

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Manajemen Stres Bagi Pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan Islam, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk stres yang dialami mahasiswa pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam diantaranya stres emosional, stres fisik dan stres positif (*eustress*). Stres emosional dan fisik dapat dilihat dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, tertekan, bingung, dan merasa terbebani ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun organisasi, kelelahan, berkurangnya waktu istirahat, kurang tidur, serta menurunnya kondisi fisik akibat padatnya aktivitas yang harus dijalankan. Kondisi tersebut merupakan stres pada tahap ke tiga, dan ditahap ini diharuskan untuk mengurangi beban kerja dan memberikan waktu istirahat pada tubuh untuk mendapatkan energi kembali. Stres positif juga dirasakan oleh pengurus HMP MPI periode 2026/2027 dengan dorongan untuk belajar mengatur waktu dan bersikap disiplin serta mendapatkan ide disaat keadaan terdesak sekalipun. Keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas secara bersamaan dapat memberikan tekanan apabila tidak disertai dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai.
2. Sumber stres mahasiswa pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga berkaitan dengan

tanggung jawab dalam organisasi. Sumber stres yang ditemukan meliputi kesulitan dalam membagi waktu antara perkuliahan dan kegiatan organisasi, tuntutan akademik, tanggung jawab sebagai pengurus HMP, kurangnya pengalaman dalam berorganisasi, serta pembagian tugas yang kurang jelas. Berbagai sumber stres tersebut saling berkaitan dan dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan mahasiswa, khususnya ketika tuntutan akademik dan organisasi muncul dalam waktu yang bersamaan. Stres yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, tetapi berkaitan dengan kompleksitas tuntutan yang harus dijalankan dalam dua peran sekaligus.

3. Manajemen stres yang dilakukan mahasiswa pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam dilakukan melalui berbagai strategi yang disesuaikan dengan kondisi dan sumber tekanan yang dihadapi. Strategi tersebut meliputi pengelolaan waktu dan penentuan skala prioritas, pengendalian emosi, penyelesaian masalah melalui komunikasi dan diskusi, melakukan aktivitas relaksasi, serta menjaga kesehatan fisik. Selain itu, mahasiswa juga memanfaatkan dukungan dari lingkungan sosial dan pendekatan spiritual sebagai upaya memperoleh ketenangan dalam menghadapi tekanan. Berbagai strategi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berupaya mengelola stres tidak hanya dengan mengurangi dampak tekanan yang dirasakan, tetapi juga dengan mengatasi sumber permasalahan yang menjadi pemicu stres.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pengurus HMP Manajemen Pendidikan Islam telah menjalankan tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi secara beriringan. Meskipun mahasiswa menghadapi berbagai sumber tekanan, penerapan strategi manajemen stres yang tepat dapat membantu mahasiswa mengendalikan respons terhadap tekanan, menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, serta mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan aktivitas organisasi. Oleh karena itu, keterlibatan mahasiswa dalam organisasi pada dasarnya tidak semata-mata menjadi faktor penghambat dalam menjalankan kewajiban akademik, tetapi memerlukan kemampuan pengelolaan diri yang baik agar kedua peran tersebut dapat dilaksanakan secara efektif dan bertanggung jawab.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai manajemen stres bagi pengurus Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Manajemen Pendidikan UIN Imam Bonjol Padang, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Aparatur Prodi Manajemen Pendidikan Islam

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap keseimbangan antara aktivitas akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam organisasi. Program studi dapat memberikan dukungan atau pembinaan kepada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, terutama dalam hal pengembangan kemampuan manajemen waktu, kepemimpinan, komunikasi, dan pengelolaan stres.

Dukungan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjalankan aktivitas organisasi tanpa mengabaikan kewajiban akademiknya.

2. Pengurus HMP MPI

Pengurus HMP diharapkan dapat menciptakan sistem kerja organisasi yang lebih terarah melalui pembagian tugas dan tanggung jawab yang jelas kepada setiap anggota. Koordinasi dan komunikasi antaranggota juga perlu ditingkatkan agar tidak terjadi kesalahpahaman maupun penumpukan tugas pada pengurus tertentu. Setiap pengurus diharapkan dapat saling membantu dan memahami kondisi akademik masing-masing anggota sehingga kegiatan organisasi dapat berjalan dengan baik tanpa memberikan tekanan yang berlebihan kepada mahasiswa.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai manajemen stres mahasiswa dengan cakupan yang lebih luas dan menggunakan pendekatan yang berbeda. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan stres mahasiswa, seperti dukungan sosial, beban organisasi, gaya kepemimpinan, konflik peran, maupun kondisi lingkungan organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhina Redia Cahyani, R. T. (2021). *Stres Akademik dan penangannya*. Guepedia.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Fitria, T. N. (2025). *Satu Langkah Menuju Wisuda: Panduan Penulisan Tugas Akhir & Skripsi Untuk Mahasiswa Tingkat Akhir*. Purbalingga : Eureka Media Aksara.
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117.
- Haryoko, D. S., Pd, M., Bahartiar, D., Pd, M., Arwadi, F., & Pd, S. (2020). *ANALISIS DATA PENELITIAN KUALITATIF*.
- Ibnu Katsir. (2015). *Tafsir Surat Alam Nasyrah, ayat 1-8*. <http://www.ibnukatsironline.com/2015/10/tafsir-surat-alam-nasyrah-ayat-1-8.html>
- Ilhamsyah, F. (2023). *GAMBARAN UMUM STRESS AKADEMIK MAHASISWA KEGURUAN DI PALEMBANG*.
- Iriyanto, S. A. A. (2024). *Pengaruh stres kronis terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja*.
- Lestari, D. P., & Ahmadi, M. A. (2024). *Hubungan Time Management dan Stress Akademik Terhadap Program Kerja Organisasi*. 1.
- Luh Suranadi. (2021). MANAJEMEN STRES MAHASISWA BARU. *JURNAL KESEHATAN PRIMA*, 6(2).
- Moleong, L. J. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Muhajiri, R. & A. (2024). PENDEKATAN PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF SERTA TAHAPAN PENELITIAN. *Journal Genta Mulia*, 15(1), 82–92.
- Muhimmatul Hasanah. (2019). STRES DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1).

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Novitasari, M., & Srigustini, A. (t.t.). *PENGARUH MANAJEMEN STRES DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRODUKTIVITAS AKADEMIK MAHASISWA*.
- Panji Bana, D. P., Hapsari Shinta Puspita Dewi, Erra. (2023). Pelatihan manajemen stres pada mahasiswa untuk meningkatkan mental selama perkuliahan hybrid. *Lambung Inovasi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 355.
- Parinduri, R., Rambe, R. N., Triyani, F., Sari, Y. N., & Zuhanda, M. K. (2025). *Academic Motivation Through Self-Esteem a Role in Coping Stress in Medical Students Facing OSCE*. 9(2).
- Pravissi Shanti, F. F. T., Gamma Rahmita Ureka Hakim. (2017). EFEKTIFITAS PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2).
- Putri, H. J., & Murhayati, S. (2025). *Metode Pengumpulan Data Kualitatif*. 9.
- Reni Puspita, M. R. E. S. (2023). Manajemen Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Campuran: Studi Kualitatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(3).
- Saintika. (t.t.). *PEMBERIAN EDUKASI PENTINGNYA RELAKSASI DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMK KOTA LUBUKLINGGAU*. 5(2).
- Saputri, L., & Puspita, P. A. (2020). *Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi*.
- Sosiady, M. (2020). *ANALISIS DAMPAK STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI) STUDI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU DAN UNIVERISTAS INTERNASIONAL BATAM KEPULAUAN RIAU*. 11.
- Sulistiyorini, Muh. I. S. (2022). MANAJEMEN STRES DI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM(StudiMahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir SubmitJurnal). *re-JIEM*, 5(2).

- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (t.t.). *Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif*.
- Yasin, M. (2024). *Metode dan Instrumen Pengumpulan Data (Kualitatif dan Kuantitatif)*. 2(3).
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.

