

**ANALISIS MANAJEMEN STRES BAGI PENGURUS HIMPUNAN
MAHASISWA PRODI (HMP) MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd)
Program Studi Manajemen Pendidikan Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh

**NURUL SAFIA YUSRA
NIM : 2214030046**

**PRODI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Safia Yusra

Nim : 2214030046

Tempat/ Tanggal Lahir : Sungai Lasi, 29 Oktober 2003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Manajemen Stres Bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang” adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan dan duplikasi dari skripsi atau karya dipublikasikan dan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar keserjanaan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ataupun perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Adapun dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah plagiasi atau tidak orisinal, maka saya bersedia untuk membatalkan keabsahan skripsi ini dan gelar keserjanaan saya dibatalkan.

Padang, 26 Agustus 2026



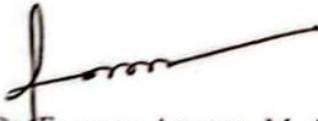
Nurul Safia Yusra
NIM. 2214030046

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Analisis Manajemen Stres Bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang”, disusun oleh Nurul Safia Yusra NIM 2214030046 program studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui ke Sidang Munaqasyah.

Padang, 28 Agustus 2026

Pembimbing 1



Dr. Fauzana Annova, M. A
NIP. 198501042019032008

Pembimbing 2



Eci Sriwahyuni, M. Pd
NIP. 198504282020122005

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi yang berjudul "Analisis Manajemen Stres Bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang" oleh Nurul Safia Yusra, NIM. 22140300467, telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Senin, 14 September 2026 dan dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam.

Padang, 14 September 2026

Tim Penguji

Ketua



Dr. Fauzana Annova, MA
NIP. 198501042019032008

Sekretaris



Eci Sriwahyuni, M. Pd
NIP. 198504282020122005

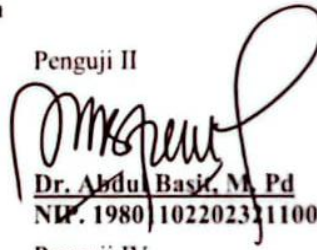
Anggota

Penguji I



Hj. Wahvuli Lius Zen, SE., M. Pd
NIP. 196907121994032003

Penguji II



Dr. Abdul Basir, M. Pd
NIP. 1980102202311004

Penguji III



Dr. Fauzana Annova, MA
NIP. 198501042019032008

Penguji IV



Eci Sriwahyuni, M. Pd
NIP. 198504282020122005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



Prof. Dr. Yasmadi, M. Ag
NIP. 197305172000031001

ABSTRAK

Nurul Safia Yusra, NIM 2214030046, *Analisis Manajemen Stres Bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang. Skripsi, Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Imam Bonjol Padang, 2026.*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya tuntutan ganda yang dihadapi mahasiswa yang aktif sebagai pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam, yaitu tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menjalankan tanggung jawab organisasi, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk stres yang dialami pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam, mengetahui sumber stres yang menjadi penyebab stres, serta mengetahui cara pengelolaan stres yang dilakukan dalam menjalankan tanggung jawab akademik dan organisasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan dalam penelitian ini adalah pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam periode 2026/2027. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terbuka yang terdiri dari 11 pertanyaan dan wawancara sebagai data pelengkap. Data dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk stres yang dialami pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam meliputi stres emosional dan stres fisik, serta terdapat tekanan pada tingkat tertentu yang dapat menjadi dorongan positif atau *eustres* dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab. Stres emosional ditunjukkan melalui perasaan cemas, khawatir, tertekan, bingung, dan terbebani, sedangkan stres fisik ditandai dengan kelelahan, berkurangnya waktu istirahat, dan kurang tidur. Sumber stres berasal dari kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dan organisasi, tingginya tanggung jawab organisasi, tanggung jawab yang dirasakan di luar kemampuan, kurangnya pengalaman dalam berorganisasi, serta pembagian tugas dan peran yang kurang jelas. Gambaran pengelolaan stres yang dilakukan pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam meliputi manajemen waktu dan penentuan skala prioritas, pengendalian emosi, penyelesaian masalah melalui komunikasi dan diskusi, aktivitas relaksasi, menjaga kesehatan fisik, memanfaatkan dukungan sosial, serta pendekatan spiritual. Strategi tersebut membantu mahasiswa mengendalikan respons terhadap tekanan, menyelesaikan permasalahan, dan mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan aktivitas organisasi. Dengan demikian, pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam telah melakukan manajemen stress yang baik dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pengurus organisasi secara efektif dan bertanggung jawab.

Kata kunci: Manajemen Stres, Stres Mahasiswa, Pengurus Hmp, Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam, Strategi Coping.

ABSTRACT

Nurul Safia Yusra, Student ID 2214030046, Analysis of Stress Management for the Board Members of the Islamic Educational Management Student Association (HMP) at UIN Imam Bonjol Padang. Undergraduate Thesis, Islamic Educational Management Study Program, Faculty of Education and Teacher Training, UIN Imam Bonjol Padang, 2026.

This research is motivated by the dual demands facing students who are active as board members of the Islamic Educational Management Student Association (HMP): academic requirements and organizational responsibilities. These conditions can generate stress if students struggle to manage their time, fulfill organizational duties, and adapt to the various demands they face. The study aims to identify the forms of stress experienced by the HMP board members, the sources of that stress, and the stress management strategies employed while balancing academic and organizational responsibilities. A qualitative approach with a descriptive method was used. The informants were board members of the Islamic Educational Management HMP for the 2026/2027 term. Data collection involved an open-ended questionnaire comprising 11 questions, supplemented by interviews. Data analysis proceeded through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results indicate that the stress experienced by the HMP board members includes both emotional and physical stress; however, there is also a certain level of pressure that acts as a positive driver or eustress in completing tasks and responsibilities. Emotional stress manifests as feelings of anxiety, worry, pressure, confusion, and being overwhelmed, while physical stress is characterized by fatigue, reduced rest time, and sleep deprivation. Sources of stress include difficulties in balancing academic and organizational activities, heavy organizational workloads, responsibilities perceived as exceeding one's capabilities, a lack of organizational experience, and unclear division of tasks and roles.

Stress management strategies employed by the board members of the Islamic Educational Management Student Association (HMP) include time management and prioritization, emotional regulation, resolving communication and discussion issues, relaxation activities, maintaining physical health, utilizing social support, and adopting spiritual approaches. These strategies assist students in managing their responses to pressure, resolving problems, and maintaining a balance between academic responsibilities and organizational activities. Consequently, stress management skills play a crucial role in enabling HMP board members to effectively and responsibly fulfill their dual roles as students and organizational leaders.

Keywords: Stress Management, Student Stress, HMP Board Members, Islamic Educational Management Students, Coping Strategies.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul Analisis Manajemen Stres Bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Imam Bonjol Padang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Ucapan paling istimewa penulis persembahkan untuk bapak Misra Algani dan ibu Yusnidar tercinta, Setiap langkah dan keberhasilan hari ini adalah berkat doa dan dukungan tiada henti. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, pengorbanan yang tulus, serta kasih sayang yang luar biasa dan selalu menjadi pendengar terbaik serta selalu memberikan solusi dan menenangkan sehingga penulis bisa menyelesaikan tahap studi ini. Kemudian kepada kakak satu-satunya, Muhammad Rofi Yusra Terima kasih atas setiap dukungan, bantuan materi, dan canda tawa yang selalu berhasil mengembalikan semangat di tengah proses penyusunan tugas akhir ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

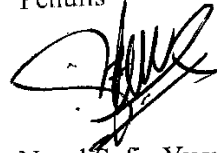
1. Ibu Dr.Fauzana Annova, M. A pembimbing I dan Ibu Eci Sriwahyuni, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu, senantiasa penuh

kesabaran dan kesediaannya untuk memberikan bimbingan, arahan serta memberikan motivasi kepada penulis.

2. Ibu Hj. Wahyuli Lius Zen, SE., M. Pd selaku penguji I dan Bapak Dr. Abdul Basit, M. Pd selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan pengetahuan untuk perbaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. Yasmadi, M.Ag selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang beserta bapak Dr. Muhammad Kosim, M.A. selaku wakil dekan I, ibu Dr. Jum Anidar, S.Ag., M.Pd selaku wakil dekan II dan ibu Dr. Rahmawati, M.Ag. wakil dekan III
4. Bapak Dr. Misra M.Pd selaku Ketua Program Studi Manajemen Pendidikan Islam dan Ibu Eci Sriwahyuni M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Manajemen Pendidikan Islam yang telah memberikan layanan terbaik dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada Kepala Perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang beserta seluruh staf dan pustakawan atas ketersediaan fasilitas, pelayanan yang ramah, serta bantuan dalam pencarian referensi dan literatur yang sangat mendukung kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang terutama Dosen Prodi Manajemen Pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu kepada saya selama saya menempuh perkuliahan di UIN Imam Bonjol Padang.

7. Bapak/Ibu staf Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah bersedia melayani dalam mengurus keperluan untuk penyusunan skripsi ini.
8. Pengurus HMP MPI periode 2026/2027 yang telah meluangkan waktunya dan bersedia memberikan informasi yang penulis butuhkan untuk penyusunan skripsi ini.

Penulis



Nurul Safia Yusra

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Fokus Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. LANDASAN TEORI	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Konsep Dasar Stres	12
a. Pengertian Stres	12
b. Tahapan Stres	12
c. Dampak Stres.....	16
2. Stres Pada Mahasiswa.....	17
a. Bentuk Bentuk Stres Pada Mahasiswa	17
1) Stres Emosional.....	18
2) Stres Fisik.....	22
3) Stres Positif (<i>Eustress</i>)	25
b. Sumber-Sumber Stres pada Mahasiswa	29
1) Kesulitan Membagi Waktu	30
2) Tuntutan Akademik.....	33
3) Besarnya Tanggung Jawab Organisasi.....	35
4) Kurangnya Pengalaman.....	37

5) Pembagian Tugas dan Koordinasi yang Belum Optimal	39
c. Dampak Stres Mahasiswa.....	41
3. Manajemen Stres.....	44
a. Pengertian Manajemen Stres	44
b. Teknik Pengelolaan Stres	45
1) <i>Problem Focused Coping</i>	45
2) <i>Emotional Focus Coping</i>	46
3) <i>Group Discussion Therapy</i>	47
4) <i>Pendekatan Behavioral</i>	47
5) <i>Guided Imagery</i>	47
c. Upaya Mengelola Stres Mahasiswa.....	48
d. Manfaat Manajemen Stres.....	50
B. Penelitian Relevan	53
C. Kerangka Berpikir	57
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	59
A. Jenis Penelitian	59
B. Setting penelitian	59
C. Sumber data	60
D. Teknik pengumpulan data	61
E. Teknik Keabsahan Data	63
F. Teknik analisis data	65
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian.....	66
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	66
2. Temuan penelitian.....	67
B. Pembahasan	89
BAB V. PENUTUP.....	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN	114