

STRES MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI MAHASISWA DI STIKES KARYA HUSADA KEDIRI

Nove Lestari^{1*} Vela Purnamasari² Junanto Waldyansyah³

^{1,2,3} Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, Email

Korespondensi: nophelestari@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan yang dapat memicu stres, seperti beban akademik, jadwal perkuliahan yang padat, masalah keuangan, tekanan sosial, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan organisasi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap perilaku, kesehatan mental, dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa (ORMAWA) di STIKES Karya Husada Kediri. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan populasi dan sampel sebanyak 70 mahasiswa aktif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 19 April - 30 Mei 2025. Tempat penelitian di STIKES Karya Husada Kediri menggunakan Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner DASS-42, dan analisa data dilakukan dengan rumus persentase yang kemudian diinterpretasikan secara kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami stres dalam kategori normal 29 responden (41%), hampir setengah dari responden mengalami stres dalam kategori ringan 19 responden (27%), dan hampir setengah dari responden mengalami stres dalam kategori sedang 22 responden (31%). Tingkat stres pada mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi usia, jenis kelamin, jurusan atau program studi, jenis ORMAWA yang diikuti, jabatan dalam organisasi, lama berorganisasi, semester, frekuensi keikutsertaan dalam kegiatan organisasi, serta pernah mendapat informasi tentang penanganan stres. Disarankan mahasiswa yang mengalami stres diharapkan beradaptasi dengan lingkungan yang dialami serta dapat mengukur kemampuan aktivitas sesuai toleransi, tetap perlu menjaga kesehatan dan cara mengatasinya dengan baik.

Kata kunci: Tingkat Stres, Mahasiswa, Organisasi Mahasiswa

ABSTRACT

College students are often faced with various pressures that can trigger stress, such as academic workload, tight class schedules, financial problems, social pressures, and involvement in multiple organizational activities. Unmanaged stress can negatively affect behavior, mental health, and overall student well-being. This study aims to describe the level of stress among students involved in student organizations (ORMAWA) at STIKES Karya Husada Kediri. The research used a descriptive design with a population and sample of 70 active students. The sampling technique applied was total sampling. The study was conducted

from April 19 to May 30, 2025, at STIKES Karya Husada Kediri. The data collection instrument used was the DASS-42 questionnaire, and data were analyzed using percentage formulas and interpreted quantitatively. The results showed that 29 students (41%) experienced stress in the normal category, 19 students (27%) in the mild category, and 22 students (31%) in the moderate category. Stress levels in students who participate in student organizations are influenced by several factors including age, gender, major or study program, type of ORMAWA followed, position in the organization, length of organization, semester, frequency of participation in organizational activities, and have received information about handling stress. It is recommended that students experiencing stress adapt to their environment and assess their ability to engage in activities within their tolerance, while continuing to maintain their health and manage stress effectively.

Keywords: Stress Levels, Students, Student Organizations.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah mencakup program studi diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi. Peserta didik perguruan tinggi disebut mahasiswa dan tenaga pendidiknya disebut dosen (Saputri et al., 2021). Dalam perguruan tinggi terdapat kegiatan organisasi mahasiswa (ORMAWA) yang terdiri dari Badan Eksekutif mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) dan Himpunan Mahasiswa (HIMA). Organisasi kemahasiswaan dapat digunakan untuk mengembangkan minat dan bakat mahasiswa melalui kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler sebagai bagian dari pendidikan (Qonita Muslikhatun Amalia & Wahyu Eko Pujiyanto, 2023). Kepemimpinan dan manajemen yang baik sangat penting dalam dunia organisasi, terutama bagi mahasiswa yang terlibat dalam unit kegiatan mahasiswa. Unit Kegiatan Mahasiswa memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka serta meningkatkan keterampilan dan bakat mereka di luar bidang akademik (Budianto et al., 2024).

Organisasi kemahasiswaan (ORMAWA) adalah salah satu sumber kaderisasi kampus yang berfungsi untuk mengembangkan potensi mahasiswa. Organisasi mahasiswa berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat, minat, dan potensi mahasiswa, seperti yang dinyatakan dalam Pasal 77 Ayat 1 hingga Ayat 3, Undang-Undang Pendidikan Tinggi nomor 12 tahun 2012 (Hidayati & Harsono, 2021). Organisasi mahasiswa ini juga membantu mengembangkan jiwa kepemimpinan, kepekaan, daya kritis, keberanian, rasa kebanggaan, dan tanggung jawab. Sikap mahasiswa dipengaruhi secara tidak langsung oleh semua kegiatan yang dilakukan oleh organisasi, seperti cara rapat, diskusi, bakti sosial, dan meningkatkan kepedulian sosial atau berperilaku terhadap diri sendiri dan teman sebaya. Organisasi kemahasiswaan adalah salah satu media terbaik untuk menumbuhkan sikap profesional (Rohimawan, 2023). Setiap anggota organisasi mempunyai kewajiban untuk melaksanakan program kerja yang telah disusun berdasarkan visi dan misi organisasi. Hal ini mengandung makna organisasi mahasiswa sebagai latihan dalam menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan pekerja keras. Proses pengambilan keputusan secara musyawarah mufakat menjadi contoh yang kemudian melatih mahasiswa membentuk sikap toleransi, sabar, dan ikhlas menjalankan tugas berdasarkan kesepakatan bersama (Qonita Muslikhatun Amalia & Wahyu Eko Pujiyanto, 2023).

Mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan yang dapat memicu stres seperti beban akademik yang berat, jadwal perkuliahan yang padat, masalah keuangan, tekanan sosial dan banyak kegiatan dalam organisasi. Stres dapat menyebabkan perilaku negatif, semua orang harus memperhatikan bahwa kesejahteraan fisik, mental, emosional,

sosial, serta kesehatan fisik dan kesehatan umum, adalah penting. Mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis karena banyaknya kesenjangan sosial dan situasi sosial yang tidak pasti (Hamzah & Hamzah, 2020). Ada juga tuntutan akademik yang harus dipenuhi, karena tidak siap untuk memenuhinya juga dapat menyebabkan stres atau gangguan psikologis.

Prevalensi stres cukup tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hal tersebut dapat ditunjukkan dengan angka kejadian stres lebih besar pada perempuan sebanyak 68%, sedangkan laki-laki 63% (American psychological association, 2023). Prevalensi stres yang disebabkan oleh beban akademik di Indonesia saat ini cukup tinggi, mencapai 71,6%, yang menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap kesejahteraan mental mahasiswa (Wicaksana et al., 2024). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebanyak 71,6% (Wijayanti et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati 2020, dengan judul penelitian *Prediksi Kasus Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Menggunakan Regresi Linear Sederhana* yang melibatkan mahasiswa di Pulau Jawa menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengalami stres akademik. (Andiarna & Kusumawati, 2020). Penelitian serupa dilakukan oleh Arini Sabila Faiza (2022), dengan judul penelitian *Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung*, Ditemukan 68% mahasiswa yang memenuhi kriteria eksklusi, 16% mahasiswa tertimpa musibah dalam 1 bulan terakhir, 0,5% mahasiswa mengalami gangguan kejiwaan, dan 3% mahasiswa menderita penyakit kronis. Berdasarkan hasil survei (Dinda et al., 2023) dengan judul penelitian *Hubungan tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran tahap akademik Universitas Islam Bandung* menunjukkan bahwa sebanyak 72,4% mahasiswa mengalami stres, dengan beban tugas akademik, rasa khawatir akan masa depan, dan ketidakpastian finansial sebagai faktor utama.

Aktivitas dalam organisasi mahasiswa, meski memberikan banyak manfaat seperti meningkatnya komunikasi mahasiswa, jiwa kepemimpinan, menambah relasi dan meningkatkan pengalaman, tetapi mengikuti organisasi dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Tuntutan untuk aktif dalam berbagai acara, memenuhi target organisasi, serta menyeimbangkannya dengan kegiatan akademik dapat menimbulkan tekanan yang cukup besar. Seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi pasti mengalami beban ganda yang harus ditanggung mahasiswa, seperti tugas kuliah, tugas organisasi, dan aktivitas organisasi dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Jadwal kegiatan organisasi yang padat sering kali berbenturan dengan jadwal perkuliahan, sehingga menimbulkan tekanan dalam kegiatan yang signifikan.

Stres yang dialami mahasiswa dalam hal ini termasuk stres negatif, sebab dapat memberikan dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut, yang terlihat pada segi fisik seperti “gangguan tidur, masalah pencernaan, penurunan sistem imun, dan sakit kepala”, emosional seperti “mudah cemas, depresi, dan mudah marah”, kognitif seperti “sulit berkonsentrasi, mudah lupa, nilai menurun, kesulitan dalam mengerjakan tugas dan sulit dalam mengambil keputusan”, dan interpersonal seperti “menarik diri dari teman dan keluarga”. Meskipun stres dapat berdampak negatif, partisipasi dalam organisasi mahasiswa juga memiliki banyak dampak positif, seperti pengembangan keterampilan kepemimpinan, peningkatan keterampilan sosial, pengembangan keterampilan manajemen waktu, peningkatan rasa percaya diri, membangun relasi yang luas, dan pengembangan diri (Barani & Salamor, 2022).

Untuk mengatasi masalah stres yang dialami mahasiswa yang aktif dalam organisasi yaitu mahasiswa perlu menerapkan pola yang baik, seperti tidak menunda tugas, mengatur waktu dengan baik, berolahraga secara teratur, makan-makanan bergizi, dan istirahat yang cukup, selain itu, sharing dengan teman, keluarga dan melakukan relaksasi distraksi.

Keaktifan dalam mengikuti organisasi meskipun akan membuat stres bagi mahasiswa juga dapat menambah teman dalam bersosialisasi di Kampus, akan tetapi dengan berorganisasi dapat memberikan manfaat bagi kehidupannya di masa mendatang. Organisasi mahasiswa dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan *soft skill*, seperti komunikasi mahasiswa, jiwa kepemimpinan, menambah relasi. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh saat berorganisasi juga sangat berharga dan dapat menjadi bekal yang baik dalam dunia kerja. Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa di STIKES Karya Husada Kediri.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan Desain penelitian Deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian yaitu mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa di STIKES Karya Husada Kediri. Jumlah sampel sebanyak 70 responden, menggunakan teknik *total sampling*. Variabel penelitian yaitu tingkat stres mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS 42) pengolahan data menggunakan skor perolehan, skor maksimal, lalu di persentase dan diinterpretasikan secara kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Data Umum

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
19 Tahun	4	6%
20 Tahun	14	20%
21 Tahun	34	49%
22 Tahun	16	23%
23 Tahun	1	1%
24 Tahun	1	1%

Karakteristik responden berdasarkan diagram usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yakni 34 responden (49%) dan sebagian kecil dari responden yaitu 1 berusia 23 dan 24 tahun (1%)

Tabel 2. Karakteristik responden Berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	21%
Perempuan	55	79%

Karakteristik responden Berdasarkan jenis kelamin enunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden yaitu 55 responden (79%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil responden yaitu 15 responden (21%) berjenis kelamin laki-laki

Tabel 3. Karakteristik responden Berdasarkan jurusan/ptodi

Variabel	Frekuensi	%
Jurusan/prodi		

S1 keperawatan	36	79%
D3 Keperawatan	21	30%
S1 Kebidanan	5	7%
D3 Kebidanan	8	11%

Karakteristik responden Berdasarkan jurusan/prodi sebagian besar responden dengan jumlah 36 responden (51%) dengan jurusan S1 Keperawatan dan sebagian kecil dari responden dengan jurusan S1 Kebidanan sebanyak 5 responden (7%).

Tabel 4. Karakteristik responden Berdasarkan jurusan/prodi

Variabel	Frekuensi	%
ORMAWA yang diikuti		
BEM	18	26%
HIMA	37	53%
DPM	15	21%

Karakteristik responden Berdasarkan jurusan/prodi menunjukkan sebagian besar responden dengan jumlah 37 responden (53%) mengikuti organisasi mahasiswa himpunan mahasiswa (HIMA) dan sebagian kecil mengikuti Organisasi Mahasiswa Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) dengan jumlah 15 responden (21%).

Tabel 5 Karakteristik responden Berdasarkan jabatan di ORMAWA

Variabel	Frekuensi	%
Jabatan di ORMAWA		
Ketua	7	10%
Wakil ketua	5	7%
Bendahara	7	10%
Sekretaris	12	17%
Anggota	39	56%

Karakteristik responden Berdasarkan jabatan di ORMAWA didapatkan dari 70 responden didapatkan sebagian besar responden dengan jumlah 39 responden (56%) adalah anggota dan sebagian kecil adalah wakil ketua dengan 5 responden (7%).

Tabel 6 Karakteristik responden Berdasarkan lama berorganisasi

Variabel	Frekuensi	%
Lama berorganisasi		
1 Tahun	23	33%
2 Tahun	43	61%
Lebih dari 2 tahun	4	6%

Karakteristik responden Berdasarkan lama berorganisasi didapatkan dari 70 responden didapatkan sebagian besar responden dengan jumlah 43 responden (61%) dengan lama mengikuti organisasi selama 2 tahun, dan sebagian kecil responden lama berorganisasi lebih dari 2 tahun dengan jumlah 4 responden (6%).

Tabel 7 Karakteristik responden Berdasarkan semester

Variabel	Frekuensi	%
Semester		
1	0	0%
2	5	7%
3	0	0%
4	22	32%
5	0	0%
6	43	61%

Karakteristik responden Berdasarkan semester didapatkan dari 70 responden sebagian besar responden merupakan mahasiswa semester 6 dengan jumlah 43 responden (62%). Dan sebagian kecil responden merupakan mahasiswa semester 2 dengan jumlah 5 responden (7%).

Tabel 8 Karakteristik responden Berdasarkan frekuensi mengikuti ORMAWA

Variabel	Frekuensi	%
Frekuensi mengikuti ORMAWA		
Setiap hari	0	0%
Eberapa kali dalam seminggu	22	31%
Seminggu sekali	39	56%
Jarang	9	13%

Karakteristik responden Berdasarkan frekuensi mengikuti ORMAWA didapatkan dari 70 responden didapatkan sebagian besar responden dengan jumlah 39 responden (56%) dengan frekuensi mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa (ORMAWA) sekali dalam seminggu, dan sebagian kecil frekuensi mengikuti Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) Jarang dengan jumlah 9 responden (13%).

Tabel 9 Karakteristik responden Berdasarkan pernah mendapat informasi tentang penanganan stres/tidak

Variabel	Frekuensi	%
Pernah mendapat informasi tentang penanganan stress/ tidak		
Ya	24	34%
Tidak	46	66%

Karakteristik responden Berdasarkan pernah mendapat informasi tentang penanganan stres/tidak didapatkan dari 70 responden didapatkan sebagian besar responden dengan jumlah 46 responden (67%) tidak pernah mendapat informasi tentang penanganan stres, dan hampir setengahnya dari responden pernah mendapatkan informasi tentang penanganan stress menjawab ya/ pernah dengan jumlah 24 responden (33%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan fakta penelitian dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 18 hingga 22 tahun, yaitu fase transisi dari masa remaja ke dewasa. Di fase ini, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan,

seperti tuntutan akademik, adaptasi lingkungan perkuliahan, pengambilan keputusan hidup, serta konflik peran dalam keluarga dan organisasi. Tekanan-tekanan tersebut sangat mungkin menimbulkan stres, terutama karena pada usia ini, kemampuan untuk mengelola emosi dan menyelesaikan masalah belum sepenuhnya matang.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres sedang yaitu berdasarkan jenis kelamin dimana pada penelitian ini didapatkan dari 22 responden hampir sebagian besar responden mengalami stres sedang berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (82%).

Mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa mahasiswi mengalami tingkat stres lebih tinggi daripada mahasiswa. Mahasiswi lebih sering melaporkan stres yang bersumber dari tugas akademik dan hubungan pribadi, sedangkan mahasiswa lebih banyak mengalami stres terkait keuangan. Meskipun keduanya menggunakan strategi koping yang sama, mahasiswi lebih banyak mengandalkan strategi koping emosional, sedangkan mahasiswa cenderung menggunakan *problem-focused coping* yang lebih praktis (Zhang et al., 2024).

Berdasarkan fakta dan teori penelitian, bahwa perbedaan strategi koping antara laki-laki dan perempuan turut mempengaruhi tingkat stres di lingkungan organisasi mahasiswa. Mahasiswi umumnya menggunakan pendekatan koping emosional, seperti curhat atau mencari dukungan emosional dari teman, namun jika tidak mendapat dukungan tersebut, beban stres justru meningkat. Oleh karena itu, perbedaan jenis kelamin tidak hanya mempengaruhi tingkat stres, tetapi juga bagaimana stres tersebut dihadapi dalam dinamika organisasi.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres sedang yaitu berdasarkan semester dimana pada penelitian ini didapatkan dari 22 responden hampir sebagian berada di semester enam sebanyak 16 responden (73%).

beban akademik mahasiswa tidak statis melainkan meningkat seiring dengan intensitas dan kompleksitas tugas yang diberikan. mahasiswa semester dua melaporkan tingkat stres akademik tertinggi dibandingkan mahasiswa di semester lainnya, dengan stres yang berhubungan erat pada ekspektasi akademik, beban tugas, dan persepsi diri dalam proses belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa di setiap tahap semester, mahasiswa dihadapkan pada lonjakan tanggung jawab seperti tugas berat, ujian tengah dan akhir semester, serta adaptasi terhadap metode pengajaran yang terus berubah yang secara substansial mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Barbayannis et al., 2022).

Berdasarkan fakta dan teori penelitian bahwa mahasiswa semester 6 berada pada fase transisi kritis menuju tahap akhir perkuliahan, di mana mereka mulai dihadapkan pada tugas-tugas berat seperti persiapan skripsi, KTI (karya tulis ilmiah), dan praktik lapangan atau magang. Tekanan akademik tersebut sering kali bersamaan dengan kegiatan organisasi atau persiapan menghadapi dunia kerja/profesi. Kondisi ini memicu stres karena mahasiswa harus membagi fokus dan energi pada berbagai tanggung jawab besar dalam waktu yang bersamaan.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres sedang pada responden yaitu berdasarkan jabatan di ORMAWA dimana pada penelitian ini didapatkan dari 22 responden sebagian besar jabatan di ORMAWA adalah anggota sebanyak 13 responden (59%).

Ketika mahasiswa menjabat sebagai anggota ORMAWA, mereka dihadapkan pada peran ganda: sebagai mahasiswa dan sebagai anggota organisasi. Teori peran (*role theory*) menjelaskan bahwa konflik peran (*role conflict*) dan ketidakjelasan peran (*role ambiguity*) dapat muncul saat tuntutan akademik berbenturan dengan tanggung jawab organisasi. Hal ini berpotensi dapat timbul akibat beban kerja yang tinggi, tuntutan peran, dan tekanan untuk berprestasi. Anggota ORMAWA sering menghadapi tekanan seperti deadline acara, target keanggotaan, serta kewajiban dokumen atau event, yang setara dengan stres pekerjaan (Muthoharoh et al., 2024).

Berdasarkan fakta penelitian dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa, dapat dikemukakan bahwa keikutsertaan dalam organisasi membawa konsekuensi ganda. Di satu sisi, menjadi anggota memberi peluang bertumbuh melalui dukungan sosial dan keterlibatan yang positif. Namun, tekanan peran seperti tuntutan menyelesaikan tugas organisasi sambil menjaga prestasi akademik juga dapat memicu stres, terutama jika tidak diimbangi dengan skema manajemen peran yang jelas. Teori *role conflict* mengingatkan bahwa keterlibatan yang tidak diatur dapat menimbulkan konflik antara studi dan organisasi, menciptakan ketegangan emosional yang menaikkan level stres individu. Selain itu, tanpa dukungan yang memadai (bayangkan organisasi tanpa struktur atau mentoring), anggota lebih mudah merasa terbebani dan kewalahan.

Selanjutnya mahasiswa yang mengalami stres ringan dengan jumlah 19 responden (27%) dengan faktor yang mempengaruhi stres sedang seperti prodi atau jurusan, lama berorganisasi, frekuensi mengikuti ormas, dan pernah mendapat informasi atau tidak.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres ringan pada responden yaitu berdasarkan jurusan/prodi dimana pada penelitian ini didapatkan dari 19 responden, hampir seluruh jurusan/prodi S1 Keperawatan sebanyak 13 responden (68%).

Mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik dan klinis yang kompleks, dari beban tugas teoretis hingga tanggung jawab terhadap pasien dalam praktik klinik. Selama masa pandemi, perubahan drastis seperti pembelajaran daring dan pelatihan klinis terhenti meningkatkan tekanan psikologis. Yang disebabkan adaptasi perangkat teknologi dan infrastruktur yang belum optimal (Nyumirah & others, 2022)

Berdasarkan fakta dan teori penelitian, bahwa stres pada mahasiswa S1 Keperawatan juga dipicu oleh tingginya ekspektasi sosial dan internal. Mahasiswa keperawatan sering kali merasa harus tampil kompeten, empatik, dan profesional, bahkan ketika mereka sendiri masih dalam proses belajar. Ditambah lagi dengan tekanan ujian kompetensi nasional (UKOM) yang menjadi standar kelulusan dan kelayakan profesi, mahasiswa merasa tertekan untuk selalu berprestasi tinggi.

Faktor pertama yang mempengaruhi stres ringan yaitu faktor lama berorganisasi dimana pada penelitian ini didapatkan dari 19 responden hampir sebagian responden mengalami stres ringan mengikuti ORMAWA selama 2 tahun sebanyak 15 responden (79%).

Semakin lama seseorang aktif dalam organisasi mahasiswa apabila tidak dibarengi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik akan meningkatkan risiko akumulasi beban tugas akademik dan organisasi, yang pada gilirannya memicu stres dan prokrastinasi. Mahasiswa yang aktif berorganisasi (terutama di lebih dari satu organisasi) sering kali mengalami prokrastinasi akademik akibat buruknya manajemen waktu dan beban organisasi yang berat (Yulizar et al., 2025).

Berdasarkan fakta dan teori penelitian bahwa lama dalam organisasi juga dapat memicu stres karena mahasiswa yang terlalu lama berada di dalam struktur organisasi cenderung mengalami kehilangan keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan personal. Keterlibatan jangka panjang dalam organisasi sering membuat mahasiswa mengorbankan waktu belajar, waktu istirahat, hingga relasi pribadi.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres ringan pada responden yaitu berdasarkan frekuensi mengikuti ormas dimana pada penelitian ini didapatkan dari 19 responden hampir setengah dari responden mengalami stress ringan, hampir sebagian besar berfrekuensi mengikuti kegiatan ormas seminggu sekali sebanyak 13 responden (68%).

Durasi keikutsertaan dalam organisasi juga berkorelasi dengan *eksposur* terhadap stresor jangka panjang. Hampir setengah mahasiswa aktif mengalami stresor “*mayor*” dengan tingkat risiko mengganggu kesehatan, sementara sebagian besar mengalami

perasaan negatif “*minor*” karena memegang peran organisasi dan mengerjakan banyak hal secara bersamaan (Yulizar et al., 2025).

Berdasarkan fakta dan teori penelitian, bahwa semakin lama seseorang terlibat dalam organisasi mahasiswa, semakin besar kemungkinan ia mengalami akumulasi tanggung jawab dan beban kerja yang berkelanjutan. Lama berorganisasi seringkali disertai peningkatan jabatan dan ekspektasi, mulai dari menjadi anggota biasa hingga menduduki posisi pengurus inti.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres ringan pada responden yaitu berdasarkan pernah mendapat informasi atau tidak, dimana pada penelitian ini didapatkan 19, hampir seluruh responden tidak mendapatkan informasi tentang penanganan stres sebanyak 17 responden (89%).

Tanpa informasi atau pelatihan tentang penanganan stres, mahasiswa akan kesulitan mengenali pemicu stres, menerapkan strategi koping yang efektif, atau membangun ketahanan psikologis (resiliensi). Hal ini menyebabkan stres yang awalnya ringan bisa berkembang menjadi kronis karena tidak cepat ditangani (Limanda et al., 2023).

Berdasarkan fakta dan teori penelitian didapatkan bahwa tanpa edukasi penanganan stres, mahasiswa tidak dilengkapi dengan modul coping dasar seperti manajemen waktu, relaksasi, atau teknik kognitif. Akibatnya, ketika mereka menghadapi tekanan akademik atau organisasi akan muncul stres makin tinggi karena tidak tahu strategi apa yang harus dilakukan dan hal ini bisa memicu akumulasi stres yang berujung pada burnout atau gangguan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Disarankan mahasiswa yang mengalami stres diharapkan beradaptasi dengan lingkungan yang dialami serta dapat mengukur kemampuan aktivitas sesuai toleransi, tetap perlu menjaga kesehatan dan cara mengatasinya dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang membantu, khususnya kepada prodi D3 Keperawatan dan STIKES Karya Husada Kediri yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan. Kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk kami. tak lupa kami ucapkan terimakasih kepada pihak rumah sakit yang telah memfasilitasi dan memberikan izin kepada kami untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ali, I. H., KM, S., Epid, M., Batmomolin, A., Ns, S. K., Olii, N., SiT, S., Alow, G. B. H., MKes, Sp., Nurbaiti, S. K. M., & others. (2024). *Metodologi penelitian*. Media Pustaka Indo.
- [2]. Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. Bin. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23–28.
- [3]. Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.
- [4]. Arifin, Z., & Rahayu, I. T. (2011). Hubungan antara orientasi religius, locus of control

dan psychological well-being mahasiswa fakultas psikologi universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *El-QUDWAH*.

- [5]. Aswan, M. (2022). *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Demokratis Dan Budaya Organisasi Terhadap Loyalitas Anggota (Studi Pada Eksekutif Kota Liga Mahasiswa Nasional Untuk Demokrasi Tarakan)*.
- [6]. Bantam, D. J., Haji, N. P., Faizah, A. L., & Sishardiyanti, A. P. (2024). Karakteristik Budaya Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 40–55. Amestiasih, T., & Nekada, C. D. Y. (2017). Hubungan Pengetahuan Perawat Tentang Do Not Resuscitation (Dnr) Dengan Sikap Merawat Pasien Di Icu Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(2), 138. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/in>.
- [7]. Barani, S. G., & Salamor, J. M. (2022). *GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HEIN NAMOTEMO*.
- [8]. Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344.
- [9]. Budianto, A. A., Nuraini, L., Fitriani, E., Liestasya, N. W., Haholongan, R., & Novyarni, N. (2024). Pelatihan Kepemimpinan Dan Manajemen Organisasi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Koperasi Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta. *BEGAWA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 42–49.
- [10]. Dinda, R. F., Yulianti, A. B., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran tahap akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 927–931.
- [11]. Faiza, A. S. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN BERORGANISASI DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN*. Universitas Islam Sultan Agung.
- [12]. Gong, W., & Geertshuis, S. A. (2023). Distress and eustress: an analysis of the stress experiences of offshore international students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1144767.
- [13]. Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- [14]. Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- [15]. Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 346.
- [16]. Ibtida, J., Ubaidillah, S. R., Hanum, A. Z., Gasmal, A., Fadaukas, W., Hidayat, R., &

- Jember, K. (2020). Pengaruh Organisasi Terhadap Mahasiswa PGMI UIN Khas Jember. 4, 31–46.
- [17]. Limanda, C. F., Purnawati, S., Adiputra, L. M. I. S. H., & Tirtayasa, K. (2023). FACTORS AFFECTING MEDICAL STUDENTS' STRESS DURING COVID-19 PANDEMIC: A CROSS-SECTIONAL STUDY. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 12(1), 21–29.
- [18]. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- [19]. Mac\`ias-Espinoza, F., Brambila-Tapia, A. J. L., Reyes-Dom\`inguez, Y. A., & Ram\`irez-Garc\`ia, M. L. (2022). Association between Emotional Intelligence and stress coping strategies according to sex in Mexican General Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7318.
- [20]. Mansuro\`uglu, S. (2025). The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: A randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(2), e70014.
- [21]. Masithoh, A., Wahono, B., & Khalikussabir, K. (2023). Pengaruh Stress Kerja, Motivasi, Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pengurus (Studi pada Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang Periode 2022). *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 12(02).
- [22]. Muhammad, G. A. G., Ramadhan, S., Lailiyah, S., Ningtyas, S. F., & Ramadhania, F. (2023). CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND STUDENT'S ORGANIZATIONAL PERFORMANCE IN SCHOOLS OF PUBLIC HEALTH AND LIFE SCIENCES: A CROSS-SECTIONAL STUDY. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(1), 16–23.
- [23]. Murniati, R. (2022). Stress Akademik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- [24]. Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132.
- [25]. Muthoharoh, N. A., Mubarakah, K., Aprianti, A., Amalia, R. J., & Faddhlurrohman, N. R. (2024). The relationship of stress and locus of control to academic procrastination in Ormawa student faculty of health Universitas Dian Nuswantoro. *Science Midwifery*, 12(1), 346–357.
- [26]. Nisma Iriani, S. E., Dewi, G. A. K. R. S., Sudjud, S., Talli, A. S. D., MM, S. E., Surianti, S. P., Adm, M., Setyowati, R. D. N., Lisarani, V., MM, A. M. T., & others. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

- [27]. Nurkhofifah, S., & others. (2022). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Hasanuddin= Description of Academic Stress and Coping Strategies For Students of The Professional Study Program at Hasanuddin University. Universitas Hasanuddin.
- [28]. nursalam. (2014). Metodologi Peneitian Ilmu Keperawatan.
- [29]. Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Nursalam (ed.); 3rd ed.).
- [30]. Nyumirah, S., & others. (2022). Stress Level of Nursing Students During Online Learning During the Covid-19 Pandemic. Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 8(Special Edition).
- [31]. Pebriani, S. H., Syafei, A., & Mardiah, M. (2021). Stress level of nursing students due to online learning during the COVID-19 pandemic. Media Keperawatan Indonesia, 4(4), 285–290.
- [32]. Qonita Muslikhatun Amalia, & Wahyu Eko Pujiyanto. (2023). Pelatihan Kepemimpinan dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan. Jurnal Riset Manajemen, 2(1), 261–269. <https://doi.org/10.54066/jurma.v2i1.1403>.
- [33]. Retno, W. (2022). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Tingkat Stres Terhadap Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Semester 2 Di Fakultas Ilmu Kesehatan. R Medicine > RT Nursing, 2004, 3. <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/3195>.
- [34]. Rohimawan, H. (2023). Tingkat Stres Akademik pada Aktivis Organisasi (Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten). UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- [35]. Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 4(1), 47–54.
- [36]. Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2021). DESAIN PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI. Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL, 02(2), 123–138.
- [37]. Saputri, L., Puspita, P. A., & Sembiring, D. A. E. P. (2020). PENGARUH ORGANISASI KEMAHASISWAAN, KONFLIK PERAN, STRES ORGANISASI TERHADAP PRETASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS JAMBI. Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL), 2(2), 123–138.
- [38]. Shania, Y. (2021). GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN DAN DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS SELAMA PEMBELAJARAN TATAP MUKA DIMASA PANDEMI COVID-19. Universitas Andalas.
- [39]. Stefaniak, A. R., Blaxton, J. M., & Bergeman, C. S. (2022). Age differences in types and perceptions of daily stress. The International Journal of Aging and Human

Development, 94(2), 215–233.

- [40]. Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- [41]. Wardani, Y. L. E., Sa'adah, I. H., & Sari, J. D. E. (2024). The Relationship Between Organizational Activity And The Level Of Depression Among Students In Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 7(1), 80–86.
- [42]. Wicaksana, I. G. A. T., Ningsih, N. K. T. Y., & Wahyunadi, N. M. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 799–806.
- [43]. Yulizar, M. R., Mubarak, N., Komalasari, S., & others. (2025). Apakah Mahasiswa Aktif Berorganisasi Lebih Dari Satu Mengakibatkan Prokrastinasi Akademik? *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 26–33.
- [44]. Zapater-Fajardo, M., Crespo-Sanmiguel, I., Pulopulos, M. M., Hidalgo, V., & Salvador, A. (2021). Resilience and psychobiological response to stress in older people: The mediating role of coping strategies. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13, 632141.
- [45]. Zhang, N., Ren, X., Xu, Z., & Zhang, K. (2024). Gender differences in the relationship between medical students' emotional intelligence and stress coping: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1), 810.
- [46]. Zukhra, R. M. (2013). Mekanisme Koping Perawat dalam Menghadapi Stres Kerja di Intensive Care Unit (Icu) Rsud Arifin Achmad Pekanbaru: Studi Fenomenologi. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/42795> kasus. (2006). 1999(December), 1–6.