

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang menuntut kemandirian dari setiap mahasiswa. Di tengah persaingan global dan tuntutan industri yang semakin dinamis, perguruan tinggi saat ini menerapkan standar kurikulum yang semakin progresif (Pravissi Shanti, 2017). Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai aspek kognitif melalui capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi, tetapi juga dibebani dengan tugas-tugas penelitian yang kompleks, praktikum, serta keterlibatan aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Fenomena ini menciptakan lingkungan akademik yang kompetitif (Sulistyorini, 2022).

Mahasiswa sering kali dihadapkan pada situasi di mana volume tugas yang diberikan tidak sebanding dengan waktu yang tersedia, ditambah dengan ekspektasi dari orang tua maupun institusi. Tekanan untuk lulus tepat waktu dengan predikat memuaskan menjadikan aktivitas belajar bukan lagi proses pengembangan diri yang menyenangkan, melainkan sebuah beban tanggung jawab yang berat (Parinduri dkk., 2025).

Ketika tuntutan eksternal dari lingkungan kampus melampaui sumber daya internal (kapasitas mental dan fisik) yang dimiliki mahasiswa, maka muncul kondisi yang disebut dengan stres akademik. Secara psikologis, stres ini merupakan persepsi individu terhadap ketidakmampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik. Mahasiswa mulai mengalami gejala-gejala seperti kecemasan

yang berlebihan menjelang ujian, kesulitan tidur karena memikirkan tugas, hingga perasaan tidak berdaya (Luh Suranadi, 2021). Dalam jangka pendek, stres mungkin dianggap sebagai pemacu adrenalin, namun jika terjadi secara terus-menerus tanpa ada jeda pemulihan, mahasiswa akan memasuki fase kelelahan mental yang akut. Kondisi ini diperparah oleh masa transisi dari remaja menuju dewasa muda (*emerging adulthood*), di mana mereka juga harus menghadapi pencarian jati diri dan masalah personal lainnya (Parinduri dkk., 2025).

Permasalahan utama bukan terletak pada adanya stres itu sendiri, melainkan pada bagaimana individu tersebut meresponsnya (Ardhina Redia Cahyani, 2021). Jika stres akademik tidak dikelola dengan baik dan dibiarkan berlarut-larut, dampaknya akan bersifat destruktif bagi mahasiswa. Secara akademik, mahasiswa yang gagal mengelola stres cenderung melakukan prokrastinasi (penundaan tugas) sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri, yang justru berujung pada penurunan performa belajar dan IPK (Aloka, 2023).

Dampak yang lebih mengkhawatirkan adalah pada kesehatan mental dan fisik. Secara fisik, stres memicu ketidakseimbangan hormon kortisol yang dapat menyebabkan gangguan psikosomatik seperti maag kronis, migrain, dan penurunan sistem imun (Muhimmatul Hasanah, 2019). Secara mental, stres yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi depresi, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), hingga hilangnya minat pada masa depan. Dalam beberapa kasus ekstrem, tekanan akademik yang tak terkendali menjadi pemicu utama munculnya ideasi bunuh diri pada kalangan mahasiswa karena merasa tidak ada jalan keluar dari tumpukan beban hidup (Anjala, 2024).

Untuk terhindar dari dampak negatif tersebut, penguasaan strategi manajemen stres menjadi instrumen yang sangat vital bagi mahasiswa. Manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengendalikan tekanan kehidupan melalui berbagai teknik dan mekanisme koping. Kemampuan mahasiswa dalam memilih dan menerapkan strategi yang tepat akan menentukan kualitas hidup mereka selama di bangku kuliah (Luh Suranadi, 2021).

Mahasiswa yang memiliki manajemen stres yang baik cenderung lebih tangguh, mampu mempertahankan kesehatan mentalnya, dan pada akhirnya dapat meraih prestasi akademik yang optimal. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai dinamika tuntutan akademik, tingkat stres yang dialami mahasiswa, serta efektivitas berbagai strategi manajemen stres yang diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut (Sosiady, 2020).

Islam sebagai agama rahmatan lil 'alamin telah lama menghadirkan solusi spiritual yang menyentuh dan menenangkan jiwa. Salah satunya adalah melalui surat pendek yang sering kita dengar, yaitu QS. Al-Insyirah. Meskipun terdiri dari hanya delapan ayat, surat ini memiliki kekuatan luar biasa dalam memberi harapan, ketenangan, dan panduan bagi jiwa-jiwa yang sedang gelisah. Pada ayat 1 :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١)

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?”  
menggambarkan proses pelapangan hati (psikologis) yang Allah berikan kepada

Nabi Muhammad SAW. diriwayatkan Malik ibnu Sa'sa'ah bahwa Allah telah melapangkan dadanya di malam Isra, Ini bisa diartikan sebagai ketenangan batin atau kelapangan jiwa (Ibnu Katsir, 2015). Pada ayat 2 dan 3 :

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣)

“Dan Kami telah meringankan bebanmu, yang memberatkan punggungmu.” menggambarkan perasaan lega setelah terbebas dari tekanan berat. Ayat ini menjadi penekanan, bahwasanya Allah tidak akan memberikan beban di luar kuasa seseorang. Melainkan akan memberikan keringanan, jika seseorang menjalankan dengan sabar dan ikhlas (Ibnu Katsir, 2015). Pada ayat 5 dan 6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat ini menjelaskan bahwa di setiap kesulitan akan Allah hadirkan kemudahan untuk menghadapinya. Jadi Allah sangat Tahu, bahwa di setiap masalah yang Allah hadirkan, tentu ada solusi di dalamnya. Ayat ini diulang dua kali sebagai penguatan mental dan spiritual. Pesannya dalam ayat ini sangat jelas untuk tidak menyerah dalam menghadapi apapun. Dalam ilmu *mental health*, ini disebut *positive affirmation*, yakni penguatan harapan untuk bangkit dari krisis (Ibnu Katsir, 2015). Selanjutnya, pada ayat 7 dan 8 :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” sebagai

ajakan untuk tidak larut dalam kekosongan. Dalam konteks kesehatan mental, terlalu lama kosong tidak punya aktivitas bisa memicu overthinking. Al-Qur'an mengarahkan kita untuk tetap produktif, tapi tetap menggantungkan harapan hanya kepada Allah (Ibnu Katsir, 2015).

Manajemen stres telah banyak dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Ahmadi, (2024) menunjukkan bahwa untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi dapat dilakukan dengan keterampilan manajemen waktu, sedangkan manajemen waktu yang buruk meningkatkan stres akademik dan menurunkan efektivitas kinerja organisasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputri & Puspita, 2020) menyatakan sangat penting bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi untuk memahami dan mengelola peran mereka dengan baik. Mahasiswa perlu mempertimbangkan dengan bijak tingkat keterlibatan dalam organisasi. Terlibat dalam terlalu banyak organisasi kemahasiswaan dapat meningkatkan stres karena tuntutan tanggung jawab yang berlebihan ditambah lagi dengan kewajiban akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Evita Reyssa Aqilla, dkk (2024) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan intern merasa stres, seperti burnout dan beban kerja yang berlebihan. Untuk mengatasi hal ini, strategi koping yang berfokus pada masalah diterapkan, yang memberikan dampak positif. Kemudian penelitian Triana Auliaunisa, dkk (2020) menyatakan

Kewajiban akademik seringkali bersinggungan dengan tugas organisasi, namun anggota menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan prioritas, menafsirkan ulang kesulitan, dan mendapatkan motivasi dari identitas kolektif.

Meskipun beberapa penelitian Terdahulu telah memberi gambaran mengenai pentingnya pengetahuan manajemen stres bagi mahasiswa, Kajian yang secara khusus menyoroti implementasinya pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai peserta didik sekaligus pengurus organisasi masih terbatas terkhususnya pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) belum banyak mendapatkan perhatian para peneliti.

Berdasarkan pengamatan awal yang menjadi penyebab stres mahasiswa HMP MPI diantaranya kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi. Penyebab selanjutnya adalah tekanan dan ekspekstasi dari anggota atau pengurus lain, mahasiswa merasa dituntut untuk memenuhi harapan tertentu dari teman-teman dalam organisasi. Kemudian konflik dalam organisasi HMP, hal ini dapat muncul karena miskomunikasi, pembagian tugas yang kurang jelas, atau perbedaan dalam pengambilan keputusan. Penyebab selanjutnya adalah Tanggung jawab kepemimpinan dalam organisasi. Bagi mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus inti (ketua, sekretaris, bendahara), tanggung jawab yang diemban cenderung lebih besar, seperti pengambilan keputusan, koordinasi kegiatan, serta menjaga stabilitas organisasi, Hal ini dapat menjadi sumber tekanan tersendiri.

Berbagai tekanan dan tuntutan tersebut tidak selalu berdampak negatif terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Sebagian mahasiswa justru mampu

menjadikan keterlibatan dalam organisasi sebagai sarana pengembangan diri dan peningkatan kemampuan dalam mengelola tanggung jawab. Mahasiswa yang menempuh pendidikan akademik sekaligus mengikuti Organisasi ternyata tak menjadi hambatan untuk belajar. Kegiatan organisasi dapat memberikan pengalaman tambahan seperti peningkatan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, serta kemampuan bekerja sama dalam tim, yang pada akhirnya turut mendukung keberhasilan akademik. Bahkan ada yang meneruskan organisasi tersebut ke tingkat fakultas setelah selesai pada tingkat jurusan. Banyak juga mahasiswa yang sebelumnya merupakan pengurus HMP dapat menyelesaikan program pendidikan 3,5 tahun dengan nilai terbaik.

Indeks prestasi kumulatif (IPK) yang diraih oleh pengurus HMP MPI periode 2026/2027 rata-rata berkisar dari 3,50-3,88 dan banyak pengurus yang memiliki prestasi non-akademik seperti Juara 2 Lomba Poster HMP MPI, Juara 1 Lomba Solo Song PKM Prodi, Tahfidz Quran, Juara *Volly Ball*, Peserta Terbaik Pelatihan Kepemimpinan Dasar Manajemen, Peserta Terdisiplin LKMM, Moderator Acara, Juara 1 Basket PKM U 2026. Dengan demikian, berbagai tekanan yang dihadapi selama menjadi pengurus HMP tidak selalu menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik. Kemampuan dalam mengelola tekanan memungkinkan mahasiswa tetap bisa menjalankan kedua peran tersebut dengan optimal.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai “Analisis Manajemen Stres Pengurus

Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Imam Bonjol Padang”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat mengidentifikasi hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa, diantaranya sebagai berikut.

1. Kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi yang menyebabkan stres pada Mahasiswa
2. Tekanan dan ekspektasi dari anggota atau pengurus lain dalam organisasi yang menyebabkan stres pada Mahasiswa
3. Konflik yang terjadi dalam organisasi yang menyebabkan stres pada Mahasiswa.
4. Tanggung jawab kepemimpinan dalam organisasi yang menyebabkan stres pada Mahasiswa.
5. Sebagian mahasiswa yang aktif sebagai pengurus HMP mampu mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi

### **C. Fokus Masalah**

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, fokus penelitian yang hendak dibahas yaitu Bagaimana manajemen stres bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Imama Bonjol Padang?

### **D. Rumusan Masalah**

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan khususnya HMP, menghadapi berbagai tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi yang berpotensi menimbulkan stres. Oleh karena itu, diperlukan suatu rumusan masalah yang bertujuan untuk mengkaji bagaimana manajemen stres yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik serta keterlibatan dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan., maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah

1. Apa saja bentuk-bentuk stres yang dialami oleh pengurus Himpunan Mahasiswa (HMP) Manajemen Pendidikan Islam?
2. Apa saja sumber stres yang menjadi penyebab stres bagi pengurus Himpunan Mahasiswa (HMP) Manajemen Pendidikan Islam?
3. Apa saja cara pengelolaan stres bagi mahasiswa jurusan manajemen pendidikan islam dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan aktivitas organisasi?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dengan mengacu pada rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk stres yang dialami oleh pengurus Himpunan Mahasiswa (HMP) Manajemen Pendidikan Islam
2. Untuk mengetahui sumber stres yang menjadi penyebab stres bagi pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam
3. Untuk mengetahui cara pengelolaan stres pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam

## **F. Manfaat Penelitian**

Sebuah penelitian dilakukan bukan hanya untuk mendapatkan pengetahuan yang baru, namun sebuah penelitian juga harus memiliki manfaat untuk orang lain. Oleh karena itu manfaat dari penelitian ini yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan dan sebagai pengetahuan maupun sebagai literatur penelitian selanjutnya yang relevan. Khususnya yang berkaitan dengan stres pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan islam sebagai mahasiswa sekaligus pengurus HMP.

### **2. Secara praktis**

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah:

#### **a. Bagi Dosen Pendamping HMP**

Manfaat penelitian ini untuk dosen pembimbing yaitu, dengan adanya penelitian ini diharapkan membantu dosen pembimbing untuk dapat mengantisipasi terjadinya gejala-gejala stres yang dialami mahasiswa.

#### **b. Bagi Aparatur Program Studi**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan atau strategi pembinaan kemahasiswaan yang lebih efektif, seperti penyusunan program pendampingan, pelatihan manajemen stres, serta penguatan layanan bimbingan akademik. Dengan demikian, aparatur program studi dapat berperan secara

optimal dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan kondusif bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi.

c. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi kampus dalam mengatur kegiatan akademik dan organisasi, supaya keduanya bisa berjalan lebih seimbang dan tidak terlalu membebani mahasiswa. Kampus juga bisa menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program-program yang mendukung mahasiswa, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, atau seminar tentang pengelolaan waktu.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti sebagai pengetahuan baru dan memberikan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian terkait manajemen stres bagi mahasiswa.