

**HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN BERORGANISASI DAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

**(Studi Observasional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas  
Islam Sultan Agung)**

**Skripsi**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai gelar Sarjana Kedokteran



Diajukan oleh :

**Arini Sabila Faiza**

**30101800027**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN BERORGANISASI DAN TINGKAT STRES**  
**PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**  
(Studi Observasional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Arini Sabila Faiza**

**30101800027**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 1 Maret 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**Susunan Tim Penguji**

Pembimbing I

Penguji I

dr. Dian Aprilihana R. M.Med.Ed

dr. Afridatul Luailiyah, MHPE

Pembimbing II

Penguji II

Digitally signed  
by dr. Ulfah Dian I  
Date: 2022.03.14  
14:05:26 +07'00'

dr. Hj. Ken Wirastuti, M.Kes., Sp.S., KIC

dr. Ulfah Dian Indrayani, M.Sc.



Dekan FK Unissula

Dr. dr. Setro Trisnadi, Sp.KF., S.H.

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arini Sabila Faiza

NIM : 30101800027

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**“HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN BERORGANISASI DAN TINGKAT STRES**

**PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

**(Studi Observasional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung)”**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan Tindakan plagiasi, saya menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 25 Maret 2022

Yang menyatakan,



Arini Sabila Faiza

## PRAKATA

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

puji syukur kehadirat Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW atas anugerah serta rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul :

**“HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN BERORGANISASI DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN (Studi Observasional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung) “**

Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Setyo Trisnadi, SH, Sp.KF, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. dr. Dian Apriliana R, M.Med.Ed selaku pembimbing I dan dr. Hj. Ken Wirastuti, M.Kes., Sp.S., KIC selaku pembimbing II yang telah memberikan ilmu serta meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya atas kesabaran dan ketulusan yang diberikan.
3. dr. Afridatul Luailiyah, MHPE dan dr.Ulfah Dian Indrayani, M.Sc selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing serta membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga tercinta Bapak Ahmad Dahlan, S.P., M.Pd. dan Ibu Siti Hasna Farida serta kakak Arif Fitrianto, S.Pd., Reny Hidayati, S.Pd., Estiadah Tri Nurmastuti Amd.AK., SKM. yang telah memberikan dukungan semangat, fasilitas, kasih sayang yang tak pernah berhenti.
5. Mahasiwa angkatan 2018 dan angkatan 2019 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk perbaikan yang lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini berguna untuk kemajuan pendidikan kedokteran dan bermanfaat buat orang yang membacanya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Semarang, 2 Februari 2022

Penulis

Arini Sabila Faiza

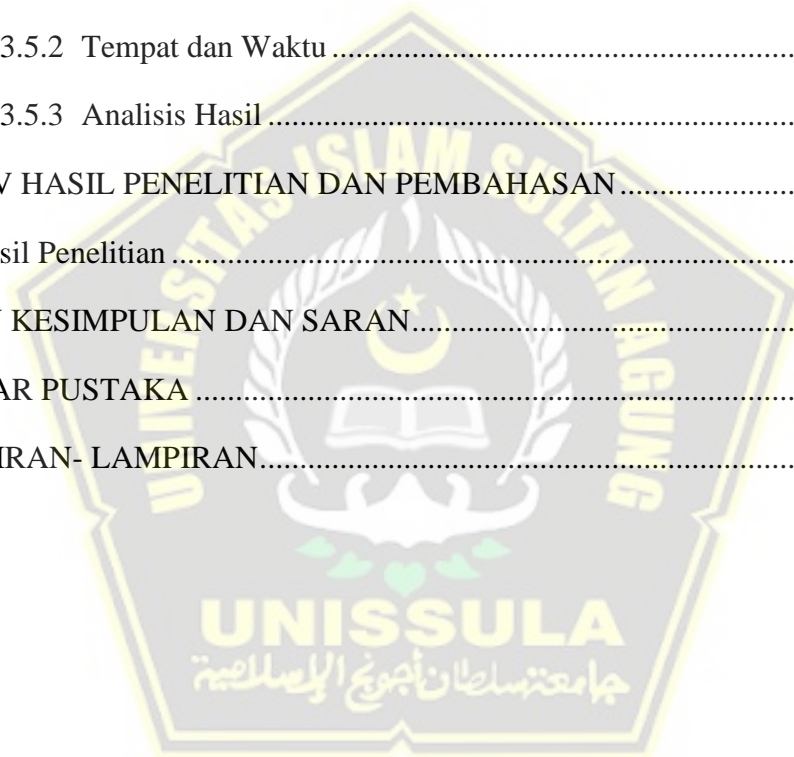


## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian- penelitian selanjutnya. ....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Stres.....	7
2.1.1 Definisi stres .....	7
2.1.2 Prevalensi Stres .....	8

2.1.3 Patofisiologi Stres .....	9
2.1.4 Sumber- Sumber Stres .....	11
2.1.5 Respon terhadap stres.....	15
2.1.6 Gejala stres .....	18
2.1.7 Klasifikasi stres .....	19
2.1.8 Alat Ukur Tingkat Stres .....	21
2.2 Organisasi.....	22
2.2.1 Definisi Organisasi.....	22
2.2.2 Definisi Organisasi Mahasiswa.....	23
2.2.3 Fungsi Organisasi Mahasiswa.....	23
2.2.4 Bentuk organisasi kemahasiswaan.....	25
2.2.5 Deskripsi Keaktifan Mahasiswa dalam Berorganisasi.....	27
2.2.6 Alat Ukur Keaktifan Berorganisasi.....	28
2.3 Hubungan Keaktifan Berorganisasi dengan Stres pada Mahasiswa.....	29
KERANGKA TEORI .....	33
KERANGKA KONSEP.....	34
HIPOTESIS.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	36
3.2 Variabel dan Definisi Operasional .....	36
3.2.1 Variabel .....	36
3.2.2 Definisi Operasional.....	36
3.3 Populasi dan Sampel .....	39
3.3.1 Populasi Penelitian.....	39
3.3.2 Sampel Penelitian.....	39

3.3.3 Kriteria Inklusi .....	40
3.3.4 Kriteria Eksklusi.....	40
3.3.5 Besar Sampel.....	40
3.4 Instrumen dan Bahan Penelitian .....	41
3.4.1 Data Primer .....	41
3.4.2 Data sekunder.....	42
3.5 Cara Penelitian .....	42
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.5.2 Tempat dan Waktu .....	43
3.5.3 Analisis Hasil .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN- LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 2 Kerangka konsep.....	34



## DAFTAR TABEL

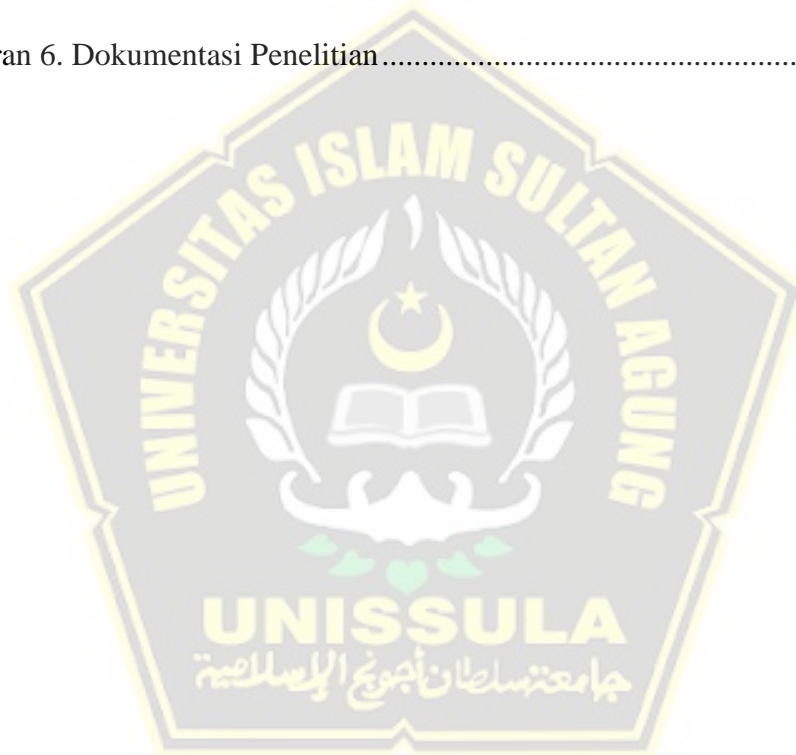
Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden .....	46
Tabel 2. Deskripsi Persentase Jawaban Per Item Pernyataan Kuesioner Tingkat Stres.....	47
Tabel 3. Kategori Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019.....	49
Tabel 4. Deskripsi Data Tingkat Stres pada Mahasiswa.....	49
Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Keikutsertaan dalam Organisasi .....	50
Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Organisasi yang Diikuti .....	50
Tabel 7. Deskripsi Responden Berdasarkan Organisasi yang Diikuti .....	51
Tabel 8. Deskripsi Jumlah Organisasi yang Diikuti Responden.....	51
Tabel 9. Deskripsi Responden Berdasarkan Lamanya Berorganisasi.....	52
Tabel 10. Deskripsi Responden Berdasarkan Riwayat Berorganisasi di Sekolah	52
Tabel 11. Deskripsi Persentase Jawaban Per Item Pernyataan Kuesioner Keaktifan Berorganisasi.....	53
Tabel 12. Kategori Tingkat Keaktifan Berorganisasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019..	55
Tabel 13. Deskripsi Data Tingkat Keaktifan Berorganisasi pada Mahasiswa.....	55
Tabel 14. Tingkat Stres fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2018-2019 ditinjau dari Tingkat Keaktifan Berorganisasi .....	56

Tabel 15. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Berdasarkan Jumlah Organisasi yang Diikuti.....	57
Tabel 16. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Berdasarkan Organisasi yang Diikuti .....	58
Tabel 17. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Kategori IPK.....	59



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Inform Consent Penelitian .....	74
Lampiran 2. Lembar Kuesioner dan Observasi Penelitian.....	75
Lampiran 3. Hasil analisis distribusi frekuensi variabel penelitian .....	81
Lampiran 4. Hasil Analisis Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa .....	83
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dan Ethical Clearance .....	84
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	86



## INTISARI

Tingkat kejadian stres pada mahasiswa kedokteran tergolong cukup tinggi (Legiran, Azis and Bellinawati, 2015). Keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi merupakan salah satu faktor yang diketahui berhubungan dengan stres yang dialami oleh mahasiswa (Sari, 2019). Mahasiswa dapat mengikuti organisasi kemahasiswaan sebagai sarana pengembangan akademik serta pengembangan diri mahasiswa dalam hal perilaku sosial, wawasan, cara berpikir, dan kepemimpinan (Kemendikbud, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keaktifan berorganisasi dan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.

Penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* melibatkan 227 mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Unissula Angkatan 2018 dan 2019 untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Keaktifan berorganisasi dinilai dengan kuesioner yang dikembangkan oleh Pratiwi (2014) yang berisi 13 pertanyaan tentang kuantitas dalam mengikuti organisasi. Sedangkan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS).

Hasil dari penelitian ini didapatkan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Unissula Angkatan 2018-2019 sebagian besar berada dalam kategori normal yaitu 148 responden (65,2%) kemudian diikuti stres ringan sebanyak 48 orang (21,1%), stres sedang sebanyak 24 orang (10,6%), stres berat sebanyak 4 orang (1,8%), dan sebanyak 3 orang (1,3%) masuk dalam kategori stres sangat berat. Sedangkan pengukuran keaktifan berorganisasi diperoleh mayoritas berada dalam kategori tinggi yaitu 140 responden (61,67%). Uji korelasi Spearman menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,002 ( $p < 0,005$ ) dan nilai *correlation coefisien* sebesar -0,206.

Terdapat hubungan negatif antara keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Kata kunci** : Keaktifan berorganisasi, tingkat stres.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Stres adalah gangguan penyesuaian akibat terjadinya perubahan penting dalam kehidupan sehingga menimbulkan keadaan yang tidak nyaman (Maslim, 2013). Berbagai kelompok usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa dapat mengalami stres. Mahasiswa kedokteran sendiri cenderung lebih banyak mengalami stres daripada mahasiswa di fakultan lain (Habeeb, 2010; Legiran, Azis and Bellinawati, 2015; Maulina and Sari, 2018). Pada mahasiswa kedokteran, stres dapat berkaitan dengan masalah akademis ataupun non akademis. Stresor akademis meliputi ujian, persaingan nilai, beban akademik, dan manajemen waktu (Saipanish, 2003; Bariyyah and Latifah, 2015). Sedangkan masalah non akademis yang sering menjadi stresor pada mahasiswa adalah keikutsertaan dalam organisasi. Keaktifan dalam berorganisasi membuat mahasiswa cenderung mengesampingkan kegiatan akademiknya yang berdampak pada tingginya stres (Ahmaini, 2010). Namun, berorganisasi merupakan kegiatan yang penting bagi mahasiswa sesuai dengan pasal 5 Kepmendikbud No. 155/U/1998, tujuan organisasi adalah sebagai sarana pengembangan diri serta pengembangan akademik mahasiswa dalam hal perilaku sosial, wawasan, cara berpikir, dan kepemimpinan. Keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan organisasi di Unissula juga masuk dalam penilaian Satuan Kredit Kegiatan (SKK) yang merupakan penunjang transkrip akademik

sehingga mahasiswa dituntut untuk melampaui skor minimal yang telah ditetapkan sebagai prasyarat kelulusan (Biro Kemahasiswaan & Alumni Unissula, 2018).

Banyak faktor yang memicu terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran mulai dari proses adaptasi di lingkungan baru dan peningkatan yang signifikan pada beban akademik hingga kecemasan tentang karier kedepannya (Wong *et al.*, 2005; Agusmar, Vani and Wahyuni, 2019). Penelitian di beberapa Universitas di dunia menyebutkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa kedokteran mengalami stres (Marjani *et al.*, 2008; Amr, El Gilany and El-Hawary, 2008; Bughi, Sumcad and Bughi, 2006). Sementara di Indonesia berkisar 50,8% - 94,5% dengan prevalensi terbanyak adalah stres sedang (Legiran, Azis and Bellinawati, 2015; Oktovia, Zulharman and Risma, 2012). Penelitian serupa juga dilakukan di Prodi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung dengan hasil presentase subjek yang mengalami stres sedang adalah paling tinggi yaitu, 56,5% diikuti dengan stres ringan 40%, dan stres berat 2% (Ramadhanty, 2017). Keaktifan berorganisasi dinilai berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa. Adanya tuntutan interpersonal, tuntutan pekerjaan, tuntutan peran, serta tuntutan strukturisasi dan kepemimpinan dalam organisasi dapat menyebabkan terjadinya stres (Ahmaini, 2010; Agfiandy, 2014; Sari, 2019). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa penyebab keterlambatan mahasiswa menyelesaikan masa studinya salah satunya akibat manajemen waktu yang buruk antara waktu kuliah dan organisasi (Hamid, 2015; Sari, 2018). Berdasarkan survei awal, persentase mahasiswa kedokteran Unissula yang

mengikuti organisasi yaitu angkatan 2018 sebanyak 61% dan yang tidak mengikuti organisasi 39% sedangkan angkatan 2019 yang mengikuti organisasi sebanyak 54% dan yang tidak mengikuti organisasi sebanyak 46% dari total mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengikuti lebih dari satu organisasi baik intrakampus ataupun ekstrakampus. Kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran menimbulkan dampak negatif pada tingkah laku, fungsi kognitif, dan fisiologis. Tingkah laku negatif yang muncul seperti merokok, seks bebas penyalahgunaan alkohol, dan juga NAPZA. Fisiologis yang terganggu juga dapat menimbulkan gejala penyakit. Sedangkan gangguan pada fungsi kognitif akan berefek pada penurunan prestasi akademik (Prasetyo, 2008; Oketch-Oboth and Okunya, 2018). Namun, pendapat lain menyebutkan bahwa kegiatan berorganisasi memberikan dampak positif terhadap stres, yaitu karena adanya dukungan, motivasi, dan pengalaman hidup yang lebih baik maka dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Sutjiato and Tucunan, 2015).

Terdapat tiga aspek yang dapat memengaruhi stres diantaranya adalah faktor dari luar yang menjadi penyebab individu tersebut merasa tertekan, kemampuan mengatasi stres dalam diri individu, dan reaksi fisik dalam merespon stres (Bahari, 2009). Prevalensi stres ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran dibanding mahasiswa di program studi lain, hal tersebut dapat disebabkan karena proses pembelajaran yang lebih intensif, beban kurikulum yang tinggi, serta beratnya kompetisi antar mahasiswa (Al-Dabal *et al.*, 2010). Dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa kegiatan organisasi kemahasiswaan juga merupakan faktor yang menimbulkan stres (Ahmaini,



2010; Agfiany, 2014; Sari, 2019). Meskipun demikian, aktif dalam berorganisasi sangat bermanfaat bagi mahasiswa. Organisasi mahasiswa dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan *soft skill* dan komunikasi mahasiswa. Kedewasaan berpikir juga semakin tumbuh seiring aktifnya berorganisasi (Pertwi *et al.*, 2015). Organisasi yang dapat menjadi wadah untuk belajar dan berdiskusi dalam bidang akademik juga bisa memberikan dampak yang positif bagi prestasi mahasiswa (Lestari, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dijelaskan bahwa kegiatan organisasi memiliki banyak manfaat positif untuk mahasiswa. Namun, terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai hubungannya dengan tingkat stres. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kegiatan berorganisasi dapat meningkatkan stres namun ada penelitian lain yang menyebutkan bahwa dengan mengikuti organisasi maka stres pada mahasiswa dapat berkurang. Sampai saat ini masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi mengenai angka kejadian stres dan hubungannya dengan keaktifan berorganisasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan keaktifan berorganisasi dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan keaktifan berorganisasi dan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 Prodi Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.
2. Mengetahui distribusi keaktifan berorganisasi pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 Prodi Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.

### **1.4 Manfaat penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa dan institusi mengenai hubungan keaktifan berorganisasi dan tingkat stres.

2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan mahasiswa dalam memilih organisasi yang akan diikuti.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

##### **2.1.1 Definisi stres**

Stres berasal dari kata *stringere* yang berarti tekanan. Dalam arti yang luas stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang mendapatkan beban yang berat dari lingkungannya sehingga terjadi ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi tekanan tersebut (Wangsa G.H.W., 2009). Pada hakikatnya, stres merupakan kondisi ketika seseorang dihadapkan pada suatu hal yang membuat dirinya mengalami desakan emosi yang berlebihan sehingga ia tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan semestinya. Stres yang dirasakan dapat menyebabkan munculnya berbagai gejala, seperti depresi, kelelahan berkepanjangan, peningkatan iritabilitas, sering cemas, dan kualitas kerja yang buruk. (Blonna, 2006).

Stres dapat juga diartikan sebagai suatu respon adaptif seseorang atas kondisi yang diterima sebagai tantangan atau ancaman terhadap dirinya. Stres akan selalu menyertai kehidupan manusia, sejak lahir, remaja, hingga dewasa. Stres adalah hal yang tidak mungkin dihindari, dan tidak terpisahkan dalam kehidupan. Pada kondisi stres, manusia akan berusaha keras untuk tetap bertahan dan memikirkan cara untuk dapat menyelesaikan masalah kehidupannya (Potter, 2005).

Stres biasanya terjadi ketika seseorang dihadapkan pada situasi dimana dirinya harus mampu melakukan adaptasi dan mengatasi keadaan yang berubah dengan cepat dari yang semula baik menjadi kondisi yang buruk (Suranadi, 2015). Stres yang masih dalam tingkatan ringan merupakan suatu proses normal dan dapat menjadi motivasi agar kita memperbaiki diri, namun stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kesakitan baik fisik maupun mental seperti gangguan kecemasan dan depresi (Dyrbye, Thomas and Shanafelt, 2005).

### **2.1.2 Prevalensi Stres**

Frekuensi kejadian stres pada penduduk dunia mencapai lebih dari 350 juta penduduk sehingga dapat dikatakan bahwa prevalensi kejadian stres di dunia cukup tinggi. Selain itu, menurut data WHO stres menjadi penyakit dengan prevalensi terbanyak nomor 4 di dunia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Health and Safety Executive yang melibatkan sebanyak 487.000 penduduk Inggris yang produktif dari tahun 2013 hingga 2014, data menunjukkan bahwa kejadian stres lebih tinggi pada wanita (54,62%) dibandingkan dengan laki-laki (45,38). Di Indonesia, gangguan mental itu sendiri juga merupakan salah satu masalah penting. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi penyebab disabilitas tertinggi di Indonesia adalah untuk gangguan mental. Orang Indonesia mengalami beberapa gangguan jiwa dan dalam tiga dekade depresi menduduki peringkat pertama (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penelitian tentang stres pada mahasiswa juga telah dilakukan di beberapa universitas. Prevalensi mahasiswa yang menderita stres di dunia adalah 38-71%, di Asia 39,6- 61,3%, dan di Indonesia sendiri berkisar antara 36,7% hingga 87,5% (Agusmar, Vani and Wahyuni, 2019; Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2019). Stres pada mahasiswa kedokteran didapatkan lebih tinggi daripada mahasiswa di fakultas lain (Wong et al., 2005; Legiran, Azis and Bellinawati, 2015; Maulina and Sari, 2018). Studi menunjukkan bahwa mahasiswa tahun terakhir memiliki prevalensi stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa junior. Tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa adalah stres sedang, yaitu berkisar 57,4% hingga 71,6% (Oktovia, Zulharman and Risma, 2012; Agusmar, Vani and Wahyuni, 2019). Penelitian serupa juga dilakukan di Fakultas Kedokteran, Program Studi Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung dengan hasil presentase subjek yang mengalami stres sedang adalah paling tinggi yaitu, 56,5% diikuti dengan stres ringan 40%, dan stres berat 2% (Ramadhanty, 2017). Jenis kelamin juga ikut mempengaruhi kejadian stres dimana perempuan lebih sering stres dibanding laki-laki (Sutjiato and Tucunan, 2015; Agusmar, Vani and Wahyuni, 2019; Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2019).

### **2.1.3 Patofisiologi Stres**

Patofisiologi stres dapat dijelaskan melalui mekanisme endokrinologi stres yang meliputi perangsangan pada sumbu hipotalamus-hipofisis-korteks adrenal (HPA axis). Hipotalamus menerima sinyal dari berbagai sumber di

sistem saraf, termasuk sinyal ketika seseorang sedang stres, komponen sinyal tersebut akan ditransmisikan langsung melalui nukleus dari amigdala ke hipotalamus. Rangsangan tersebut akan menimbulkan respon terhadap pelepasan CRH (*Corticotropin Releasing hormone*) dari hipotalamus. Selanjutnya, CRH akan disekresikan ke dalam kapiler dan diangkut ke hipofisis anterior melalui pembuluh portal hipotalamus-hipofisis ke sinus hipofisis anterior. CRH akan merangsang peningkatan ACTH (hormon adrenokortikotropik) yang dihasilkan oleh hormon hipofisis anterior. Tanpa CRH, ACTH hanya disekresi dalam jumlah kecil (Guyton and Hall, 2011).

ACTH yang disekresikan oleh hipofisis anterior berperan mempengaruhi aktivitas sekresi korteks adrenal, khususnya hormon glukokortikoid, sehingga efek utamanya pada korteks adrenal adalah menyebabkan pembesaran dan proliferasi sel adrenokortikal di zona fasikulata dan retikuler, dimana kortisol dan androgen disekresi. Pelepasan kortisol akan menyebabkan peningkatan glikolisis dan glukoneogenesis, sehingga gula yang dihasilkan dari pemecahan senyawa tersebut dapat digunakan sebagai bahan oksidasi untuk menghasilkan banyak energi yang dibutuhkan ketika seseorang mengalami stres. Proses ini akan terus berjalan hingga stres diatasi, namun jika seseorang mengalami stres secara terus-menerus maka cadangan glukosa dalam tubuh akan habis dan menimbulkan kesakitan (Guyton and Hall, 2011).

#### 2.1.4 Sumber- Sumber Stres

Menurut Sarafino (1994) Sumber stres atau disebut stresor merupakan suatu peristiwa atau kejadian yang dimaknai sebagai ancaman atau hal yang berbahaya, dan dapat menimbulkan perasaan tegang pada dirinya (Diaz and Budiman, 2019). Dalam hal ini, stresor hanya memberikan rangsangan dan mendorong stres pada seseorang. Thoits (1994) menyatakan bahwa sumber stres (stresor) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu *life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan), *chronic strain* (ketegangan kronis), dan *daily hassles* (masalah sehari-hari) (Oswalt and Riddock, 2007; Lumban Gaol, 2016).

*Life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan) merupakan suatu kejadian dalam hidup yang menimbulkan perubahan yang terjadi dalam waktu singkat. Peristiwa dalam hidup dapat menjadi sumber stres apabila kejadian tersebut membutuhkan adaptasi baik pikiran, sikap, maupun mental untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam waktu singkat. Ketika seseorang gagal beradaptasi dengan suatu kondisi atau perubahan yang datang, maka akan menyebabkan stres pada individu tersebut (Oswalt and Riddock, 2007; Lumban Gaol, 2016).

*Chronic strains* (ketegangan kronis) merupakan ketegangan internal yang muncul terus-menerus atau berulang dalam kehidupan sehari-hari karena kesulitan yang harus dihadapi. Kesehatan fisik, mental, maupun kondisi psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya ketegangan kronis yang terus berlanjut hingga menjadi ancaman bagi seseorang (Lumban Gaol, 2016).



Menurut penelitian yang dilakukan oleh Serido et al. (2004) dengan menggunakan sampel sebanyak 1.031 orang dari warga AS yang berusia antara 25 hingga 74 tahun, ditemukan empat faktor pemicu ketegangan kronis, yaitu tuntutan pekerjaan dan kurangnya kontrol terhadap pekerjaan yang harus dilakukan. Sedangkan di lingkungan akademik, ketegangan kronis dapat dipicu oleh berbagai hal, seperti tekanan akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, dan banyaknya peran yang harus dijalankan oleh mahasiswa. (Oswalt and Riddock, 2007; Lumban Gaol, 2016).

*Daily hassles* (permasalahan-permasalahan sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang umumnya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi. Seperti halnya, masalah-masalah yang datang dan menimbulkan kesulitan, namun kesulitan tersebut tidak berlanjut secara terus-menerus. Kesulitan yang ditemui dapat diselesaikan dalam waktu singkat. Ada beberapa contoh masalah sehari-hari, seperti kedatangan seseorang yang tak terduga, kemacetan lalu lintas, konflik komunikasi dengan orang lain, kegiatan penting sehari-hari, tenggat waktu yang tiba-tiba atau diskusi yang melelahkan dengan orang lain. Masalah-masalah ini hanya menyebabkan stres sementara dan tidak menyebabkan gangguan fisik, mental dan emosional yang serius (Oswalt and Riddock, 2007; Lumban Gaol, 2016).

Menurut Wombe (Suwartika, Nurdin and Ruhmadi, 2014), stres pada mahasiswa dapat bersumber dari :

1. Manajemen waktu, stres dapat terjadi ketika mahasiswa kesulitan dalam membagi waktunya antara kegiatan kuliah dengan aktivitas yang lain.
2. Masalah finansial, kebutuhan kuliah yang banyak menimbulkan berbagai masalah terkait keuangan yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.
3. Gangguan tidur, banyaknya tugas kuliah yang harus dikerjakan oleh mahasiswa menimbulkan kurangnya waktu tidur.
4. Aktivitas sosial, kegiatan non akademik seperti organisasi kemahasiswaan dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan dan kesulitan membagi waktu, pikiran, dan perannya dalam kegiatan perkuliahan dan kegiatan kemahasiswaan.

Menurut Hicks & Heastie (Karuniawan and Cahyanti, 2013) stresor yang sering menyebabkan stres pada mahasiswa meliputi :

1. Tuntutan berpikir aktif dan cepat dalam perkuliahan.
2. Tuntutan rutinitas untuk selalu belajar baik saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
3. Tuntutan berpikir kritis serta mampu memberikan pendapat pada saat small grup discussion.
4. Tuntutan untuk mandiri, baik dalam hal akademik maupun non akademik.

5. Tuntutan untuk berperan dalam kehidupan sosial, yaitu dengan mengikuti organisasi kemahasiswaan maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Pendapat dari kedua tokoh diatas mengenai sumber stres pada mahasiswa yaitu diantaranya kemampuan yang kurang dalam manajemen waktu antara kegiatan kuliah dan aktivitas diluar perkuliahan, masalah finansial seperti kesulitan membayar biaya kuliah, tuntutan berpikir kritis, tuntutan dalam hal kemandirian, serta tuntutan peran dalam kehidupan sosial mahasiswa seperti bergabung dalam organisasi kemahasiswaan.

Hal-hal yang disebutkan diatas adalah kondisi- kondisi yang berpotensi menimbulkan stres, artinya ada beberapa orang yang menghadapi masalah diatas dan menganggapnya sebagai suatu stresor, namun ada juga beberapa orang yang lain yang menerima masalah yang sama namun tidak menganggapnya sebagai stresor. Dalam ilmu psikologi kedokteran dijelaskan bahwa suatu kondisi menjadi atau tidak menjadi stressor tergantung pada kemampuan dan keterampilan masing-masing individu (Davison, Neale and Kring, 2006). Faktor internal yang dapat mempengaruhi timbulnya stres antara lain kondisi fisik, motivasi diri, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, dan tipe kepribadian. (Sutjiato and Tucunan, 2015). Selain itu, jenis kelamin juga mempengaruhi kerentanan terhadap stres dimana wanita lebih rentan mengalami gangguan emosional daripada laki-laki. Tingkat IQ juga ikut menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi stresor yang dihadapi,

semakin tinggi IQ yang dimiliki maka kemampuan mengatasi stres akan meningkat (Evanda, 2015).

### **2.1.5 Respon terhadap stres**

Dari segi klinis, ada dua aspek respons terhadap stres, yaitu: aspek fisiologis (somatik) dan aspek psikologis (perilaku, sikap, pola pikir, emosi, dan perasaan stres).

#### **a. Aspek Fisiologis**

Dalam aspek fisiologis, stres pada seseorang diatur oleh sistem limbik di otak yang mengatur hal yang berhubungan dengan emosional dan memori. Organ yang berfungsi dalam sistem limbik diantaranya talamus, hipotalamus, amigdala, dan hipokampus. Amigdala adalah bagian penting dari otak karena bekerja dalam konteks motivasi, respons emosional dan reaksi penolakan terhadap rangsangan negatif (ketakutan dan memori emosional yang tidak diinginkan) (Guyton and Hall, 2011). Walter Canon dalam penjelasannya mengenai bagaimana respon tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam menyebutkan bahwa akan muncul *fight or flight response* untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut dengan cepat. Namun jika stresor yang tinggi datang secara terus menerus maka dapat menyebabkan gangguan pada individu tersebut (Suranadi, 2015).

#### **b. Aspek Psikologis**

Aspek respon psikologis terhadap stres dapat meliputi : (Sarafino, 2006)

### 1) Kognisi

Stres dapat melemahkan memori dan perhatian terhadap kegiatan kognitif. Misalnya faktor stres dalam bentuk kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif terhadap ingatan anak-anak. Dikatakan bahwa orang yang terus-menerus memikirkan stresor dapat menyebabkan stres yang lebih parah dibanding sebelumnya.

### 2) Emosi

Emosi cenderung berhubungan dengan stres, dan individu sering menggunakan keadaan emosi mereka untuk mengukur stres yang mereka alami. Reaksi emosional yang terjadi pada saat stres diantaranya mudah ketakutan, sering merasa cemas, mengalami depresi, sedih, dan marah. Proses evaluasi kognitif juga dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional.

### 3) Perilaku sosial

Perilaku individu terhadap orang lain dapat berubah ketika stres. Terkadang individu dapat berperilaku positif ataupun negatif. Namun, stres yang diikuti oleh kemarahan sering menimbulkan perilaku sosial negatif yang dapat mengarah pada perilaku agresif.

Respon terhadap stres pada individu dipengaruhi oleh : (Perwitasari, Nurbeti and Armyanti, 2016)

#### 1. Kemampuan individu dalam mempersepsikan stresor

Ketika dihadapkan pada suatu stresor yang sama, setiap orang akan memiliki persepsi yang berbeda. Seseorang yang mempersepsikan stresor yang dihadapi sebagai sesuatu yang ringan akan cenderung mengalami stres ringan atau bahkan masuk dalam kategori normal.

## 2. Intensitas terhadap stimulus

Intensitas serangan dari stresor yang jarang terjadi akan menyebabkan individu tidak menghabiskan banyak tenaga untuk menghadapinya sehingga akan cenderung lebih mudah beradaptasi ketika stresor datang.

## 3. Kuantitas stresor yang datang dalam waktu yang bersamaan

Datangnya stresor dalam jumlah yang banyak pada satu waktu akan cenderung menyebabkan stres daripada stresor yang datang tidak dalam satu waktu karena dengan begitu individu akan dapat beradaptasi dan menyelesaikannya dengan baik.

## 4. Durasi paparan terhadap stresor

Stresor yang menetap dalam waktu yang lama akan menyebabkan stres yang lebih berat.

## 5. Pengalaman masa lalu

Mayoritas orang akan menggunakan pengalaman mereka ketika menghadapi stresor yang sama. Secara psikologis, kejadian yang dialami oleh seseorang di masa lalunya akan memberikan kesan yang senantiasa diingat sehingga akan digunakan kembali untuk menghadapi kejadian di masa depannya.

## 6. Tingkat perkembangan zaman

Zaman yang semakin berkembang akan menyebabkan stresor yang dihadapi akan semakin banyak dan berat karena stresor berkaitan dengan perkembangan jiwa seseorang, jika tahap perkembangan mentalnya semakin tinggi maka semakin besar risiko stres yang dialami.

### 2.1.6 Gejala stres

Stres dapat memengaruhi tubuh dan jiwa seseorang. Akan terlihat tanda dan gejala stres pada jiwa, raga, maupun perilaku dari seseorang yang sedang mengalaminya sehingga dapat dikatakan bahwa pasien yang menderita stres dengan berbagai penyebab akan memiliki dampak fisiologis, psikologis dan perilaku. (Budi, 2020).

Gejala stres dapat dibedakan menjadi 4 yaitu gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku : (Budi, 2020)

- 1) Gejala fisik : gejala yang berhubungan dengan kondisi fisik seseorang seperti : sakit kepala, tekanan darah meningkat, degup jantung meningkat, mata memerah, insomnia, sakit perut, mual, gemetar, ekstremitas dingin, wajah panas dan berkeringat, otot mengalami kekakuan dan mensegang terutama di sekitar leher, bahu dan punggung.
- 2) Gejala kognitif : gejala stres yang berkaitan dengan tingkat penginderaan, persepsi, proses berfikir, memori, intelegensia, dan

asosiasi diantaranya : sulit berkonsentrasi, bingung, ragu-ragu, sering berpikir negatif, mudah lupa, tidak objektif, sulit mengambil keputusan, dan sulit memahami informasi.

- 3) Gejala emosional/afek : gejala stres yang berkaitan dengan kondisi emosional seseorang seperti gangguan kecemasan, kebingungan dan mudah tersinggung, diam, rasa marah, mengamuk, tegang, menangis tiba-tiba, kehilangan konsentrasi, dan menurunnya rasa percaya diri.
- 4) Gejala perilaku : gejala yang berkaitan dengan perilaku individu seperti sering mengonsumsi makanan atau sebaliknya tidak nafsu makan, sulit tidur atau sebaliknya sering tidur, reaksi berlebihan terhadap suatu masalah, sering gugup, dan konsumsi rokok serta alkohol hingga obat-obatan terlarang.

### 2.1.7 Klasifikasi stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu : (Yanuar and Putra, 2010)

#### 1) Stres ringan

Tingkat stres yang ringan adalah stres yang tidak merugikan aspek fisiologis seseorang. Seseorang mungkin mengalami stres ringan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pelupa, mengantuk, mengalami kemacetan lalu lintas, atau mendapatkan kritik dari orang lain, dimana hal tersebut



dapat menjadikan seseorang lebih waspada di kemudian hari. Jika paparan dari situasi ini hanya berlangsung sekali atau dalam kata lain jarang terjadi maka tidak akan menimbulkan kesakitan, namun jika paparan stresor tersebut berlangsung terus menerus maka dapat menimbulkan gangguan pada aspek fisiologis dan psikologis seseorang.

## 2) Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang berada di atas stres ringan. Seseorang dapat mengalami gangguan pada fisiologisnya ketika mendapatkan stres sedang, seperti sakit perut, mual, buang air besar yang kurang teratur, otot menegang, sulit tidur, siklus menstruasi yang tidak beraturan, daya tangkap dan memori yang menurun. Faktor yang menyebabkan munculnya stres sedang diantaranya beban kerja yang berlebihan, dipisahkan dari anggota keluarga untuk waktu yang lama, masalah perjanjian yang belum selesai dan pekerjaan yang kurang nyaman sehingga mengharapkan pekerjaan yang baru.

## 3) Stres berat

Stres berat adalah keadaan stres yang dialami oleh individu selama beberapa minggu atau beberapa tahun. Stres berat dapat menyebabkan gangguan pencernaan, detak jantung berdebar kencang, sesak napas, gemetar, perasaan cemas dan takut, mudah bingung dan sering panik. Faktor yang dapat menyebabkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan keuangan dan sakit fisik dalam waktu yang lama.

### 2.1.8 Alat Ukur Tingkat Stres

Beberapa kuesioner stres yang umum digunakan dalam penelitian diantaranya *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)*, *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)*, *The Hamilton Rating Scale for Depression (HAM-D)*, dan *Subjective Units of Distress Scale (SUDS)*. Meskipun sama-sama mengukur stres pada individu, penggunaan dan karakteristik kuesioner diatas berbeda satu sama lain. PSS digunakan untuk mengukur persepsi stres pada individu yang dikaitkan dengan rendahnya kontrol terhadap diri, masalah, dan lingkungannya. PSS bukan merupakan alat diagnostik sehingga tidak dapat membedakan tingkat stres. Sama halnya dengan SUDS, meskipun dapat menginterpretasi indikasi fisiologis dari stres namun tidak dapat digunakan untuk mendiagnosis tingkat stres yang dialami. Sedangkan skala HAM-D dan HAM-A digunakan untuk menilai tingkat depresi dan kecemasan pada individu sehingga dari beberapa kuesioner diatas yang dapat dipakai untuk menilai tingkat stres adalah kuesioner DASS (Kresna Astri, 2012).

*Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) untuk menilai tiga keadaan emosi yaitu stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Berdasarkan studi yang dilakukan (Antony et al., 1998) disebutkan bahwa DASS telah terbukti reliabel dan valid sebagai instrumen penelitian. Instrumen ini memiliki dua versi berdasarkan jumlah pernyataan didalamnya yaitu DASS 42 yang memiliki 42 item pernyataan dan DASS 21 yang terdiri dari 21 item pernyataan. DASS 21

dengan item yang lebih sedikit akan membentuk indikator yang lebih jelas dengan korelasi antar faktor yang lebih kecil. Sedangkan DASS 42 dengan item pernyataan yang lebih banyak akan menyediakan informasi klinis yang lebih lengkap.

DASS dibagi menjadi tiga skala : (Antony *et al.*, 1998)

- a. Skala Depresi : Skala ini mencakup keputusasaan, harga diri, dan afeksi positif yang rendah
- b. Skala Kecemasan : Skala ini mengevaluasi gejala yang berkaitan dengan fungsi otonom, gejala muskuloskeletal, serangan panik, dan ketakutan
- c. Skala Stres : Skala yang mengukur berdasarkan gejala agitasi, afek negatif, dan ketegangan

Pada DASS 42 tiap skala terdiri dari 14 pernyataan, sedangkan DASS 21 terdiri dari 7 item pernyataan. Tingkat stres yang diukur menggunakan skala DASS yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Antony *et al.*, 1998).

## 2.2 Organisasi

### 2.2.1 Definisi Organisasi

Max Weber mendefinisikan organisasi sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh beberapa individu yang diatur oleh suatu sistem birokrasi untuk mencapai tujuan bersama. Perbedaan organisasi dengan kelompok individu

lainnya terletak pada faktor- faktor birokrasi yang terdiri atas tiga faktor yaitu otoritas atau kewenangan, spesialisasi, dan regulasi (Morissan, 2020).

### **2.2.2 Definisi Organisasi Mahasiswa**

Pasal 2 Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998 menegaskan bahwa organisasi mahasiswa yang ada di Universitas ataupun perguruan tinggi yang lain diselenggarakan berdasarkan prinsip dari, oleh, dan untuk mahasiswa dengan memberikan peran dan kebebasan yang lebih besar kepada mahasiswa.

### **2.2.3 Fungsi Organisasi Mahasiswa**

Fungsi organisasi kemahasiswaan sejalan dengan isi pasal 5 Kepmendikbud No. 155/U/1998 merupakan sarana pengembangan akademik serta pengembangan diri mahasiswa dalam hal perilaku sosial, wawasan, cara berpikir, dan kepemimpinan sehingga lebih lanjut diharapkan organisasi dapat berfungsi sebagai wadah mahasiswa untuk melakukan usaha dalam memperbaiki generasi bangsa.

Disebutkan juga dalam UU No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pasal 14 :

1. Mahasiswa mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan dirinya melalui kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai bagian dari proses pendidikan.
2. Kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilaksanakan melalui organisasi kemahasiswaan.

3. Ketentuan lain mengenai kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagaimana pada ayat (1) diatur dalam Statuta Perguruan Tinggi.

Selanjutnya pada pasal 77 disebutkan mengenai fungsi Organisasi Kemahasiswaan diantaranya :

1. Mewadahi kegiatan Mahasiswa dalam mengembangkan bakat, minat, dan potensi Mahasiswa;
2. Mengembangkan kreativitas, kepekaan, daya kritis, keberanian, dan kepemimpinan, serta rasa kebangsaan;
3. Memenuhi kepentingan dan kesejahteraan Mahasiswa; dan
4. Mengembangkan tanggung jawab sosial melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Pemerintah melalui butir pasal dalam peraturan yang dikeluarkan menjelaskan bahwa kegiatan Organisasi mahasiswa adalah forum bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan mahasiswa terutama dalam hal *softskills* meliputi kemampuan mahasiswa dalam berpikir, menyelesaikan masalah, berorganisasi dan berinteraksi dengan orang lain serta melatih jiwa kepemimpinan mahasiswa dengan melakukan kegiatan di luar aktivitas akademik yang formal. Organisasi dibentuk dengan tujuan agar mahasiswa dapat memperkuat penalarannya atas suatu masalah sehingga nanti jika telah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi dapat berguna saat terjun di masyarakat (Leny and Suyasa, 2006).

Perguruan tinggi merupakan lembaga yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilannya baik dari segi akademik maupun non akademik, seperti berpartisipasi dalam kegiatan organisasi. Ada beberapa perbedaan keterampilan antara siswa yang aktif berpartisipasi dalam organisasi dan yang tidak. Aktifis organisasi memiliki korelasi positif dalam perkembangan psikososial, akademik, merencanakan karir, kematangan diri, dan hidup mandiri (Pertiwi *et al.*, 2015; Prasetyawan *et al.*, 2018). Aktifis organisasi Berdasarkan penelitian Cahyorinartri (2019) disebutkan bahwa ada pengaruh antara durasi lamanya keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan organisasi dengan keterampilan berbicara di depan umum, keterampilan kepemimpinan dan keterampilan interpersonal mahasiswa (Cahyorinartri, 2019).

#### **2.2.4 Bentuk organisasi kemahasiswaan**

Berdasarkan ruang lingkupnya, organisasi mahasiswa dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu organisasi mahasiswa tingkat Universitas, organisasi mahasiswa tingkat Fakultas, dan organisasi mahasiswa tingkat Program Studi (Prodi). Ada juga penggolongan organisasi kemahasiswaan berdasarkan minat dan bakat mahasiswa yang biasa disebut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Selain itu, ada organisasi ekstra kampus yang beranggotakan mahasiswa dari berbagai Universitas (Hendra, 2018).

Dibawah ini adalah beberapa organisasi yang ada di Universitas Islam Sultan Agung yaitu :

- a. Organisasi tingkat Universitas terdiri dari : KSB ESA (Kelompok Seni dan Budaya ESA), PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate), MAPALA ALGAJALADRI (Mahasiswa Pecinta Alam), TAEKWONDO, LKM-SA (Lembaga Kajian Mahasiswa Sultan Agung), UPI (Unit Pengalaman Islam), TARUNG DERAJAT, MENWA (Resimen Mahasiswa), KSR, SAEC (Sultan Agung English Club), ANNISA.
- b. Organisasi tingkat Fakultas terdiri dari : DPM, serta beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) diantaranya Transferin, MSC (Medical Student Club) , PSFK (Persatuan Sepakbola Fakultas Kedokteran), BAI (Badan Amalan Islam), Enchepalon (Club Bola Basket Mahasiswa FK UNISSULA) , Medivo (Medical Voice), dan Mapadoks (Mahasiswa Pecinta Alam Kedokteran Unissula).
- c. Organisasi tingkat Program Studi terdiri dari : HMPK (Himpunan Mahasiswa Prodi Kedokteran), HIMADA (Himpunan Mahasiswa Kebidanan), dan HIMAFARMA (Himpunan Mahasiswa Farmasi)
- d. Organisasi ekstra kampus terdiri dari : HMI (Himpunan Mahasiswa Islam), PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), GEMA (Gerakan Mahasiswa Pembebasan), GMNI (Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia), KAMMI (Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia), SMI (Serikat Mahasiswa Indonesia), ISMKI (Ikatan Senat Mahasiswa Kedokteran Indonesia), dan CIMSA (Center for Indonesian Medical Students' Activities).

### 2.2.5 Deskripsi Keaktifan Mahasiswa dalam Berorganisasi

Keaktifan asal katanya adalah aktif yang berarti rajin bekerja, giat berusaha, mampu berinteraksi, dan peka dalam bereaksi, sedangkan keaktifan memiliki arti kesibukan atau melakukan kegiatan (Fajri and Senja, 2014). Keaktifan adalah suatu kegiatan untuk berbuat ataupun berpikir baik yang bersifat fisik maupun mental (Sardiman, 2001).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keaktifan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang baik secara fisik maupun non fisik.

Asas keaktifan dapat dilihat dari berbagai segi, antara lain: (Sanjaya, 2007)

- 1) Segi pendidikan. Kegiatan mencoba atau melakukan sesuatu dengan penuh minat, yaitu mendidik dan mengajarkan eksperimen yang dilakukan sehingga memperkuat pemahaman studinya, menjadikannya rajin, tekun, tahan terhadap bukti, percaya pada dirinya sendiri, dan memiliki perasaan optimis tentang hidup.
- 2) Segi Pengamatan, dengan menggunakan indera pendengaran dan penglihatan seseorang akan mendapatkan pengetahuan.
- 3) Segi Berfikir. Setiap kegiatan ataupun pekerjaan yang dilakukan membutuhkan pemikiran sehingga seseorang akan berusaha untuk aktif berfikir.



4) Segi Kejiwaan. Rohani atau jiwa yang aktif akan membantu seseorang dalam memahami bahan pembelajaran karena ia dapat menggunakan alat inderanya dengan maksimal.

Keaktifan berorganisasi dapat diartikan sebagai peran aktif seseorang dalam berpartisipasi atau keikutsertaan mereka dalam suatu organisasi yang berdampak dengan membawa perubahan perilaku berupa sikap positif yang meliputi lima aspek yaitu daya tanggap, akuntabilitas, kecepatan dalam beradaptasi, empati dan transparansi (Setyaningrum, Sawiji and Ninghardjanti, 2018).

#### **2.2.6 Alat Ukur Keaktifan Berorganisasi**

Mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi dapat dinilai dari beberapa indikator. Beberapa indikator yang dapat digunakan antara lain : (Apiwie, 2013)

1. Memiliki komitmen yang tinggi untuk bekerja sehingga ia mencoba menyelesaikan pekerjaannya.
2. Menganggap bekerja adalah suatu investasi, sehingga semakin kerasa dalam bekerja maka semakin tinggi *Return of Investment* (ROI) yang akan didapatkan.
3. Melakukan manajemen waktu yang baik.
4. Memiliki semangat untuk menghasilkan prestasi yang tinggi sehingga melakukan pekerjaannya dengan kinerja yang baik.
5. Memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melakukan pekerjaan

6. Memiliki kejujuran dalam melaksanakan tugasnya
7. Memiliki kepercayaan bahwa bekerja akan mewujudkan kesejahteraan dan keadilan sehingga mereka berusaha melaksanakan tugasnya dengan baik dengan mencurahkan sepenuhnya pikiran, tenaga dan waktu untuk bekerja.

Menurut (Ratminto and Winarsih, 2012) ditemukan beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi :

1. Responsivitas, yaitu dapat menyusun prioritas kegiatannya dengan baik dan efisien.
2. Akuntabilitas, yaitu dapat menyesuaikan apa yang dilakukan dengan norma serta pedoman yang digunakan.
3. Adaptabilitas, yaitu mudah beradaptasi dengan lingkungannya.
4. Empati, yaitu bersikap peduli terhadap masalah yang terjadi.
5. Transparansi, yaitu kemampuan untuk terbuka baik dalam berpikir ataupun bersikap.

Instrumen yang digunakan untuk menilai keaktifan dalam berorganisasi dapat dibuat berdasarkan indikator- indikator yang telah ditemukan oleh peneliti terdahulu dengan melakukan uji coba instrumen sebelum digunakan.

### **2.3 Hubungan Keaktifan Berorganisasi dengan Stres pada Mahasiswa**

Menurut penelitian (Ahmaini, 2010) yang memiliki tujuan untuk menguji perbedaan penundaan akademik di antara siswa yang aktif dan tidak

aktif dalam organisasi di Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa mahasiswa aktivis organisasi memiliki penundaan akademik yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak aktif dalam organisasi. Banyaknya kegiatan organisasi akan menunda mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik karena lebih mengutamakan organisasi. Mahasiswa percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas kuliahnya di lain waktu atau cenderung menunda dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan organisasi atau kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan. Hal ini membuat mahasiswa yang berperan sebagai aktivis organisasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, stres biasanya disebabkan karena mahasiswa tidak dapat membagi waktu dengan baik antara kegiatan organisasi dan perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2019) bertujuan untuk mengetahui hubungan keaktifan berorganisasi dengan stres pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki tingkat stres dengan persentase tertinggi yaitu 98,2% sedangkan mahasiswa yang tidak aktif dalam berorganisasi yaitu 1,8%. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan *p value* 0,045 dengan *confidence interval* 90% dan  $\alpha = 0,1$  sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keaktifan berorganisasi terhadap timbulnya stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.

Berbeda dengan studi yang dilakukan oleh Wong *et al.* (2005) yang bertujuan untuk mengetahui cara mahasiswa kedokteran dalam mengatasi stres, 78,8% dari total responden yang berjumlah 372 menyebutkan bahwa untuk

mengurangi stres pada mahasiswa kedokteran dibutuhkan dukungan sosial yang tinggi dan dukungan terbaik adalah yang diberikan dari orang-orang yang juga menjalankan pendidikan yang sama di fakultas kedokteran. Pada penelitian tersebut juga disebutkan bahwa ada beberapa sumber yang dapat membantu mengatasi stres pada mahasiswa kedokteran yaitu diantaranya teman dari fakultas kedokteran, teman dari fakultas lain, menjalankan hobi, dan dukungan dari keluarga (Wong et al., 2005).

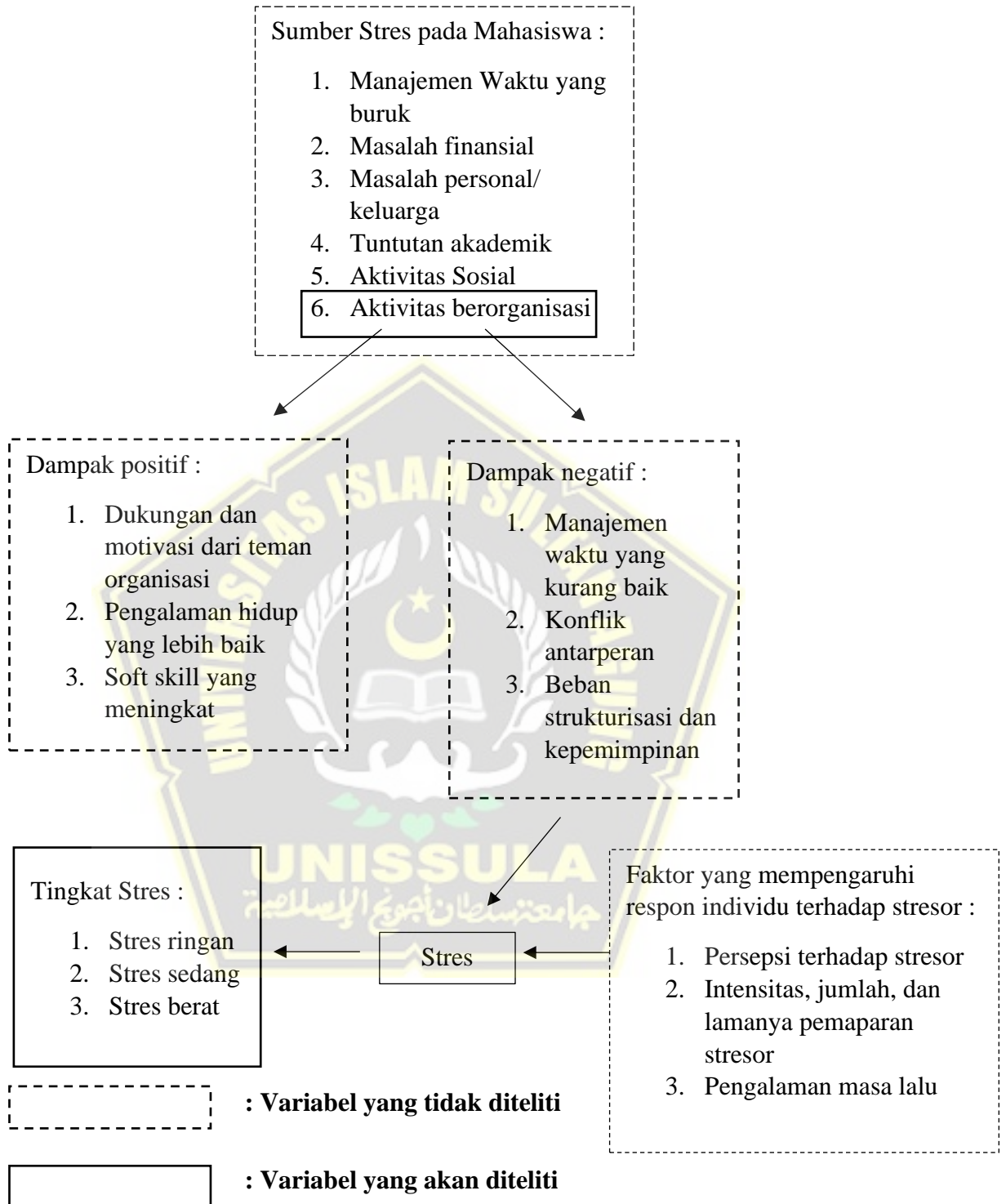
Sementara itu, penelitian lain dari (Prasetyawan et al., 2018) yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Intelligence* dengan stres akademik pada mahasiswa yang tergabung dalam organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) di Universitas Diponegoro Semarang. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Adversity Intelligence* dan stres akademik pada anggota organisasi Pecinta Alam (Mapala) di Universitas Diponegoro Semarang dengan koefisien korelasi  $-0.556$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan *Adversity Intelligence* yang tinggi dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam perkuliahan sehingga stres akademik cenderung rendah. Kontribusi efektif *Adversity Intelligence* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang berorganisasi adalah sebesar 30,9 %.

Penelitian dengan pendekatan kualitatif yang dilakukan oleh (Kabiba, et al., 2021) bertujuan mengidentifikasi munculnya konflik peran antar pengurus organisasi kemahasiswaan dalam proses pembelajaran. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang aktif di organisasi kemahasiswaan

cenderung mengalami konflik antar peran (*inter-role conflict*). Konflik antar-peran yang tidak teratasi dengan baik dapat memunculkan masalah bagi para aktivis organisasi mahasiswa. Mereka cenderung kurang dapat melakukan dua peran sekaligus yaitu kegiatan perkuliahan dan organisasi yang diikuti sehingga dapat mempengaruhi performa akademiknya. Namun, ada juga mahasiswa yang mampu untuk mengatasi konflik antar peran yang dialaminya. Mereka dapat membagi waktunya untuk kedua peran tersebut dengan baik. Terjadinya konflik antar peran dalam proses pembelajaran pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya yaitu ketidakmampuan dalam mengelola peran, merasa cemas akan tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh organisasi. Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh adalah proses identifikasi yang kurang baik serta konflik dalam menentukan gaya belajar yang cocok.

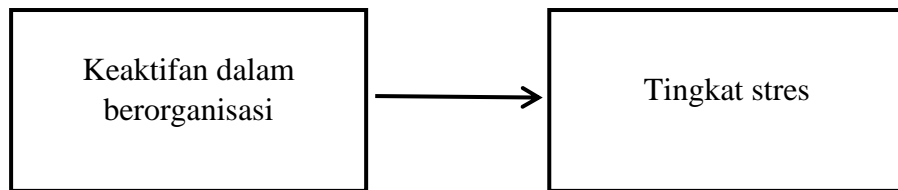
Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Firdaus, 2008) menyebutkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi bergantung pada karakter mahasiswa sendiri dalam manajemen waktunya. Mahasiswa yang lebih bisa mengelola waktunya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik dalam berorganisasi.

## KERANGKA TEORI



**Gambar 1** Kerangka Teori

## KERANGKA KONSEP



**Gambar 2** Kerangka konsep



## HIPOTESIS

Terdapat hubungan antara keaktifan berorganisasi dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran.





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* (Notoatmodjo, 2010).

#### **3.2 Variabel dan Definisi Operasional**

##### **3.2.1 Variabel**

###### 3.1.1.1 Variabel bebas

Keaktifan berorganisasi

###### 3.1.1.2 Variabel tergantung

Tingkat stres

##### **3.2.2 Definisi Operasional**

###### 3.2.2.1 Keaktifan Berorganisasi

Keaktifan berorganisasi pada responden dinilai dari skor jawaban kuesioner keaktifan berorganisasi yang berdasarkan indikator komitmen, tanggung jawab, keadaptasian, dan ambisi untuk maju yang dikembangkan oleh Pratiwi (2014) dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner menggunakan skala likert dengan total skor dari jawaban dibagi menjadi 3 kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan

perhitungan mean dan standar deviasi dengan norma hipotetik, skoring yang dapat dibuat adalah :

$$\text{Tinggi : } x > (\mu + 1\sigma)$$

$$: x > (36 + 8)$$

$$: x > 44$$

$$\text{Sedang : } (\mu - 1\sigma) < x \leq (\mu + 1\sigma)$$

$$: (36 - 8) < x \leq (36 + 8)$$

$$: 28 < x \leq 44$$

$$\text{Rendah : } x \leq (\mu - 1\sigma)$$

$$: x \leq (36 - 8)$$

$$: x \leq 28$$

Skala data : Ordinal

### 3.2.2.2 Tingkat stres

Tingkat stres adalah penggolongan tinggi rendahnya stres yang terjadi pada individu. Pengukuran tingkat stres pada penelitian ini didasarkan pada beberapa gejala yang menjadi indikator pada skala stres DASS 42 dengan tingkatan yang diklasifikasikan menjadi normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat. Berdasarkan perhitungan skoring menggunakan mean dan standar deviasi maka didapatkan :

Normal :  $x \leq (\mu - 1,5\sigma)$

:  $x \leq (42 - 1,5(9,3))$

:  $x \leq (42 - 13,95)$

:  $x \leq 28$

Ringan :  $(\mu - 1,5\sigma) < x \leq (\mu - 0,5\sigma)$

:  $(42 - 1,5(9,3)) < x \leq (42 - 0,5(9,3))$

:  $(42 - 13,95) < x \leq (42 - 4,65)$

:  $28 < x \leq 37$

Sedang :  $(\mu - 0,5\sigma) < x \leq (\mu + 0,5\sigma)$

:  $(42 - 0,5(9,3)) < x \leq (42 + 0,5(9,3))$

:  $(42 - 4,65) < x \leq (42 + 4,65)$

:  $37 < x \leq 47$

Berat :  $(\mu + 0,5\sigma) < x \leq (\mu + 1,5\sigma)$

:  $(42 + 0,5(9,3)) < x \leq (42 + 1,5(9,3))$

:  $(42 + 4,65) < x \leq (42 + 13,95)$

:  $47 < x \leq 56$

Sangat Berat :  $x > (\mu + 1,5\sigma)$

:  $x > (42 + 1,5(9,3))$

$$: x > (42 + 13,95)$$

$$: x > 56$$

Skala ukur yang digunakan pada variabel tingkat stres adalah ordinal.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010).

##### 3.2.2.3 Populasi Target

Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran.

##### 3.2.2.4 Populasi terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2018 dan 2019

#### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling*, yaitu dengan mengambil keseluruhan populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Pemilihan teknik pengambilan sampel ini didasarkan oleh karena semakin banyak subyek yang dijadikan

sampel maka semakin tinggi pula tingkat representativitasnya (Notoatmodjo, 2010).

### **3.3.3 Kriteria Inklusi**

1. Mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran angkatan 2018 dan 2019
2. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

### **3.3.4 Kriteria Eksklusi**

1. Mahasiswa yang mengalami stres akibat tertimpa musibah (kecelakaan atau keluarga yang meninggal) pada bulan ini.
2. Mahasiswa yang pernah konsultasi pada dokter psikiater dan dinyatakan mengalami gangguan jiwa.
3. Mahasiswa yang mengalami penyakit kronis seperti penyakit ginjal, penyakit jantung, penyakit endokrin, penyakit paru, kanker, tumor, dan penyakit hipersensitivitas.

### **3.3.5 Besar Sampel**

Seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah angkatan 2018 sebanyak 190 mahasiswa dan angkatan 2019 sebanyak 204 mahasiswa sehingga total seluruh populasi adalah 394 mahasiswa.

### 3.4 Instrumen dan Bahan Penelitian

#### 3.4.1 Data Primer

Data Primer diperoleh dengan cara membagikan kuesioner untuk diisi oleh responden secara mandiri. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Alat ukur tingkat stres

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 sebagai alat ukur untuk menilai tingkat stres (Antony *et al.*, 1998). Skala DASS adalah skala stres yang terdiri dari 14 pernyataan yang akan dijawab oleh responden. Setiap pernyataan memiliki skala nilai 1-5 dengan skala 1= tidak pernah, 2= jarang, 3= kadang-kadang, 4= sering, 5= selalu. Nilai yang didapat akan ditotal dan diinterpretasikan menurut lima tingkatan yaitu, normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat (Antony *et al.*, 1998; Sugiyono, 2013).

2. Alat ukur keaktifan berorganisasi

Pengukuran untuk menilai keaktifan berorganisasi menggunakan kuesioner keaktifan berorganisasi yang telah disusun dan dilakukan uji validitas serta reliabilitas oleh (Pratiwi, 2014). Kuesioner ini terdiri dari 13 pernyataan untuk mengetahui tentang kuantitas dalam mengikuti organisasi yang akan dijawab oleh responden. Setiap pernyataan memiliki skala 1-5 dengan skala 1= tidak setuju, 2= kurang setuju, 3= netral, 4= setuju, 5= sangat setuju (Sugiyono, 2013). Pada kuesioner ini

terdapat pernyataan positif dan negatif dengan pilihan jawaban yang sama namun pada pernyataan negatif nilai angka konversinya dibalik menjadi 1,2,3,4, dan 5.

Kuesioner ini telah dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas oleh (Pratiwi, 2014) dengan nilai reliabilitas 0,904.

### 3. *Informed Consent*

#### **3.4.2 Data sekunder**

Data sekunder yang digunakan adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa yang diperoleh dari instansi terkait yaitu Fakultas Kedokteran.

### **3.5 Cara Penelitian**

#### **3.5.1 Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan data primer dari responden secara langsung.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara :

1. Meminta kesediaan responden untuk mengisi kuesioner penelitian
2. Memberikan petunjuk pengisian kuesioner kepada responden
3. Meminta responden untuk memilih salah satu jawaban dari pertanyaan yang ada dengan beberapa pilihan jawaban yang tersedia
4. Responden langsung mengisi kuesioner yang diberikan

#### a. Teknik Pengolahan Data

Data penelitian akan diolah dengan beberapa tahapan :

1. *Coding*, yaitu suatu langkah dengan memberikan kode pada data yang diperoleh untuk memudahkan pengolahannya menggunakan SPSS
2. *Editing*, yaitu proses pemeriksaan kembali data yang telah dikoding agar tidak terjadi kesalahan dan memeriksa kembali apakah data sudah lengkap dan benar
3. *Tabulating*, yaitu data kemudian dilakukan pengelompokan sesuai karakteristik dan dapat disajikan dalam tabel
4. *Cleaning*, yaitu mengevaluasi kembali data agar terhindar dari kesalahan dalam pengolahannya

### 3.5.2 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan dilaksanakan pada bulan September 2021.

### 3.5.3 Analisis Hasil

Analisa data menggunakan software computer yaitu *Statistic Product and Service Solution* (SPSS). Teknik analisa yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Analisa univariat

Data dilakukan analisis secara analitik dengan analisis univariat untuk mengetahui karakteristik masing-masing variabel.

2. Analisa bivariat



Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan dan tingkat hubungan antara variabel terikat yaitu tingkat stres dan variabel bebas yaitu keaktifan berorganisasi. Kedua variabel tersebut menunjukkan data yang tidak berdistribusi normal, sehingga untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Total populasi sebanyak 394 mahasiswa angkatan 2018 dan angkatan 2019 Prodi Pendidikan Kedokteran FK Unissula diberikan kuesioner melalui *google form* dan 238 mahasiswa bersedia mengisi kuesioner sehingga didapatkan *response rate* 60,4%. Terdapat 11 mahasiswa yang memenuhi kriteria eksklusi yaitu 7 mahasiswa tertimpa musibah dalam satu bulan terakhir, 1 mahasiswa mengalami gangguan kejiwaan, dan 3 mahasiswa menderita penyakit kronis sehingga jumlah responden dalam penelitian ini adalah 227 mahasiswa.

##### 4.1.1 Karakteristik Responden

Adapun karakteristik responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Angkatan</b>		
2018	82	36,12%
2019	145	63,88%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	44	19,4%
Perempuan	183	80,6%
<b>Kategori IPK</b>		
Memuaskan (2,76-3,0)	132	58,1%
Sangat Memuaskan (3,01-3,50)	40	17,6%
Pujian (>3,50)	55	24,2%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari angkatan 2019 yaitu sebanyak 145 orang (63,9%). Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 183 orang (80,6%). Sebagian besar mahasiswa Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018 dan 2019 mempunyai nilai IPK kategori memuaskan yaitu 132 mahasiswa (58,1%).

#### **4.1.2 Deskripsi Tingkat Stres pada Mahasiswa**

Penghitungan tingkat stres pada mahasiswa diperoleh dari 14 item pertanyaan kuesioner. Deskripsi per item pertanyaan mengenai tingkat stres ditunjukkan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Deskripsi Persentase Jawaban Per Item Pernyataan Kuesioner Tingkat Stres**

No	Pernyataan	Persentase Jawaban				
		TS	KS	N	S	SS
1	Saya merasa mulut saya sering kering	37,44	37,00	13,66	9,25	2,64
2	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif	46,70	35,24	12,78	4,41	0,88
3	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya; sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya)	40,09	33,04	16,74	9,69	0,44
4	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan	57,71	32,16	7,05	2,20	0,88
5	Saya merasa gemetar (misalnya; pada tangan)	34,80	35,68	18,94	8,81	1,76
6	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri	23,35	31,28	25,11	16,74	3,52
7	Saya merasa tidak ada hal yang diharapkan di masa depan	58,59	29,07	11,01	0,88	0,44
8	Saya merasa saya hampir panik	40,97	32,16	17,62	6,61	2,64
9	Saya tidak merasa antusias dengan hal apapun	42,73	32,16	19,38	4,41	1,32
10	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia	59,03	26,43	9,25	4,41	0,88

11	Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya : merasa detak jantung meningkat atau melemah)	33,48	29,07	23,35	11,45	2,64
12	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	29,07	30,40	26,43	11,89	2,20
13	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat	68,28	19,82	8,37	2,20	1,32
14	Saya merasa sedih dan tertekan	40,97	33,48	14,98	7,49	3,08

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar pernyataan memiliki jawaban terbanyak tidak setuju yaitu terdapat 11 nomor. Namun, ada beberapa pernyataan yang dijawab dengan pilihan sangat setuju. Persentase jawaban sangat setuju yang terbanyak adalah pada pernyataan nomor 6 yaitu 3,52% responden merasa khawatir dengan situasi dimana mereka menjadi panik dan mempermalukan dirinya sendiri dan 16,74% responden juga memilih jawaban setuju pada pernyataan tersebut.

Berdasarkan total skor jawaban pada kuesioner yang diisi oleh responden diperoleh kategorisasi tingkat stres pada mahasiswa yang akan ditunjukkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Kategori Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019**

Rentang Skor	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
<= 28	Normal	148	65,2%
29-37	Ringan	48	21,1%
38-47	Sedang	24	10,6%
48-56	Berat	4	1,8%
>56	Sangat Berat	3	1,3%
<b>TOTAL</b>		227	100,0%

Berdasarkan Tabel 3 ditunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019 sebagian besar berada dalam kategori normal yaitu 148 responden (65,2%).

Secara umum data tingkat stres pada mahasiswa dapat dideskripsikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4. Deskripsi Data Tingkat Stres pada Mahasiswa**

Data	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
<b>Responden</b>	26,86	26,00	16	9,642	14	62

Mean dari data tingkat stres pada mahasiswa adalah 26,86 dimana skor tersebut masuk ke dalam tingkat stres normal. Namun, didapatkan nilai maksimum 62 yang masuk dalam kategori stres sangat berat.

#### 4.1.3 Deskripsi Keaktifan Mahasiswa dalam Organisasi

Adapun deskripsi responden berdasarkan keikutsertaan dalam organisasi dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Keikutsertaan dalam Organisasi**

<b>Ikut Organisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Mengikuti Organisasi</b>	190	83,70%
<b>Tidak Mengikuti Organisasi</b>	37	16,30%
<b>TOTAL</b>	227	100,00%

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil bahwa dari 227 responden, sebanyak 190 (83,70%) mahasiswa mengikuti organisasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran angkatan 2018 dan 2019 sebagian besar telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya mengikuti organisasi kemahasiswaan.

Deskripsi responden berdasarkan jenis organisasi yang diikuti akan disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Organisasi yang Diikuti**

<b>Jenis Organisasi yang Diikuti</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Intrakampus</b>	125	55%
<b>Ekstrakampus</b>	16	7,1%
<b>Intrakampus dan Ekstrakampus</b>	49	21,6%
<b>Tidak mengikuti organisasi</b>	37	16,3%
<b>TOTAL</b>	227	100%

Tabel 6 memperlihatkan hasil bahwa dari 190 responden yang mengikuti organisasi sebagian besar adalah mengikuti organisasi intrakampus sebanyak 125 orang (55%).

Deskripsi responden berdasarkan organisasi yang diikuti akan disajikan pada Tabel 7

**Tabel 7. Deskripsi Responden Berdasarkan Organisasi yang Diikuti**

<b>Organisasi</b>	<b>Frekuensi</b>
<b>BAI</b>	59
<b>BEM</b>	29
<b>HMPK</b>	45
<b>MSC</b>	14
<b>Transferin</b>	37
<b>PSFK</b>	11
<b>MAPADOKS</b>	15
<b>MEDIVO</b>	26
<b>Lainnya</b>	13

Tabel 7 menunjukkan bahwa organisasi yang banyak diikuti oleh responden adalah BAI, diikuti dengan HMPK dan Transferin.

**Tabel 8. Deskripsi Jumlah Organisasi yang Diikuti Responden**

<b>Jumlah Organisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>0</b>	37	16,3
<b>1</b>	93	41,0
<b>2</b>	73	32,2
<b>3 atau lebih</b>	24	10,6
<b>Total</b>	227	100,0



Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden mengikuti 1 organisasi yaitu sebanyak 93 responden (41,0%).

Deskripsi responden berdasarkan lamanya berorganisasi akan disajikan pada Tabel 9.

**Tabel 9. Deskripsi Responden Berdasarkan Lamanya Berorganisasi**

<b>Lama Berorganisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>&gt;1 Tahun</b>	170	89,47%
<b>&lt;1 Tahun</b>	20	10,53%
<b>TOTAL</b>	190	100%

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti organisasi telah bergabung selama >1 tahun dengan jumlah 170 orang (89,47%).

Deskripsi responden berdasarkan riwayat berorganisasi di masa sekolah akan disajikan pada Tabel 10.

**Tabel 10. Deskripsi Responden Berdasarkan Riwayat Berorganisasi di Sekolah**

<b>Riwayat Berorganisasi di Sekolah</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Mengikuti Organisasi</b>	207	91,20%
<b>Tidak Mengikuti Organisasi</b>	20	8,80%
<b>TOTAL</b>	227	100%

Tabel 10 menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden telah mengikuti organisasi semasa mereka sekolah yaitu dengan jumlah 207 orang (91,20%).

Data keaktifan berorganisasi pada mahasiswa diperoleh dari 13 item pertanyaan kuesioner. Deskripsi per item pertanyaan keaktifan berorganisasi ditunjukkan pada Tabel 11.

**Tabel 11. Deskripsi Persentase Jawaban Per Item Pernyataan Kuesioner Keaktifan Berorganisasi**

No	Pernyataan	Persentase Jawaban				
		TS	KS	N	S	SS
1	Saya selalu aktif dalam mengikuti kegiatan yang diadakan oleh organisasi	9,69	7,93	23,35	35,24	23,79
2	Saya jarang menghadiri rapat untuk kegiatan organisasi	26,87	37,44	20,70	9,69	5,29
3	Saya mengikuti kegiatan di organisasi dengan sungguh sungguh	9,69	5,29	22,03	39,21	23,79
4	Saya selalu menjadi panitia di setiap kegiatan organisasi	12,78	11,89	28,63	32,16	14,54
5	Ketika mendapat amanah dari ketua organisasi, saya selalu melaksanakannya dengan penuh tanggung jawab	7,93	2,64	18,94	41,85	28,63
6	Selama saya ikut organisasi, waktu belajar saya jadi terganggu	15,42	24,23	45,81	13,22	1,32
7	Saya suka berkomunikasi dengan banyak orang, oleh	11,45	4,85	25,55	35,24	22,91

---

	karena itu saya ikut organisasi					
<b>8</b>	Saya merasa kesulitan untuk bekerjasama dengan orang lain	23,35	38,33	27,75	8,37	2,20
<b>9</b>	Aktif dalam organisasi dapat memacu prestasi belajar saya	10,57	10,13	35,24	34,36	9,69
<b>10</b>	Dengan ikut organisasi, saya menjadi semangat untuk terus berkembang	8,37	3,52	21,59	44,05	22,47
<b>11</b>	Saya mendapatkan piagam kejuaraan melalui organisasi	29,96	35,68	24,67	4,85	4,85
<b>12</b>	Saya merasa lebih tertantang untuk menggali kemampuan yang saya miliki	5,73	4,41	22,91	40,53	26,43
<b>13</b>	Saya dapat dengan mudah menyesuaikan keadaan	3,08	3,96	27,31	42,73	22,91

---

Jawaban sangat setuju yang terbanyak adalah pada pernyataan kelima (Ketika mendapat amanah dari ketua organisasi, saya selalu melaksanakannya dengan penuh tanggung jawab) yaitu dengan persentase 28,63%. Jawaban setuju yang terbanyak ada pada pernyataan nomor 10 (Dengan ikut organisasi, saya menjadi semangat untuk terus berkembang) yaitu dengan persentase 44,05%. Sedangkan jawaban tidak setuju paling banyak adalah pada nomor 11 (Saya mendapatkan piagam kejuaraan melalui organisasi) yaitu dengan persentase 29,96%.

Berdasarkan total skor jawaban pada kuesioner keaktifan berorganisasi, diperoleh kategorisasi tingkat keaktifan berorganisasi yang akan ditunjukkan pada Tabel 12.

**Tabel 12. Kategori Tingkat Keaktifan Berorganisasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019**

Rentang Skor	Kategori Keaktifan Berorganisasi	Frekuensi	Persentase
$\leq 28$	Rendah	38	16,74%
29-44	Sedang	49	21,59%
$>44$	Tinggi	140	61,67%
<b>TOTAL</b>		227	100,00%

Berdasarkan Tabel 12 ditemukan bahwa tingkat keaktifan berorganisasi pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019 sebagian besar berada dalam kategori tinggi yaitu 140 responden (61,67%) dari 227 mahasiswa yang menjadi responden.

Secara umum data tingkat keaktifan berorganisasi pada mahasiswa dapat dideskripsikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 13. Deskripsi Data Tingkat Keaktifan Berorganisasi pada Mahasiswa**

Data	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
<b>Responden</b>	45,24	47,00	52	9,136	21	65

Mean dari data tingkat keaktifan berorganisasi pada mahasiswa adalah 45,24 dimana skor tersebut masuk ke dalam tingkat keaktifan berorganisasi yang tinggi. Namun, didapatkan

nilai minimum 21 yang masuk dalam kategori keaktifan berorganisasi yang rendah.

#### 4.1.4 Hubungan Keaktifan Berorganisasi dengan Tingkat Stres

Analisis data dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2018-2019. Hasil uji analisis, secara rinci terlihat pada tabel 15.

**Tabel 14. Tingkat Stres fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2018-2019 ditinjau dari Tingkat Keaktifan Berorganisasi**

Keaktifan Berorganisasi	Tingkat Stres										Nilai <i>P</i>	Nilai <i>r</i>
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Rendah</b>	22	9,69	10	4,41	4	1,76	1	0,44	1	0,44	0,002	-0,206
<b>Sedang</b>	23	10,13	14	6,17	9	3,96	1	0,44	2	0,88		
<b>Tinggi</b>	103	45,37	24	10,57	11	4,85	2	0,88	0	0,00		
<b>Total</b>	148	65,19	48	21,15	24	10,57	4	1,76	3	1,32		

Dari tabel diatas diketahui nilai p sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan ada hubungan keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa prodi pendidikan kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. Berdasarkan hasil uji keeratan hubungan didapatkan nilai *Correlation coefisien* sebesar -0,206, yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang rendah antara keaktifan berorganisasi dengan

tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2018-2019. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat keaktifan berorganisasi seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

#### 4.1.5 Hasil Tambahan

Sebelumnya telah dilakukan uji analisis untuk data utama dalam penelitian ini. Selanjutnya dapat dilihat lebih lanjut mengenai hubungan tersebut berdasarkan jumlah organisasi, jenis organisasi, dan IPK mahasiswa.

##### 1. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Berdasarkan Jumlah Organisasi yang Diikuti

**Tabel 15. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Berdasarkan Jumlah Organisasi yang Diikuti**

Jumlah Organisasi yang diikuti	Tingkat Stres				
	Mean	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
0	28,76	37	9,996	14	58
1	26,33	93	8,100	14	47
2	27,90	73	10,442	14	62
3	22,83	24	11,224	14	61
<b>Total</b>	26,86	227	9,642	14	62

Berdasarkan tabel 15 dapat dilihat bahwa responden yang tidak mengikuti organisasi atau dengan jumlah organisasi yang diikuti adalah

0 memiliki *mean score* tingkat stres yang lebih tinggi (28,76), daripada *mean score* dari responden yang mengikuti organisasi. *Mean score* tingkat stres dari responden yang mengikuti tiga atau lebih organisasi adalah paling rendah (22,83).

## 2. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Berdasarkan Organisasi yang Diikuti

**Tabel 16. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Berdasarkan Organisasi yang Diikuti**

Organisasi yang Diikuti	Tingkat Stres				
	Mean	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum
BAI	27,00	59	10,733	14	61
BEM	26,96	25	10,526	14	51
HMPK	29,86	29	11,498	15	62
MSC	22,67	3	5,686	18	29
TRANSFERIN	24,86	21	8,272	14	43
PSFK	18,80	5	3,033	16	23
MAPADOKS	26,08	12	3,605	21	35
MEDIVO	24,31	16	3,979	15	31
Lainnya	30,25	4	8,732	20	41

Tabel diatas menunjukkan bahwa *mean score* tingkat stres yang paling tinggi adalah pada responden yang mengikuti organisasi HMPK (29,86). Sedangkan *mean score* terendah adalah responden yang mengikuti organisasi PSFK (18,80).

### 3. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Kategori IPK

**Tabel 17. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Kategori IPK**

KATEGORI IPK	Tingkat Stres				
	Mean	N	Std. Deviation	Minim um	Maxim um
Memuaskan (2,76-3,0)	27,18	132	9,281	14	58
Sangat Memuaskan (3,01-3,50)	26,60	40	8,664	14	44
Pujian (>3,50)	26,29	55	11,191	14	62
Total	26,86	227	9,642	14	62

Tabel diatas menunjukkan bahwa *mean score* tingkat stres yang paling tinggi adalah pada responden yang memiliki IPK memuaskan (27,18). Sedangkan *mean score* terendah adalah responden yang memiliki IPK dengan kategori Pujian (26,29).

#### 4.2 Pembahasan

Terdapat hubungan negatif dengan korelasi yang tinggi antara keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung berdasarkan hasil uji spearman dengan p sebesar 0,002 ( $p < 0,005$ ) dan nilai *Correlation coefisien* sebesar -0,206. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keaktifan berorganisasi mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian



sebelumnya yang dilakukan oleh Bergmann *et al.* (2019) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi memiliki kecenderungan stres yang lebih rendah. Penelitian tersebut menemukan bahwa organisasi seringkali menjadi tempat bagi mahasiswa untuk meriliskan stresnya akibat perkuliahan. Memiliki lingkungan dengan beban akademik yang sama juga sangat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan dirinya karena merasa mendapatkan dukungan emosional dari teman seperjuangannya (Bergmann, Muth and Loerbroks, 2019). Penelitian Bergmann *et al.* (2019) menjelaskan adanya keterlibatan kepribadian mahasiswa dengan tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki kepribadian *Conscientiousness* (tingkat kesadaran yang tinggi) berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa dengan kepribadian *Conscientiousness* cenderung memandang aktivitas akademik sebagai suatu prioritas sehingga mahasiswa tersebut menghabiskan waktunya untuk belajar dan memenuhi tuntutan akademik. Sedikit waktu yang digunakan untuk berorganisasi, berhubungan sosial, atau melakukan aktivitas lain di waktu luang (Bergmann, Muth and Loerbroks, 2019).

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas organisasi yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hal tersebut dapat disebabkan karena mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan

kembali pulih dari keadaan yang menekan. Mahasiswa yang sudah terbiasa mengalami kehidupan penuh tekanan akan membentuk persepsi yang lebih tangguh terhadap stressor. Sedikit dari mereka yang mengalami stres karena mereka memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi (García-León *et al.*, 2019).

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Downing (2021) mengemukakan hal sebaliknya. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengikuti berbagai organisasi saat kuliah mayoritas mengalami konflik antar peran yang mengakibatkan mereka mengalami stres yang cukup berat. Menjalani berbagai peran dengan masalah yang beragam membuat mahasiswa cenderung ingin keluar dari organisasi yang diikuti. Kegiatan perkuliahan juga terasa sulit karena konsentrasinya terbagi sehingga mereka sempat bertanya-tanya apakah bisa berhasil lulus dari program studi yang dijalani. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan karena jenis penelitian dan responden penelitian yang berbeda dengan latar psikososial yang berbeda dimana penelitian kualitatif tersebut mengambil responden dari mahasiswa *Master of Social Work* (MSW) Universitas Liberty, Lynchburg, Virginia (Downing, 2021).

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dapat disebabkan karena mereka cenderung menunda menyelesaikan tugas akademiknya dan lebih suka mengerjakan

kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Menumpuknya tugas akibat penundaan tersebut dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian yang berbeda mungkin dapat disebabkan karena alat ukur yang digunakan berbeda serta adanya perbedaan responden dimana penelitian yang dilakukan oleh Ahmaini mengambil subjek berjumlah 260 orang dari mahasiswa Universitas Sumatera Utara (Ahmaini, 2010). Prokrastinasi akademik berhubungan dengan kepribadian mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran rendah. Penundaan dalam belajar serta sedikitnya waktu yang digunakan untuk persiapan ujian mengakibatkan ketidakkulusan sehingga mahasiswa harus menerima konsekuensi untuk mengikuti ujian tambahan selama periode waktu tertentu. Kepribadian dengan tingkat kesadaran yang rendah tersebut dianggap meningkatkan stres dalam hal prokrastinasi (Bergmann, Muth and Loerbroks, 2019).

Terdapat hasil penelitian tambahan yaitu gambaran tingkat stres berdasarkan jumlah organisasi yang diikuti, jenis organisasi yang diikuti, dan kategori IPK mahasiswa. Berdasarkan jumlah organisasi yang diikuti didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengikuti tiga atau lebih organisasi memiliki rata-rata tingkat stres yang paling rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti berbagai organisasi dapat menjadi cara untuk mengatasi tekanan akademik yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stoffel dan Cain (2018) bahwa

mahasiswa dengan tekanan akademik yang tinggi membutuhkan lingkungan yang baik untuk mendorong pelepasan stres. Keterampilan lain yang dikembangkan di dalam organisasi dapat meningkatkan *grit* dan resiliensi mahasiswa terhadap stressor terutama yang berkaitan dengan perkuliahan (Stoffel and Cain, 2018).

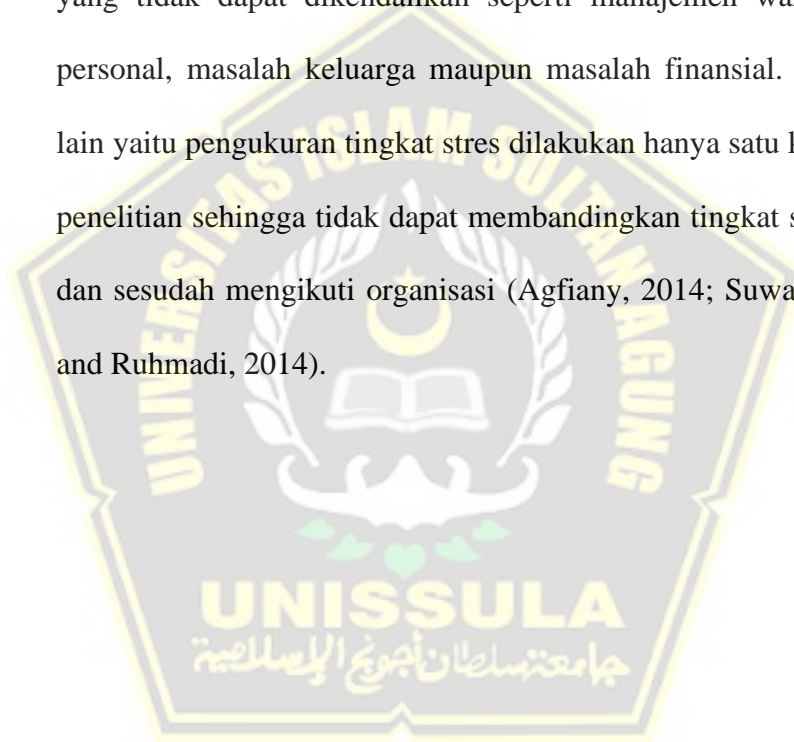
Berdasarkan data hasil penelitian, mahasiswa yang mengikuti organisasi PSFK memiliki rerata tingkat stres yang rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi lain. Hal ini disebabkan karena organisasi PSFK merupakan organisasi di bidang olahraga yaitu sepakbola, dimana kegiatannya sebagian besar melibatkan aktivitas fisik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian lain yang mengemukakan bahwa stres dapat diatasi dengan berbagai cara yang memberikan kesenangan dan tanpa paksaan seperti berolahraga (Rahayu and Suhayat, 2011). Sejalan juga dengan penelitian Ramdani (2016) yang menyebutkan bahwa kegiatan yang lebih melibatkan fisik dapat mengurangi risiko stres (Ramdani, 2016). Penelitian oleh Dyrbye *et al.* (2017) juga menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran yang melakukan latihan fisik secara konsisten memiliki tingkat kelelahan emosional dan skor depersonalisasi yang lebih rendah serta skor kualitas hidup yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang tidak melakukan latihan fisik (Dyrbye, Satele and Shanafelt, 2017). Mengikuti organisasi olahraga yang mayoritas kegiatannya adalah aktivitas fisik dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar manusia

yang sangat penting untuk kesehatan mental. Terdapat tiga kebutuhan psikologis dasar manusia yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. *Autonomy* adalah kebebasan seseorang untuk melakukan kegiatan dengan sepenuh hati diiringi rasa senang, tertarik, dan merasa bernilai. *Competence* berarti seseorang merasa percaya diri bahwa mereka mampu melakukan sesuatu dengan baik. *Relatedness* adalah rasa keterikatan dengan orang lain, perasaan bahwa mereka bagian dari komunitas dan memiliki rasa memiliki satu sama lain. Terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar seseorang diketahui berhubungan negatif dengan tingkat stres pada remaja (Doré *et al.*, 2020). Namun demikian, perlu dilakukan eksplorasi lebih lanjut terkait perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan jenis organisasi yang diikuti.

Berdasarkan dari kategori IPK didapatkan hasil bahwa responden dengan IPK lebih rendah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Pamungkas, *et al.* (2013) yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang tidak mengalami stres dan depresi cenderung mendapatkan IPK pujian (Pamungkas, 2013). Sama halnya dengan penelitian Bruffaerts *et al.* (2018) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental memiliki IPK yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki masalah kesehatan mental. Berbagai masalah emosional baik stres maupun depresi diketahui memiliki pengaruh yang signifikan dengan performa akademik mahasiswa (Bruffaerts *et al.*, 2018).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sharif *et al.* (2007) yang menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan kejadian stres terbanyak pada mahasiswa kedokteran adalah stres akademik yang sering dikaitkan dengan proses adaptasi karena banyaknya materi akademik yang harus dipelajari dan kesulitan dalam menghadapi ujian (Attiya, A. Al-Kamil and Sharif, 2007).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya sumber stres lain yang tidak dapat dikendalikan seperti manajemen waktu, masalah personal, masalah keluarga maupun masalah finansial. Keterbatasan lain yaitu pengukuran tingkat stres dilakukan hanya satu kali pada saat penelitian sehingga tidak dapat membandingkan tingkat stres sebelum dan sesudah mengikuti organisasi (Agfiyany, 2014; Suwartika, Nurdin and Ruhmadi, 2014).



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

- 5.1.1. Terdapat hubungan negatif antara keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.
- 5.1.2. Keaktifan berorganisasi mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori tinggi dengan persentase 61,67%, 21,59% tergolong sedang dan 16,74% tergolong rendah.
- 5.1.3. Tingkat stres pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2018-2019 sebagian besar berada dalam kategori normal dengan persentase 65,2%, 21,1% tergolong ringan, 10,6% tergolong sedang, 1,8% tergolong berat, dan 1,3 % tergolong sangat berat.

#### 5.2. Saran

Saran yang dapat peneliti ajukan dengan hasil penelitian ini adalah :

- 5.2.1. Meneliti hubungan keaktifan berorganisasi dengan manajemen waktu pada mahasiswa kedokteran.

- 5.2.2. Meneliti faktor lain yang dapat meningkatkan stres pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.
- 5.2.3. Meneliti pengaruh jenis organisasi terhadap tingkat stres



## DAFTAR PUSTAKA

- Agfiany, S. R. (2014) Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidikan Aanvullen STIKES Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T. and Wahyuni, S. (2019) 'Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah', *Health & Medical Journal*, 1(2), pp. 34–38. doi: 10.33854/heme.v1i2.238.
- Ahmaini, D. (2010) Perbedaan Prokrastinasi Akademik antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU. Universitas Sumatera Utara.
- Al-Dabal, B. K. et al. (2010) 'A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia', *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 10(2), pp. 231–240.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. and Astuti, R. T. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Amr, M., El Gilany, A. H. and El-Hawary, A. (2008) 'Does Gender Predict Medical Students' Stress in Mansoura, Egypt?', *Medical Education Online*, 13(1), p. 4481. doi: 10.3402/meo.v13i.4481.
- Antony, M. M. et al. (1998) 'Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample', *Psychological Assessment*, 10(2), pp. 176–181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176.
- Apiwie, P. (2013) 'Perbedaan Prestasi Belajar Antara Mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang Angkatan 2008', *Indonesian Journal of History Education*, 2(5), pp. 34–39. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijhe/article/view/2174>.
- Attiya, M., A. Al-Kamil, E. and Sharif, S. (2007) 'Stress and Coping Strategies Among Medical Students in Basrah', *The Medical Journal of Basrah University*, 25(2), pp. 27–32. doi: 10.33762/mjbu.2007.48262.
- Bahari, F. B. B. (2009) 'Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti', *Jurnal Kemanusiaan*, 13(2000), pp. 46–62.
- Bariyyah, K. and Latifah, L. (2015) 'Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang', *Foreign Affairs*, 1(1), p. 270. Available at: <http://repository.unikama.ac.id/823/>.

- Bergmann, C., Muth, T. and Loerbroks, A. (2019) 'Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study', *Medical Education Online*, 24(1). doi: 10.1080/10872981.2019.1603526.
- Biro Kemahasiswaan & Alumni Unissula (2018) 'Satuan Kredit Kegiatan Mahasiswa'.
- Blonna, R. (2006) *Coping with Stress in a Changing World*. Third Edit. McGraw-Hill.
- Bruffaerts, R. et al. (2018) 'Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning', *Journal of Affective Disorders*, 225, pp. 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044.
- Budi, H. I. S. (2020) *Manajemen Konflik Mengelola Marah dan Stres secara Bijak*. Edisi Pert. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Bughi, S. A., Sumcad, J. and Bughi, S. (2006) 'Effect of Brief Behavioral Intervention Program in Managing Stress in Medical Students from Two Southern California Universities', *Medical Education Online*, 11(1), p. 4593. doi: 10.3402/meo.v11i.4593.
- Cahyorinartri, N. (2019) 'Motivasi Mahasiswa Berorganisasi Di Kampus', *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), pp. 27–38. doi: 10.17509/insight.v2i2.14158.
- Davison, G. C., Neale, J. M. and Kring, A. M. (2006) *Abnormal Psychology*. Edisi Kese. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Diaz, A. B. and Budiman, A. (2019) 'Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III', *Psikologi*, 5(2), pp. 638–644.
- Doré, I. et al. (2020) 'Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: A 6-year study', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12966-020-0911-5.
- Downing, N. (2021) 'The Journey Towards Equilibrium: A Phenomenological Study of The Master of Social Work (Msw) Student Experience and Interrole Conflict', Liberty University, p. 6.
- Dyrbye, L. N., Satele, D. and Shanafelt, T. D. (2017) 'Healthy exercise habits are associated with lower risk of burnout and higher quality of life among U.S. Medical Students', *Academic Medicine*, 92(7), pp. 1006–1011. doi: 10.1097/ACM.0000000000001540.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R. and Shanafelt, T. D. (2005) 'Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions', *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), pp. 1613–1622. doi: 10.4065/80.12.1613.
- Evanda, R. bagus (2015) 'Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Stres pada

- Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Jember', Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa, p. 43.
- Fajri, E. Z. and Senja, R. A. (2014) Kamus Lengkap Bahasa Indonesia. Edisi Pert. Jakarta: Difa Publisher.
- Firdaus (2008) 'Manajemen Waktu Kuliah dan Organisasi'.
- García-León, M. Á. et al. (2019) 'Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol', *Physiology and Behavior*, 202(January), pp. 87–93. doi: 10.1016/j.physbeh.2019.02.001.
- Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2011) *Guyton and Hall Textbook Medical Physiology Twelfth Edition*. Keduabelas. Edited by R. Gruliow and L. Stingelin. Amerika Serikat: Elsevier Inc.
- Habeeb, K. A. (2010) 'Prevalence of Stressors among Female Medical Students', *Journal of Taibah University: Medical Sciences*, 5(2), pp. 110–119. doi: 10.1016/S1658-3612(10)70140-2.
- Hamid, R. (2015) 'Penyebab Keterlambatan Mahasiswa Menyelesaikan Studi S1 di IAIN Antasari Banjarmasin', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, pp. 1–80.
- Hendra, F. (2018) 'Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Keterampilan Berbahasa Arab', *Arabiyat: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Kebahasaaraban*, 5(1), pp. 103–120. doi: 10.15408/a.v5i1.7480.
- Kabiba, Arfin and Junaidin (2021) 'Faktor Penyebab terjadinya Konflik Peran dalam Proses pembinaan dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa', 21(1), pp. 76–85.
- Karuniawan, A. and Cahyanti, I. Y. (2013) 'Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone', *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), pp. 16–21.
- Kemendikbud (2013) 'Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan Di Perguruan Tinggi', pp. 2013–2015.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) 'Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia', *InfoDATIN*, p. 12.
- Kresna Asri (2012) 'Manajemen Stres Dan Kesepian Dengan Multicomponent Cognitive Behavioral Group Therapy (Mcbgt) Pada Lansia', Tesis, p. 164.
- Legiran, Azis, M. Z. and Bellinawati, N. (2015) 'Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), pp. 197–202.
- Leny and Suyasa, P. T. Y. S. (2006) 'Keaktifan Berorganisasi dan Kompetensi

- Interpersonal', *Jurnal Phronesis*, 1(8), pp. 71–99.
- Lestari, S. W. A. (2015) 'Pengaruh Keaktifan Berorganisasi terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Tahun 2015', p. 6.
- Lumban Gaol, N. T. (2016) 'Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24(1), pp. 1–11. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Maslim, R. (2013) *Buku Saku : Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5. 2nd edn.* Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atmajaya Jakarta.
- Maulina, B. and Sari, D. R. (2018) 'Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), p. 1. doi: 10.26858/jpkk.v4i1.4753.
- Morissan (2020) *Komunikasi Organisasi.* Jakarta: Prenada Media.
- Notoatmodjo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Oketch-Oboth, J. W. . and Okunya, L. O. (2018) 'The Relationship Between Levels of Stress and Academic Performance Among University of Nairobi Students', *International Journal of Learning and Development*, 8(4), p. 1. doi: 10.5296/ijld.v8i4.13840.
- Oktovia, W., Zulharman and Risma, D. (2012) 'Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau'.
- Oswalt, S. B. and Riddock, C. C. (2007) 'What to Do About Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services', *College Student Affairs Journal*, 27(1), pp. 24–44.
- Pamungkas, S. R. (2013) 'Hubungan Tingkat Sindrom Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 13(3), pp. 151–158. doi: 10.24815/jks.v13i3.3419.
- Pertiwi, M. C. et al. (2015) 'Hubungan Organisasi dengan Mahasiswa dalam Menciptakan Leadership', *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Papers*, ISBN: 978-(2), pp. 227–234.
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N. and Armyanti, I. (2016) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015', *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 2(3), pp. 553–561. Available at: <https://journal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/14451>.
- Potter, P. (2005) *Fundamental of Nursing : Concept, Process, and Practice.* First

Edit. Jakarta: EGC.

- Prasetyawan, A. B. et al. (2018) 'Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang', *Empati*, 7(2), pp. 236–244.
- Prasetyo, A. (2008) 'Pengaruh Stres Terhadap Komitmen Mahasiswa-Mahasiswa Universitas Airlangga Untuk Kecemasan Sebagai Variabel Moderator', *Majalah Ekonomi*, 18(3), pp. 257–270.
- Pratiwi, S. S. (2014) 'Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta', (1), pp. 54–64.
- Rahayu, N. indri and Suhayat, S. (2011) 'Hubungan Olahraga Rekreasi Dan Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan', *a-Research.Upi.Edu*. Available at: [http://a-research.upi.edu/operator/upload/pro\\_2011\\_upi-uitm\\_rahayu\\_hubungan\\_olahraga\\_rekreasi\\_dan\\_penurunan\\_tingkat\\_stres.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/pro_2011_upi-uitm_rahayu_hubungan_olahraga_rekreasi_dan_penurunan_tingkat_stres.pdf).
- Ramadhanty, U. A. (2017) 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Farmasi Semester 2 Unissula', Unissula Institutional Repository.
- Ramdani, F. S. (2016) 'Hubungan tingkat stres mahasiswa dengan hasil indeks prestasi akademik', p. 2016.
- Ratminto and Winarsih, A. S. (2012) *Manajemen Pelayanan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Saipanish, R. (2003) 'Stress among medical students in a Thai medical school', 25(5), pp. 502–506. doi: 10.1080/0142159031000136716.
- Sanjaya, W. (2007) *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Edisi Pert. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Sarafino, E. P. (2006) *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Edisi Keli. USA: John Willey & Sons Inc.
- Sardiman, A. M. (2001) *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Edisi pert. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, N. (2019) *Hubungan Keaktifan Berorganisasi dengan Stres pada Mahasiswa pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala*. Universitas Syiah Kuala.
- Sari, O. S. (2018) 'Faktor Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Bengkulu'.
- Setyaningrum, D. F., Sawiji, H. and Ninghardjanti, P. (2018) 'Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Belajar terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Angkatan 2013

- Universitas Sebelas Maret Surakarta', *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 2(2), pp. 26–40.
- Stoffel, J. M. and Cain, J. (2018) 'Review of grit and resilience literature within health professions education', *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(2), pp. 124–134. doi: 10.5688/ajpe6150.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suranadi, L. (2015) 'Manajemen Stres Mahasiswa Baru', *Kemenkes Mataram*, 6(2), pp. 942–947.
- Sutjiato, M. and Tucunan, G. D. K. a a T. (2015) 'Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jikmu*, 5(1), pp. 30–42.
- Suwartika, I., Nurdin, A. and Ruhmadi, E. (2014) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya', *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), pp. 173–189. Available at: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>.
- Wangsa G.H.W., T. (2009) *Menghadapi Stres Depresi : Seni Menikmati Hidup agar Selalu Bahagia*. Edisi pert. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Wong, J. G. W. S. et al. (2005) 'Cultivating psychological well-being in Hong Kong's future doctors', *Medical Teacher*, 27(8), pp. 715–719. doi: 10.1080/01421590500237945.
- Yanuar, O. and Putra, S. (2010) 'Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Sikap Mahasiswa Stie Ama Salatiga Dalam Perkuliahan Dengan Stress Sebagai Variabel Kontrol', *Among Makarti*, 3(5), pp. 36–54.