JIK-MC Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia
Health Sciences Journal
Terbit Online: https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC
Vol. 2 No. 11 November 2023

PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP STRESS AKADEMIK DAN MOTIVASI SISWA TAHFIDZ DI SMA UNGGULAN HAFSHAWATY PESANTREN ZAINUL HASAN GENGGONG

Luluk Munawaroh[1], Ainul Yaqin Salam[2], Rizka Yunita[3]
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan[1,2,3]
Email Korespondensi : lulukmunawaro28@gmail.com

ABSTRAK

Stress akademik merupakan stres yang berhubungan dengan pendidikan meliputi kurikulum guru, penilaian, metode evaluasi pembelajaran dan lingkungan sekolah. Motivasi merupakan sesuatu yang menghidupkan (*energize)*, mengarahkan dan mempertahankan perilaku. Motivasi siswa tercermin dalam investasi pribadi dan dalam keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penurunan stress akademik dan motivasi melalui teknik *self management* pada siswa SMA. Penelitian ini merupakan jenis rancangan penelitian pra *eksperimental* dengan pendekatan penelitian *one group pre post test design.populasi penelitian ini adalah siswa* SMA Unggulan Hafshawaty dengan jumlah populasi 30 siswa, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling pada semua siswa yang sesuai dengan inklusi dan ekslusi. Sampel yang diteliti sebanyak 30 siswa. Intervensi pada penelitian ini yaitu melakukan teknik *self management* . Instrument penelitian menggunakan kueioner SLSI dan Motivasi Belajar. Analisa data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil uji analisis pengaruh teknik self management terhadap stress akademik dan motivasi dengan menggunakan windows SPSS 22, kategori stress akademik didapatkan nilai p value 0,025<α =0,05. Dengan kategori motivasi didapatkan nilai p value 0,014<α =0,05, menunjukkan ada pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Stress Akademik Dan Motivasi Siswa Tahfidz Di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. Siswa mampu mengenali stressornya sendiri sebagai langkah awal menimalisir terjadinya stress akademik dan penurunan motivasi dengan melakukan teknik *self management*. Teknik self management dapat menurunkan stress akademik dan meningkatkan motivasi belajar siswa

Kata Kunci : *Self Management* , Stress Akademik, Motivasi

ABSTRACT

Academic stress is stress related to education including the teacher's curriculum, assessment, learning evaluation methods and the school environment. Motivation is something that energizes, directs and maintains behavior. Student motivation is reflected in personal investment and in students' cognitive, emotional, and behavioral engagement. This

study aims to analyze the reduction of academic stress and motivation through self-management techniques in high school students. This research was pre-experimental research design with a one group pre post test design approach. The population of this study were students of SMA Unggulan Hafshawaty with a population of 30 students, the sampling technique used was total sampling on all students according to inclusion and exclusion. The sample studied was 30 students. The intervention in this study was to do self-management techniques. The research instrument uses the student life stress inventory (SLSI) questionnaire and Learning Motivation. The data analysis used the Wilcoxon test. The test results of the analysis of the influence of self-management techniques on academic stress and motivation using windows SPSS 22, the academic stress category obtained a p value of 0.025 <α = 0.05. With the category of motivation, the p value is 0.014 <α = 0.05,if showed there is an effect of self management technique toward academic stress and motivation of tahfidz student of SMA Unggulan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Islamic boarding scholl. Students are able to recognize their own stressors as a first step in minimizing the occurrence of academic stress and decreased motivation by doing self-management techniques. Self-management techniques can reduce academic stress and increase student motivation.

Keywords : *Self Management, Academic Stress, Motivation.*

PENDAHULUAN

Siswa merupakan suatu kelompok khusus yang berada di fase transisi sebelum ia melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Siswa pada masa transisi ini pasti mempunyai banyak tekanan dari sekitarnya, diantaranya berinteraksi dengan orang lain, tuntutan akademik, tekanan untuk belajar, masalah dengan guru atau teman, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi lingkungan baru dan lain sebagainya,yang memicu timbulnya gangguan dalam kehidupannya, apalagi siswa yang tinggal di dalam pesantren. Di pesantren siswa di tuntut untuk rajin dan disiplin dalam mengatur waktu (Hatmanti, Nety Mawarda et al. 2019).

Berbagai tuntutan akademik dan non akademik yang harus di jalani oleh siswa menyebabkan mereka mengalami beberapa gangguan. Peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 24 Mei 2023 kepada 20 siswa kelas XI MIPA 1 terkait dengan apa yang dirasakan dengan tuntutan akademik yang ada. Diperolrh fakta bahwa pada siswa kelas XI MIPA 1 merasakan gangguan rasa cemas gelisah, gugup, sedih, gannguan pola tidur, sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, hilangnya kendali akan emosinya, sulit untuk berkonsentrasi, malas belajar, motivasi menurun dan nilai menurun darstis. Pada siswa XI MIPA 1 lebih cenderung meraasakan cemas, gelisah sulit berkonsentrasi, karena masih dalam fase penyesuaian dengan lingkungan baru dan tuntutan akademik baru maupun non akademik.

Pada keterangan gangguan yang dirasakan oleh siswa diatas mengarah kepada indicator stress akademik dan penurunan motivasi indicator gejala stress akademik di tandai dengan timbulnya rasa cemas, serta sulit tidur di malam hari (Aruan, Putri Jessica Natalia. 2022).

Prevalensi kejadian stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke4 penyakit di dunia (Mufidah, Nur Laili. 2021).Berdasarkan survei American College Health Association's (ACHA) (2021) yang menujukkan bahwa 46,3% (total 96.661 siswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Prevalensi stres akademik pada siswa di dunia berada pada angka 38 –71% dan terdapat 39 – 61% siswa di Asia mengalami stress akademik (Endang Mei 2021). Di Indonesia, persentase siswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Mamahit and Christine 2020). Data di Jawa Timur Hasil penelitian menunjukan prevalensi siswa dengan tingkat stres tinggi sebagian besar dialami oleh siswa kelas 3 yaitu sebesar 57,4% menunjukkan stres akademik

siswa tingkat tinggi sebesar 1,8%, stres sedang mencapai angka 64,5%, stress rendah sebesar 33,6% (Yuda, Marta Prima, 2023).

Direktur Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren tahun 2018 mengatakan jumlah santri di Indonesia mencapai 4.048.720 orang yang tersebar di 27.218 pondok pesantren. Kementerian Agama mencatat hingga saat ini jumlah pesantren di seluruh dunia sudah mencapai sekitar 36.600. Sedangkan jumlah santri aktif sebanyak 3,4 juta dan jumlah pengajar (kiai/ustad) sebanyak 370 ribu. Kemudian, terdapat 4.452 pesantren di Jawa Timur. Berdasarkan data direktorat PD Pontren secara nasional di probolinggo terdapat 194 pondok pesantren dengan jumlah santri mencapai 4.290.626 (BPD Jawa Timur). Menurut penelitian Wibawa tahun 2019 di SMP pesantren Darul Mustofa Burneh Bangkalan Kelas IX Denpasar 3 Bali bahwa siswa mengalami penurunan motivasi ringan sebanyak 143 orang (45,1%), motivasi sedang 112 orang (35,3%), dan motivasi tinggi sebanyak 62 orang (19,6%) (BPD Jawa Timur).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA Unggulan hafshawaty pondok pesantren zainul hasan genggong pada tanggal 24 Mei 2023 kepada 20 siswa diantara 3 santri putra dan 17 santri putri SMA Unggulan yang sma-sama aktif dalam program studi tahfidz diperoleh fakta sebagai berikut, 17 siswa mengalami stress ringan yang di sebabkan oleh, kegiatan padat, lamanya waktu belajar, banyak tugas, dan ujian yang dilakukan di pondok maupun di sekolah. 3 siswa tidak mengalami stress akademik.

Hasil survey yang di lakukan oleh peneliti kepada 20 siswa, dalam penurunan motivasi pada siswa tahfidz diperoleh fakta sebagai berikut. 20 siswa mengalami penurunan motivasi rendah sebanyak 20 siswa dengan penyebab motivasi dalam diri siswa rendah, siswa yang bermasalah, kondisi lingkungan siswa, dan pola belajar yang tidak efektif pada siswa. 3 siswa memiliki motivasi yang tinggi.

Stres akademik terjadi karena individu tersebut tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan tuntutan non akademik dan dengan kemampuan diri yang dimilikinya (Sagita and Rhamadona 2021). Kegiatan di pondok pesantren sangatlah padat. Jika siswa tidak bisa mengatur waktu dengan baik akan berdampak stres pada kehidupan siswa itu sendiri. Tentunya, kehidupannya pun berbeda jika dibandingkan dengan kehidupan di rumah. Aktivitas di pesantren menuntut semua siswa untuk rajin dan disiplin dalam mengatur waktu. Santri dituntut untuk bisa melakukan penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan dan aktivitas pesantren (Mufidah, Nur Laili. 2021).

Siswa dengan tingkat stres akademik cenderung memiliki harga diri rendah dan kesulitan berkonsentrasi sehingga berdampak pada kinerja dan prestasi akademik, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, serta kesehatan mental (Pascoe et al., 2020; Chandra, 2020). Sejalan dengan itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dengan depresi dan kecemasan. Stres akademik yang dialami dapat membahayakan individu jika tidak ditangani dengan baik (Adom et al., 2020).

Stres akademik terjadi karena individu tersebut tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik yang ada dengan kemampuan diri yang dimilikinya (Sagita and Rhamadona 2021). Menurut Aruan, Putri Jessica Natalia (2022) stress akademik disebabkan oleh individu yang memiliki harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi lalu hasil yang ada tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga menimbulkan tekanan dalam dirinya / koping tidak adekuat(Sagita and Rhamadona 2021).

Stres akademik yang dirasakan siswa juga dapat menyebabkan kelelahan dan lemas (Nashori Fuad et al. 2021). Kelelahan yang dialami siswa akibat stres akademik dapat mempengaruhi proses belajar (Stevani & Gumanti, 2018). Stres akademik juga mempengaruhi motivasi belajar pada siswa (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018) dan dapat menyebabkan terhambatnya pencapaian prestasi.

Motivasi menjadi dasar bagi siswa untuk dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal, dimana hasil belajar selanjutnya akan digunakan sebagai dasar penentuan pencapaian kompetensi yang diharapkan. Nilai yang diperoleh dalam hasil belajar juga menentukan ketuntasan belajar siswa yang berpengaruh pada naik tidaknya siswa ke jenjang berikutnya (Rahman, Sunarti. 2022).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar. Faktor internal yang berasal dari siswa meliputi minat siswa ketika pembelajaran berlangsung,sikap siswa terhadap pembelajaran, kegiatan dalam pesantren, dan aspek jasmani yang mempengaruhi motivasi siswa menurun. Adapun faktor eksternal yang berasal dari luar siswa antara lain, lingkungan keluarga, di mana peran orang tua sangat penting dalam memotivasi siswa dalam belajar, lingkungan sosisl, teman sebaya (Nugroho, Teguh Prasetyo et al. 2023).

Motivasi belajar pada siswa sebagai salah satu faktor pendorong atau penguat terhadap prestasi akademik siswa. Seringkali siswa yang tergolong cerdas tampak bodoh karena tidak memiliki motivasi untuk mencapai prestasi sebaik mungkin. Hal ini menunjukkan siswa yang cerdas tetapi tidak mempunyai motivasi belajar yang rendah, maka tidak akan tercapai prestasi akademik yang baik demikan pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa menunjukkan, bahwa ada pengaruh yang positif motivasi belajar terhadap prestasi akademik, yang artinya setiap terjadi kenaikan satu skor motivasi belajar, maka akan diikuti dengan meningkatnya prestasi akademik (Prasetya, Prasetya Utama.(2020).

Penanganan masalah kejenuhan belajar dapat ditangani dengan strategi *self-management.* Penelitian yang dilakukan Anjani, Wulan Saputri, et al (2020) menerapkan self manajemen untuk meningkatkan disiplin belajar di dapatkan hasil pemberian intervensi menunjukkan bahwa self management mampu meningkatkan disiplin belajar siswa. Penelitian yang dilakukan (Uswatun Nur, Annisa. 2023). Menggunakan strategi Self management dalam meningkatan motivasi belajar, dengan metode membantu individu/ siswa menemukan pola prilaku yang baru dengan cara mengolah dan mengatur diri individu dengan tujuan agar siswa mampu mengatur hidupnya sehingga motivasi belajar siswa akan stabil dan meningkat. Mengingat motivasi belajar sangat diperlukan pada diri pelajar (Suryanti, Dyah Eka et al. 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Anjani, Wulan Saputri, et al (2020) bahwa pelatihan *self manajemen* merupakan usaha untuk mengatur lingkungan, menerapkan tujuan spesifik dan menghasilkan konsekuensi atas Tindakan yang dilakukannya. *Self management* dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (personal autonomy). Pada dasarnya self manajemen merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan sehingga dapat menghindari diri terhadap sesuatu yang tidak baik.

Strategi *self-management* yang merupakan proses dimana konseli mengarahkan dirinya sendiri dalam perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau kombinasi strategi. Strategi *self-management* ini berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaann sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Tujuan dari strategi *self-management* adalah agar individu dapat menempatkan dirinya dalam situasi yang menghambat tingkah lakunya sehingga ingin mereka hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Bentuk pelaksanaan 4 strategi ini meliputi: *self-monitoring* (pemantauan diri), *selfcontrol* (pengendalian diri), *self-contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), serta *self-reward* (penghargaan diri sendiri) (Shintia, Nurfadilla. 2023).

Self-management adalah suatu proses konseling mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self manajement* dari berbagai sumber terutama jurnal penelitian terbukti mampu menurunkan stress. *Self manajement* yang sudah dilakukan di berbagai penelitian diterapkan tidak hanya untuk menurunkan stress, dapat juga meningkatkan soft skill, meningkatkan kemandirian,

pengendalian kadar gula darah, tertib dalam diet dan masih banyak yang lainnya (Syahira, Apridina, et al. 2023).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen, dengan desain studi *One-group pre-post* test *design*. Populasi Siswa tahfidz yang mengalami stress akademik dan penurunan motivasi di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong yaitu 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrument penelitian menggunakan kueioner SLSI dan Motivasi Belajar. Analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Sample dalam penelitian ini adalah siswa yang stress akademik dan penurunan motivasi yang masuk dengan kriteria peneliti di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong, sebagai berkut :

1. Kriteria Inklusi

   Kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari subjek penelitian yang layak dilakukan penelitian atau yang akan dijadikan subjek. Kriteria inklusi pada penelitian adalah :

   a. Bersedia menjadi responden dan menandatangani inform consent.
   b. Siswa yang mengalami stress akademik (sedang,) dan penurunan motivasi (rendah) di SMA Unggulan Hafshawaty.

2. Kriteria Eksklusi

   Kriteria eksklusi adalah subjek penelitian yang tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi kriteria atau sarat sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

   a. Siswa yang mengalami stress akademik ringan, berat dan motivasi, ringan, tinggi.
   b. Siswa yang memiliki stress akademik dan motivasi tetapi tidak mau mengikuti penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik Dan Motivasi Siswa Tahfidz Di Pesantren Zainul Hasan Genggong”. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Juli – 30 Juli 2023. Responden dikaji menggunakan kuesioner SLSI dan motivasi belajar sebelum di lakukan terapi self management ,kemudian setelah responden selesai dikaji maka dilakukan terapi self management pada siswa tahfidz bulan juli 2023.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas siswa Di SMA Unggulan Hafshaway Pesantren Zainul Hasan Genggong pada bulan juli 2023

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	16.7
Perempuan	25	83.3
Umur		
16 tahun	2	6.7
17 tahun	24	80.0
18 Tahun	4	13.3
Kelas		
XII MIPA 1	17	56.7

XII MIPA 3	13	43.3

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas siswa Di SMA Unggulan Hafshaway Pesantren Zainul Hasan Genggong pada bulan juli 2023

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Stress (Pre)		
Ringan	23	76.7
Sedang	7	23.3
Tingkat Motivasi (Pre)		
Tinggi	6	20.0
Sangat Tinggi	24	80.0
Tingkat Stress (Post)		
Ringan	28	93.3
Sedang	2	6.7
Tingkat Motivasi (Post)		
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	30	100

Tabel 3. Hasil Distribusi Crostabb Dari Hasil Kuesioner Stress Aademik Dan Motivasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Self Management.

		Post Test Stress Akademik		
		Ringan	**Sedang**	Total
Pre Test Stress Akademik	**Ringan**	23	0	23
	Sedang	5	2	7
Total		28	2	30

Berdasarkan nilai stress akademik sebelum dilakukan teknik self management didapatkan kategori ringan sebanyak 23 (76,7%) dan kategori rendah sebanyak 7 (23.3%), dan kategori berat 0 (00,0%).sedangkan setelah dilakuakn teknik self management didapatkan nilai dengan kategori ringan sebanyak 28 (93,3%) dan kategori sedang sebanyak 2 (6.7%), kategori berat sebanyak 0 (00,0%).

		Post Test Motivasi	
		Sangat Tinggi	**Total**
Pre Test Motivasi	**Tinggi**	6	6
	Sangat Tinggi	24	24
Total		30	30

Berdasarkan nilai motivasi stress sebelum dilakukan teknik self management didapatkan kategori tinggi sebanyak 6 (20,0%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 24 (80.0%).sedangkan setelah dilakuakn teknik self management didapatkan nilai dengan kategori sangat tinggi sebanyak 30 (100%).

Tabel 3. Uji Wilxocon Signed Ranks Test Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik Dan Motivasi Siswa Tahfidz Di Pesantren Zainul HasanGenggong

Test Statistics[a]

	SA_POSTTEST - SA_PRETEST	MO_POSTTEST - MO_PRETEST
Z	-2.236[b]	-2.449[c]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.025	.014

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 20 dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai stress akademik dengan p value 0.025<α = 0.05 dengan α, maka H0 ditolak dan H1 diterima. didapatkan nilai motivasi dengan p value 0.014<α = 0.05 dengan α, maka H0 ditolak dan H1 diterima Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self management terhadap stress akademik dan motivasi pada siswa tahfidz di SMA Unggulan hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Stress Akademik Sebelum Dilakukan Terapi Teknik Self Management

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress akademik pada siswa tahfidz di SMA Unggulan hafshawaty pesantren zainul hasan genggong sebelum dilakukan teknik self management tergolog dengan kategori ringan sebanyak 23 responden (76,7%), dengan kategori sedang didpatkan sebanyak 7 responden (23,3%).

Tingkat stress yang dialami siswa perlu diberikan antisipasi dan perhatian lebih dalam membuat program kegiatan belajar karena stress akademik pada siswa dapat menghambat proses pembelajarannya. Dampak stress yang terjadi pada siswa dapat berakibat fatal apabila tidak ditangani dan diatasi bijaksana karena berdampak pada fisik, kognitif, emosi dan perilaku siswa. Hal ini terbukti bawa stress yang dihadapi tidak diatasi dengan baik makaa dapat menjadi akumulasi stressor yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan dan akhirnya menyebabkan kematian (Solihat, Ai Nur, et al. (2023).

Hal ini juga dibuktikan oleh jurnal penelitian Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah yang berjudul gambaran stress dan dampaknya pada siswa tahun 2018, bahwa Stress memiliki dampak terbesar pertama terhadap kondisi fisik siswa dengan persentase 32% seperti sakit kepala, kelelahan dan lemas, nyeri, badan pegal dan tegang otot, gangguan tidur dan gangguan pencernaan. Kedua berdampak juga pada emosi dengan persentase 27% seperti mudah marah, mudah menangis dan lebih sensitif, ketiga berdampak pada perilaku dengan persentase 25% seperti kecenderungan untuk menyendiri dan malas bertemu atau berinteraksi dengan orang lain, malas mengerjakan tugas dan tidak peduli dengan lingkungan. Dampak stress terakhir yaitu pada kognitif seperti kurang fokus atau sulit berkonsentrasi, panik, tidak tenang serta berpikiran negatif (Laoli, Alvi Ester Jayani et al. 2023).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Unggulan Hafshawaty yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami stress akademik ringan dalam beberapa ketegori sperti, kategori frustasi, terhambat dalam mencapai tujuan, kesibukan sehari-hari yang menghambat dalam mencapai tujuan, kekurangan sumber daya, ,engalami kegagalan dalam mencapai target, kurang diterima dalam lingkungan, kurang memiliki peluang. kategori tekanan pada kondisi berhadapan dengan masalah nilai, deadline tugas, kelebihan beban , memiliki masalah dalam hubungan berteman. Dalam kategori rekasi fisik seperti mengalami kondisi fisiologis. Siswa yang mengalami stress akademik irngan dengan jumlah 23 reponden (76.7%).

2. Identifikasi Motivasi Sebelum Dilakukan Terapi Teknik Self Management

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi sebelum dilakukan teknik self management menemukan bahwa dari 30 responden motivasi dengan kategori sangat tinggi sebanyak 24 (80.0%) responden, seperti hadir di sekolah sebelum bel masuk berbunyi, jika nilai jelek selalu meningkatkan belajarnya. Tidak pernah malas sekolah, selalu mengikuti pelajaran siapapun gurunya, selalu belajar di luar jam belajar.kategori tinggi sebanyak 6 (20,0%) responden seperti mengikuti pelajaran sampai jam belajar berakhir, tidak malu bertanya saat kesusahan dalam belajar, selalu merasa tidak puas. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018), bahawa semakin buruk stress akademik yang dialami siswa maka semakin rendah motivasi yang ada dalam diri siswa.

Dengan adanya motivasi, maka siswa akan terdorong untuk belajar mencapai sasaran dan tujuan karena yakin dan sadar akan kebaikan tantang kepentingan dan manfaatnya dari belajar. Bagi siswa, motivasi itu sangat penting karena dapat menggerakkan perilaku siswa kearah yang positif sehingga mampu menghadapi segala tuntutan, kesulitan serta mampu menanggung resiko dalam studinya. Motivasi dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya (Sianipar, Herlina Hotmadinar, et al. 2023).

Motivasi sebagai faktor utama dalam belajar yakni berfungsi menimbulkan, mendasari, dan menggerakkan perbuatan belajar. Menurut hasil penelitian oleh Miladiyah, Fatkhiatul (2023) melalui observasi langsung, bahwa kebanyakan siswa yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gagah, tidak mau menyerah, serta giat membaca untuk meningkatkan hasil belajar serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya mereka yang memiliki motivasi rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pembelajaran yang akibatnya siswa akan mengalami kesulitan belajar. Motivasi menggerakkan individu, mengarahkan tindakan serta memilih tujuan belajar yang dirasa paling berguna lagi kehidupan individu.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Siswa SMA Unggulan yang menjadi responden dalam penelitian ini, hampir seluruh siswa dalam kategori motivasi sangat tinggi,dalam kategori ketekunan dalam belajar seperti, kehadiran disekolah, mengikuti KBM di kelas, belajar di luar jam sekolah, artinya sedikit siswa mengalami gejala atau tanda-tanda penurunan motivasi. Mempelajari motivasi maka akan ditemukan mengapa individu berbuat sesuatu karena motivasi individu tidak dapat diamati secara langsung, sedangkan yang dapat diamati adalah manifestasi dari motivasi itu dalam bentuk tingkah laku yang nampak pada individu setidaknya akan mendekati kebenaran apa yang menjadi motivasi individu bersangkutan.

3. Identifikasi Stress Akademik Setelah Dilakukan Terapi Teknik Self Management

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukan bahwa dari 30 responden, stress akademik dan motivasi sesudah dilakukan self management diketahui stress akademik kategori ringan sebanyak 28 (93.3%) responden, seperti kesibukan sehari-hari yang menghambat dalam mencapai tujuan, mengalami kekurangan sumber daya, dihadapkan dengan dua pilihan atau lebih, suka berkompetisi, senang disayang oeh banyak orang, merasan harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang dihadapi. stress akademik kategori sedang sebanyak 2 (6.7%) respomden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Telley et.al dalam (C. P. Putri, Mayangsari, and Rusli 2018) diperoleh hasil bahwa siswa melakukan teknik self management guna menghindari stres akademik , sebab stres dianggap sebagai masalah yang penting dalam kesehatan mental siswa yang akan mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara teknik self management terhadap stress

akademik pada diri siswa. Mencari bantuan akademik harus mempertimbangkan semua informasi yang tersedia, agar menemukan pemberi bantuan yang sesuai dengan kebutuhan tuntutan tugas. Artinya, saat merencanakan mencari bantuan, siswa harus menyadari bahwa tugas yang dihadapinya sulit atau sudah terjebak dan membutuhkan bantuan, memiliki kemampuan untuk menilai kesulitan tugas, memonitor kemajuan tugas, dan mengevaluasi pemahaman sendiri (Rusli Rusdi et al, 2018).

Siswa mengalami stress sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk aktivitas diluar akademik diantaranya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama siswa dimana memiliki karakteristik dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan - kegiatan non akademis (Govaerst & Gregoire, 2018) Kondisi - kondisi tersebut menjadi stressor bagi siswa. Perubahan pola hidup yang kompleks tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi siswa.

Menurut Penelitian oleh Metanfanuan, Tia. (2023) menyatakan bahwa stressor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial. Tuntutan internal dan eksternal yang dialami siswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan siswa (overload) sehingga timbul distres, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil.

Berdasarkan hasil penelitian,teori penunjang dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa dengan melakukan terapi teknik self management dapat menurunkan stress akademik pada siswa sehingga terapi self management ini dapat di terapkan dan digunakan untuk mengurangi stress akademik. Hal ini disebabkan karena teknik self management memberikan peluang siswa melakukan pengulangan keterampilan-keterampilan sampai benar-benar dikuasai dengan baik. Bahwa tingkah laku yang sama ditampilkan secara berulang-ulang akan menjadi suatu kebiasaan sehingga keterampilan yang dipelajari menginternalisasi dalam pribadi orang tersebut. Demikian juga halnya dengan keterampilan komunikasi, setelah dipelajari secara berulangulang, pada akhirnya akan menjadi kebiasaan dan menjadi keterampilan yang melekat pada diri siswa.

4. Identifikasi motivasi Setelah Dilakukan Terapi Teknik Self Management

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukan bahwa dari 30 responden, penurunan motivasi sesudah dilakukan self management diketahui motivasi kategori sangat tinggi sebanyak 30 (100%) responden seperti hadir di sekolah sebelum bel masuk berbunyi, jika nilai jelek selalu meningkatkan belajarnya. Tidak pernah malas sekolah, selalu mengikuti pelajaran siapapun gurunya, selalu belajar di luar jam belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ropesta, Debora (2023) menggunakan strategi Selfmanagement dalam meningkatan motivasi belajar, dengan metode membantu individu/ siswa menemukan pola prilaku yang baru dengan cara mengolah dan mengatur diri individu dengan tujuan agar siswa mampu mengatur hidupnya sehingga motivasi belajar siswa akan stabil dan meningkat.

Menurut Gie dalam penelitian Umi, Fajriatul Qodriah (2023) Self management dapat meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, mengatur kemampuan yang dimiliki siswa, mengatasi perilaku yang kurang baik, dan mengendalikannya untuk pencapaian kedisiplinan belajar dan tentunya bilamana kedisiplinan belajar meninigkat akan meningkatkan motivasi belajar siswa serta prestasi belajar akan lebih sempurna. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa , dari teknik self management dengan menerapkan pengelolaan diri dan tanggung jawab diri yang baik, diharapkan siswa mampu memanajemen dirinya lebih baik lagi, Sehingga diharapkan dengan diberikannya teknik self management ini siswa mampu mengurangi kesulitan dalam belajarnya. sebagaimana dikutip oleh menjelaskan bahwa dalam penerapan teknik pengelolaan diri (self

management), tanggung jawab keberhasilan pemberian layanan ada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Menurut Iswahyudi, Muhammad Subhan, et al. (2023) manfaat dari teknik self management, diantaranya meliputi : Membantu individu untuk dapat mengelola diri, baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebeas kontrol dari orang lain.Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu, maka akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

5. Analisa Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik Dan Penurunan Motivasi Pada Siswa Tahfidz SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 20 dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai stress akademik dengan p value $0.025<\alpha = 0.05$ dengan α, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self management terhadap stress akademik dan motivasi pada siswa tahfidz di SMA Unggulan hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

Hasil uji wilcoxon menunjukkan terdapat 30 responden yang mengalami peningkatan rank atau nilai sebelum dan sesudah dilakukan teknik self management. Artinya, bahwa semua responden mengalami penurunan stress akademik pada siswa setelah dilakukan teknik self management. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Pertiwi Putri, Marina Dwi Mayangsari dan Rusdi Rusli (2018), bahwa semakin tinggi motivasi seseorang maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya.

Hasil penelitian yang dilakukan terdapat data sebelum dilakukan teknik self management, stress akademik kategori ringan sebanyak 23 (76,6%) responden, stress akademik kategori sedang sebanyak 7 (23.3%) responden. Data penelitian yang dilakukan terdapat data sesudah dilakukan teknik self management, menunjukkan hasil bahwa stress akademik kategori ringan sebanyak 28 (93.3%) responden, stress akademik kategori sedang sebanyak 2 (6.7%) respomden.

Berdasarkan pengolahan data pada jenis kelamin responden laki-laki berjumlah 5 orang dengan persentase 16,7% sedangkan responden perempuan sebanyak 25 orang dengan persentase 83,3%. Kedua jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan dalam stress akademik yang sama. Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki angka yang cukup tinggi dibandingkan laki-laki hal ini membuktikan bahwa siswa perempuan di SMA Unggulan Hafshawaty lebih rentan mengalami stress akademik.

Berdasarkan pengolahan data pada usia responden penelitian ini, rentang usia yang terdapat berada di 15-18 tahun dengan jumlah yang beragam di setiap usia. Responden yang berusia 16 tahun sebanyak 2 orang (6,7%), usia 17 tahun sebanyak 24 orang (80,0%), usia 18 tahun sebanyak 4 orang (13,3%). Penelitian ini didominasi oleh responden pada usia 17 tahun yang merupakan masa remaja akhir dimana individu mengalami ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Berdasarkan jurnal yang berjudul psikologis remaja dan permasalahannya tahun 2018 bahwa usia perkembangan ramaja dinyatakan belum stabil dalam mengelola emosi serta kemampuan kogntif pada masa remaja sudah berkembang sehingga mereka tidak hanya mampu membentuk pengertian mengenai hal apa saja pada pikirannya namun mereka juga dinilai

akan berusaha mengetahui pikiran orang lain tentang dirinya (Kusumaningrum, Tyas. 2023).

Hal ini juga diperkuat oleh Made Shanty tahun 2017 bahwa usia 12-18 tahun merupakan masa remaja yang duduk dibangku sekolah menengah. Masa perkembangan pada usia ini menggambarkan individu yang mengalami banyak perubahan fisik dan psikis. Hal ini ditunjukkan dengan respon stressusia remaja signifikan lebih besar dari usia dibawahnya karena cara berpikir pada masa ini lebih kompleks dan cenderung ingin menyelasaikan masalahnya sendiri (Amanda, Rizki Nur et al. 2023).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Siswa SMA Unggulan yang menjadi responden dalam penelitian ini, hampir seluruh siswa mengalami stress akademik pada Pembelajaran dalam tingkatan yang berbeda berdasarkan data demografisnya namun secara umum hampir seluruh siswa dalam responden penelitian ini mengalami stress akademik tingkat ringan dengan jumlah 29 orang (96,7%), artinya mayoritas siswa penelitian ini mengalami gejala-gejala stress akademik yang terdapat dalam aspek-aspek stress akademik pada penelitian ini yaitu secara aspek Psikososial emosi dan aspek psikososial kognitif. Tingkat stress pada siswa dapat menghambat proses pembelajaran dan akan berdampak pada aspek fisik, aspek emosi, aspek perilaku dan aspek kognitif siswa. Apabila dibiarkan secara terus menerus dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan dan akhirnya dapat menyebabkan kematian.

6. Analisa Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Motivasi Pada Siswa Tahfidz SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 20 dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai motivasi dengan p value $0.014<\alpha = 0.05$ dengan α, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self management terhadap stress akademik dan motivasi pada siswa tahfidz di SMA Unggulan hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

Strategi Self management dalam menurunkan meningkatan motivasi belajar, dengan metode membantu individu/ siswa menemukan pola prilaku yang baru dengan cara mengolah dan mengatur diri individu dengan tujuan agar siswa mampu mengatur hidupnya sehingga motivasi belajar siswa akan stabil dan meningkat. Mengingat motivasi belajar sangat diperlukan pada diri pelajar (Rahmadila, Barika Asya Niagi. 2023).

Menurut Gie dalam Umi, Fajriatul Qodriah (2023) Self management dapat meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, mengatur kemampuan yang dimiliki siswa, mengatasi perilaku yang kurang baik, dan mengendalikannya untuk pencapaian kedisiplinan belajar dan tentunya bilamana kedisiplinan belajar meninigkat akan meningkatkan motivasi belajar siswa serta prestasi belajar akan lebih sempurna.

Untuk melaksanakan strategi self management ada tiga tahapan yang harus dilakukan oleh peserta didik, meliputi ; komitmen pada diri sendiri untuk merubah perilakunya mengarah ke hal positif agar motivasi belajar meningkat, pengunaan self management (monitoring, control dan reward) serta mengevaluasi perubahan perilaku tersebut. Pengolahan diri sangatlah tepat bila didukung dengan informasi tata cara pembelajaran yang efektif guna membantu meningkatkan tanggung jawab belajar, jika tanggung jawab belajar meningkat, motivasi dalam belajar akan meningkat pula. Tahap pertama monitoring / pemantauan terhadap diri sendiri guna memantau pelaksanaan belajar dan rencana belajar yang belum tercapai. Tahap kedua dengan control / mengkontrol diri sendiri agar dapat mengendalikan rangsangan guna mengatasi hambatan yang datang. Tahap ketiga reward / penghargaan kepada diri sendiri guna memberikan penguat positif setelah berhasil melaksanakan melaksanakan aktivitas belajar telah direncanakan. Strategi Self Management ini diharapkan agar aktivitas – aktivas yang dijalani dapat dipertahankan dan

ditingkatkan dengan begitu motivasi belajar siswa dapat meningkat. Peran guru BK dan orang tua sangat dibutuhkan dalam mendukung strategi ini, karena berperan sebagai pencetus, fasilitator dan motivator bagi individu (Abdurrahman, Khudori. 2023).

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa , dari teknik self management dengan menerapkan pengelolaan diri dan tanggung jawab diri yang baik, diharapkan siswa mampu memanajemen dirinya lebih baik lagi, Sehingga diharapkan dengan diberikannya teknik self management ini siswa mampu mengurangi kesulitan dalam belajarnya. sebagaimana dikutip oleh Arini, Nur Andini (2023) menjelaskan bahwa dalam penerapan teknik pengelolaan diri (self management), tanggung jawab keberhasilan pemberian layanan ada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Stress akademik sebelum dilakukan teknik self management pada siswa tahfidz di SMA Unggulan Hafshawaty yaitu sebagian besar responden memiliki stress akademik kategori ringan dan ada beberapa responden yang berada pada stress akademik kategori sedang.
2. Stress akademik sebelum dilakukan teknik self management pada siswa tahfidz di SMA Unggulan Hafshawaty yaitu sebagian besar responden memiliki stress akademik kategori ringan dan ada 1 responden yang berada pada stress akademik kategori sedang.
3. Motivasi sebelum dan sesudah dilakukan teknik self management pada siswa tahfidz di SMA Unggulan Hafshawaty yaitu sebagian besar responden memiliki motivasi dengan kategori tinggi.
4. Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 20 dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai stress akademik dengan p value $0.025<\alpha = 0.05$ dengan α, maka H0 ditolak dan H1 diterima. didapatkan nilai motivasi dengan p value $0.014<\alpha = 0.05$ dengan α, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self management terhadap stress akademik dan motivasi pada siswa tahfidz di SMA Unggulan hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

Saran

Di harapkan Sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui perkembangan psikologis santri serta untuk mempertimbangkan kebijakan-kebijakan yang dapat menjadikan santri lebih baik dan Diharapkan bagi responden Sebagai masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalahnya terutama dalam mengurangi stres akademik yang dialaminya serta dapat secara mandiri mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Khudori. (2023). *Implementasi Konseling Behavior Dengan Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Smk Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023.* Diss. Uin Raden Intan Lampung

Adom, D., Chukwere, J., & Osei, M. (2020). *Academic Stress Among Faculty And Students In Higher Institutions.* Pertanika Journal Of Social Sciences And Humanities, 28(2), 1055- 1064

Amalia, Vicky Rizki, And Fuad Nashori. (2021). *Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi*. Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity

Amanda, Rizki Nur, And Vera Imanti. (2023). *Pengalaman Dan Dinamika Psikologis Dalam Memaafkan Orang Tua Pada Remaja Korban Broken Home*. Diss. Uin Raden Mas Said Surakarta, 2023.

Anjani, Wulan Saputri, Cucu Arumsari, And Aam Imaddudin. (2020). *Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice, And Research

Arini, Nur Andini. (2023). *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas Xi Di Man 1 Lampung Timur*. Diss. Uin Raden Intan Lampung

Aruan, Putri Jessica Natalia. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Di Kota Medan.*

Endang Mei Yunalia, Indah Jayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Dan Septi Susilowati. (2021). *Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Siswa*" 9 (4): 869–78.

Hatmanti, Nety Mawarda, And Yurike Septianingrum. 2019. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Siswa.* Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing) 5 (1): 40–46

Iswahyudi, Muhammad Subhan, Et Al. (2023). *Dasar-Dasar Manajemen Sumber Daya Manusia: Panduan Mengelola Organisasi Publik Dan Bisnis Menuju Kesuksesan Di Era Digital*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia

Kusumaningrum, Tyas. (2023*). Hubungan Tingkat Pengawasan Orang Tua Dengan Tingkat Narkolema Pada Remaja Dalam Menggunakan Media Internet Di Desa Gedong*. Diss. Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Laoli, Alvi Ester Jayani, And Ervina Marimbun Siahaan. (2023). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Kota Medan*. Innovative: Journal Of Social Science Research

Metanfanuan, Tia. (2023). *Peranan Pendidikan Agama Kristen Dalam Mengatasi Stres Mahasiswa*. J-Mace Jurnal Penelitian

Miladiyah, Fatkhiatul, Ikhrom Ikhrom, And Raharjo Raharjo. (2023). *Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Masa Reopening*. JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan

Mufidah, Nur Laili. (2021). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nugroho, Teguh Prasetyo, And Vebi Wulandari. (2023). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Penerapan Problem Based Learning Berbasis Tpack Pada Pembelajaran Tematik*. Jurnal Sippg: Sultan Idris Pendidikan Profesi Guru

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education. International Journal Of Adolescence And Youth*.

Prasetya, Prasetya Utama.(2020). *Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren.* Jurnal Kewidyaiswaraan

Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Jurnal Majority

Putri, Citra Pertiwi, Marina Dwi Mayangsari, And Rusdi Rusli. 2018. *Pengaruh Self Management Terhadap Stres Akademik Dan Peningkatan Motivasi Siswa Sman Tempo Harjo 01*. Jurnal Kognisia 1 (2): 28–37.

Rahmadila, Barika Asya Niagi. (2023). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Self Management Pada*

Siswa Sma Negeri 1 Bangsri. Diss. Universitas Islam Sultan Agung

Rahman, Sunarti. (2022). *Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar

Ropesta, Debora. (2023). *Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Siswa Smk Negeri 3 Singaraja*. Diss. Universitas Pendidikan Ganesha

Rosyidah, Ishmah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, And Nur Pratami. 2020. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Sma 1 Sinjai*. Jurnal Abdi 2 (1): 33–39.

Sagita, Dony Darma, And Wiwi Rhamadona. (2021). *Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal Dan Mahasiswa Tahun Akhir*. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan 4 (1): 47–54.

Shintia, Nurfadilla. (2023). *Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah Di Smp Al Azhar 1 Bandar Lampung*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2023.

Sianipar, Herlina Hotmadinar, Et Al. (2023). *Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri 122345 Pematang Siantar*. Jurnal Diversita

Solihat, Ai Nur, Et Al. (2023). *Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Dan Learning Outcome*. Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan

Stevani & Gumanti, D. (2018). *Analisis Faktor Fisiologis Dan Motivasi Belajar Mempengaruhi Prestasibelajar Ekonomi Siswa Sma Negeri Kota Padang*. Journal Of Economic And Economic Education

Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, And Abdul Muhid. (2021). *Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review*. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling

Syahira, Apridina, And Mustikasari Mustikasari. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Kepuasan Perubahan Proses Pembelajaran Secara Daring Pada Mahasiswa Di Masa Covid-19*. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)

Umi, Fajriatul Qodriah. (2023). *Eksperimentasi Teknik Self-Management Terhadap Kualitas Waktu Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Pagar Dewa*. Diss. Uin Raden Intan Lampung

Umi, Fajriatul Qodriah. (2023*). Eksperimentasi Teknik Self-Management Terhadap Kualitas Waktu Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Pagar Dewa*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2023

Uswatun Nur, Annisa. (2023). *Peran Guru Kelas Dalam Menumbuhkan Self Esteem Siswa Berkebutuhan Khusus Guna Mencegah Perundungan Di Sdn 1 Wagir Lor*. Diss. Iain Ponorogo, 2023.

Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, And Muthia Mutmainnah. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. Diss. Universitas Jambi,