



**ANALISIS PENGARUH KEAKTIFAN BERORGANISASI TERHADAP
TINGKAT STRES BERDASARKAN SKALA *DEPRESSION ANXIETY
STRESS SCALE-21 (DASS-21)* PADA MAHASISWA AKTIF
BERORGANISASI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

Hikmah Muhammad Davinci Pasiak

NRP 2210211041

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2025



**ANALISIS PENGARUH KEAKTIFAN BERORGANISASI TERHADAP
TINGKAT STRES BERDASARKAN SKALA *DEPRESSION ANXIETY
STRESS SCALE-21 (DASS-21)* PADA MAHASISWA AKTIF
BERORGANISASI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Sarjana
Kedokteran**

Hikmah Muhammad Davinci Pasiak

NRP 2210211041

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Hikmah Muhammad Davinci Pasiak

NRP : 2210211041

Tanggal : 8 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Januari 2026

Yang menyatakan,



Hikmah Muhammad Davinci P

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hikmah Muhammad Davinci Pasiak

NRP : 2210211041

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Analisis Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Tingkat Stres Berdasarkan Skala Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi UPN “Veteran” Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Januari 2026

Yang menyatakan,



Hikmah Muhammad Davinci P

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Hikmah Muhammad Davinci Pasiak

NIM : 2210211041

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Analisis Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Tingkat Stres Berdasarkan Skala Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Diana Agustini
Purwaningastuti, M.Biomed
NIP. 471080307251
Penguji

Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ,
MH
NIP. 196605042025212001
Pembimbing 1

Dr. dr. Mutia Amalia, M.Biomed
NIP. 198006082021212008
Pembimbing 2

dr. Agneta Imarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp FOMC
NIP. 197508222021212007
Koor. PSKPS

dr. Agneta Imarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp FOMC
NIP. 197508222021212007
Koor. PSKPS

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 29 Desember 2025

**ANALISIS PENGARUH KEAKTIFAN BERORGANISASI
TERHADAP TINGKAT STRES BERDASARKAN SKALA
DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE-21 (DASS-21) PADA
MAHASISWA AKTIF BERORGANISASI UPN “VETERAN”
JAKARTA**

Davinci

ABSTRAK

Setiap mahasiswa yang berpartisipasi dalam organisasi kemahasiswaan menghadapi tantangan ganda, baik akademik maupun nonakademik, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres, terutama bagi mereka yang menduduki posisi struktural. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keaktifan organisasional terhadap tingkat stres pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Desain penelitian yang diterapkan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Keaktifan organisasional diukur melalui kuesioner yang dirancang khusus, sedangkan tingkat stres diukur menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat keaktifan organisasional dan tingkat stres, di mana intensitas keterlibatan serta tanggung jawab organisasional yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan kadar stres. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program pendampingan dan intervensi manajemen stres yang sistematis untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas organisasi dan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: : keaktifan berorganisasi, tingkat stres, mahasiswa, DASS-21

Analysis of the Influence of Organizational Activity on Stress Levels Based on the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Among Active Student Organization Members at UPN ‘Veteran’ Jakarta.

Davinci

ABSTRACT

Every student who participates in student organizations faces a dual challenge, both academic and non-academic, which may increase stress levels, particularly among those holding structural positions. This study aimed to analyze the relationship between organizational involvement and stress levels among student organization members at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. An analytic observational study with a cross-sectional design was conducted. Purposive sampling was used to recruit participants. Organizational involvement was measured using a specifically designed questionnaire, while stress levels were assessed using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with Spearman’s rank correlation test. The results indicated a significant relationship between the level of organizational involvement and stress levels, in which higher intensity of involvement and organizational responsibilities were associated with increased stress levels. Therefore, the development of structured mentoring programs and systematic stress management interventions is recommended to maintain a balance between organizational activities and students’ mental health.

Keywords : organizational activeness, stress levels, students, DASS-21

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas limpahan rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Analisis Pengaruh Keaktifan Berorganisasi terhadap Tingkat Stres Berdasarkan Skala Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi UPN ‘Veteran’ Jakarta**”

Perjalanan akademik ini bukanlah proses yang mudah. Ada banyak tantangan, keraguan, kelelahan, dan jatuh bangun, namun semuanya dapat terlewati berkat bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Dr. dr. Taufiq F. Pasiak, M.Kes., M.Pd.I, M.H**, selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, sekaligus orang tua penulis yang telah memberikan arahan serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. **dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP Subsp.FOMC**, selaku Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana yang telah memberikan dukungan, arahan, serta fasilitas akademik selama proses pendidikan dan penyusunan penelitian ini, sehingga penelitian dapat diselesaikan.
3. **Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, MH**, selaku dosen pembimbing satu, yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang sangat berarti sejak tahap perencanaan hingga penelitian ini terselesaikan.
4. **Dr. dr. Muttia Amalia, M.Biomed**, selaku dosen pembimbing dua, yang dengan ketelitian dan perhatian penuh telah membantu mengarahkan penulis, memberikan koreksi, serta mendukung proses penyusunan skripsi ini hingga mencapai bentuk akhirnya.
5. **dr. Diana Agustini P, M.Biomed**, selaku penguji utama yang telah memberikan banyak masukan, saran, serta motivasi berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. **dr. Hikmah Muktamiroh, M.Med.Ed, Sp.KKLP, Subsp.COPC**, selaku dosen pembimbing akademik, yang membantu penulis selama perkuliahan dalam hal akademik maupun diluar akademik.
7. Kedua orang tua tercinta, **Dr. dr. Taufiq F. Pasiak, M.Kes., M.Pd.I, M.H**, dan **dr. Dewi Utari Djafar, Sp.JP(K)**, yang dengan penuh cinta, kesabaran, dan keteguhan hati selalu menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis. Doa yang tidak pernah putus, perhatian yang tulus, serta nasihat yang diberikan setiap waktu menjadi dorongan yang membuat penulis mampu melewati berbagai proses dan tantangan selama penyusunan skripsi ini.

Segala pencapaian yang diraih tidak terlepas dari pengorbanan, kasih sayang, dan dukungan moral yang telah diberikan secara ikhlas sejak awal.

8. Saudara-saudari tercinta, kakak laki-laki **dr. Mevlana Muhammad Avicenna Pasiak**, kakak perempuan **dr. Alissa Nahdiya Annemarie**, serta adik laki-laki **Ahimsa Muhammad Alfarabi Pasiak**, yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, serta kebersamaan yang menenangkan di tengah padatnya perjalanan akademik. Terima kasih atas dukungan yang tanpa henti, kata-kata penguat di setiap saat penulis merasa lelah, serta kehadiran yang memberikan kenyamanan dan rasa percaya diri. Kehangatan keluarga dan dorongan dari setiap saudara menjadi salah satu alasan penulis mampu terus melanjutkan proses ini hingga selesai.
9. Sahabat penulis seperantauan, **Faturrahman Azka** dan **Sultan Akhmad Zaki** yang selalu memberikan support dan mendengarkan keluh kesah sejak awal perkuliahan hingga sekarang.
10. Sahabat di perkuliahan: **Arfian Yudhawastu** atas kebersamaan, motivasi, dan ilmu yang tak ternilai selama menjalani proses pendidikan.
11. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga besar organisasi **HMI**, **ISMKI**, dan **BEM** yang telah menjadi wadah pembelajaran, pengembangan diri, serta tempat berproses dalam dunia keorganisasian. Pengalaman, dinamika, dan kesempatan yang diberikan telah membentuk penulis hingga seperti sekarang.
12. Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh **Angkatan 2022** serta **rekan-rekan satu departemen Ilmu Kesehatan Jiwa** yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kebersamaan, dukungan, dan pengalaman berharga sejak awal perkuliahan hingga akhir.
13. “Terakhir, kepada diri saya sendiri, **Davinci** atau yang oleh orang terdekat kerap dipanggil **Gandhi**, terima kasih karena telah bertahan melalui berbagai proses jatuh bangun, menghadapi tantangan, dan melewati masa-masa sulit selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit, terus berusaha, serta melibatkan Allah SWT dalam setiap langkah. Dengan segala kekurangan dan kelebihan, terima kasih karena telah sampai sejauh ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas setiap kebaikan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan ketidaksempurnaan. Dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila terdapat kekeliruan dan sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi masukan bagi berbagai pihak yang berkaitan dengan dunia keorganisasian mahasiswa.

Perjalanan dalam dunia organisasi maupun dunia akademik, terutama dalam lingkungan kedokteran, seringkali diwarnai dengan proses jatuh bangun. Ada tekanan, tuntutan, dan dinamika yang menguji keteguhan hati. Namun dari proses itulah ketangguhan dibentuk, dan dari kegagalan serta kelelahan itulah seseorang belajar untuk kembali berdiri.

Sebagaimana ungkapan dari Napoleon Bonaparte yang senantiasa selalu menguatkan penulis:

“Victory is not always winning the battle, but rising every time you fall.”
Kemenangan sejati bukan selalu tentang menjadi yang terbaik, tetapi tentang keberanian untuk bangkit setiap kali terjatuh.

Semoga semangat untuk terus berusaha, bertahan, dan bangkit kembali dapat menjadi landasan bagi penulis dan para pembaca dalam menapaki perjalanan panjang di dunia organisasi, akademik, maupun kehidupan profesional di masa yang akan datang.

Jakarta, 24 Desember 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Davinci Pasiak' with a stylized flourish and the initials 'CP.' at the end.

Davinci Pasiak

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Stres	7
2.1.1. Definisi Stres	7
2.1.2. Prevelensi Stres	8
2.1.3. Gejala Stres	9
4.1.1. Patofisiologi Stres	11
4.1.2. Sumber-Sumber Stres	12
4.1.3. Dampak yang di timbulkan akibat stres	15
4.1.4. Tingkat Stres	16
4.1.5. <i>Coping Strategy</i>	18
2.1.1. DASS-21	19
2.2. Organisasi Mahasiswa	20
2.2.1. Definisi Organisasi.....	20
2.2.2. Definisi Organisasi Mahasiswa.....	22
2.2.3. Fungsi Organisasi Mahasiswa.....	22

2.2.4. Bentuk Organisasi Mahasiswa	23
2.2.5. Alat ukur keaktifan berorganisasi	27
2.3. Hubungan keaktifan sebagai pengurus organisasi terhadap tingkat stres	29
2.4. Kerangka Teori	30
2.5. Kerangka Konsep.....	31
2.6. Penelitian Terkait.....	31
2.7. Hipotesis	34
BAB 3 METODE PENELITIAN	35
3.1. Jenis Penelitian	35
3.2. Waktu dan Tempat.....	35
3.3. Subjek Penelitian	35
3.3.1. Populasi Penelitian.....	35
3.3.2. Sampel Penelitian.....	35
3.4. Perhitungan besar sampel	36
3.5. Kriteria Restriksi.....	37
3.5.1. Kriteria inklusi:	37
3.5.2. Kriteria eksklusi:	37
3.6. Teknik pengambilan sampel	38
3.7. Identifikasi Variabel Penelitian	38
3.8. Definisi Operasional	39
3.9. Instrumen Penelitian	40
3.10. Analisis data.....	42
BAB 4.....	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	44
4.2 Hasil Penelitian	44
4.2.1 Karakteristik Penelitian.....	44
4.2.2 Analisis Univariat	48
4.2.2.1 Keterlibatan Dalam Kepengurusan Organisasi	48
4.2.2.2 Tingkat Stres	49
4.2.3 Analisis Bivariat	51
4.3 Pembahasan	54
4.3.1 Karakteristik Responden.....	54
4.3.2 Tingkat Keaktifan Berorganisasi	55
4.3.3 Tingkat Stres	56

4.3.4 Hubungan Tingkat Keaktifan Berorganisasi Terhadap Tingkat Stres	57
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB 5.....	62
PENUTUP.....	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Organisasi Mahasiswa.....	23
Tabel 2 Penelitian Terkait	31
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel.....	39
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas.....	45
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Semester	46
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Semester	47
Tabel 8. Distribusi Responden Tingkat Keaktifan Berorganisasi	48
Tabel 9. Distribusi Tingkat Stres	49
Tabel 10. Uji Normalitas Data	51
Tabel 11. Uji Homogenitas Data.....	52
Tabel 12. Uji korelasi Spearman.....	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori Penelitian	30
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Patofisiologi Stres	11
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Alur Penelitian
- Lampiran 3 Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 4 Lembaran Informed Consent
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Bukti Screenshot Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Output Analisis Univariat
- Lampiran 8 Output Analisis Bivariat
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin
- Lampiran 11 Riwayat Hidup Penulis

DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN

1. UPNVJ : Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2. DASS-21 : Depression Axiety Stress Scale 21
3. APA : *American Psychological Association*
4. WHO : *World Health Organization*
5. UKM : Unit Kegiatan Mahasiswa
6. SPSS : *Statistical Package For The Sosial Sciences*
7. LPJ : Laporan Pertanggungjawaban