

## ABSTRAK

Lingkungan kampus dan proses belajar merupakan stresor bagi mahasiswa kesehatan yang dapat menyebabkan stres akademik. Salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akademik adalah manajemen diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Hipotesis penelitian adalah ada korelasi antara manajemen diri dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Subjek penelitian ini berjumlah 90 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan skala manajemen diri dan skala stres akademik. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi Product Moment Pearson. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = - 0,378 ( $p \leq 0,05$ ), yang berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan stres akademik dengan kekuatan korelasi agak lemah. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Manajemen diri, Stres akademik, Mahasiswa kesehatan

## **ABSTRACT**

*Campus environment and learning process are stressors for health science students that can cause academic stress. One of the factors that can reduce academic stress is self management. This study aims to determine the relationship between self-management and academic stress on health students. The research hypothesis is that there is a correlation between self-management and academic stress on health students. The size of subject of this study is 90 health science students using accidental sampling technique. Data was collected using self management scale and academic stress scale. Hypothesis testing is done by Pearson Product Moment correlation test. Based on the results of the analysis obtained a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = - 0.378 and  $p \leq 0.05$ , which means there is a significant negative correlation between self-management and academic stress with a rather weak correlation strength. It can be concluded that the hypothesis in this study was accepted.*

*Keywords: Self management, academic stress, health students*