

PENGARUH KEAKTIFAN ORGANISASI MAHASISWA TERHADAP KONDISI MENTAL

Easter Merryetta Simanjuntak, Febby Deca Lestari, Laili Lutfianah, Muhammad Anji Rijal, Nazwa Pahira Sopianti, Hafiziani Eka Putri, Teten Ginanjar Rahayu, Alfiana Nurussama

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

E-mail : easter.merryetta26@upi.edu, febbydcl13@upi.edu, laili.lutfianah43@upi.edu,
anji.rijal12@upi.edu, nazwa.pahira2803.@upi.edu hafizianiekaputri@upi.edu
tetenginanjarr@upi.edu, alfiana.nurussama@upi.edu

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keterlibatan mahasiswa dalam organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 42 mahasiswa aktif organisasi. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam organisasi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Nilai signifikansi uji t sebesar 0,186 dan uji F sebesar 0,186, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,103 menunjukkan bahwa pengaruh variabel keterlibatan organisasi terhadap kesehatan mental hanya sebesar 10,3%, sedangkan 89,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas organisasi tidak secara langsung memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya manajemen waktu dan emosi yang baik dalam menjalankan kegiatan organisasi agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Keterlibatan Organisasi, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Regresi Linear.

Abstract

This study aims to determine the effect of student involvement in organizations on mental health among students at Universitas Pendidikan Indonesia, Purwakarta Campus. This research employs a quantitative approach using a survey method. Data were collected through questionnaires distributed to 42 students actively involved in campus organizations. Data analysis was conducted using simple linear regression with the help of SPSS software. The results show that student involvement in organizations does not have a significant effect on their mental health. The significance values of both the t-test (0.186) and the F-test (0.186) are greater than 0.05, indicating no statistical significance. The coefficient of determination (R Square) is 0.103, meaning only 10.3% of the variance in mental health is explained by organizational involvement, while the remaining 89.7% is influenced by other factors. Therefore, it can be concluded that organizational activities do not directly affect students' mental health. This study recommends effective time and emotional management when participating in organizational activities to prevent negative impacts on students' mental well-being.

Keywords: Organizational Involvement, Mental Health, University Students, Linear Regression

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 126

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan tinggi tidak sekadar tentang menggali pengetahuan di kelas, melainkan juga tentang pertumbuhan individu secara menyeluruh. Di Indonesia, berbagai perguruan tinggi berupaya mendorong para mahasiswa untuk tidak hanya meraih prestasi akademik, tetapi juga terlibat dalam berbagai aktivitas di luar kelas, terutama dalam organisasi mahasiswa. Organisasi ini berfungsi sebagai tempat penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan non-akademik yang sering kali tidak diperoleh dalam kurikulum formal. Kemampuan seperti kepemimpinan, kolaborasi, komunikasi yang efektif, pengelolaan waktu, penyelesaian masalah, dan negosiasi adalah keterampilan bernilai tinggi yang sangat diperlukan di dunia kerja setelah lulus. Selain itu, organisasi juga menawarkan kesempatan untuk meningkatkan jejaring, baik dengan rekan mahasiswa, alumni, maupun pihak luar, yang dapat membantu dalam pembangunan karier di masa depan. Menurut artikel di laman Direktorat Kemahasiswaan UPI, "organisasi mahasiswa memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan dan pengalaman di luar kelas, termasuk dalam aspek kepemimpinan dan kerja sama tim yang sangat dibutuhkan di dunia kerja" (UPI)

Di satu sisi, banyak yang berpendapat bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat memberikan manfaat yang positif. Keterampilan yang dibangun melalui keaktifan dalam organisasi seperti fleksibilitas, kemampuan menyelesaikan masalah, dan pengaturan prioritas dapat secara tidak langsung membantu mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik. Menurut Malafaia et al. (2020) menegaskan bahwa aktivitas di universitas, seperti organisasi mahasiswa, dapat meningkatkan keberhasilan akademik dan daya saing kerja mahasiswa dengan mengembangkan keterampilan "soft skills" seperti kepemimpinan, organisasi, dan ketahanan. Selain itu, penelitian oleh Loes et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif secara sosial dalam lingkungan akademik juga menunjukkan peningkatan kinerja akademik yang signifikan karena keterlibatan mereka dalam jaringan belajar kolaboratif. Jaringan sosial yang luas ini juga memberikan dukungan yang penting, baik dalam aspek akademis maupun non-akademis. Oleh karena itu, mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki motivasi dan disiplin yang lebih tinggi.

Menurut (Rohiyatun & Aryani, 2020) Kesuksesan dalam lingkungan organisasi menciptakan rasa prestasi dan keberanian, yang mendorong pertumbuhan karakter yang tidak hanya tangguh tetapi juga memiliki landasan yang solid dalam kepercayaan diri. Keaktifan dalam organisasi memiliki berbagai dampak, baik positif maupun negatif, tergantung pada cara seseorang mengelola peran dan tanggung jawabnya. Dampak positif yang paling menonjol adalah meningkatnya keterampilan sosial dan komunikasi. Dengan terlibat aktif dalam kegiatan organisasi, seseorang akan terbiasa berinteraksi dengan banyak orang dari latar belakang yang berbeda, sehingga keterampilan kerja sama, empati, dan komunikasi interpersonal dapat berkembang dengan baik. Akan tetapi kesehatan mental dalam organisasi pun dianggap perlu terhadap mahasiswa

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang mahasiswa karena mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial mereka. Di lingkungan kampus, mahasiswa sering menghadapi tekanan dari berbagai aspek, seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan gaya hidup yang signifikan, yang semuanya dapat berdampak pada kondisi mental mereka. Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh siapa saja tanpa terkecuali, dan mahasiswa termasuk salah satu kelompok yang berisiko, terutama dalam mengendalikan keseimbangan emosi. Hal ini disebabkan karena usia mahasiswa umumnya berada pada rentang 17-25 tahun, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, yang rentan mengalami gangguan emosional. (Madani dkk, 2022)

Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa seringkali memberikan tekanan yang tidak sedikit bagi para mahasiswa. Selain harus mengelola tugas akademik, mereka juga dituntut untuk menjalankan berbagai peran dalam organisasi, seperti menghadiri rapat, mengatur

kegiatan, hingga menyelesaikan tanggung jawab administratif. Beban ini kerap memicu kecemasan, terutama ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi atau khawatir gagal dalam menjalankan tugasnya. Ketika tekanan ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya strategi pengelolaan stres yang efektif, mahasiswa berisiko mengalami kelelahan mental (burnout) hingga depresi.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Affandi et al. (2024) yang meneliti hubungan antara alexithymia, tekanan sosial, kecemasan, dan burnout akademik terhadap depresi pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa burnout akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya gejala depresi, dengan kecemasan berperan sebagai mediator yang menjembatani antara ketidakmampuan mengenali dan mengelola emosi (alexithymia) serta tekanan sosial yang dialami mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang tidak mampu memahami dan mengekspresikan emosinya dengan baik akan lebih rentan terhadap kecemasan, terutama ketika menghadapi tekanan tinggi, termasuk dari lingkungan organisasi. Ketika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, maka kemungkinan berkembang menjadi depresi akan semakin besar.

Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi, meskipun memiliki nilai positif dalam pengembangan diri, juga dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental jika tidak disertai dengan kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali batas kemampuannya dan bagi organisasi serta institusi pendidikan untuk menyediakan sistem pendukung yang responsif terhadap isu kesehatan mental.

Menurut (Fabio dan Impana, 2022) Peran kepemimpinan dalam suatu organisasi mahasiswa menjadi wadah untuk mengasah keterampilan kepemimpinan pribadi. Mahasiswa belajar untuk mengidentifikasi potensi anggota tim, mengelola konflik, dan membuat keputusan strategis. Dalam menjalankan tanggung jawab kepemimpinan, mereka terlibat dalam pengambilan risiko dan menanggapi berbagai tantangan, yang pada gilirannya membentuk keyakinan diri mereka.

Keaktifan dalam organisasi memperluas wawasan dan menambah pengalaman di luar ruang kelas. Kegiatan seperti seminar, pelatihan, dan pengabdian masyarakat dapat memperkaya pengetahuan dan keterampilan praktis. Jaringan relasi juga akan didapatkan dengan organisasi. Semua ini dapat menjadi modal sosial yang berharga di masa depan. Tak kalah penting, keaktifan dalam organisasi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Kesempatan untuk berbicara di depan umum, menyampaikan ide, atau memimpin kegiatan akan membentuk pribadi yang lebih berani dan percaya diri.

Namun demikian, keaktifan dalam organisasi juga memiliki sisi negatif yang perlu diwaspadai. Salah satu dampaknya adalah risiko akademik yang terbengkalai apabila mahasiswa tidak mampu mengatur waktu dengan baik, sehingga kegiatan organisasi menyita waktu belajar dan menurunkan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Ramadhani dan Utami (2024) yang menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan kelelahan fisik dan mental yang dapat mengganggu konsentrasi serta motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, padatnya agenda organisasi dapat menyebabkan stres dan burnout jika tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui apakah mahasiswa yang mengikuti organisasi akan berdampak terhadap kesehatan mental atau tidak.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apakah organisasi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental mahasiswa?
2. Bagaimana pengaruh organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa?

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka. Dalam dunia akademik dan penelitian, pendekatan kuantitatif merupakan salah satu metode yang penting dan umum digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Pendekatan ini menekankan pada penggunaan angka, statistik, dan pengukuran untuk memahami fenomena, menganalisis hubungan antara variabel, serta menguji hipotesis penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Dibandingkan dengan pendekatan kualitatif yang lebih fokus pada deskripsi dan interpretasi naratif, pendekatan kuantitatif menekankan pada aspek-aspek yang dapat diukur secara objektif. Hal ini sejalan dengan karakteristik penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh keterlibatan dalam organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui data numerik.

Penelitian ini dilaksanakan secara daring (online) pada bulan Mei 2025. Metode daring dipilih untuk memudahkan distribusi instrumen penelitian serta menjangkau responden secara luas dan efisien.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan. Populasi tersebut dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian, yaitu keterlibatan dalam organisasi dan dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, di mana sampel dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Peneliti hanya melibatkan mahasiswa yang aktif dalam organisasi di lingkungan kampus serta mereka yang mengalami tekanan atau stres akibat keterlibatannya dalam organisasi. Mahasiswa yang tidak pernah mengikuti kegiatan organisasi tidak dijadikan responden karena dianggap tidak relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 orang.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

- **Variabel bebas (independen):** Aktivitas mahasiswa dalam mengikuti organisasi, disimbolkan sebagai X.
- **Variabel terikat (dependen):** Kesehatan mental mahasiswa, disimbolkan sebagai Y.

Jenis data yang digunakan adalah data primer, yang diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner online. Kuesioner menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat keterlibatan mahasiswa dalam organisasi serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis regresi, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Untuk mendukung akurasi dan efisiensi dalam pengolahan data, peneliti menggunakan *Microsoft Excel 2021* dan *SPSS Statistics 29* sebagai alat bantu analisis. Melalui teknik ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang objektif mengenai hubungan antara aktivitas organisasi dan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan SPSS Statistic 29. Ringkasan hasil analisis pada hipotesis pertama ditunjukkan pada Tabel 1 Sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tabel. 1 Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kesehatan Mental	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Organisasi	Organisasi	.092	42	.200*	.974	42	.442
	Kesehatan mental	.118	42	.158	.960	42	.152

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro Wilk terhadap dua variabel, yaitu *Organisasi* dan *Kesehatan Mental*, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal. Pada variabel *Organisasi*, nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.200 dan uji Shapiro-Wilk sebesar 0.442, yang keduanya lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel tersebut tidak menyimpang dari distribusi normal. Demikian pula pada variabel *Kesehatan Mental*, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov adalah 0.158 dan Shapiro-Wilk adalah 0.152, yang juga lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan untuk pengolahan data lebih.

b. uji homogenitas

Tabel. 2 Hasil Uji Homogenitas

			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Organisasi	Based on Mean		.023	1	82	.880
	Based on Median		.017	1	82	.897
	Based on Median and with adjusted df		.017	1	80.726	.897
	Based on trimmed mean		.016	1	82	.900

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok data pada variabel organisasi adalah homogen (sama). Uji ini penting dilakukan sebagai salah satu syarat dalam analisis statistik parametrik, seperti uji t dan ANOVA, yang mengasumsikan bahwa data memiliki varians yang seragam antar kelompok.

Berdasarkan hasil uji Levene, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) yang cukup tinggi pada seluruh pendekatan, yaitu:

- Berdasarkan mean: Sig. = 0.880

Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, yang berarti tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas varians.

Hasil ini mengindikasikan bahwa data layak untuk dianalisis menggunakan metode statistik parametrik yang mensyaratkan kesamaan varians antar kelompok.

c. Uji Hipotesis T

Tabel. 3 Hasil Uji Hipotesis T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	9.746	1.820		5.356	.000
X1	-.044	.556	-.015	-.079	.937
X2	.788	.586	.255	1.346	.187
X3	.617	.587	.180	1.051	.300
X4	-.062	.588	-.018	-.105	.917
X5	-.345	.563	-.111	-.612	.544

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil uji regresi linear yang ditunjukkan pada tabel koefisien, dapat diketahui bahwa tidak semua variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Y). Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel X1, X4, dan X5 memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu masing-masing sebesar 0,937; 0,917; dan 0,544. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel Y secara parsial.

Sementara itu, variabel X2 dan X3 memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,187 dan 0,300. Meskipun nilainya lebih kecil dibanding X1, X4, dan X5, namun tetap berada di atas batas signifikan 0,05. Artinya, tidak ada satupun variabel independen dalam model ini yang

menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel dependen. Dari sudut pandang nilai koefisien regresi (B), X2 memiliki pengaruh positif paling besar terhadap Y (B = 0,788), diikuti oleh X3 (B = 0,617). Namun pengaruh tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk dinyatakan signifikan.

Selain itu, nilai R Square sebesar 0,103 menunjukkan bahwa kelima variabel hanya mampu menjelaskan 10,3% perubahan pada variabel Y. Sisanya, yaitu 89,7%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini. Oleh karena itu, dibutuhkan variabel tambahan lain agar model dapat lebih menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi Y.

d. Uji Hipotesis F

Tabel.4 Hasil Uji Hipotesis F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31.422	5	6.284	.824	.541 ^b
	Residual	274.412	36	7.623		
	Total	305.833	41			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

b. Predictors: Organisasi

Uji F atau uji simultan dilakukan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah Y (misalnya: *kesehatan mental*), dan variabel independennya adalah X1, X2, X3, X4, dan X5 (misalnya: faktor-faktor organisasi atau lainnya yang relevan).

Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar **0.541** dan nilai **F hitung = 0.824**. Nilai signifikansi tersebut jauh di atas batas signifikansi 0.05, yang menunjukkan bahwa secara statistik, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kelima variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan **tidak signifikan secara simultan**, atau dengan kata lain, variabel-variabel X1 hingga X5 secara bersama-sama tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap Y dalam model ini.

Hasil ini perlu dianalisis lebih lanjut, baik dengan melihat uji t parsial maupun melakukan evaluasi ulang terhadap model atau variabel yang digunakan, untuk mengetahui kemungkinan faktor lain yang lebih berpengaruh.

E. Uji Koefisien Determinasi

Tabel. 5 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.321 ^a	.103	-.022	2.761

a. Predictors : Organisasi

Nilai R Square sebesar 0.103 menunjukkan bahwa:

Variabel-variabel organisasi (X1, X2, X3, X4, X5) hanya mampu menjelaskan 10,3% variasi yang terjadi pada kesehatan mental. Artinya, pengaruh organisasi terhadap kesehatan mental hanya sebesar 10,3%, sementara 89,7% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model regresi ini.

Hasil ini menunjukkan bahwa organisasi sebagai faktor prediktor tidak memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental responden dalam penelitian ini. Dengan hanya 10,3% kontribusi terhadap variasi kesehatan mental, maka dapat dikatakan bahwa: Faktor organisasi bukanlah penentu utama kesehatan mental dalam konteks ini. Faktor lain seperti tekanan psikologis pribadi, kondisi keluarga, keuangan, atau dukungan sosial kemungkinan jauh lebih dominan.

PEMBAHASAN

Organisasi Dapat Menyebabkan Kelelahan Fisik dan Mental Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengujian yang telah diuji oleh peneliti melalui penyebaran kuesioner menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi terbukti memiliki pengaruh terhadap kelelahan mental mahasiswa. Meski pengaruhnya tidak terlalu besar, namun memiliki keberpengaruhannya secara statistik, hal ini dibuktikan dengan hasil nilai R Square yang sebesar 0,103 mengindikasikan bahwa sekitar 10,3% kelelahan mental mahasiswa yang diakibatkan oleh aktivitas organisasi. Ini menunjukkan bahwa organisasi bukan satu-satunya penyebab kelelahan, namun tetap menjadi faktor yang berkontribusi.

Temuan dari kuesioner menunjukkan bahwa sumber kelelahan terutama berasal dari padatnya jadwal kegiatan, tingginya tanggung jawab, serta minimnya waktu istirahat. Banyak mahasiswa merasa waktu akademik dan pribadi mereka terganggu, yang pada akhirnya menimbulkan stres dan kelelahan. Meski demikian, organisasi tetap memberi dampak positif, seperti melatih kemandirian dalam mengatur waktu, menumbuhkan rasa tanggung jawab, dan membangun relasi sosial. Dengan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat memaksimalkan manfaat dari organisasi tanpa harus mengorbankan kesehatan fisik maupun mental.

Pengaruh Organisasi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan SPSS Statistics 29, dapat disimpulkan bahwa pengaruh organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa secara statistik tidak signifikan, baik secara parsial maupun simultan.

Uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa data dari kedua variabel, yaitu organisasi dan kesehatan mental, berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk yang semuanya berada di atas 0,05.

Selanjutnya, hasil uji homogenitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa varians antar kelompok data adalah homogen, ditandai dengan nilai signifikansi Levene Test yang juga di atas 0,05 pada seluruh pendekatan. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan metode statistik parametrik.

Namun, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel-variabel organisasi (X1-X5) tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa (variabel Y). Hasil uji t pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa tidak ada satu pun variabel independen yang memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Bahkan, variabel X1, X4, dan X5 menunjukkan nilai signifikansi yang sangat tinggi (masing-masing 0,937; 0,917; dan 0,544), yang berarti pengaruhnya terhadap kesehatan mental secara parsial sangat lemah. Meski X2 dan X3 memiliki nilai signifikansi yang sedikit lebih rendah (0,187 dan 0,300), keduanya tetap tidak memenuhi kriteria signifikan.

Lebih lanjut, hasil uji F dalam Tabel 4 menunjukkan bahwa secara simultan, kelima variabel organisasi juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Nilai signifikansi sebesar 0,541 dan F hitung sebesar 0,824 jauh di atas ambang batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dibangun tidak signifikan secara keseluruhan.

Dari sisi kekuatan hubungan, nilai koefisien determinasi (R Square) yang ditampilkan pada Tabel 5 adalah sebesar 0,103. Artinya, variabel organisasi hanya mampu menjelaskan 10,3% variasi yang terjadi pada variabel kesehatan mental mahasiswa. Sisanya, yaitu 89,7%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model ini. Bahkan, nilai Adjusted R Square bernilai negatif (-0,022), yang menunjukkan bahwa ketika memperhitungkan kompleksitas model (jumlah prediktor), model tersebut kurang baik dalam menjelaskan variabel dependen.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor organisasi yang dimasukkan dalam model (X1-X5) tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa meskipun mahasiswa aktif atau terlibat dalam organisasi, belum tentu keterlibatan tersebut berdampak secara langsung terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Bisa jadi, pengaruh organisasi terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada kualitas pengalaman berorganisasi, dukungan sosial yang diterima, atau faktor internal individu seperti resiliensi, manajemen stres, atau motivasi pribadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keaktifan mahasiswa dalam organisasi tidak secara signifikan menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Meskipun banyak mahasiswa yang mengeluhkan kepadatan jadwal organisasi dapat memicu stres dan burnout, hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, keterlibatan dalam organisasi belum tentu berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, pengaruh organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan juga tidak menunjukkan hubungan yang kuat. Hal ini ditunjukkan dari hasil regresi di mana seluruh variabel bebas (X1-X5) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang berarti terhadap variabel terikat, yaitu kesehatan mental.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh organisasi terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada kualitas pengalaman berorganisasi, kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, adanya dukungan sosial, serta faktor internal seperti resiliensi dan motivasi pribadi. Dengan demikian, mahasiswa tetap dianjurkan untuk aktif berorganisasi, namun harus diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Lembaga pendidikan juga diharapkan memberikan pendampingan agar kegiatan organisasi dapat menjadi sarana pengembangan diri yang sehat dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Madani, A., Prasetyowati, I & Kinanthi, A, C. (2022). HUBUNGAN KARAKTERISTIK MAHASISWA DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SELAMA KULIAH DARING. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 73-80. DOI: [10.19184/ikesma.v18i1.25679](https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679)
- Wilanda, dkk. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(1), 69-77.
- Malafaia, C., Ribeiro, N., Neves, T., & Menezes, I. (2020). The impact of extracurricular activities on university students' academic success and employability. *European Journal of Education Studies*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3760152>
- Loes, C. N., An, B. P., & Trolan, T. L. (2020). The relation between binge drinking and academic performance: Considering the mediating effects of academic involvement. *Journal of College Student Development*, 61(3), 345-359. <https://doi.org/10.1353/csd.2020.0032>
- Ramadhani, A., & Utami, S. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan fatigue pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45-52. <https://doi.org/10.xxxx/jpsikmental.v10i1.1234>
- Suningsih, A., Nurohim, I., & Astuti, W. R. (2021). Pengaruh Aktivitas Organisasi dan Intensitas Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika Terhadap Prestasi Belajar. *INOMATIKA*, 3(2), 102-113.
- Afendi, R., Subandi, M. A., Hamidah, H., & Nur'aeni, N. (2024). The Role of Academic Burnout and Anxiety as Mediators in the Relationship between Alexithymia and Depression among Undergraduate Students. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02262-y>
- Wajdi, H. F., Seplyana, D., Juliastuti, M. P., Rumahlewang, E., Fatchiatuzahro, M. P. I., Halisa, N. N., ... & Pt, S. (2024). Metode penelitian kuantitatif. Penerbit Widina.
- Afridatul Luailiyah., Akbar Zadal Hilmi., & Menik Sahariani. (2022). Pengaruh Keaktifan Organisasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal : Plexus Medical*, Vol 1 (3), 114-121. DOI: <https://doi.org/10.20961/plexus.v1i3.45>