



**ANALISIS MITIGASI STRES KERJA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA ORGANISASI
PADA MAHASISWA YANG AKTIF DI ORMAWA (ORGANISASI MAHASIWA)
FAKULTAS BISNIS, BAHASA, DAN PENDIDIKAN
(FBBP) UNIPDU**

(Studi Kasus Organisasi Mahasiswa FBBP Unipdu Periode 2023-2024)

SKRIPSI



Oleh ;

ABDUL KHAFFI AL MUHGNI

Nim : 3119034

**PROGRAM STUDI S-1 ADMINISTRASI BISNIS
FAKULTAS BISNIS, BAHASA, DAN PENDIDIKAN (FBBP)
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ULUM
JOMBANG
2024**



**ANALISIS MITIGASI STRES KERJA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA ORGANISASI
PADA MAHASISWA YANG AKTIF DI ORMAWA (ORGANISASI MAHASIWA)
FAKULTAS BISNIS, BAHASA, DAN PENDIDIKAN
(FBBP) UNIPDU**

(Studi Kasus Organisasi Mahasiswa FBBP Unipdu Periode 2023-2024)

SKRIPSI

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk
menyelesaikan program Studi Ilmu Administrasi Bisnis (S1) dan mencapai gelar
Sarjana Administrasi Bisnis



Oleh ;

ABDUL KHAFFI AL MUHGNI

Nim : 3119034

**PROGRAM STUDI S-1 ADMINISTRASI BISNIS
FAKULTAS BISNIS, BAHASA, DAN PENDIDIKAN (FBBP)
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ULUM
JOMBANG
2024**



HALAMAN PERSEMBAHAN

Sujud dan syukur kepada *Allah SWT* atas kasih sayangNya, yang telah memberikan kekuatan dan membekali dengan ilmu. Sholawat dan salam selalu terlimpah curahkan kepada *Rasulullah Muhammad SAW* atas karunia serta kemudahan yang diberikan oleh *Allah SWT* akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan skripsi ini kepada;

1. Bapak Sukadi dan Ibu Mariyam sebagai tanda bukti penghormatan dan rasa terima kasih yang tak terhingga serta senantiasa mendukung dan mendo'akan agar skripsi ini cepat terselesaikan.
2. Dosen pembimbing H. M Zahrul Jihad, S.H, M.Si dan Ibu Suspahariati, S.Sos, MM, yang selalu memberikan arahan, nasihat, dan motivasi serta mendo'akan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen Pengaji Ibu Dina Eka Shofiana, SE, MA dan Ibu Abid Datul Mukhoyaroh, S. Sos, M.Si yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan nasihat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Seluruh Bapak atau Ibu Dosen Administrasi Bisnis, Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum yang selalu memberikan dukungan kepada mahasiswa dan mahasiswi.
5. Keluarga besar dan saudara yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.



HALAMAN MOTTO

“Tebentur, Tebentur, Tebentur, Terbentuk”

(Tan Malaka)

“Keberhasilan dimulai dengan keberanian untuk mencoba”

(Walt Disney)

“Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusasaan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan”

(Dale Carnegie)

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak”

(Ralph Waldo Emerson)



HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS MITIGASI STRES KERJA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA ORGANISASI
PADA MAHASISWA YANG AKTIF DI ORMAWA (ORGANISASI MAHASIWA)
FAKULTAS BISNIS, BAHASA, DAN PENDIDIKAN
(FBBP) UNIPDU**

(Studi Kasus Organisasi Mahasiswa FBBP Unipdu Periode 2023-2024)

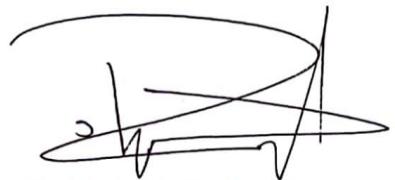
Oleh:

Abdul Khaffi Al Muhgni

NIM: 3119034

Telah di setujui oleh Dosen Pembimbing:

Dosen Pembimbing I


H.M Zahrul Jihad, S.H, M.Si
Tanggal: 02 - 09 - 2024

Dosen Pembimbing II


Suspahariati., S.Sos, MM
Tanggal: 02 - 09 - 2024

Mengetahui,
Program Studi Administrasi Bisnis




Susilawati, S.H.I., M.E.I.



HALAMAN PENGESAHAN
**ANALISIS MITIGASI STRESS KERJA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA ORGANISASI
PADA MAHASISWA YANG AKTIF DI ORMAWA (ORGANISASI MAHASISWA)**
FAKULTAS BISNIS, BAHASA, DAN PENDIDIKAN
(FBBP) UNIPDU

(Studi Kasus Pada Organisasi Mahasiswa FBBP Periode 2023-2024)

SKRIPSI

Oleh :

ABDUL KHAFFI AL-MUHGNI

3119034

Telah diuji dan dipertahankan dalam sidang skripsi pada tanggal 29 bulan Juli tahun 2024 dan dinyatakan Lulus.

Majelis Penguji :

Ketua

Suspahariati, S. Sos, MM

Penguji I

Dina Eka Shofiana, SE, MA

Penguji II

Abid Datul Mukhmayaroh, S. Sos, M.Si

Mengetahui,

Dekan Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan



Dr. Wiwik Maryati, S.Sos, M.S.M



PERNYATAAN

Nama : Abdul Khaffi Al-Muhggni

Nim : 3119034

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Analisis Mitigasi Stress Kerja untuk Meningkatkan Kinerja Organisasi pada Mahasiswa yang Aktif di ORMAWA (Organisasi Mahasiswa) Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan (FBBP) Unipdu (Studi Kasus pada Organisasi Mahasiswa FBBP Periode 2023-2024)* adalah benar karya sendiri.

Hal-hal yang bukan karya sendiri didalam skripsi diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Jombang, 30 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,


Abdul Khaffi Al-Muhggni



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT, *Alhamdulillah* atas Rahmat, Karunia, dan HidayahNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Mitigasi Stres Kerja untuk Meningkatkan Kinerja Organisasi pada Mahasiswa yang Aktif di Organisasi Mahasiswa Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan (FBBP) Unipdu” dengan baik dan maksimal.

Terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan segala dukungan, kebutuhan, dan do'a sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam kepada *Rasulullah Muhammad SAW* yang telah menjadi panutan terbaik bagi peneliti.

Penyusunan skripsi ini dilakukan dengan maksimal untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi S1 Administrasi Bisnis, Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (UNIPDU), Jombang.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari do'a, dukungan, bantuan, bimbingan, arahan, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Wiwik Maryati, M.S.M selaku Dekan Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan (FBBP) Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (UNIPDU) Jombang.
2. Ririn Susilawati, S.H.I, M.E.I selaku Ketua Program Studi Administrasi Bisnis, FBBP, Unipdu Jombang.



3. H.M Zahrul Jihad, S.H, M.Si dan Suspa Haryati, S.Sos, MM selaku Dosen Pembimbing, serta memberikan arahan-arahan atau masukan, semangat, motivasi, yang diberikan dalam membimbing peneliti serta kemudahan birokrasi selama ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang Bapak dan Ibu berikan. Sungguh suatu kehormatan dan rasa sangat bangga peneliti berkesempatan menjadidi mahasiswa pembimbing Bapak dan Ibu.
4. Abid Datul Mukhoyaroh, S.Sos, M. Si selaku Sek.Pro Akademik yang berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan nasihat-nasihat selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih sebesar-besarnya atas segala bantuan yang Ibu berikan.
5. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas, Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, peneliti bisa berkesmpatan dibimbing dan diajarkan oleh Bapak atau Ibu Dosen. Semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan dalam lindungan *Allah SWT*.
6. Seluruh Staf Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Perputaskaan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi



peneliti selama berkuliah di Prodi Administrasi Bisnis Unipdu Jombang.

7. Ayahanda tercinta, Bapak Sukadi. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan peneliti, beliau memang tidak pernah merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau juga mendidik, memberikan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
8. Pintu Surgaku, Ibunda Mariyam. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan do'a dan dukungan terbaik hingga peneliti mampu menyelesaikan pendidikannya sampai sarjana.
9. Kedua Adik Perempuanku, Amalia Nur Khatami dan Syamsuar Muna Waroh. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses peneliti menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas do'a dan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
10. Teruntuk sahabat-sahabat dan teman-teman dari Program Studi Administrasi Bisnis Unipdu, terima kasih atas dukungan dan kerja samanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian skripsi ini.
11. Terima kasih teman perjuangan dari kontrakan Wonokerto, yang menjadi tempat berkeluh kesah, tempat canda tawa, saling menyemangati, dan mendukung selama proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi.



12. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri yaitu Abdul Khaffi Al-Muhgni. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih sudah berusaha menjadi yang terbaik walaupun terkadang apa yang diinginkan masih belum tercapai. Terima kasih sudah memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penusunan skripsi ini dan telah menyelesaiannya dengan semaksimal mungkin. Hal ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah dimana pun berada, apapun kekurangan dan kelebihanmu, mari rayakan untuk diri sendiri.



ABSTRAK

Analisis Mitigasi Stress Kerja untuk Meningkatkan Kinerja Organisasi pada Mahasiswa yang Aktif di ORMAWA (Organisasi Mahasiswa) Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan (FBBP) Unipdu (*Studi Kasus Organisasi Mahasiswa FBBP Unipdu Periode 2023-2024*); Abdul Khaffi Al-Muhgnni; 3119034; 2024; 161 halaman; Program Studi Administrasi Bisnis; Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan; Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.

Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) merupakan tempat berproses atau belajar di luar jam kuliah mahasiswa di lingkungan kampus. ORMAWA (Organisasi Mahasiswa) Fakultas Bisnis, Bahasa, dan Pendidikan (FBBP) Unipdu, Jombang adalah salah satunya. Berkaitan dengan organisasi tentunya tidak semulus yang ada didalam pikiran kita melainkan juga ada beberapa masalah dilingkup organisasi salah satunya stress kerja. Dalam permasalahan ini diperlukannya mitigasi stress kerja sehingga dapat meningkatkan kinerja organisasi mahasiswa (ORMAWA). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Wawancara dilakukan dengan 13 orang yang terdiri dari 1 orang *key informan* (Dekan FBBP), 6 orang informan (Ketua Ormawa), dan 6 orang trianggulator (Pengurus Ormawa). Hasil dari penelitian ini adalah menganalisa penyebab stress kerja dan solusi untuk mitigasi stress kerja didalam organisasi mahasiswa (Ormawa) FBBP Unipdu Jombang.

Kata Kunci: *Stres Kerja dan Kinerja Organisasi Mahasiswa (Ormawa) Kampus*



ABSTRACT

Analysis of Work Stress Mitigation to Improve Organizational Performance on Students Active in ORMAWA (Student Organization) Faculty of Business, Language, and Education (FBBP) Unipdu (Case Study of Student Organization FBBP Unipdu Period 2023-2024); Abdul Khaffi Al-Muhgni; 3119034; 2024; 161 pages; Business Administration Study Program; Faculty of Business, Language, and Education; Darul Ulum Jombang Higher Islamic Boarding University.

Student Organization (ORMAWA) is a place to process or learn outside of student class hours in the campus environment. ORMAWA (Student Organization) Faculty of Business, Language, and Education (FBBP) Unipdu, Jombang is one of them. In connection with the organization, of course, it is not as smooth as it is in our minds, but there are also several problems in the organizational environment, one of which is work stress. In this problem, it is necessary to mitigate work stress so that it can improve the performance of student organizations (ORMAWA). The method used in this research is a qualitative approach. Interviews were conducted with 13 people consisting of 1 key informant (Dean of FBBP), 6 informants (Head of Ormawa), and 6 triangulators (Ormawa Management). The results of this study are to analyze the causes of work stress and solutions to mitigate work stress in student organizations (Ormawa) FBBP Unipdu Jombang.

Keywords: *Job Stress and Performance of Campus Student Organizations (Ormawa)*



DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSEMAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Penelitian Terdahulu.....	10
2.2. Landasan Teori	13
2.2.1. Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)	13
2.2.2. Strategi Pengembangan Sumber Daya Manusia	16
2.2.3. Perencanaan Sumber Daya Manusia.....	17
2.3. Stres Kerja	20
2.3.2. Manajemen Stres Kerja.....	26
2.4. Kinerja	34
2.4.1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja	37
2.5. Kerangka Berpikir.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
3.1. Jenis Penelitian	44
3.2. Ruang Lingkup Penelitian	45
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
3.3.1. Lokasi Penelitian.....	45
3.3.2. Waktu Penelitian	45
3.4. Fokus Penelitian	46
3.5. Pemilihan Informan	46

3.6.	Teknik Pengumpulan Data	47
3.6.1.	Observasi.....	47
3.6.2.	Wawancara.....	48
3.6.3.	Dokumentasi	48
3.6.4.	Triangkulasi.....	48
3.7.	Teknik Analisis Data	56
3.7.1.	Reduksi Data	56
3.7.2.	Display Data.....	57
3.7.3.	Pengambilan Keputusan Kesimpulan atau Verifikasi.....	57
BAB IV PEMBAHASAN.....		58
4.1.	Gambaran Umum	58
4.1.1.	Sejarah Singkat.....	58
4.1.2.	<i>Jobdesk Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) FBBP Unipdu</i>	64
4.2.	Data Fokus Penelitian.....	69
4.3.	Data Hasil Wawancara	69
4.3.1.	Analisis Mitigasi Stres Kerja pada Mahasiswa yang Aktif di Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) FBBP, Unipdu.....	69
4.3.2.	Mitigasi Stres Kerja untuk Meningkatkan Kinerja Organisasi pada Mahasiswa yang Aktif di Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) FBBP Unipdu, Jombang	87
4.4.	Interpretasi Data	92
4.5.	Keterbatasan Penelitian	95
BAB V PENUTUP.....		96
5.1.	Kesimpulan.....	96
5.2.	Saran	98
DAFTAR PUSTAKA		99
LAMPIRAN-LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 2 3 Kerangka Pemikiran.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Presentase Stres Kerja pada Ormawa.....	3
Gambar 2. 1 Stress Manajemen Menurt Moorhead & Griffin	26