

PERAN BERORGANISASI SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF TERHADAP TERJADINYA STRESS PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Istianah Surury^{1*}, Lintang A. Putri², Gina S. N. Hamida³, Nastiti Dyah Prastiwi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

*E-mail koresponden: istianah.surury@umj.ac.id

ABSTRAK

Stress adalah reaksi seseorang pada situasi dan kondisi yang menekan secara fisik maupun emosional jika ada perubahan yang membuat seseorang harus menyesuaikan diri dari lingkungan. Pada masa pandemi ini mahasiswa dipaksa untuk melakukan kuliah di rumah atau melalui daring. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa seperti usia, jenis kelamin, organisasi, IPK, beban kuliah, dan lingkungan pada saat pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran berorganisasi sebagai faktor protektif terhadap terjadinya stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain studi *cross sectional*. Perhitungan sampel dengan rumus uji beda dua proporsi, diperoleh jumlah sampel minimal yaitu sebesar 116 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Two Stage Cluster Sampling* lalu penentuan sampel menggunakan *Probability Sampling with Quota*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner faktor-faktor yang mempengaruhi stress dan Tes DASS melalui *google form*. Data diolah dengan SPSS dan dilakukan uji analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Penelitian dilakukan pada faktor usia, jenis kelamin, organisasi, IPK, beban kuliah, dan lingkungan. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara organisasi dengan tingkat kejadian stress pada mahasiswa ($p = 0,010$), dan tidak ada hubungan pada jenis kelamin ($p = 0,569$), usia ($p = 1,000$), IPK ($p = 0,674$), beban kuliah ($p = 0,973$), dan lingkungan ($p = 0,152$).

Kata kunci: Faktor-faktor, Stress, Mahasiswa

ABSTRACT

Stress is a person's reaction to situations and conditions that are physically and emotionally stressful if there are changes that make a person have to adjust to the environment. During this pandemic, students are forced to study at home or online. Many factors can affect student stress levels such as age, gender, organization, GPA, course load, and the environment during a pandemic. This study aims to determine the role of organization as a protective factor against the occurrence of stress in students during online learning during the COVID-19 pandemic. This research is a quantitative analytic study with a cross sectional study design. Calculation of the sample using the two-proportion difference test formula, obtained a minimum sample size of 116 respondents. The sampling technique uses Two Stage Cluster Sampling and then the determination of the sample uses Probability Sampling with Quota. The research instrument used a questionnaire on factors that affect stress and the DASS test via google form. The data were processed by SPSS and univariate and bivariate analysis tests were performed with the chi-square test. The research was conducted on age, gender, organization, GPA, college load, and environmental factors. The results showed that there was a relationship between the organization and the incidence of stress in students ($p = 0.010$), and there was no relationship between gender ($p = 0.569$), age ($p = 1,000$), GPA ($p = 0.674$), coursework ($p = 0.973$), and the environment ($p = 0.152$).

Keywords: Factors, Stress, Student

1. PENDAHULUAN

Stress adalah reaksi seseorang pada situasi dan kondisi yang menekan secara fisik maupun emosional jika ada perubahan yang membuat seseorang harus menyesuaikan diri dari lingkungan. Reaksi seseorang terhadap stress bisa negatif dan positif tergantung dari bagaimana mengelola stress itu sendiri. Reaksi positif dari stress bisa memotivasi untuk berusaha lebih keras dan lebih baik lagi sedangkan reaksi negatif dari stress bisa menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Stress adalah bagian dari kehidupan, tetapi terlalu banyak atau terlalu lama stress dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Kemenkes, 2020). Menurut Mental Health Foundation, stress adalah respon tubuh terhadap tekanan di peristiwa kehidupan. Penyebab stress ada beragam tiap orang dan sesuai dengan keadaan sosial, ekonomi, lingkungan, dan susunan genetik. Pada saat terkena stress tubuh akan menstimulasi hormon stress yang memicu respon "*flight or fight*" dan mengaktifkan sistem imun kita, respon ini yang membantu kita untuk bertindak cepat saat situasi berbahaya (Mental Health Foundation, 2018).

Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, seorang mahasiswa dianggap dewasa dan merupakan mahasiswa perguruan tinggi yang memiliki kesadaran potensi untuk menjadi seorang intelektual, ilmuwan, praktisi atau profesional. Mahasiswa mengalami perkembangan mencapai tingkat kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Mahasiswa cenderung mempunyai pandangan yang realistik terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Kementerian Keuangan, 2012). Mahasiswa memiliki tanggung jawab penting untuk memperdalam dan mengembangkan diri di bidang ilmiah dimana mereka terlibat untuk memperoleh kemampuan dalam mengambil tanggung jawab intelektual. Tahun ini mahasiswa terpaksa harus melakukan kuliah dari rumah atau melalui daring dikarenakan kondisi pandemi COVID-19. Banyak kendala yang dihadapi mahasiswa dalam pembelajaran daring mulai dari susahnya konsentrasi, masalah koneksi, tugas yang menumpuk, dan

lingkungan yang tidak mendukung (Amiruddin, 2017).

Lebih dari 300 juta orang diperkirakan menderita stress atau sebesar 4,4% dari populasi di dunia. Stress berada pada urutan ke-4 dengan penyakit tertinggi di dunia. Stress merupakan penyumbang terbesar dalam angka kematian yang disebabkan oleh bunuh diri yaitu hampir 800.000 per tahun. Asia tenggara mempunyai kasus depresi atau stress terbanyak di dunia yaitu 27% (WHO, 2017). Di Indonesia, prevalensi stress pada populasi umur >15 tahun sebesar 6.1% dan provinsi yang tertinggi adalah Sulawesi Tenggara. Hanya sebesar 9% penderita stress yang mengkonsumsi obat atau melakukan pengobatan rawat jalan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pada penelitian sebelumnya, didapatkan hasil bahwa pembelajaran melalui daring berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa. Analisis multivariat memperoleh hasil bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring ≥ 12 kali mayoritas memiliki stress lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring lebih banyak (Putri et al., 2020). Sedangkan pada penelitian lainnya menghasilkan bahwa ada beberapa faktor, antara lain tugas (70,29%), bosan di rumah (57,8%), pembelajaran yang mulai membuat bosan (55,8%), tidak dapat bertemu dengan teman (40,2%), keterbatasan sinyal (37,4%), tidak dapat melakukan hobi seperti sebelumnya (35,8%), tidak dapat melakukan praktik laboratorium karena keterbatasan alat. Penelitian sebelumnya memperoleh hasil bahwa tugas menjadi faktor utama penyebab stress pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Livana et al., 2020). Penelitian Hamzah memperoleh hasil bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat stress sedang (34,8%), dan ada hubungan antara usia (p -value = 0,001) dan beban kuliah (p -value = 0,045) dengan stress. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan di lingkungannya dapat mengalami gangguan dalam beradaptasi terhadap stress yang diciptakan dari proses pembelajaran (B & Hamzah, 2020).

Melihat kejadian stress pada masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui “Peran Berorganisasi Sebagai Faktor Protektif Terhadap Terjadinya Stress pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19.”

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain studi *cross sectional*, dikarenakan variabel dependen dan independen diambil secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran berorganisasi sebagai faktor protektif terhadap terjadinya stress pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, yaitu pada mahasiswa angkatan 2017-2019 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2020. Perhitungan sampel dihitung dengan rumus uji beda dua proporsi, diperoleh jumlah sampel minimal dalam penelitian ini yaitu 116 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Two Stage Cluster Sampling*. *Cluster* yang digunakan yaitu kelas sesuai dengan angkatan, lalu penentuan sampel menggunakan *Probability Sampling with Quota* yang dimana setiap kelas dipilih satu orang pertama secara acak, kemudian responden yang terpilih menjadi orang pertama melanjutkan ke orang terdekat hingga kuota terpenuhi. Dalam memilih orang pertama dilakukan *random sampling* pada tiap kelas untuk mendapatkan responden pertama di tiap cluster. Didapatkan jumlah sampel di setiap cluster sebanyak 14 responden, tetapi pada saat pengambilan sampel banyak dari angkatan 2017 dan 2018 yang mengisi melebihi kuota sedangkan angkatan 2019 hanya sedikit yang mengisi, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan data yang ada. Sampel dipilih dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa/i aktif FKM UMJ, Mahasiswa/i reguler angkatan 2017-

2019, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa/i yang tidak tercatat aktif dan Mahasiswa/i reguler selain angkatan 2017-2019.

Sebelum membagikan kuesioner kepada responden sesuai sampel, peneliti melakukan uji validitas kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta yang berjumlah 15 orang yang dimana setiap angkatan berjumlah 5 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi kuesioner yang berisi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stress dan Tes DASS (tes untuk mengetahui tingkat kecemasan, stress dan depresi) menggunakan *google form*. Dalam penelitian ini penggalian informasi menggunakan kuesioner dan data yang sudah dikumpulkan diolah dengan software SPSS dan dilakukan analisis bivariat dengan uji *chi-square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilakukan pada 116 mahasiswa di 3 angkatan yaitu angkatan 2017, 2018 dan 2019. Hasil penelitian meliputi analisis univariat dan analisis bivariate. Hasil univariat dalam penelitian ini menjelaskan tentang karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, angkatan, tempat tinggal, provinsi tempat tinggal, IPK, keikutsertaan organisasi, bekerja, jenis gadget yang digunakan selama perkuliahan, hari dalam melakukan perkuliahan/minggu, durasi dalam menggunakan video conference/hari, beban kuliah dan faktor lingkungan yang secara rinci dijelaskan pada tabel.

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki laki	17	14,7
Perempuan	99	85,3
Usia		
18-20 Tahun	75	64,7
21-23 Tahun	41	35,3

Angkatan		
2017	38	32,8
2018	38	32,8
2019	40	34,5
Tempat tinggal		
Tinggal dengan suami/istri	1	0,9
Tinggal dengan kerabat	1	0,9
Kosan/kontrakan	3	2,6
Tinggal dengan orang tua	111	95,7
Provinsi tempat tinggal		
Kepulauan bangka	1	1
Jawa tengah	2	2
Dki jakarta	22	22
Jawa barat	42	42
Banten	49	42,2
IPK		
≤3,50	49	42,2
>3,50	67	57,8
Organisasi		
Lebih dari 2 organisasi	3	2,6
2 organisasi	16	13,8
Tidak ikut organisasi apapun	45	38,8
1 organisasi	52	44,8
Bekerja		
Ya	15	12,9
Tidak	101	87,1
Jenis gadget yang digunakan		
Tablet/Tab	1	0,9
Handphone	54	46,6
Laptop	61	52,6
Hari dalam seminggu kuliah		
6-7 hari	6	5,2
1-3 hari	9	7,8
4-5 hari	101	87,1
Durasi menggunakan video conference/hari		
>8 jam	4	3,4
7-8 jam	12	11,2
3-4 jam	42	36,3
5-6 jam	57	49,1
Beban Kuliah		
Ringan	67	42,2
Berat	49	57,8
Lingkungan		
Baik	60	48,3
Buruk	56	51,7
Tingkat Stress		
Ringan	44	37,9
Berat	72	62,1

Berdasarkan tabel 1, diperoleh bahwa lebih banyak responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 99 (85,3%)

dan banyak dari responden berumur 18-20 Tahun, mayoritas dari mereka pun berasal dari angkatan 2019 sebanyak 40 (34,5%). Kebanyakan dari responden tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 111 (95,7%) dan sedikit dari responden yang tinggal bersama kerabat maupun bersama suami/istri, masing-masing hanya seorang 1 (0,9%). Paling banyak responden berdomisili Banten yaitu sebanyak 49 (42,2%) dan paling sedikit responden berdomisili kepulauan bangka hanya seorang (1%). Distribusi IPK responden didominasi dengan IPK >3,50 sebanyak 67 (57,8%). Keikutsertaan responden dalam berorganisasi internal atau eksternal paling banyak yang mengikuti 1 organisasi sebanyak 52 (44,8%) dan ada pula yang mengikuti lebih dari 2 organisasi tetapi hanya sedikit dari mereka yaitu sebanyak 3 (2,6%), beberapa dari responden ada yang bekerja, tapi sebagian besar dari mereka tidak bekerja yaitu sebanyak 101 (87,1%).

Jenis gadget yang digunakan responden untuk melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 paling banyak menggunakan laptop sebanyak 61 (52,6%) dan paling sedikit menggunakan tablet/tab hanya 1 responden (0,9%), sebanyak 101 (87,1%) responden melakukan kuliah jarak jauh selama 4-5 hari dan paling sedikit yang melakukan perkuliahan 6-7 hari yaitu sebanyak 6 (5,2%). Durasi menggunakan video conference dalam sehari paling banyak dilakukan responden 3-4 jam yaitu sebanyak 42 (36,3%) dan paling sedikit yang melakukan video conference >8 jam hanya 4 responden (3,4%).

Beban kuliah yang dialami responden cenderung ringan yaitu 67 (42,2%), ini dikarenakan hanya sebagian dosen yang memberikan tugas ketika perkuliahan jarak jauh, waktu responden dalam mengerjakan tugas rata rata 4-5 jam dan sedikit dari responden yang mengerjakan tugas >9 jam. ketika pembelajaran, banyak responden yang merasa tidak paham dari materi yang diberikan dan sedikit dari mereka yang merasa sangat paham, tetapi banyak dari responden yang merasa tidak kesulitan saat mengerjakan tugas dan berdiskusi dengan teman ketika mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Lingkungan tempat tinggal responden cenderung baik yaitu 60 (51,7%) yang dimana banyak dari responden yang mendapatkan dukungan dari orang sekitarnya saat melakukan apa pun, dan banyak dari responden yang cenderung terbuka seperti menceritakan hal apapun kepada orang di lingkungannya. Berdasarkan perhitungan DASS didapatkan tingkat stress yang dialami responden dengan skor tertinggi adalah responden mengalami stress sedang sebanyak 36 orang (31,0%) dan skor terendah

didapatkan pada responden yang mengalami stress sangat parah sebanyak 16 orang (13,8%).

Setelah dilakukan analisis univariat, peneliti melakukan analisis bivariat (melihat/menguji hubungan antara 2 variabel yaitu dependen dan independen) yang dimana terdapat 5 variabel yang akan dilakukan analisis bivariat, yaitu jenis kelamin, usia, IPK, beban kuliah, dan faktor lingkungan yang lebih rinci akan dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel		Tingkat Stress				Total		OR (95% CI)	P- Value
		Berat		Ringan		n	%		
		n	%	n	%				
Jenis Kelamin	Laki-Laki	9	52,9	8	47,1	17	100	1,556 (0,228-1,813)	0,569
	Perempuan	63	63,6	36	36,4	99	100		
	Total	72	62,1	44	37,9	116	100		
Usia	≤20 Tahun	47	62,7	28	37,3	75	100	0,931 (0,491-2,350)	1,000
	>21 Tahun	25	61,0	16	39,0	41	100		
	Total	72	62,1	44	37,9	116	100		
Organisasi	Berorganisasi	37	52,1	34	47,9	71	100	0,311 (0,314-0,722)	0,010
	Tidak	35	77,8	10	22,2	45	100		
	Total	72	62,1	44	37,9	116	100		
IPK	≤3,50	32	65,3	17	34,7	49	100	0,787 (0,592-2,729)	0,674
	>3,50	40	59,7	27	40,3	67	100		
	Total	72	100	44	100	116	100		
Beban Kuliah	Berat	31	63,3	18	36,7	49	100	0,916 (0,510-2,337)	0,973
	Ringan	41	61,2	26	38,8	67	100		
	Total	72	100	44	100	116	100		
Lingkungan	Buruk	39	69,6	17	30,4	56	100	0,533 (0,875-4,028)	0,152
	Baik	33	55,0	27	45,0	60	100		
	Total	72	100	44	100	116	100		

PEMBAHASAN

Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kejadian stress

Setiap mahasiswa merespons stress dengan cara yang berbeda. Reaksi semacam itu bergantung pada gender. Mahasiswa perempuan mungkin lebih rentan terhadap stress yang diatur oleh oksitosin, estrogen, dan hormon seks, yang merupakan hormon yang sangat berbeda antara pria dan

wanita. Hormon yang dimiliki wanita adalah hormon estrogen, dan pengaruh hormon tersebut membuat wanita lebih rentan terhadap stress, sedangkan pria kurang rentan terhadap stress meskipun sumber stress (stressor) itu banyak (Theresia et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress berat didominasi oleh perempuan sebanyak (63,6%) sedangkan laki laki 9 (52,9%). Dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa perempuan lebih mudah terkena stress dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan laki-laki merasa memiliki

tuntutan harus lebih kuat dari perempuan, dan laki-laki lebih menggunakan akal daripada emosi/perasaan sedangkan perempuan lebih menggunakan emosi/perasaan untuk merespons masalah. Laki-laki merasa harus kuat dalam menghadapi permasalahan karena dipaksa oleh keadaan, sehingga laki-laki memiliki respon *fight or flight* yang berguna bagi dirinya untuk melawan stress (Amiruddin, 2017).

Berdasarkan hasil perhitungan uji Chi Square, mendapatkan nilai $p = 0,569$, maka hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stress pada mahasiswa. Begitu pula didapatkan nilai $OR = 1,556$, artinya perempuan mempunyai peluang 1,556 kali lebih besar terkena stress berat dibanding dengan laki-laki.

Penelitian terdahulu didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stress ($p = 0,295$). Hal ini dapat terjadi karena semua individu, baik laki-laki maupun perempuan, mampu beradaptasi dengan stressor pada kepribadiannya masing-masing (Amiruddin, 2017). Penelitian ini pun serupa dengan penelitian sebelumnya yang didapatkan nilai $p = 0,488$ yang artinya tidak memiliki hubungan antara jenis kelamin dengan stress pembelajaran (Suwartika et al., 2014). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perempuan juga dapat mengalami stress berat. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Politeknik Negeri Bengkalis yang sedang melakukan pembelajaran daring, penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stress mahasiswa ($p = 0,008$) (Maulana & Iswari, 2020).

Hubungan antara usia dengan tingkat kejadian stress

Usia berhubungan dengan pengalaman dalam menghadapi berbagai jenis stressor, kemampuan untuk menggunakan sumber dukungan, dan kemampuan dalam menggunakan mekanisme koping. Dengan kata lain, semakin tua seseorang, semakin baik kemampuannya untuk mengelola stress.

Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa kedewasaan mental meningkat seiring bertambahnya usia (Purwati, 2012). Teori ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat stress pada mahasiswa ($p = 0,001$) (B & Hamzah, 2020).

Hasil analisis hubungan antara usia dengan tingkat stress pada mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan responden yang berumur ≤ 20 tahun dan mengalami stress berat sebanyak 47 responden (62,7%), kemudian responden yang berumur > 21 tahun dan mengalami stress berat sebanyak 25 (61,0%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p = 1,000$, maka hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan tingkat stress pada mahasiswa. Nilai $OR = 0,931$ berarti responden dengan umur ≤ 20 tahun mempunyai peluang 0,931 kali lebih besar untuk terkena stress dibandingkan dengan yang lebih > 21 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Politeknik Negeri Bengkalis yang sedang melakukan pembelajaran daring menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara usia dengan tingkat stress pada mahasiswa dan didapatkan $p = 0,921$ (Maulana & Iswari, 2020).

Hubungan antara IPK dengan tingkat kejadian stress

IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) berkaitan dengan proses kognitif. Proses kognitif seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keluarga, sekolah, dan masyarakat. Tingkat stress seseorang tidak mempengaruhi IPK (Purwati, 2012). Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan mahasiswa cenderung menggunakan respon adaptif terhadap stressor yang berasal dari proses akademik yang dilakukan, sehingga memiliki dampak positif yaitu prestasi akademik, meskipun terdapat beban tugas yang berat dan adanya tuntutan untuk memenuhi kewajiban lain selain berkuliah.

Hasil analisis hubungan antara IPK dengan tingkat stress pada mahasiswa menunjukkan bahwa IPK responden didominasi oleh IPK $> 3,50$ sebanyak 67

(57,8%) dan terdapat 40 (59,7%) responden yang memiliki tingkat stress berat pada IPK >3,50, sedangkan responden yang memiliki IPK <3,50 dan mengalami stress berat sebanyak 32 (65,3%). Hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p = 0,674$, maka hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara IPK dengan tingkat stress pada mahasiswa. Hasil penelitian yang sama dilakukan pada mahasiswa STIKes Graha Medika dengan sampel sejumlah 204 orang dengan $p = 0,302$ yang dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki IPK tinggi akan mengalami tingkat stress yang semakin tinggi pula (Sukarno, 2018). Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang didapatkan bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa dengan $p = 0,000$, yang diartikan bahwa mahasiswa yang menghadapi ujian akan mengalami kecemasan, dan kecemasan tersebut memicu respon stress yang menyebabkan otak melepaskan hormon yang memicu adrenalin (Sari, 2015).

Hubungan antara organisasi dengan tingkat kejadian stress

Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memperoleh nilai $p < 0,01$, artinya terdapat hubungan antara stress akademik dengan minat berorganisasi. Dapat dikatakan mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai tingkat stress yang tinggi sedangkan pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki tingkat stress yang rendah (Livana et al., 2020).

Pada penelitian sebelumnya didapatkan pula adanya hubungan antara organisasi dengan tingkat stress pada mahasiswa menunjukkan sebesar 56% mahasiswa mengalami stress akibat berorganisasi dengan $p\text{-value} = 0,04$. Mahasiswa yang berorganisasi cenderung mengalami stress, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu konflik antar peran yang menyebabkan tidak dapat membagi waktu antara kuliah, tugas, dan organisasi yang mempengaruhi nilai akademik (Sari, 2015). Pada penelitian Priskilla, dkk menyatakan bahwa adanya hubungan

tingkat stress dengan berorganisasi yang disebabkan oleh tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosionalnya tinggi cenderung mempunyai tingkat stress yang rendah sedangkan mahasiswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional rendah sebaliknya (Wijaya et al., 2020).

Tetapi hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan responden yang berorganisasi dan mengalami stress berat ada sebanyak 37 orang (52,1%) sedangkan yang tidak mengikuti organisasi dan mengalami stress berat ada 35 orang (77,8%) yang dimana didapatkan nilai $OR = 0,311$ artinya responden yang tidak mengikuti organisasi mempunyai peluang 0,311 kali lebih besar terkena stress berat dibanding dengan yang mengikuti organisasi atau dapat diartikan pula organisasi dapat mengurangi stress. Hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p = 0,010$, maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara organisasi dengan tingkat stress pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andika menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki kecenderungan stress yang lebih tinggi. Peneliti menemukan bahwa kenyataannya semua mahasiswa ingin berorganisasi dan beralasan bahwa dengan berorganisasi mahasiswa dapat belajar manajemen waktu, sehingga dapat menggunakan waktu dengan baik, memiliki banyak relasi. Organisasi juga dapat menjadi wadah agar tidak terlalu jenuh pada pelajaran perkuliahan, sehingga organisasi dapat dijadikan pelarian bagi mahasiswa (Dianata, 2012).

Mahasiswa yang berorganisasi cenderung memiliki banyak pengalaman dalam mengatasi masalah dan stress dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi. Banyaknya tuntutan kuliah dengan kegiatan organisasi yang banyak memberikan pengalaman yang beragam maka dari itu mahasiswa mempunyai beragam strategi dalam mengatasi masalahnya. Mahasiswa yang berorganisasi menggunakan berbagai macam cara dalam mengatasi masalahnya, mahasiswa yang bisa mengatasi

masalahnya biasanya pandai dalam mengelola stressnya (Nisrina, 2016).

Hubungan antara beban kuliah dengan tingkat kejadian stress

Beban kuliah yang didapatkan bisa berbeda-beda pada setiap angkatan dan kelas. Beban kuliah bisa berupa banyaknya tugas individu maupun kelompok dan kuis yang didapat selama kuliah di rumah. Hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p = 0,973$, dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kuliah dengan tingkat stress pada mahasiswa.

Sedangkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 204 responden di STIKes Graha Medika didapatkan adanya hubungan antara beban kuliah dengan tingkat stress pada mahasiswa dengan $p = 0,045$. Pada pandemi ini mahasiswa dituntut untuk melakukan pembelajaran online di rumah sehingga banyak tugas kuliah yang diberikan oleh setiap dosen seperti tugas individu, tugas kelompok, dan kuis yang bisa menambah beban kuliah semakin berat (B & Hamzah, 2020). Beban kuliah yang banyak dan semakin sulitnya mata kuliah yang diambil cenderung membuat mahasiswa mengalami kebosanan/*burnout*. *Burnout* merupakan kelelahan fisik, mental, dan emosional dalam jangka panjang pada situasi penuh dengan tuntutan (Ambarwati et al., 2019).

Hubungan antara lingkungan dengan tingkat kejadian stress

Faktor lingkungan yang mempengaruhi stress pada saat kuliah online adalah status tinggal bersama siapa dan kondisi rumah yang kondusif seperti tempat kuliah yang tenang, sinyal atau jaringan dirumah, dan lingkungan rumah. Hasil analisis menunjukkan hasil $p = 0,153$, maka dapat dikatakan bahwa tidak memiliki hubungan antara lingkungan dengan tingkat stress pada mahasiswa. Hasil ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato yang mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara faktor lingkungan dengan tingkat stress pada mahasiswa (Sutjiato & Tucunan, 2015). Sedangkan pada penelitian sebelumnya memperoleh hasil terdapat hubungan yang

bermakna dengan $p = 0,026$. Lingkungan yang kondusif dapat mempengaruhi pembelajaran online yang dilakukan di rumah. Mahasiswa yang mempunyai lingkungan yang kondusif cenderung mempunyai tingkat stress rendah (Wahyudi et al., 2017).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Peran Berorganisasi Sebagai Faktor Protektif Terhadap Terjadinya Stress pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19 didapatkan bahwa ada hubungan antara organisasi dengan tingkat kejadian stress pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, dan didapatkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin, usia, IPK, beban kuliah, dan lingkungan.

Diharapkan mahasiswa lebih mampu untuk mengontrol stress nya dan juga untuk healing dir nya agar stress nya dapat berkurang serta bagi yang belum mengikuti organisasi mungkin dapat mencoba untuk ikut organisasi atau lebih banyak beraktivitas lagi agar tidak jenuh sehingga dapat menimbulkan stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amiruddin. (2017). Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015. *Skripsi*, 1-114.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Dianata, A. D. P. P. (2012). *PERBEDAAN PROKRASINASI AKADEMIK*

- ANTARA MAHASISWA YANG AKTIF DENGAN YANG TIDAK AKTIF DALAM ORGANISASI LEMBAGA KEMAHASISWAAN DI KALANGAN MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA.
- Kemendes. (2020). *Apa Itu Stress?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographi> c-p2ptm/stress/apakah-stres-itu
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Kementerian Keuangan. (2012). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NO 12 TAHUN 2012*. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *3(2)*, 203–208.
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *14(1)*, 17–30.
- Mental Health Foundation. (2018). *Stress: Are We Coping?*
- Nisrina, G. E. (2016). Perbedaan Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*, 48–66. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3649/1/12410048.pdf>
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Ui*, *5*, 98.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta *The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students*. *2(1)*, 38–45.
- Sari, N. (2015). Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. *Universitas Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh*, 63.
- Sukarno, B. (2018). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN MINAT BERORGANISASI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *Isbn*, *4(1)*, 121–138. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025%7B%5C%25%7DoAhttp://www.d> epkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf%7B%5C%25%7DoAhttp://w ww.who.int/about/licensing/
- Sutjiato, M., & 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)*, 30–42.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, *9(3)*, 173–189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.ph> p/jks/article/viewFile/612/337
- Theresia, S., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *SAINTEK: Jurnal Ilmiah Sains Dan Teknologi Industri*, *1(1)*, 44–60.
- Wahyudi, R., Nazriati, E., Bebasari, E., Pathmanathan, Vilaseeni V, dr. M. H. S. K., & et al. Marbun, Agnes Putri. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *Researchgate*, *1(1)*, 446–459. https://www.researchgate.net/publication/323107663%7B%5C_%7DGamb ran%7B%5C_%7DTingkat%7B%5C_%7DStres%7B%5C_%7Dpada%7B%5C_

%7DMahasiswa%7B%5C_%7DFakulta
s%7B%5C_%7DKedokteran%7B%5C_
%7DUniversitas%7B%5C_%7DRiau%7
B%5C_%7DTahun%7B%5C_%7DPerta
ma

WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*.

Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dan School From Home*. 2–6.