variabel eksternal seperti dukungan sosial dan lainnya agar arah penelitian tidak terlalu umum.

### C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun penelitian ini sudah dijalankan, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang hanya menunjukkan hubungan antara variabel *self management* dan stres akademik sehingga bukan hubungan sebab akibat. Kedua, subjek pada penelitian ini hanya terbatas pada satu angkatan mahasiswa KIP atau satu institusi sehingga membatasi generalisasi populasi. Hal tersebut dibuktikan dengan karakter mahasiswa yang berbeda mulai dari beban studi akademik, sistem pembelajaran dan kebijakan tiap universitas. Dan ketiga, variabel dalam penelitian ini hanya difokuskan pada dua variabel saja tanpa menyertakan variabel lain seperti faktor luar yaitu dukungan sosial dan lainnya.

Dengan demikian, temuan penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut sekaligus menjadikan landasan awal untuk penelitian selanjutnya serta mengembangkan intervensi yang komprehensif dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida, Aida, Dina Hermina, and Norlaila Norlaila. "Jenis Data Penelitian Kuantitatif (Korelasional, Komparatif, Dan Eksperimen)." *Al-Manba* 10, no. 1 (2025): 31–40.
- Anggun Putri Ady Triyas, Dwi Rizky Wulan Maulida, and Elanda Cika Alodya Nathania. "Realitas Tersembunyi : Praktik Dramaturgi Mahasiswa Penerima Beasiswa KIPK." *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 2, no. 4 (December 3, 2023): hlm. 254. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i4.809>.
- Barbayannis, Georgia, Mahindra Bandari, Xiang Zheng, Humberto Baquerizo, Keith W. Pecor, and Xue Ming. "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19." *Frontiers in Psychology* 13 (May 23, 2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>.
- Binti Khusnul Khotimah. "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018," 2017.
- Budiaji, Weksi. "Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert." *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan* 2, no. 2 (2013): 127–33.
- David Rumbrar, Christiana Hari Soetjningsih. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Beasiswa." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 3 (2022): hlm. 3. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i3>.
- Dena Noor Apriliana. "Strategi Koping Dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. no 1 (2021): hlm. 91. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.
- Dhea Eka Dewanti. "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi FIP UNY," 2016, hlm 584.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. "Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikologis." *Jurnal Psikologi* Vol. 39 (n.d.): hlm. 67-68. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>.
- Firmansyah, Deri. "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review" 1, no. 2 (2022): 85–114.
- Ghozali, I. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23.*, 2018.
- Jamaluddin, Muhammad, Anggita Candrani Dewi Kartika, and Rofi Naufal Suryawan. "Efektivitas Konseling Individu Dalam Menurunkan Burnout Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3078>.

- Janna, N. M., & Herianto, H. "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS," 2021, hlm. 2.
- Jannah, Salawatil. "Efektifitas Self-Management Program Dalam Mengelola Stres Belajar Siswa Di Sma Negeri 2 Banjarmasin." *Jurnal Inovasi Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (June 30, 2020): 18–24. <https://doi.org/10.30872/ibk.v2i1.644>.
- Jazimah, Hanum. "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam," 2014, 221–50.
- Juan Richard Alexander Setiawan, Stefani Virilia. "Hubungan Stres Akademik Dengan Ketergantungan Merokok Pada Mahasiswa." *Jurnal Psibernetika* 15, no. 1 (2022): hlm. 12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v1i15.2991>.
- Lin, Ying Ming, and Farn Shing Chen. "Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology" 7, no. 2 (2009): 157–62.
- Luluk Munawaroh, Ainul Yaqin Salam, Rizka Yunita. "Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stres Akademik Dan MOTivasi Siswa Tahfidz Di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong," n.d., 98–111.
- M. Kabah. "Studi Deskriptif Kuantitatif Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto Periode Genap 2021/2022," 2022.
- Ma'rufa, Nazula Hidayatul, and Fuad Nashori. "Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa." *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI* 7, no. 2 (December 30, 2024): hlm. 203. <https://doi.org/10.31293/mv.v7i2.8148>.
- Marlina, Jenni. "Self-Management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural* 12, no. 01 (August 18, 2023): hlm. 76. <https://doi.org/10.60130/ja.v12i01.115>.
- Masruroh, Siti. "Strategi Self Management (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri Yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu Dimasa Pandemi)," 2023. <https://etheses.iainkediri.ac.id/11562/>.
- Mery Anjarsari. "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Alqur'an Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/35229>.
- Mufadhal Barseli, Ifdil, Nikmarijal. "View of Konsep Stres Akademik Siswa.Pdf," 2017. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Muqaffi. "Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Yang Mengalami Stres Akademik," 2024.

- Nahdlatul Ulama. "Al-Balad : 4." NU Online. Diakses 2026. <https://quran.nu.or.id/al-balad/4>.
- Nahdlatul Ulama. "Al-Insyirah : 5." NU Online. Diakses 2026. <https://quran.nu.or.id/al-insyirah/5>
- 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 (December 31, 2021): 147–55. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.15795>.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, and M. Budiantara. "Uji Normalitas Data Dan Homogenitas Data." *Dasar - Dasar Statistik Penelitian*, 2017, hlm. 79. [http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/Buku-Ajar\\_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf](http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/Buku-Ajar_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf).
- Oktapianingsih, Shela, Syifa Rafifah, and Naeila Rifatil Muna. "Penerapan Self Management Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri." *Merpsy Journal* 16, no. 1 (May 31, 2024): hlm. 45. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>.
- Pengampu, Dosen, Wirmie Eka, M Si, and Universitas Jambi. "TEKNIK Pengambilan Sampel," 2023.
- Putri, Ni Putu Regina Pramestia. "Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali," 2021.
- R Adinda. "Pengertian Self Management, Aspek & Tips Meningkatkannya." Gramedia, 2022. <https://www.gramedia.com/best-seller/self-management>.
- Rahmawati, Alivia. "Hubungan Self-Management Dengan Burnout Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Di Era New Normal" 5, no. 1 (2024): 1–10.
- Rofidah, Nisaur. "Hubungan Antara Self Management Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Ma Assa'idiyah Manyar Gresik.," 2025. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/71004/>.
- Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya." *J I E M Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): hlm. 39-40. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Jurnal Ilmiah Counsellia* 6, no. 2 (2016): hlm. 70.
- 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 (March 7, 2024): 383–92. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i2.570>.

- Sari G.C. “Hubungan Antara Manajemen Diri Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan.” Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2019.
- Septriyani, Diah, Efri Widiati, and Indah Mentari. “Hubungan Self Management Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (Osce) Di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Dharma Husada Bandung,” n.d.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2023.
- Susane Dom. *Ways To Be A Brilliant Learner*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Suwanto, Insan. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): hlm. 3. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.
- The Liang Gie. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- . *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Edisi Kedu. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Tulus Prabowo. “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Tugas Skripsi Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling,” 2022.
- Umi Faridah, Anny Rosiana M, Siti Mahmudah. “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Sebagai Syarat Kelulusan Wisuda Di Universitas Muhammadiyah Kudus.” *In Prosiding University Research Colloquium*, 2020, hlm. 170-176.
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, “Menguak Integrasi Ilmu: Rektor UIN Sunan Kalijaga Paparkan Model dan Implementasi,” diakses tanggal 26 Februari 2026, <https://uin-suka.ac.id/index.php/id/show/berita/1661-1/menguak-integrasi-ilmu-rektor-uin-sunan-kalijaga-paparkan-model-dan-implementasi>
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, “UIN Sunan Kalijaga Gelar Pengarahan dan Penyerahan Buku Rekening bagi 400 Penerima KIP Kuliah Rekrutmen 2025,” diakses 26 Februari 2026, <https://uin-suka.ac.id/id/show/berita/2222-1/uin-sunan-kalijaga-gelar-pengarahan-dan-penyerahan-buku-rekening-bagi-400-penerima-kip-kuliah-rekrutmen-2025>
- Wardani, Ari Fanti, Herlan Pratikto, and Suhadianto Suhadianto. “Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja.” *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 1 (July 28, 2024): hlm. 158. <https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11618>.