

**HUBUNGAN *SELF HEALING* DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XII SMAIT UKHUWAH BANJARMASIN**

SKRIPSI



AHMAD YUSUF ABYAN

NIM 2010123210044

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2025**

**HUBUNGAN *SELF HEALING* DENGAN STRES AKADEMIK
SISWA KELAS XII SMAIT UKHUWAH BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
AHMAD YUSUF ABYAN
2010123210044

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2025**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF HEALING* DENGAN STRES AKADEMIK SISWA
KELAS XII SMAIT UKHUWAH BANJARMASIN**

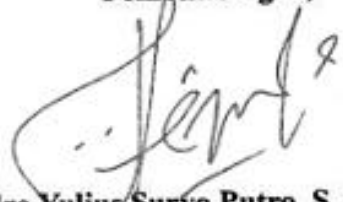
**AHMAD YUSUF ABYAN
NIM 2010123210044**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,


**Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004**

Pembimbing II,


**Hendro Yulius Suryo Putro, S. Pd., M. Psi
NIP. 19850518 202012 1 006**

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat**


**Dr. Nina Permata Sari, S. Psi, M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004**

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Ahmad Yusuf Abyan
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 12 Agustus 2025

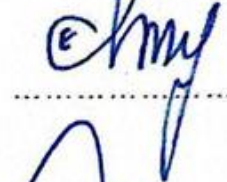
Dewan Penguji

Dr. Nina, Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004



Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd
NIP. 19920806 201803 2 001



Sekretaris

Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004




Penguji I

Hendro Yulius Suryo Putro, S. Pd., M. Psi
NIP. 19850518 202012 1 006



Penguji II

Dr. Karyono Ibnu Ahmad
NIP. 19500414 20161110 1 001



Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP ULM



Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

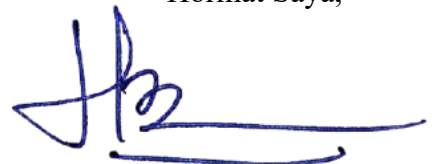
Nama : Ahmad Yusuf Abyan
NIM : 2010123210044
Tempat atau Tanggal Lahir : Banjarmasin, 23 Oktober 2002
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN SELF HEALING DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII SMAIT UKHUWAH BANJARMASIN**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 25 Agustus 2025

Hormat Saya,



Ahmad Yusuf Abyan
NIM. 2010123210044

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Yang Boleh Menguji Saya Hanya ALLAH SWT”

PERSEMBAHAN:

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas karunia-Nya yang melimpah dan izin-Nya lah saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penelitian ini saya selesaikan sebagai bentuk terimakasih dan penghargaan bagi orang tua saya, yang tidak pernah lelah dalam membantu saya semasa kuliah hingga sekarang ini. Terimakasih juga kepada kakak, sahabat, serta kaka tingkat yang senantiasa membantu saya dan mendukung semasa saya berkuliah, terutama dalam pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan banyak-banyak terimakasih karena berkat doa dan dukurangan mereka saya mampu mencapai sampai tingkat skripsi ini.

Kemudian saya mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak kepada dosen pembimbing saya yaitu, Ibu Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd dan Bapak Hendro Yulius Suryo Putro, S. Pd., M. Psi, yang tidak pernah lelah dalam membimbing saya untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi saya. Saya juga mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen serta staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sudah banyak membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.

Serta terimakasih saya untuk pihak SMAIT Ukhuwah Banjarmasin yang sangat terbuka kepada saya untuk melakukan penelitian disekolah tersebut. Terutama untuk Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling yang sudah sangat membantu saya.

ABSTRAK

Ahmad Yusuf Abyan. 2024. *Hubungan Self Healing Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAIT Ukhuwah Banjarmasin*. Pembimbing Skripsi: (1) Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd; (2) Hendro Yulius Suryo Putro, S. Pd., M. Psi

Kata Kunci: *Self Healing*, Stres Akademik

Stres Akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh siswa, terutama pada tahun terakhir Pendidikan menengah, yang sering kali mempengaruhi Kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Dalam penelitian ini, *Self Healing* dapat berperan penting sebagai strategi untuk mengatasi dan mengurangi stres yang di alami. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self Healing* dengan stres akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian hubungan. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner (angket). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Penelitian ini dilakukan pada kelas XII di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin dengan populasi sebanyak 171 siswa dan sampel yang digunakan sebanyak 130 siswa.

Adapun hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara variabel *Self Healing* dengan stres akademik adalah $0,001 < 0,05$, artinya variabel *Self Healing* dengan stres akademik memiliki hubungan, sehingga (H_a) dapat diterima, bahwa terdapat hubungan antara variabel *Self Healing* dengan stres akademik pada siswa kelas XII SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa *Self Healing* memiliki hubungan dengan stres akademik pada siswa dengan tingkat hubungan rendah dan berarah positif yaitu apabila *Self Healing* nya tinggi maka akan semakin tinggi juga Stres Akademiknya. Sebaliknya apabila *Self Healing* nya rendah maka akan semakin rendah juga Stres Akademiknya. Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya mencakup lebih banyak sekolah dan tingkatan kelas yang berbeda untuk mendapatkan data yang lebih representatif.

ABSTRACT

Ahmad Yusuf Abyan. 2024. *The Relationship between Self Healing and Academic Stres in Class XII Students at SMAIT Ukhuwah Banjarmasin*. Thesis Guide: (1) Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd; (2) Hendro Yulius Suryo Putro, S. Pd., M. Psi

Keywords: Self Healing, Academic Stres

Academic stres is a common problem faced by students, especially in the final year of secondary education, which often affects their mental health and academic performance. In this research, *self Healing* can play an important role as a strategy to overcome and reduce the stres experienced. So this research aims to determine the relationship between *self Healing* and academic stres.

This research uses a quantitative approach with a type of relationship research. The sampling technique used in this research is simple random sampling. The data collection technique used in this research is in the form of a questionnaire. Data analysis techniques use descriptive statistics and simple linear regression. This research was conducted in class XII at SMAIT Ukhuwah Banjarmasin with a population of 171 students and a sample of 130 students.

The results of the research are that there is a relationship between the *self Healing* variable and academic stres, which is $0.001 < 0.05$, meaning that the variable of social media use on feelings of insecurity has an influence, so (H_a) can be accepted, that there is a relationship between the *self Healing* variable and academic stres in students. class XII SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. The conclusion from this research is that *self Healing* has a relationship with academic stres in students. Suggestions for future researchers should include more schools and different grade levels to obtain more representative data, examine various types of relationships between *self Healing* and academic stres and also consider adding other variables that may be related to academic stres.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, berkat karunia-Nya jua lah, sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self Healing* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAIT Ukhuwah Banjarmasin”** ini dapat selesai dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari banyak pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil. Dengan hormat saya berikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M. Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs, M. Kes, AIFO selaku dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd selaku ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

5. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing 1 yang telah mengarahkan dan membimbing saya selama proses perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Hendro Yulius Suryo Putro, S. Psi., M. Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan banyak masukan dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak atau Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak Khairul Hadi, S. Pd selaku Kepala Sekolah SMAIT Ukhuwah Banjarmasin yang telah memperkenankan saya untuk melakukan penelitian di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin.
9. Ibu St Lailani Noor, S. Psi dan Ibu Ira Fratiwi, S. Pd dan seluruh guru di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin yang telah memberikan waktu dan semangat untuk saya dalam melakukan penelitian di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin.
10. Siswa-siswi kelas XII di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin dan seluruh siswa-siswi di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin yang selalu memberikan semangat pada saya dalam menyelesaikan pendidikan.
11. Para Member Group Forum Lintas Generasi BIKONS yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dar skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan bermanfaat kita semua.

Banjarmasin, 25 Agustus 2025

Ahmad Yusuf Abyan
2010123210044

DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Asumsi Dasar Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Kontekstual	7
B. Hipotesis	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hasil Penelitian yang Relevan.....	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	27
B. Variabel Penelitian	28
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Populasi dan Sampel	31
E. Teknik Pengambilan Sampel.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Uji Persyaratan Analisis Data.....	38
H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Prosedur Penelitian.....	43
B. Deskripsi Data	46
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	50
D. Hasil Teknik Analisis Data.....	52
E. Pengujian Hipotesis	58
F. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
Daftar Pustaka	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Penilaian untuk Angket.....	33
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Pengaruh <i>Self Healing</i>	36
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Pengaruh Stres Akademik.....	36
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian deskriptif antara <i>Self Healing</i> dengan Stres Akademik.....	40
Tabel 4.1 Hasil uji validitas <i>Self Healing</i> (X).....	46
Tabel 4.2 hasil uji validitas Stres Akademik (Y).....	47
Tabel 4.3 hasil analisis reliabilitas dengan teknik <i>Cronbach Alpha</i> variabel <i>Self Healing</i>	48
Tabel 4.4 hasil analisis reliabilitas dengan teknik <i>Cronbach Alpha</i> variabel Stres Akademik.....	49
Tabel 4.5 uji normalitas.....	50
Tabel 4.6 uji linearitas.....	51
Tabel 4.7 uji homogenitas.....	52
Tabel 4.8 Kriteria Kategori <i>Self Healing</i>	53
Tabel 4.9 Skor Indikator <i>Self Healing</i>	55
Tabel 4.10 Kriteria Kategori Stres Akademi.....	55
Tabel 4.11 Skor Indikator <i>Self Healing</i>	57
Tabel 4.12 Uji Korelasi.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 3.1 Diagram Hubungan Variabel X dan Y.....	28
Gambar 4.1 Grafik Kategori <i>Self Healing</i>	53
Gambar 4.2 Grafik Kategori Stres Akademik.....	55