

**GAMBARAN MANAJEMEN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BIDIKMISI DI  
IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK  
BANGKA BELITUNG  
2024**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Oleh:**

**SHERLY HERDIANTI  
1924036**

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi Psikologi Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA  
BELITUNG  
2024**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep.  
Bangka Belitung 33173  
E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website: [iainsasbabel.ac.id](http://iainsasbabel.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME Nomor : B. 823  
/FD/B12/PP.OO.9/11/2024**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:


Nama	„Sherly Herdianti
NIM	„1924036
Program	„Strata 1
Fakultas	„Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	„Psikologi Islam
Judul Skripsi	„Gambaran Manajemen Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi di IAIN SAS BABEL

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 19%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 28 November 2024

Dekan,

  
Dr. Rasydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sherly Herdianti

Nim : 1924036

Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul

**“Gambaran Manajemen Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik**

**Bangka Belitung”** Ini adalah asli karya atau penelitian saya sendiri bukan merupakan karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan kutipan dalam narasi skripsi ini.

Bangka, Oktober 2024



Sherly Herdianti

NIM. 1924036



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**  
**SYAIKH**

Jl. Mentok KM 13, Desa Petaling Banjar, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Kep. Bangka  
Belitung,  
Bangka 33173, Email: [stain\\_sasbabel@yahoo.com](mailto:stain_sasbabel@yahoo.com)

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal: Skripsi

Sherly Herdianti

Kepada Yth,

Dekan Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr,Wb*

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan,  
maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah  
ini:

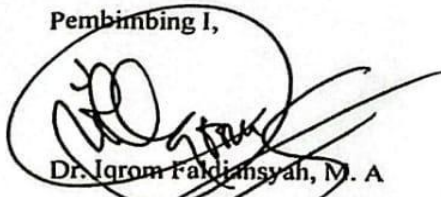
Nama	: Sherly Herdianti
NIM	: 1924036
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi Islam
Prodi	: Psikologi Islam
Judul Skripsi	: Gambaran Manajemen Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam  
Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi  
ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya  
diucapkan banyak terima kasih.

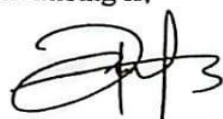
*Wassalamu'alaikum Wr,Wb.*

Pembimbing I,

  
Dr. Iqrom Fakhriyasyah, M. A.  
NIP. 1976072011011003

Bangka, Juli 2024

Pembimbing II,

  
Primalita Putri Distina, M. Psi.,  
Psikolog  
NIPPPK.199110162023212035



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.  
Babel, 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal : Skripsi

Sherly Herdianti

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa :

Nama : Sherly Herdianti

NIM : 1924036

Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Gambaran Manajemen Stres Akademik Pada Mahasiswa  
Penerima Beasiswa Bidikmisi Di Institut Agama Islam  
Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut  
Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna  
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi ( S. Psi).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya  
diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Konsultan I

Basri, M. A

NIP. 197303272006041002

Bangka, 15 November 2024

Konsultan II

Yandi Hafizallah, M. A

NIP. 199202292022031003





## KEMENTERIAN AGAMA RI

### INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

#### SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-Mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id)

Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

#### PENGESAHAN

Nomor: B - 355/FD/12/2024

Skripsi dengan judul: Gambaran Manajemen Stres Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi di Institut Agama Islam Negeri Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sherly Herdianti

N I M : 1924036

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

telah di munaqasyahkan pada hari : Selasa Tanggal 5 November 2024 dengan nilai B (85,25), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

#### DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Iqom Faldiansyah, M.A

NIP. 197607202011011003

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog

NIP. 199110162023212035

Penguji I,

Penguji II,

Basri, M.A

NIP. 197303272006041002

Yandi Hafizallah, M.A

NIP. 199202292022031002

Ketua Panitia

Abi Apriyadi, M.A

NIDN. 2031059601

Bangka, 04 November 2024

Dekan,

Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag

NIP. 19660105199703100

## **MOTTO**

**“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai  
dengan kesanggupannya”**

**(Q.S Al-Baqarah: 286)**

**“Tidak peduli seberapa sulit atau mustahilnya itu, jangan  
pernah melupakan tujuanmu”**

**(Monkey D Luffy)**

**“Jika jalannya terlihat terlalu mudah mungkin kamu  
berada di jalan yang salah”**

**(Monkey D Luffy)**

## **PERSEMBAHAN**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Peneliti panjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan pada nabi besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang modern ini.

Seperti halnya penulisan skripsi ini tidak selalu mudah untuk mengalami sesuatu hal yang baik, apalagi mengolahnya dan membawanya ke sesuatu yang lebih baik dan sempurna. Peneliti mulai bekerja keras dengan sabar dan tekun, terus berdoa mohon untuk dilancarkan, dan akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi ini. Selain itu, berkat dorongan dan nasihat dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Sujud dan syukur saya persembahkan kepada yang Maha Agung dan Maha Tinggi dan Maha Adil dan Maha penyayang dan Maha Kuasa yaitu Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya hingga kepada-Nya segalanya tempat bergantung.



1. Nabi besar kita yaitu Nabi Muhammad SAW sebagai sang inspirator hidup yang selalu menjadi tauladan disetiap langkahnya.
2. Teristimewa kedua orang tua saya Bapak Hermanto dan Ibu Suraida dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua sayang tercinta, yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moral maupun material serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupan kalian yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
3. Saudara kandungku untuk Ivan Herdiansyah abang saya terimakasih selalu memfasilitasi kebutuhan penulis dalam keadaan apapun abang selalu yang terdepan kalau penulis lagi kesusahan, apalagi penulis merantau jauh dari rumah abang selalu mengusahakan yang terbaik untuk adiknya. Untuk abang terimakasih banyak atas segala bentuk kasih sayang, do'a dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama pendidikan. Semoga abang selalu diberkahi , dilancarkan rezekinya, sehat selalu dan diberikan jodoh yang baik tahun depan.

4. Untuk kakak Maya Herlinda dan abang ipar Siswanto terimakasih untuk semua dukungan, motivasi dan do'a agar diberikan kelancaran pembuatan skripenulis. Terimakasih untuk selalu mendengarkan dan memberikan masukan untuk penulis disaat masa sulit. Semoga kakak dan suami selalu diberkahi dan dilancarkan rezekinya.
5. Untuk adik saya Novan Hervino terimakasih adek telah hidup didunia karena adek Vino sebagai alasan penulis untuk tetap tidak menyerah dan bertahan sebagai alasan penulis untuk tetap hidup. Semoga Vino menjadi manusia yang baik, memanusiakan manusia, dan lebih sukses dari penulis.
6. Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah bertahan sejauh ini, karena telah mampu berusaha, berjuang dan tidak menyerah sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk pembimbing skripsi penulis ibu Primalita Putri Distina, M. Psi., Psikolog terimakasih atas segala masukan dari ibu, selalu mengingatkan penulis hal-hal baik, dan selalu mencari penulis supaya tidak menghilang lama dalam penulisan skripsi dan selalu memberi dukungan kepada penulis. Terimakasih ibu sudah sabar dalam proses skripsi penulis.
8. Untuk *my best partner* Tegar Suganda terimakasih sudah memotivasi, selalu mendengarkan keluh kesah, selalu

berusaha dalam segala hal apapun untuk penulis dalam membutuhkan bantuan. Terimakasih atas segala kebaikan, usaha, waktu dan *support* yang diberikan kepada penulis disaat masa-masa sulit selama pengerjaan skripsi.

9. Untuk Indah Safitri, Sella Lestari dan Indri Apriani sahabat dari SMA terimakasih selalu memberikan semangat, motivasi dan mendengarkan keluh kesah penulis.

Semoga Allah SWT membala semua kebaikan kalian dengan balasan yang lebih baik dari yang kalian berikan kepada penulis. Penulis juga menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis berharap untuk mendapatkan kritikan dan saran. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.*

GAMBARAN MANAJEMEN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PENERIMA

BEASISWA BIDIKMISI DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH

ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

Sherly Herdianti

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka

Belitung

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan manajemen stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Focus Group Discussion (FGD) dan wawancara mendalam, penelitian ini melibatkan 2-3 mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi dari berbagai jurusan Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Melalui FGD, para partisipan berbagi pengalaman dan strategi yang biasa mereka gunakan untuk menghadapi tekanan akademik selama masa studi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang memungkinkan identifikasi pola-pola tema yang signifikan dalam strategi manajemen stres. Hasil penelitian ini mengungkapkan enam tema utama dalam manajemen stres akademik mahasiswa: (1) *Self-Esteem & Self Confidence*, (2) Hubungan sosial yang positif, (3) Kemampuan manajemen waktu yang baik, (4) Kemampuan kognitif yang baik, (5) Memiliki *role model*, (6) Mekanisme *Coping*. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa Bidikmisi menghadapi berbagai tekanan, mereka berhasil menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini merekomendasikan untuk pihak institut agar memberikan program atau pelatihan manajemen stres dan konseling, guna membantu mahasiswa Bidikmisi dalam menghadapi tantangan akademik.

**Kata kunci :** Manajemen Stres Akademik, Mahasiswa Bidikmisi, Focus Group Discussion, Analisis Tematik.

OVERVIEW OF ACADEMIC STRESS MANAGEMENT AMONG  
BIDIKMISI SCHOLARSHIP RECIPIENTS AT SYAIKH  
ABDURRAHMAN SIDDIK STATE ISLAMIC INSTITUTE  
BANGKA BELITUNG

Sherly Herdianti

Faculty of Da'wah and Islamic Communication

Islamic Psychology

Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute, Bangka Belitung

**Abstract**

This study aims to describe academic stress management among students receiving Bidikmisi scholarships. Utilizing a qualitative method with Focus Group Discussion (FGD) and in-depth interviews, this research involved 2-3 Bidikmisi scholarship recipients from various departments at the Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute in Bangka Belitung. Through FGDs, participants shared their experiences and strategies commonly used to manage academic pressures during their studies. The data collected were analyzed using thematic analysis, allowing the identification of significant patterns in stress management strategies.

The findings reveal six main themes in students' academic stress management: (1) Self-Esteem & Self-Confidence, (2) Positive Social Relationships, (3) Effective Time Management Skills, (4) Strong Cognitive Abilities, (5) Role Models, and (6) Coping Mechanisms. These findings indicate that although Bidikmisi students face various pressures, they successfully employ multiple strategies to manage academic stress. This study recommends that the institute implement stress management programs or counseling services to support Bidikmisi students in addressing academic challenges.

**Keywords:** Academic Stress Management, Bidikmisi Students, Focus Group Discussion, Thematic.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, sang pemilik hari dan penguasa atas segala sesuatu, karena atas rahmat dan hidayah- Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sampai akhir zaman. Semoga nikmatnya iman dan islam akan senantiasa dirasakan hingga *yaumul akhir; Amin yarabbal alamin.*

Penulis sangat bersyukur akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan atas izin Allah SWT, doa serta usaha penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul

**“Gambaran Manajemen Stres Akademik Pada**

**Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi di IAIN Syaikh**

**Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan hormat, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, Selaku Ketua Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Oktarizal Drianus, M.Psi, Selaku Ketua Program Studi Psikolog Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
4. Dr. Iqrom Faldiansyah, M. A, Selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk bisa bimbingan dan memberikan arahan yang sangat baik untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Primalita Putri Distina, M. Psi, Selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, motivasi dan nasehat yang sangat baik agar cepat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh civitas akademik IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Islam.
8. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini adanya, tentunya terlepas dari berbagai kelamahan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa

bermanfaat. Akhirnya, saran dan kritik peneliti harapkan demi  
perbaikandan pengembangan skripsi ini.

Bangka, Oktober 2024

Sherly Herdianti

\_NIM. 1924036

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	16
A Latar Belakang .....	1
B Rumusan Masalah .....	12
C Tujuan Penelitian.....	12
D Manfaat Penelitian.....	12
E Telaah pustaka.....	13
F Sistematika Pembahasan .....	15
BAB II LANDASAN TEORI .....	17
A Stres Akademik .....	17
1. Definisi Stres Akademik.....	17
2. Aspek – Aspek Stres Akademik .....	19
3. Faktor Stres Akademik .....	20
B Manajemen Stres .....	23
1. Definisi Manajemen Stres.....	23
2. Metode Manajemen Stres .....	23
3. Pendekatan Management Stres .....	30
C MAHASISWA .....	30
1. Definisi Mahasiswa .....	30
2. Ciri-ciri Mahasiswa .....	32
D Bidikmisi .....	37
E Psikologi Perkembangan .....	39
F Dewasa Awal.....	40
1. Pengertian Dewasa Awal .....	40
2. Ciri-Ciri Dewasa Awal .....	41
3. Tugas-Tugas Dewasa Awal .....	43
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Dewasa Awal .....	44

BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A Desain Penelitian.....	47
B Informan Penelitian .....	48
C Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
D Sumber dan Jenis Data .....	48
E Teknik Pengumpulan Data .....	49
F Teknik Analisis Data.....	52
G Etika Penelitian .....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	55
A Hasil Penelitian .....	55
1. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	55
2. Karakteristik Partisipan .....	55
3. Hasil Analisis Tematik .....	56
B Pembahasan.....	63
1. Interpretasi diskusi dan hasil penelitian .....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A Kesimpulan .....	86
B Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89



## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran I.** SK Pembimbing Skripsi

**Lampiran II.** Kartu Bimbingan

**Lampiran III.** Panduan FGD

**Lampiran IV.** Lembar Pernyataan Persetujuan Partisipan

**Lampiran V.** Koding dan Transkrip Wawancara

**Lampiran VI.** Proses Analisis Data

**Lampiran VII.** Surat Keterangan Baca Al- Quran

**Lampiran VIII.** Sertifikat PBAK

**Lampiran IX.** Sertifikat KKN

**Lampiran X.** Sertifikat TOEFL

**Lampiran XI.** Dokumentasi Penelitian