

**MANAJEMEN STRES DI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM  
(Studi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Submit Jurnal)**

**Muh. Ibnu Sholeh, dan Sulistyorini**

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, UIN Sayyid Ali Rahmatullah  
Tulungagung

Email: [indocellular@gmail.com](mailto:indocellular@gmail.com) , dan [tyorinis261@gmail.com](mailto:tyorinis261@gmail.com)

**Abstrak**

*Tuntutan pekerjaan akan menimbulkan stres apabila tidak bisa selesai tepat waktu, apalagi jika tugas tersebut belum dikuasainya karena dengan keterbatasan yang ada, tugas yang diberikan oleh dosen seringkali berpengaruh secara psikologis mahasiswa. Metode yang digunakan untuk melakukan penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, sedangkan pengumpulan data melalui referensi terkait, baik secara offline maupun online. Data yang didapat kemudian diolah menjadi lebih utuh dan terbaru. Analisis data menggunakan analisis melalui berbagai literatur terkait. Hasil analisis diperoleh bahwa perlu ada pengelolaan stres sehingga tidak cenderung kearah negatif, dan justru bisa ke arah positif bagi mahasiswa tersebut, sedangkan penyebab stres terdiri atas (1) faktor lingkungan; (2) faktor institusional; dan (3) faktor pribadi. Faktor tersebut dapat dispesifikasi sesuai dengan masing-masing kondisi individu. Adapun saran dari permasalahan tersebut diantaranya (1) membuat rencana yang jelas, (2) menghindari penundaan pekerjaan dan tugas, mengelompokkan tugas menjadi beberapa bagian, (3) mencari dukungan dari orang yang berada disekeliling, (4) beristirahat cukup, (5) olahraga dan nutrisi yang baik, (6) menggunakan teknik relaksasi, dan (7) mencari bantuan profesional jika benar-benar diperlukan.*

**Kata kunci :** *Manajemen stres, submit jurnal, pemicu stres, mengatasi stres*

**Abstract**

*Job demands will cause stres if they cannot be completed on time, especially if the task has not been mastered because, with existing limitations, assignments given by lecturers often affect students psychologically. The method used to conduct this research uses library research while collecting data through related references, both offline and online. The data obtained is then processed to be more complete and up to date. Data analysis uses analysis through various related literature. The results of the analysis show that there is a need for stres management so that it does not tend to be negative, and can be positive for these students, while the causes of stres consist of (1) environmental factors; (2) institutional factors; and (3) personal factors. These factors can be specified according to each condition. The suggestions for these problems include (1) making clear plans, (2) avoiding delays in work and assignments, grouping tasks into several parts, (3) seeking support from people around them, (4) getting enough rest, (5) exercising and good nutrition, (6) use relaxation techniques, and (7) seek professional help when necessary.*

**Key Words:** *Stres management, Journal submissions, Stres triggers, Dealing with stres*

## PENDAHULUAN

Setiap lembaga pendidikan memiliki tujuan yang ingin dicapai<sup>1</sup> serta bagian-bagian yang memungkinkan tujuan itu dapat dicapai. Dewasa ini makin banyak lembaga pendidikan menghadapi suatu lingkungan yang dinamis<sup>2</sup> dan berubah selanjutnya, menuntut agar lembaga pendidikan itu menyesuaikan diri<sup>3</sup>. Kebijakan dan praktik sumber daya manusia harus berubah<sup>4</sup> agar menarik dan mempertahankan angkatan kerja yang lebih beraneka ragam<sup>5</sup>. lembaga pendidikan yang berhasil merupakan lembaga pendidikan yang dapat berubah untuk menanggapi persaingan termasuk juga dalam organisasi lembaga pendidikan.<sup>6</sup> Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum<sup>7</sup>, sarana prasarana<sup>8</sup>, biaya atau manajemen semata,<sup>9</sup> namun yang lebih utama adalah oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang terlibat didalamnya<sup>10</sup>. Pendidik dalam hal ini adalah dosen yang memiliki peran dan pengaruh yang sangat besar bagi kemajuan lembaga pendidikan sebagai organisasi penyelenggaraan pendidikan. Dosen memegang peranan sentral dalam proses pendidikan<sup>11</sup>. Dosen dituntut untuk bekerja secara professional<sup>12</sup> untuk mengerahkan segenap kemampuan dalam melaksanakan tugas<sup>13</sup>. Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia<sup>14</sup>. Pendidikan berperan dalam membentuk baik

---

<sup>1</sup> I Gusti Ngurah Santika, "KEPALA SEKOLAH DALAM KONSEP KEPEMIMPINAN PENDIDIKAN: SUATU KAJIAN TEORITIS," no. 2085 (2017).

<sup>2</sup> Muhamad Khoirul Umam, "Lembaga Pendidikan Islam Dalam Telaah Lingkungan Strategik," *Jurnal Tinta* 1, no. 2 (September 1, 2019): 16–29, <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v1i2.196>.

<sup>3</sup> Sigit Priatmoko, "MEMPERKUAT EKSISTENSI PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0," 2018.

<sup>4</sup> Umi Rusilowati, "PRAKTEK MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA KARYAWAN YANG BERGERAK DI SEKTOR FORMAL DI INDONESIA" 4, no. 2 (2020).

<sup>5</sup> Failasofa Amalia and Tri Nugrahadi, "PENERAPAN MULTILEVEL SURVIVAL ANALYSIS TERHADAP DURASI Mencari Kerja Angkatan Kerja Lulusan SMK Di Indonesia Tahun 2019," *Seminar Nasional Official Statistics 2020*, no. 1 (January 5, 2021): 882–91, <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.545>.

<sup>6</sup> Muh Nurul Huda, "TRANSFORMASI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENINGKATKAN DAYA SAING," n.d.

<sup>7</sup> Faridah Alawiyah, "PERAN GURU DALAM KURIKULUM 2013" 4 (2013).

<sup>8</sup> TD. Abeng Ellong, "Manajemen Sarana dan Prasarana di Lembaga Pendidikan Islam," *Jurnal Ilmiah Iqra'* 11, no. 1 (February 25, 2018), <https://doi.org/10.30984/jii.v11i1.574>.

<sup>9</sup> Anggi Sirka Rinta, Dike Febriana, and Retno Wulandari, "STRATEGI PENGELOLAAN PEMASARAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI," n.d.

<sup>10</sup> Pasiska Pasiska, Mutyati Mutyati, and Rabial Kanada, "Pelaksanaan Rekrutmen Tenaga Pendidik dan Kependidikan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Lan Tabur Kota Pagar Alam," *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 6, no. 2 (January 1, 1970): 85–96, <https://doi.org/10.19109/elidare.v6i2.6465>.

<sup>11</sup> Ita Nurmalasari and Dewi Zainul Karimah, "PERAN MANAJEMEN SDM DALAM LEMBAGA PENDIDIKAN UNTUK MENINGKATKAN MUTU PENDIDIK" 2, no. 1 (2020).

<sup>12</sup> Hamid Darmadi, "TUGAS, PERAN, KOMPETENSI, DAN TANGGUNG JAWAB MENJADI GURU PROFESIONAL" 13, no. 2 (2015).

<sup>13</sup> Daniel Patiallo, "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Inklusif di SD Kristen Malango' Tagari Kabupaten Toraja Utara" 5 (2021).

<sup>14</sup> Dodi Ilham, "Menggagas Pendidikan Nilai dalam Sistem Pendidikan Nasional" 8, no. 3 (2019).

atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif<sup>15</sup>.

Melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai dosen seringkali stres muncul mengiringinya<sup>16</sup>. Adanya tuntutan yang berlebihan tanpa diimbangi dengan peningkatan kesejahteraan<sup>17</sup>, pembagian tugas yang tidak merata<sup>18</sup> antar sesama dosen, serta perlakuan dari atasan yang tidak adil dapat menyebabkan timbulnya stres<sup>19</sup>. Konflik antara sesama dosen<sup>20</sup>, perbedaan persepsi anggota terhadap tujuan<sup>21</sup>, pekerjaan yang membutuhkan waktu yang lebih banyak<sup>22</sup>, kurangnya lingkungan kerja dalam organisasi<sup>23</sup>, lingkungan kerja yang tidak nyaman<sup>24</sup> dan kondisi tempat kerja menjadi pemicu terjadinya stres<sup>25</sup>. Stres dapat diakibatkan hanya satu penyebab<sup>26</sup>, namun biasanya pegawai mengalami stres karena kombinasi dari penyebab stres tersebut<sup>27</sup>. Untuk mengembangkan lembaga pendidikan, seorang dosen biasanya akan memberi tugas kepada mahasiswa dalam meningkatkan keilmuan, salah satu diantaranya yaitu dengan memberi tugas untuk membuat makalah ataupun tugas akhir seperti halnya jurnal yang harus disubmite di sebuah laman jurnal yang terindeks, baik sinta maupun scopus. Tidak jarang seorang dosen juga memberikan intruksi agar tugas submite jurnal tersebut harus terindeks di jurnal yang sudah masuk pada sinta 1 ataupun 2,

---

<sup>15</sup> Rendy Suwuh, Odi R Pinontoan, and Diana Vanda D Doda, "GAMBARAN KEPUASAN KERJA DAN MOTIVASI KERJA PADA GURU GURU DI SMP KRISTEN TATELI KECAMATAN MANDOLANG KABUPATEN MINAHASA," n.d.

<sup>16</sup> "Skripsi Rizky Ramadhan Marpaung.Pdf," n.d.

<sup>17</sup> Wati Hernawati, "PENGARUH LINGKUNGAN KERJA DAN KREATIVITAS TERHADAP STRES GURU SMA NEGERI SUB RAYON 1 KOTA BEKASI," *Jurnal Manajemen Pendidikan* 4, no. 2 (December 1, 2013), <https://doi.org/10.21009/jmp.v4i2.2085>.

<sup>18</sup> Rauf Iskandar Hadi and Haposan Simatupang, "IMPLEMENTASI UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 14 TAHUN 2005 TENTANG GURU DAN DOSEN (STUDI KASUS KOMPETENSI TENAGA PENDIDIK DI WING PENDIDIKAN TEKNIK DAN PEMBEKALAN KALIJATI DALAM MEMPERSIAPKAN SUMBER DAYA MANUSIA PERTAHANAN TNI AU TAHUN 2017)," n.d.

<sup>19</sup> Dian Pujiatma Vera Subchanifa and Nugraheni Istiqomah, "Stres Kerja, Kompetensi, Kompensasi dan Pengaruhnya Terhadap Kinerja Karyawan dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening TAHUN 2015–2018," n.d.

<sup>20</sup> Rizka Az-Zahra and Dahliana Abd, "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 4 Nomor 4 tahun 2019 Hal 46 - 52 Desember 2019," n.d.

<sup>21</sup> Imam Wahyono, "MENGEMBANGKAN IKLIM ORGANISASI DI SEKOLAH DENGAN MENGGUNAKAN MODEL TAGIURI," *AL-TANZIM: JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM* 3, no. 2 (October 29, 2019): 61–72, <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v3i2.638>.

<sup>22</sup> Eunike R Rustiana and Widya Hary Cahyati, "STRES KERJA DENGAN PEMILIHAN STRATEGI COPING," 2012.

<sup>23</sup> Laksmi Sito Dwi Irvianti and Renno Eka Verina, "Analisis Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Turnover Intention Karyawan pada PT XL Axiata Tbk Jakarta," *Binus Business Review* 6, no. 1 (May 29, 2015): 117, <https://doi.org/10.21512/bbr.v6i1.995>.

<sup>24</sup> Rutinaias Haholongan, "STRES KERJA, LINGKUNGAN KERJA TERHADAP TURNOVER INTENTION PERUSAHAAN," *Jurnal Manajemen Indonesia* 18, no. 1 (April 27, 2018), <https://doi.org/10.25124/jmi.v18i1.1260>.

<sup>25</sup> Lina Herlina, "KONDISI DAN FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA PADA KARYAWAN WANITA PT 'SGS,'" n.d.

<sup>26</sup> Moh Muslim, "MANAJEMEN STRES PADA MASA PANDEMI COVID-19" 23, no. 2 (2020).

<sup>27</sup> Octavia Nataria, Selmi Dedi, and Margareth Sylvia Sabarofek, "PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI DISPERINDAGKOP DAN UMKM MANOKWARI," *Cakrawala Management Business Journal* 1, no. 1 (July 4, 2019): 67, <https://doi.org/10.30862/cm-bj.v1i1.5>.

dengan batas minimal indeks dari laman jurnal tersebut. Terkadang juga seorang dosen memberikan intruksi batas minimum untuk tugas akhir tersebut disubmite di jurnal dengan batas minimum sinta 4, akan tetapi juga lebih menyarankan agar disubmite pada jurnal yang terindeks scopus,. Dengan adanya anjuran dari dosen tersebut, tidak menutup kemungkinan seorang mahasiswa mengalami stres apabila belum siap untuk membuat jurnal, apalagi dengan keterbatasan pengetahuan mahasiswa tentang gaya selingkung masing- masing jurnal yang berbeda, hal tersebut akhirnya membuat para mahasiswa untuk cari jalan pintas dengan cara meminta penjual jasa untuk membuat jurnal tersebut sampai pada submite. Dalam hal ini seharusnya dari lembaga pendidikan memberikan pelatihan kepada mahasiswa tentang penggunaan aplikasi yang bisa mendukung untuk membuat jurnal, sehingga minimal mahasiswa tersebut mempunyai bekal ketika akan ada tugas yang dibebankan oleh dosen untuk membuat jurnal sekaligus mengupload/submite di laman jurnal yang sudah terindeks, dari hal tersebut karena selain faktor ekstern mahasiswa, juga ada faktor inter dari mahasiswa sendiri yang bisa menyebabkan stres ketika ada sebuah tugas yang belum bisa mampu untuk diselesaikan dengan kurun waktu yang singkat, ada dua kategori penyebab stres, yaitu *on the job* dan *off the job*.<sup>28</sup> Penyebab stres *on the job* merupakan penyebab stres yang terjadi dari dalam pekerjaan, diantaranya beban kerja yang berlebihan,<sup>29</sup> dan tekanan atau desakan<sup>30</sup>. Sedangkan penyebab stres *off the job*<sup>31</sup> adalah penyebab stres yang terjadi dari luar pekerjaan, misalnya keadaan ekonomi rumah tangga<sup>32</sup>, dan masalah-masalah fisik seperti perkawinan<sup>33</sup>, karena memang ada mahasiswa yang sudah berkeluarga sehingga beberapa faktor dipengaruhi oleh hal tersebut. Hal ini menjadi penting manajemen stres sebagai bentuk kemampuan dalam menggunakan sumber daya manusia secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan dan tugas. Tujuan manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik<sup>34</sup>. Schafer mengemukakan manajemen stres sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.<sup>35</sup> Manajemen stres juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang akan memberi tuntutan yang

---

<sup>28</sup> Nova Widyastuti and Edy Rahardja, "ANALISIS PENGARUH STRES KERJA, KOMPENSASI, DAN EMPLOYEE ENGAGEMENT TERHADAP KINERJA PEGAWAI," n.d.

<sup>29</sup> Miqdad Arats Kusnadi, "HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES KERJA PADA DOSEN UNIVERSITAS X," 2014.

<sup>30</sup> Vika Audina and Tatang Kusmayadi, "PENGARUH JOB INSECURITY DAN JOB STRES TERHADAP TURNOVER INTENTION (Studi Pada Staff Industri Farmasi Lucas Group Bandung)," no. 1 (2018).

<sup>31</sup> Maria Tiahohu Sinaga and HP Sunardi, "ANALISIS PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA KARYAWAN PADA PT BARDIE PURITAMA" 13, no. 2 (n.d.).

<sup>32</sup> "Perbedaan Stres Ditinjau Dari.Pdf," n.d.

<sup>33</sup> Budi Purwanto, Ivon Arisanti, and Ayuning Atmasari, "HUBUNGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH (LONG DISTANCE MARRIAGE) DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PT WIJAYA KARYA (PERSERO) TBK (PROYEK PEMBANGKIT LISTRIK TENAGA MESIN GAS 50 MW SUMBAWA)" 1 (2018).

<sup>34</sup> Permata Sari et al., "Pengaruh Manajemen Stres dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (September 9, 2020): 62–67, <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>.

<sup>35</sup> "EFEKTIFITAS PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA.Pdf," n.d.

berlebihan. Sedangkan stres mahasiswa dalam hal ini sebagai pengalaman seorang mahasiswa yang tidak menyenangkan, seperti ketegangan, frustrasi, cemas, marah, dan depresi, sebagai akibat dari aspek pekerjaan sebagai seorang mahasiswa. Ketegangan atau tekanan itu berasal dari berbagai sumber stres dan dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kebahagiaan psikologis dan fisiologis individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, pandangan dan juga perasaan individu terhadap pekerjaannya harus tetap terjaga pada sisi positif dari pekerjaannya terutama mahasiswa harus memiliki tanggung jawab yang besar dalam menjalankan tugasnya, pada sisi lain beban tugas yang berlebihan juga dapat mempengaruhi tingkat stres serta kepuasan yang terjadi. Penelitian ini berusaha untuk mendeskripsikan tentang penyebab stres dan manajemen stres dan manajemen stres.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah. Ciri utama studi kepustakaan menurut Zed<sup>36</sup> meliputi: 1) Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka dan bukan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata berupa kejadian, orang, atau benda-benda lainnya; 2) Data pustaka bersifat siap pakai artinya peneliti tidak pergi kemana-mana kecuali berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan; 3) Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, artinya peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari tangan pertama di lapangan; dan 4) Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Sumber data berasal dari penelusuran literatur-literatur yang berkaitan yang didapat dari jurnal dan buku manajemen stres, dan pendidikan Islam. Teknik pengumpulan data melalui referensi terkait, baik secara offline maupun online. Data yang didapat kemudian diolah menjadi lebih utuh dan terbaru. Analisis data menggunakan analisis secara langsung lewat literatur-literatur.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan fokus penelitian, maka pembahasan di dalam penelitian ini terfokus pada 2 hal yaitu penyebab stres dan manajemen stres dan manajemen stres dengan pembahasan di bawah ini.

### **Penyebab Terjadinya Stres Dalam mengerjakan tugas**

Menurut Gibson, bahwa stres kerja dikonseptualisasi dari beberapa titik pandang, yaitu stres sebagai stimulus-respon.<sup>37</sup> Stres sebagai stimulus merupakan pendekatan yang menitik beratkan pada lingkungan. Definisi stimulus memandang stres sebagai sesuatu kekuatan yang menekan individu untuk memberikan tanggapan terhadap stresor. Pendekatan ini memandang stres sebagai konsekuensi dari interaksi. Dalam hal ini bahwa stres kerja adalah perbedaan dari setiap kemampuan individu yang dapat mempengaruhi stimulus-respon yang diakibatkan dari adanya tuntutan pemenuhan kebutuhan di lingkungan tempat seseorang bekerja. Ada beberapa sumber dasar pemicu

---

<sup>36</sup> Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. 2008)

<sup>37</sup> Kata Kunci, "Social Factors Affecting Job Stres," n.d.

stres yaitu<sup>38</sup> a) Lingkungan.<sup>39</sup> Lingkungan dapat memicu stres karena sangat berpengaruh terhadap perilaku kita dan memaksa kita untuk menyesuaikan diri. Contoh dari stresor lingkungan adalah perumahan yang rawan kejahatan, lingkungan yang toxic, cuaca yang panas, kebisingan, dan polusi udara. b) Stres social.<sup>40</sup> Stres dapat ditimbulkan dari hubungan sosial dan tekanan sosial yang kita tempati. Hubungan dengan orang tua, pasangan, masyarakat, pekerjaan, dan sekolah. Contoh dari stresor sosial adalah perbedaan pendapat, prestasi yang didapat, besarnya pendapatan, dan kepergian orang yang dicintai. c) Fisiologis<sup>41</sup> Stresor fisiologi merupakan stresor yang bersumber dari tidak normalnya keadaan fisik kita seperti sakit, lambatnya pertumbuhan, dan kecelakaan. d) Pikiran negatif.<sup>42</sup> Pikiran negatif yang terlalu berlebihan dapat menjadi stresor karena pikiranlah yang menentukan masalah yang muncul.

Penyebab terjadinya stres kerja bisa dari tuntutan kerja yang berat. Tekanan jam kerja yang sifatnya selalu berlebihan dalam bekerja juga bisa menyebabkan stres dalam bekerja karena adanya tenggangwaktu atau batas waktu yang ditentukan oleh atasan, namun juga ada beberapa yang bisa menjadikan stres dalam bekerja seperti halnya a) gaji yang sedikit, b) kemampuan atau kompetensi yang dimiliki dibidang tugas tersebut tidak memadai atau kurangnya ilmu atau kemampuan dalam mengemban tugas dari yang dikerjakan, c) atasan yang terlalu berlebih dalam memberikan pengawasan baik secara internal maupun eksternal, d) *boring*/bosan dalam satu pekerjaan yang dilakukan, e) kesempatan untuk melanjutkan karir kejenjang yang lebih tinggi cenderung berkurang, f) fasilitas dalam mengerjakan pekerjaan tersebut kurang memadai sehingga terkendala dalam melaksanakan tugas, g) tidak adanya hubungan yang harmonis antara atasan dengan bawahan, h) hubungan yang kurang harmonis antar kawan dalam satu team, i) antara team satu dengan team lain tidak adanya hubungan yang harmonis, j) adanya bentuk diskriminasi dalam suasana kerja atau dalam lingkungan karyawan tersebut bekerja, k) adanya kontrak kerja yang cukup pendek, l) adanya ancaman pemecatan ketika tidak memenuhi target, m) kurangnya bentuk apresiasi dari pemilik perusahaan atau atasan ditempat kerja, n) adanya ketidak seimbangan antara target dengan apresiasi yang diberikan oleh atasan, o) adanya masalah personal sehingga bisa memicu untuk terjadinya stres, p) tidak ada kendali untuk menahan emosi, q) tumpukan pekerjaan yang banyak sehingga kesulitan untuk dapat selesai on time

Menurut Stephen P. Robbins dan Timothy faktor penyebab stres kerja meliputi<sup>43</sup>:

a. Faktor Individual; Faktor ini merupakan kategori yang meliputi faktor-faktor dalam

<sup>38</sup> Oki Tri Handono and Khoiruddin Bashori, "HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU," *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi* 1, no. 2 (November 12, 2015): 79, <https://doi.org/10.12928/empathy.v1i2.3005>.

<sup>39</sup> Rita Aryani, Yudin Citriadin, and Lalu Muhamad Ismail, "MODEL PENANGGULANGAN MANAJEMEN STRES KERJA PADA LINGKUNGAN PENDIDIKAN," *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan* 11, no. 2 (December 31, 2020): 1–10, <https://doi.org/10.47625/fitrah.v11i2.279>.

<sup>40</sup> Clemens Kirschbaum, Karl-Martin Pirke, and Dirk H. Hellhammer, "The 'Trier Social Stress Test' – A Tool for Investigating Psychobiological Stress Responses in a Laboratory Setting," *Neuropsychobiology* 28, no. 1–2 (1993): 76–81, <https://doi.org/10.1159/000119004>.

<sup>41</sup> Ela Nurdiawati and Nina Atiatunnisa, "Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis dan Perilaku Dengan Kinerja Karyawan," 2018.

<sup>42</sup> Enik Nur Kholidah, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis," *JURNAL PSIKOLOGI*, n.d.

<sup>43</sup> Abdul Wakhid, Endang Budiati, and Fitria Rahmadani, "Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Customer Service Di PT Telekomunikasi Indonesia, Tbk Lampung Tahun 2019" 1, no. 1 (2020).

kehidupan pribadi. Faktor ini mencakup kehidupan pribadi karyawan terutama faktor-faktor persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi dan kepribadian yang melekat pada diri seseorang. 1) Masalah keluarga. Survei-survei nasional secara konsisten menunjukkan bahwa orang menganggap bahwa hubungan pribadi dan keluarga sebagai sesuatu yang sangat berharga. Berbagai kesulitan dalam hidup pernikahan, retaknya hubungan, dan kesulitan masalah disiplin dengan anak-anak adalah beberapa contoh masalah hubungan yang menciptakan stres yang pada akhirnya terbawa sampai ke tempat kerja. 2) Masalah ekonomi. Diciptakan oleh individu yang tidak dapat mengelola sumber daya keuangan mereka merupakan satu contoh kesulitan pribadi yang dapat menciptakan stres kerja dan mengalihkan perhatian mereka dalam bekerja. 3) Karakteristik kepribadian bawaan. Faktor individu yang penting mempengaruhi stres adalah kodrat kecenderungan dasar seseorang. Artinya gejala stres yang diungkapkan pada pekerjaan itu sebenarnya berasal dari dalam kepribadian orang itu.

- b. Perubahan situasi yang menciptakan ketidakpastian. Bila perekonomian itu menjadi menurun, orang menjadi semakin mencemaskan kesejahteraan mereka. Banyak sekali faktor yang dapat menimbulkan stres. Tekanan untuk menghindari kekeliruan atau menyelesaikan tugas dalam kurun waktu terbatas, beban kerja berlebihan, bos yang menuntut dan tidak peka, serta rekan kerja yang tidak menyenangkan dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Tuntutan tugas.<sup>44</sup> Tuntutan tugas menjadi stresor terkait dengan pekerjaan tertentu yang dilakukan seseorang. Dalam organisasi, beberapa pekerjaan mungkin lebih stres daripada yang lain. Tuntutan tugas yang menjadi stresor utama adalah *overload*. *Overload* terjadi ketika seseorang memiliki banyak pekerjaan dibandingkan dengan kemampuan untuk menanganinya. *Overload* dapat berupa kuantitatif (orang yang memiliki banyak tugas, namun sedikit waktu untuk melakukannya) atau kualitatif (dia tidak memiliki kemampuan untuk melakukannya). 2) Tuntutan peran.<sup>45</sup> Tuntutan peran menjadi sumber stres bagi orang-orang dalam organisasi. Peran adalah seperangkat perilaku yang diharapkan terkait dengan posisi tertentu dalam suatu kelompok organisasi. Dengan demikian, ia memiliki kedua persyaratan, yaitu formal (berhubungan dengan pekerjaan secara eksplisit) dan informal (berhubungan dengan sosial secara implisit). Orang dalam kelompok atau organisasi bekerja dengan harapan memiliki peran tertentu untuk bertindak dengan cara tertentu. Individu merasakan harapan peran dengan berbagai tingkat akurasi dan kemudian berusaha untuk memberlakukan peran itu. Namun, kesalahan bisa merambat ke dalam proses ini sehingga ambiguitas peran, konflik peran, dan peran berlebihan dapat menimbulkan stres. 3) Tuntutan antar pribadi.<sup>46</sup> Adalah tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain. Kurangnya dukungan sosial dari rekan-rekan dan hubungan antar pribadi yang buruk dapat menimbulkan stres yang cukup besar, khususnya diantara para karyawan yang memiliki kebutuhan sosial

---

<sup>44</sup> "PENGARUH BEBAN KERJA DAN EFIKASI DIRI TERHADAP.Pdf," n.d.

<sup>45</sup> Ni Kadek Suryani and Gede Agus Dian Maha Yoga, "KONFLIK DAN STRES KERJA DALAM ORGANISASI," *WIDYA MANAJEMEN* 1, no. 1 (November 12, 2018): 99–113, <https://doi.org/10.32795/widyamanajemen.v1i1.209>.

<sup>46</sup> Agus Heri Prayatna and Made Subudi, "PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN TERHADAP STRES KERJA DAN KEPUASAN KERJA KARYAWAN PADA FAVE HOTEL SEMINYAK" 5, no. 2 (n.d.).

yang tinggi

Sebagai mahasiswa yang aktif penyebab stres dalam kerja atau mengerjakan tugas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

a) Memikirkan keadaan ekonomi yang membiayai selama kuliah. Dalam hal ini support dari keluarga atau orang tua. Hal tersebut bisa mempengaruhi stres seorang mahasiswa ketika sudah menempuh perkuliahan apalagi ketika adanya tugas yang diberikan oleh kampus maupun oleh para pembimbing dalam hal ini adalah dosen yang mengajar mahasiswa tersebut sehingga ketika adanya tugas kurang konsentrasi yang pada akhirnya bisa terganggu dalam proses penyelesaiannya.

b) Tugas yang jauh lebih berat dalam perkuliahan. Hal ini bisa menjadi pemicu stres karena mahasiswa menjadi lebih berat dalam hal tugas sehingga dituntut untuk mandiri, apalagi mahasiswa yang masih baru pertama kali masuk di bangku kuliah, dia merasa kaget karena perbandingannya dengan masa SMA yang tugasnya tidak begitu kompleks seperti ketika menjadi seorang mahasiswa.

c) Kompetisi yang ada diantara para mahasiswa. Dalam hal ini sangat punya peran yang penting dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa dikarenakan kompetisi antar mahasiswa ini bisa menjadi bomerang bagi mahasiswa itu sendiri apabila tidak bisa mengimbangi dari para kompetitor lain, baik dalam hal keseharian maupun dalam hal akademis sehingga hal tersebut menjadi pemicu besar dalam meningkatkan stres mahasiswa itu sendiri apalagi adanya sifat gengsi yang berlebihan dari masing-masing kompetitor.

d) Terlalu banyaknya kegiatan keorganisasian yang diikuti oleh mahasiswa. Dalam hal ini seorang mahasiswa ketika sudah aktif dalam hal keorganisasian maka akan ada tuntutan untuk aktif dalam segala kegiatan organisasi yang diikuti sehingga mahasiswa tersebut sulit untuk bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas dari kampus khususnya dari para dosen, hari-hal tersebut akhirnya mahasiswa menjadi terpeskir secara fisik dan mental yang mengakibatkan tingkat stres meningkat, apalagi organisasi dalam kampus yang diikuti tidak hanya satu, akan tetapi lebih dari dua ataupun tiga organisasi.

e) Kesulitan untuk menentukan prioritas akan menjadi faktor penyebab terjadinya stres mahasiswa. Dalam hal ini ketika seorang mahasiswa merasa kebingungan untuk menentukan mana yang lebih diprioritaskan antara tugas satu dengan tugas yang lain, akan secara otomatis memunculkan tingkat stres yang berlebihan pada mahasiswa itu sendiri dikarenakan kebingungan tersebut akan memunculkan masalah baru dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh akademik kampus sehingga tidak ada satupun dari tugas tersebut yang dikerjakan, tidak jarang pula semakin rumit dalam menentukan prioritas tersebut akhirnya tugas tersebut tidak dapat selesai sesuai deadline yang ditentukan oleh dosen bahkan pihak kampus.

f) Stres ketika nanti selesai studi akan bekerja apa dan dimana. Hal tersebut juga bisa menjadi salah satu pemicu stres mahasiswa ketika dalam kegiatan studi, sehingga karena hal tersebut, sifat malas muncul apabila tidak segera bisa mengambil tindakan untuk bangkit memunculkan ide-ide ketika nanti selesai study akan bekerja apa dan dimana, kemandirian mahasiswa dalam hal ini sangatlah dituntut dan juga pengalaman-pengalaman selama melakukan study dan berinteraksi dengan orang yang lebih senior maupun dengan teman sejawat, sehingga bisa meminimalkan tingkat stres mahasiswa tersebut.

g) Permasalahan dengan keluarga. Ketika mahasiswa mendapatkan permasalahan dalam keluarga juga bisa menjadi pemicu stres dari mahasiswa, karena selain mendapatkan dosen yang *super killer* mahasiswa juga ada permasalahan dalam intern keluarga sehingga secara personal mahasiswa tersebut akan memunculkan tingkat stres yang tinggi di kalangan internal mahasiswa tersebut.

h) Tugas yang menumpuk. Terlalu banyaknya tugas yang menumpuk bisa memunculkan stres yang berlebih sehingga kesulitan untuk menentukan mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, apalagi dalam tugas tersebut akan berpengaruh terhadap hasil akhir dari study para mahasiswa, seperti halnya makalah ataupun laporan-laporan penelitian lain seperti skripsi yang bisa membutuhkan waktu dan tenaga yang berlebih.

Faktor stres juga dapat dilihat dalam beberapa perspektif yang berbeda<sup>47</sup> berikut ini akan dijelaskan beberapa perspektif yang ada. a) Perspektif Psikodinamik<sup>48</sup> menyebutkan bahwa penyebab stres terjadi karena adanya emosi yang menimbulkan *essential hypertension*. b) Perspektif biologis, Salah satu Perspektif biologis adalah somatic weakness model. perspektif ini meyakini bahwa faktor stres dipengaruhi oleh lemahnya organ tubuh karena keturunan dan penyakit yang masuk ke dalam organ tubuh yang mengakibatkan mempunyai daya tahan yang lemah daripada organ yang lain. Dan menyebabkannya lebih rentan terhadap kerusakan ketika tidak dalam kondisi yang normal. c) Perspektif kognitif dan perilaku, Perspektif ini menekankan pada bagaimana cara seseorang melihat dan menilai mengenai ancaman yang terjadi dari luar. Seluruh perspektif seseorang dapat menimbulkan aktivitas simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Timbulnya emosi negatif dapat menyebabkan tidak berfungsinya sistem ini dan dapat menyebabkan penyakit. Cara seseorang mengatasi emosinya ternyata berhubungan dengan penyakit hipertensi

Dari berbagai pendapat di atas, maka penulis menggunakan teori menurut Robbins dan Judge yang menyatakan bahwa penyebab sumber stres kerja yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu karena faktor-faktor tersebut berpengaruh signifikan terhadap stres kerja dalam menyelesaikan tugas. Dampak stres sangat banyak dan beragam. Tentunya, beberapa di antaranya bersifat positif seperti motivasi diri, rangsangan untuk kerja keras, meningkatnya inspirasi untuk menikmati kehidupan yang lebih baik. Akan tetapi, banyak juga stresor yang sifatnya mengganggu dan secara potensial berbahaya.

### **Manajemen stres menghadapi tugas akhir diperkuliahan dalam pendidikan Islam**

Tidak semua stres dinilai buruk bagi seseorang. Stres bisa dibagi dua yaitu stres baik dan stres buruk. Stres dikatakan baik jika bisa menimbulkan motivasi yang positif bagi diri sendiri. Tetapi jika tidak dapat menimbulkan motivasi maka akan disebut stres yang buruk, yang harus dihilangkan dari diri seseorang.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi tugas yang terasa berat

---

<sup>47</sup> Iin Setyani, "Manajemen Stres Menghadapi Covid-19 Dalam Pendidikan Islam," *Cakrawala: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam dan studi sosial* 5, no. 1 (July 7, 2021): 51–70, <https://doi.org/10.33507/cakrawala.v5i1.216>.

<sup>48</sup> Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia," *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (December 27, 2016): 139–52, <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.

atau menantang perlu dilakukan pengelolaan stres<sup>49</sup> sebagai berikut:

a) memuat rencana yang jelas: membuat rencana yang jelas tentang bagaimana Anda akan menyelesaikan tugas yang ada. Ini akan membantu Anda untuk terfokus dan mengurangi rasa bingung, adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam membuat rencana yang jelas dengan: (1) Tentukan tujuan yang ingin dicapai: Tentukan tujuan yang ingin dicapai dengan mengerjakan tugas tersebut. Ini akan membantu untuk terfokus dan menentukan langkah-langkah yang harus dilakukan. (2) Buat daftar tugas: Buat daftar semua tugas yang harus diselesaikan, termasuk tugas-tugas kecil dan besar. Ini akan membantu Anda untuk memahami keseluruhan tugas yang harus diselesaikan dan mengelola waktu dengan lebih baik. (3) Tentukan prioritas: Tentukan prioritas dari setiap tugas yang harus diselesaikan. Ini akan membantu untuk menentukan tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan tugas yang dapat dikerjakan nanti. (4) Tentukan batas waktu: Tentukan batas waktu untuk menyelesaikan setiap tugas. Ini akan membantu Anda untuk terfokus dan mengelola waktu dengan lebih baik. (5) Siapkan sumber daya yang dibutuhkan: Pastikan untuk menyiapkan semua sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, seperti alat, bahan, atau informasi yang diperlukan. (6) Buat catatan: Buat catatan mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugas. Ini akan membantu Anda untuk mengingat apa yang harus dilakukan dan tidak terlalu banyak bingung. (7) Review rencana secara berkala: Review rencana yang telah dibuat secara berkala untuk memastikan bahwa masih terfokus dan dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

b) hindari menunda: Jangan menunda-nunda tugas hingga terakhir. Mulailah mengerjakan tugas secepat mungkin, agar tidak terlalu terbebani saat deadline semakin mendekat. Menunda-nunda tugas dapat menyebabkan stres dan merasa terbebani saat *deadline* semakin mendekat<sup>50</sup>. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghindari menunda-nunda tugas. (1) menentukan rencana dan batas waktu: Tentukan batas waktu untuk menyelesaikan setiap tugas. Ini akan membantu Anda untuk terfokus dan mengelola waktu dengan lebih baik. (2) memulai untuk mengerjakan tugas secepat mungkin: Mulailah mengerjakan tugas secepat mungkin, agar tidak terlalu terbebani saat deadline semakin mendekat. (3) membagi tugas menjadi beberapa bagian: Bagi tugas yang terasa berat menjadi beberapa bagian yang lebih kecil. Ini akan membantu untuk lebih mudah menyelesaikannya.

c) mencarilah dukungan: mencari dukungan dari orang-orang terdekat, seperti teman, keluarga, atau kolega kerja. Mereka dapat memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan tugas<sup>51</sup>. menceritakan masalah yang sedang dihadapi: Ceritakan masalah yang sedang dihadapi kepada orang-orang terdekat. Ini dapat membantu Anda untuk merasa lebih lega dan menerima dukungan dari orang lain. (1) mencari teman yang dapat diandalkan: Carilah teman yang dapat diandalkan untuk mendengarkan masalah yang sedang dihadapi dan memberikan dukungan. (2) membicarakan dengan keluarga:

---

<sup>49</sup> Kusnadi, "HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES KERJA PADA DOSEN UNIVERSITAS X."

<sup>50</sup> Desy Kirana Sari Putri, "PENGALAMAN MENYELESAIKAN SKRIPSI: STUDI FENOMENOLOGIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA" 02 (2013).

<sup>51</sup> "MOTIVASI MAHASISWA BPI DALAM MENGERJAKAN.Pdf," n.d.

Bicarakan dengan keluarga tentang masalah yang sedang dihadapi. Mereka mungkin dapat memberikan saran yang berguna dan mendukung Anda dalam menghadapi masalah tersebut. (3) mencari dukungan dari kolega kerja: Jika Anda merasa stres di tempat kerja, carilah dukungan dari kolega kerja yang dapat diandalkan. Mereka mungkin dapat memberikan saran yang berguna atau membantu Anda dalam mengelola stres di tempat kerja. (4) mencari kelompok dukungan: Carilah kelompok dukungan, seperti kelompok terapi atau kelompok bantuan, yang dapat memberikan dukungan. Ini dapat membantu untuk merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi.

d) Beristirahat cukup: Pastikan untuk beristirahat cukup dan tidak terlalu membebani diri sendiri dengan terlalu banyak tugas. Istirahat yang cukup akan membantu Anda untuk lebih fresh dan produktif<sup>52</sup> saat mengerjakan tugas. Untuk istirahat yang cukup dan mengurangi stres,<sup>53</sup> berikut adalah beberapa tips yang dapat dicoba: (1) menentukan jadwal tidur yang teratur dan coba untuk tidur sekitar 7-9 jam setiap malamnya. (2) membuat ruangan tidur yang nyaman, dengan suhu yang sejuk dan tidak terlalu terang. (3) menghindari kegiatan yang memicu stres sebelum tidur, seperti menonton televisi atau menggunakan perangkat elektronik. (4) menggunakan teknik relaksasi, seperti meditasi atau yoga, untuk menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur. (5) hindari terlalu banyak makan atau minum kafein atau alkohol sebelum tidur. (6) menggunakan bantal dan kasur yang nyaman untuk meningkatkan kualitas tidur. (7) Jika mengalami kesulitan tidur, cobalah untuk berolahraga secara teratur selama sekitar 30 menit setiap hari, atau coba terapi tidur seperti terapi lintasan atau terapi nafas.

e) olahraga dan memenuhi nutrisi yang baik akan membantu untuk merasa lebih segar dan fokus saat mengerjakan tugas. Olahraga dan nutrisi yang baik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kondisi fisik yang prima. Ini juga dapat membantu untuk merasa lebih segar dan fokus saat mengerjakan tugas, sehingga dapat mengurangi rasa stres. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga olahraga dan nutrisi yang baik: (1) olahraga secara teratur: membantu meningkatkan kondisi fisik dan mental, serta mengurangi rasa stres. (2) makan makanan yang sehat: seperti sayur-sayuran, buah-buahan, protein nabati, dan karbohidrat kompleks, dapat membantu untuk merasa lebih segar dan fokus saat mengerjakan tugas. (3) menghindari makanan yang tidak sehat: seperti makanan cepat saji, minuman bersoda, dan makanan olahan, karena dapat menurunkan energi dan konsentrasi. (4) minum cukup air: Minum cukup air dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan konsentrasi. (5) Sarapan merupakan makanan paling penting dalam sehari. (6) meminum asupan vitamin dan mineral: Gunakan teknik relaksasi:<sup>54</sup> Coba teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan untuk menenangkan pikiran dan mengurangi rasa stres. teknik relaksasi juga dapat membantu untuk menenangkan pikiran dan mengurangi rasa stres

---

<sup>52</sup> Putu Sanjaya, "PENTINGNYA MOTIVASI INTRINSIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA HINDU" 1, no. 2 (2020).

<sup>53</sup> Esthika Ariany Maisa et al., "Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21, no. 1 (February 10, 2021): 438, <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>.

<sup>54</sup> Istiana Nurcahyani and Lutfi Fauzan, "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK MENURUNKAN STRES BELAJAR SISWA SMA," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (March 3, 2016): 1–6, <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>.

yang Anda alami. Berikut beberapa teknik relaksasi yang dapat di coba (1) meditasi: merupakan teknik relaksasi yang efektif untuk menenangkan pikiran dan mengurangi rasa stres. (2) Yoga merupakan olahraga yang mengkombinasikan gerakan fisik dengan teknik pernapasan dan meditasi. (3) latihan pernapasan dengan menarik nafas dalam-dalam sambil memvisualisasikan udara yang masuk ke dalam tubuh, lalu keluarkan nafas dengan perlahan sambil memvisualisasikan semua stres yang terlepas dari tubuh. (4) Musik relaksasi, mendengarkan musik yang memiliki tempo yang lambat dan nyaman untuk didengarkan. (5) Latihan *progressive muscle relaxation*: merupakan teknik yang memfokuskan pada relaksasi otot-otot tubuh secara bertahap. (6) *Imagery relaxation* merupakan teknik yang memfokuskan pada memvisualisasikan suasana yang tenang dan menenangkan. (7) mencari bantuan profesional: Jika merasa stres terlalu berat untuk dikelola sendiri, jangan ragu untuk mencari bantuan dari seorang profesional, seperti psikolog atau terapis. (8) Perbanyak bergerak, dengan begitu luasnya kampus bisa menjadi alternatif ketika dalam keadaan penat atau stres sehingga dengan terus berjalan atau bergerak antara satu gedung ke gedung yang lain bisa mendapatkan inspirasi baru atau bisa mencuci mata sehingga kepekaan bisa teratasi atau dengan kata lain refreshing antar gedung sehingga bisa menemukan titik ketenangan yang bisa meredakan tingkat stres ketika dalam posisi jenuh. (9) Selalu berhubungan dengan keluarga. Dalam hal ini sangatlah penting ketika mahasiswa mengalami stres dalam pengerjaan tugas maupun dalam hal lain seperti untuk mengatasi kesepian ketika masih menjadi mahasiswa baru, ketika dalam pengerjaan tugas apabila tidak mampu mengerjakan sendiri maka meminta bantuan kepada keluarga atau kerabat yang lebih berpengalaman akan bisa meringankan beban kerja sehingga pemicu stres bisa teratasi, begitu juga ketika masih menjadi mahasiswa baru dan masih asing dengan lingkungan baru, maka berhubungan dengan keluarga bisa menjadi alternatif pereda pemicu stres ketika berhadapan dengan lingkungan baru yang sekiranya perlu untuk penyesuaian dalam bersosialisasi.

## **KESIMPULAN**

Banyak hal yang perlu dikelola untuk kemajuan pendidikan, salah satunya adalah manajemen stres yang juga perlu dikuasai oleh individu yang berkecimpung di dunia pendidikan. Penyebab stres terdiri dari: (1) faktor lingkungan; (2) faktor institusional; dan (3) faktor pribadi. Faktor tersebut dapat dispesifikasi sesuai dengan masing-masing kondisi individu. Stres juga dapat dirasakan tidak hanya oleh beberapa orang atau golongan, tapi dapat menimpa semua orang termasuk tenaga pengajar dan mahasiswa. stres juga dipengaruhi oleh pikiran. Oleh karena itu kita harus berpikir positif terhadap segala hal yang terjadi kepada kita. Stres terbagi menjadi dua yaitu stres baik dan stres buruk, ternyata ada beberapa hikmah yang bisa diambil. Jika kita berpikir positif maka energi yang kita keluarkan untuk orang-orang disekeliling kita akan positif juga. Ini bisa menyalurkan energi positif itu pada orang-orang agar bisa memajemen stres dan mampu menjaga imun dengan baik agar terhindar dari rasa kurang nyaman dan tidak selesainya tugas yang diberikan oleh tenaga pegajar.

Beberapa hal yang bisa dilakukan ketika dalam keadaan stres dengan tugas yang menumpuk dan belum selesai, diantaranya membuat rencana yang jelas, menghindari untuk menunda pekerjaan/tugas, membagi tugas menjadi beberapa bagian, mencari dukungan dari orang yang berada disekeliling kita, beristirahat cukup, berolahraga dan

mengonsumsi nutrisi yang baik, menggunakan teknik relaksasi, serta mencari bantuan profesional jika benar-benar diperlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, Faridah. "PERAN GURU DALAM KURIKULUM 2013" 4 (2013).
- Amalia, Failasofa, and Tri Nugrahadi. "PENERAPAN MULTILEVEL SURVIVAL ANALYSIS TERHADAP DURASI Mencari Kerja Angkatan Kerja LULUSAN SMK DI INDONESIA TAHUN 2019." *Seminar Nasional Official Statistics* 2020, no. 1 (January 5, 2021): 882–91. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.545>.
- Aryani, Rita, Yudin Citriadin, and Lalu Muhamad Ismail. "MODEL PENANGGULANGAN MANAJEMEN STRES KERJA PADA LINGKUNGAN PENDIDIKAN." *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan* 11, no. 2 (December 31, 2020): 1–10. <https://doi.org/10.47625/fitrah.v11i2.279>.
- Audina, Vika, and Tatang Kusmayadi. "PENGARUH JOB INSECURITY DAN JOB STRES TERHADAP TURNOVER INTENTION (Studi Pada Staff Industri Farmasi Lucas Group Bandung)," no. 1 (2018).
- Az-Zahra, Rizka, and Dahliana Abd. "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 4 Nomor 4 tahun 2019 Hal 46 - 52 Desember 2019," n.d.
- Darmadi, Hamid. "TUGAS, PERAN, KOMPETENSI, DAN TANGGUNG JAWAB MENJADI GURU PROFESIONAL" 13, no. 2 (2015).
- "EFEKTIFITAS PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA.Pdf," n.d.
- Ellong, TD. Abeng. "Manajemen Sarana dan Prasarana di Lembaga Pendidikan Islam." *Jurnal Ilmiah Iqra'* 11, no. 1 (February 25, 2018). <https://doi.org/10.30984/jii.v11i1.574>.
- Gamayanti, Witrin. "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (December 27, 2016): 139–52. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.
- Hadi, Rauf Iskandar, and Haposan Simatupang. "IMPLEMENTASI UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 14 TAHUN 2005 TENTANG GURU DAN DOSEN (STUDI KASUS KOMPETENSI TENAGA PENDIDIK DI WING PENDIDIKAN TEKNIK DAN PEMBEKALAN KALIJATI DALAM MEMPERSIAPKAN SUMBER DAYA MANUSIA PERTAHANAN TNI AU TAHUN 2017)," n.d.
- Haholongan, Rutinaias. "STRES KERJA, LINGKUNGAN KERJA TERHADAP TURNOVER INTENTION PERUSAHAAN." *Jurnal Manajemen Indonesia* 18, no. 1 (April 27, 2018). <https://doi.org/10.25124/jmi.v18i1.1260>.
- Handono, Oki Tri, and Khoiruddin Bashori. "HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA SANTRI BARU." *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi* 1, no. 2 (November 12, 2015): 79. <https://doi.org/10.12928/empathy.v1i2.3005>.
- Herlina, Lina. "KONDISI DAN FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA PADA KARYAWAN WANITA PT 'SGS,'" n.d.
- Hernawati, Wati. "PENGARUH LINGKUNGAN KERJA DAN KREATIVITAS TERHADAP STRES GURU SMA NEGERI SUB RAYON 1 KOTA BEKASI." *Jurnal Manajemen Pendidikan* 4, no. 2 (December 1, 2013).

- <https://doi.org/10.21009/jmp.v4i2.2085>.
- Huda, Muh Nurul. "TRANSFORMASI LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM DALAM MENINGKATKAN DAYA SAING," n.d.
- Ilham, Dodi. "Menggagas Pendidikan Nilai dalam Sistem Pendidikan Nasional" 8, no. 3 (2019).
- Irvianti, Laksmi Sito Dwi, and Renno Eka Verina. "Analisis Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Turnover Intention Karyawan pada PT XL Axiata Tbk Jakarta." *Binus Business Review* 6, no. 1 (May 29, 2015): 117. <https://doi.org/10.21512/bbr.v6i1.995>.
- Kholidah, Enik Nur. "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis." *JURNAL PSIKOLOGI*, n.d.
- Kirschbaum, Clemens, Karl-Martin Pirke, and Dirk H. Hellhammer. "The 'Trier Social Stres Test' – A Tool for Investigating Psychobiological Stres Responses in a Laboratory Setting." *Neuropsychobiology* 28, no. 1–2 (1993): 76–81. <https://doi.org/10.1159/000119004>.
- Kunci, Kata. "Social Factors Affecting Job Stres," n.d.
- Kusnadi, Miqdad Arats. "HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES KERJA PADA DOSEN UNIVERSITAS X," 2014.
- Maisa, Esthika Ariany, Andrial Andrial, Dewi Murni, and Sidaria Sidaria. "Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21, no. 1 (February 10, 2021): 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>.
- "MOTIVASI MAHASISWA BPI DALAM MENGERJAKAN.Pdf," n.d.
- Muhamad Khoirul Umam. "Lembaga Pendidikan Islam Dalam Telaah Lingkungan Strategik." *Jurnal Tinta* 1, no. 2 (September 1, 2019): 16–29. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v1i2.196>.
- Muslim, Moh. "MANAJEMEN STRES PADA MASA PANDEMI COVID-19" 23, no. 2 (2020).
- Nataria, Octavia, Selmi Dedi, and Margareth Sylvia Sabarofek. "PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI DISPERINDAGKOP DAN UMKM MANOKWARI." *Cakrawala Management Business Journal* 1, no. 1 (July 4, 2019): 67. <https://doi.org/10.30862/cm-bj.v1i1.5>.
- Nurchayani, Istiana, and Lutfi Fauzan. "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK MENURUNKAN STRES BELAJAR SISWA SMA." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (March 3, 2016): 1–6. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>.
- Nurdiawati, Ela, and Nina Atiatunnisa. "Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis dan Perilaku Dengan Kinerja Karyawan," 2018.
- Nurmalasari, Ita, and Dewi Zainul Karimah. "PERAN MANAJEMEN SDM DALAM LEMBAGA PENDIDIKAN UNTUK MENINGKATKAN MUTU PENDIDIK" 2, no. 1 (2020).
- Pasiska, Pasiska, Mutiyati Mutiyati, and Rabial Kanada. "Pelaksanaan Rekrutmen Tenaga Pendidik dan Kependidikan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Lan Tabur

- Kota Pagar Alam.” *El-Idare: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 6, no. 2 (January 1, 1970): 85–96. <https://doi.org/10.19109/elidare.v6i2.6465>.
- Patiallo, Daniel. “Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Inklusif di SD Kristen Malango’ Tagari Kabupaten Toraja Utara” 5 (2021).
- “PENGARUH BEBAN KERJA DAN EFIKASI DIRI TERHADAP.Pdf,” n.d.
- “Perbedaan Stres Ditinjau Dari.Pdf,” n.d.
- Prayatna, Agus Heri, and Made Subudi. “PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN TERHADAP STRES KERJA DAN KEPUASAN KERJA KARYAWAN PADA FAVE HOTEL SEMINYAK” 5, no. 2 (n.d.).
- Priatmoko, Sigit. “MEMPERKUAT EKSISTENSI PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0,” 2018.
- Purwanto, Budi, Ivon Arisanti, and Ayuning Atmasari. “HUBUNGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH (LONG DISTANCE MARRIAGE) DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN PT WIJAYA KARYA (PERSERO) TBK (PROYEK PEMBANGKIT LISTRIK TENAGA MESIN GAS 50 MW SUMBAWA)” 1 (2018).
- Putri, Desy Kirana Sari. “PENGALAMAN MENYELESAIKAN SKRIPSI: STUDI FENOMENOLOGIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA” 02 (2013).
- Rinta, Anggi Sirka, Dike Febriana, and Retno Wulandari. “STRATEGI PENGELOLAAN PEMASARAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,” n.d.
- Rusilowati, Umi. “PRAKTEK MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA KARYAWAN YANG BERGERAK DI SEKTOR FORMAL DI INDONESIA” 4, no. 2 (2020).
- Rustiana, Eunike R, and Widya Hary Cahyati. “STRES KERJA DENGAN PEMILIHAN STRATEGI COPING,” 2012.
- Sanjaya, Putu. “PENTINGNYA MOTIVASI INTRINSIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA HINDU” 1, no. 2 (2020).
- Santika, I Gusti Ngurah. “KEPALA SEKOLAH DALAM KONSEP KEPEMIMPINAN PENDIDIKAN: SUATU KAJIAN TEORITIS,” no. 2085 (2017).
- Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, and Farid Imam Kholidin. “Pengaruh Manajemen Stres dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (September 9, 2020): 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>.
- Setyani, Iin. “Manajemen Stres Menghadapi Covid-19 Dalam Pendidikan Islam.” *Cakrawala: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam dan studi sosial* 5, no. 1 (July 7, 2021): 51–70. <https://doi.org/10.33507/cakrawala.v5i1.216>.
- Sinaga, Maria Tiahohu, and HP Sunardi. “ANALISIS PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA KARYAWAN PADA PT BARDIE PURITAMA” 13, no. 2 (n.d.).
- “Skripsi Rizky Ramadhan Marpaung.Pdf,” n.d.
- Subchanifa, Dian Pujiatma Vera, and Nugraheni Istiqomah. “Stres Kerja, Kompetensi, Kompensasi dan Pengaruhnya Terhadap Kinerja Karyawan dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening TAHUN 2015–2018,” n.d.
- Suryani, Ni Kadek, and Gede Agus Dian Maha Yoga. “KONFLIK DAN STRES

- KERJA DALAM ORGANISASI.” *WIDYA MANAJEMEN* 1, no. 1 (November 12, 2018): 99–113. <https://doi.org/10.32795/widyamanajemen.v1i1.209>.
- Suwuh, Rendy, Odi R Pinontoan, and Diana Vanda D Doda. “GAMBARAN KEPUASAN KERJA DAN MOTIVASI KERJA PADA GURU GURU DI SMP KRISTEN TATELI KECAMATAN MANDOLANG KABUPATEN MINAHASA,” n.d.
- Wahyono, Imam. “MENGEMBANGKAN IKLIM ORGANISASI DI SEKOLAH DENGAN MENGGUNAKAN MODEL TAGIURI.” *AL-TANZIM: JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM* 3, no. 2 (October 29, 2019): 61–72. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v3i2.638>.
- Wakhid, Abdul, Endang Budiati, and Fitria Rahmadani. “Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Customer Service Di PT Telekomunikasi Indonesia,Tbk Lampung Tahun 2019” 1, no. 1 (2020).
- Widyastuti, Nova, and Edy Rahardja. “ANALISIS PENGARUH STRES KERJA, KOMPENSASI, DAN EMPLOYEE ENGAGEMENT TERHADAP KINERJA PEGAWAI,” n.d.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. 2008.