

Artikel Penelitian

Relationship Between Stress Level and Fatigue Among Nursing Student at Lambung Mangkurat University

Fitriati Noor¹, Mutia Rahmah², Maulidya Septiany³

Abstrak

Pendahuluan : Stres merupakan perasaan tertekan pada seseorang karena adanya tuntutan dari berbagai hal seperti lingkungan sekitar individu, kondisi fisik, maupun situasi sosial yang tidak dapat dikendalikan. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Dampak negatif stres salah satunya yaitu kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada mahasiswa keperawatan. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. **Metode** : Dalam penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Teknik yang digunakan adalah stratified random sampling. Sampel penelitian berjumlah 80 orang Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Uji analisis menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil** : Tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat yaitu mayoritas stres sedang dengan jumlah 62 orang (77.5%) dan kelelahan yang dialami oleh mahasiswa yaitu mayoritas kelelahan signifikan yaitu 70 orang (87.5%). Terdapat hubungan yang positif dan kuat antara tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (p -value $0.000 < 0.05$; r : 0.625). **Kesimpulan** : Ada hubungan antara tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian setiap mahasiswa keperawatan agar bisa manajemen stres dengan baik.

Kata kunci: Kelelahan, Mahasiswa Keperawatan, Stres

Abstract

Introduction : Stress is a feeling of pressure on a person due to demands from various things such as the environment around the individual, physical conditions, and social situations that cannot be controlled. One of the negative impacts of stress is fatigue which can interfere with daily activities in nursing students. **Aim** : This study was to determine the relationship between stress levels and fatigue in nursing students at Lambung Mangkurat University. **Metode** : This study used a cross sectional design. The technique used is stratified random sampling. The research sample amounted to 80 Lambung Mangkurat University Nursing Students. Data collection using a questionnaire. The analysis test used the Spearman correlation test. **Results** : The level of stress experienced by nursing students at Lambung Mangkurat University is the majority of moderate stress with a total of 62 people (77.5%) and fatigue experienced by students is the majority of significant fatigue, namely 70 people (87.5%). There is a positive and strong relationship between stress levels and fatigue in nursing students at Lambung Mangkurat University (p -value $0.000 < 0.05$; r : 0.625). Stress levels have a relationship with fatigue based on the General Adaptation Syndrome (GAS) theory which includes alarm reaction, Resistant Phase, and Exhaustion. Students must increase their sense of care for themselves and overcome stress so as not to have a negative impact and the occurrence of fatigue that interferes with activities. **Conclusions** : There is a relationship between stress levels and fatigue in nursing students at Lambung Mangkurat University.

Keywords: Fatigue, Nursing Student, Stress

Submitted: 21 January 2025

Revised: 28 June 2025

Accepted: 30 June 2025

Affiliasi penulis : Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

Korespondensi : Fitriati Noor

fitriatinoor04@gmail.com Telp: +6282154870193

PENDAHULUAN

Kondisi stres ialah perasaan tertekan pada seseorang karena adanya tuntutan dari berbagai hal seperti lingkungan sekitar individu, kondisi fisik, maupun situasi sosial yang tidak dapat dikendalikan. Stres juga merupakan suatu respon yang dapat mendorong individu untuk mengatasi berbagai tuntutan ataupun kesulitan yang dirasakan (1). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2012,

stres mempengaruhi sekitar 350 juta orang di seluruh dunia dan merupakan penyakit keempat yang paling umum. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi stres cukup signifikan. Selain itu, sebuah studi Health and Safety Executive tentang prevalensi stres di Inggris dari tahun 2013 hingga 2014 melibatkan 487.000 warga negara Inggris yang masih produktif. Dari hasil studi yang diperoleh menunjukkan bahwa data prevalensi stres pada perempuan lebih tinggi yaitu 54,62% dan pada laki-laki 45,38% (6). Statistik ini menunjukkan bahwa stres adalah hal yang umum terjadi di seluruh dunia, dengan wanita

mengalaminya pada tingkat yang lebih tinggi daripada pria.

Di Indonesia, tingkat stres wanita adalah 7,4% dan pria 4,7% pada tahun 2017, tetapi pada tahun 2018 tingkat stres wanita meningkat menjadi 22,3% dan pria 21,4% (16). Berdasarkan hasil survei atau riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, persentase penduduk Indonesia dengan gangguan emosional dan mental yang juga memiliki tanda-tanda stres adalah 9,8%, sedangkan persentase di antara mereka yang berusia 15 hingga 24 tahun adalah 10% (9). Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan terus menerus dalam kejadian stres di Indonesia antara tahun 2017 dan 2018. Selanjutnya berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 terkait masalah kesehatan jiwa yang memiliki tanda gejala stres pada penduduk di Indonesia yaitu sebanyak 2% dan sebanyak 0,25% mempunyai pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Adapun populasi masalah kesehatan jiwa dan yang mempunyai pemikiran untuk mengakhiri hidupnya yang berusia 15 hingga 24 tahun sebanyak 2.8% dan 0.3% (10).

Berdasarkan responnya stres dibedakan menjadi dua jenis, yaitu stres konstruktif atau positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan meningkatkan produktivitas individu, sedangkan stres negatif dapat mengganggu, merusak, dan merugikan bagi individu. Dampak yang ditimbulkan dari stres negatif seperti mudah marah, cepat tersinggung, kekurangan energi dan kelelahan. Ketika tubuh tidak mampu untuk melakukan kompensasi atau mengimbangi stresor karena kehabisan tenaga maka dampak yang ditimbulkan dapat berupa sindrom kelelahan kronis (13).

Kelelahan merupakan kurangnya energi fisik dan mental secara subjektif yang dirasakan oleh individu sehingga mengganggu aktivitas biasa dan kegiatan lainnya. Tanda dan gejala kelelahan fisik seperti nyeri dibagian punggung, sakit kepala, merasakan kekakuan di bahu. Kelelahan mental ditandai melemahnya motivasi, kesulitan mengatur sikap, kelelahan setelah berbicara, gugup, cemas, sulit berpikir, pelupa, dan sulit fokus (7). Kelelahan dapat berupa kelelahan otot, kelelahan akibat penyakit tertentu dan kelelahan akibat stres. Sejalan dengan penelitian terdahulu kelelahan akibat stres

yang ditimbulkan dan sering terjadi pada mahasiswa yaitu dapat berupa sakit kepala, nyeri atau pegal pada badan, malas berbicara, sering merasa sulit untuk fokus atau berkonsentrasi saat mengerjakan tugas atau berbicara dengan orang lain (12).

Mahasiswa dapat merasa lelah dengan jumlah pengetahuan yang harus dipelajari beberapa sistem kredit semester (sks). Dalam beberapa sks pelajaran mahasiswa akan diberikan informasi tentang beban studi, keberhasilan usaha kumulatif, dan keberhasilan usaha mahasiswa dalam program tertentu (6). Terdapat pengamatan oleh E. Kupcewicz *et al* pada mahasiswa keperawatan di Poland, Spain, Slovakia bahwa mahasiswa yang dalam tahap pengobatan, stres dan depresi berisiko tinggi terjadinya kelelahan, yang akibatnya dapat menyebabkan kinerja akademis yang lebih buruk, ketidakhadiran, dan gangguan aktivitas sehari-hari (3). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Liu (2021) yaitu pada 1.070 mahasiswa keperawatan di Tiongkok menemukan bahwa kelelahan sering terjadi dan memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup mahasiswa dan aktivitas sehari-hari. Kelelahan dapat diperparah dengan adanya masalah seperti ekonomi atau keuangan, adanya depresi, kecemasan dan stres terus menerus pada mahasiswa keperawatan (11). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dibandingkan dengan mahasiswa di program akademis lainnya, mahasiswa kesehatan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan lebih rentan terhadap stres. Mahasiswa di sekolah kesehatan seperti terapi fisik, farmasi, kedokteran gigi, dan kedokteran, dan mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres internal dan eksternal yang lebih tinggi dari beberapa instansi kesehatan yang ada salah satunya di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto (15).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara secara semi terstruktur dengan empat orang mahasiswa dari angkatan 2020, 2021, 2022 dan 2023 Program Studi Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam wawancara semi terstruktur tersebut ada beberapa pertanyaan yang diberikan terkait bagaimana perasaan mahasiswa saat menghadapi semester ditahun ajaran ini, apakah ada masalah atau kesulitan yang dihadapi di perkuliahan atau masalah lainnya serta bagaimana respon dan

dampak yang dirasakan mahasiswa dari masalah-masalah yang dihadapi. Sehingga didapatkan hasil yaitu 75% mahasiswa menyatakan bahwa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu antara tugas kuliah dengan pemenuhan kegiatan lainnya. 50% mahasiswa lainnya menyatakan bahwa selain manajemen waktu yang sulit di perkuliahan ada masalah pribadi di luar perkuliahan yang dapat membuat mahasiswa tersebut semakin sulit manajemen waktu antara kuliah dengan urusan pribadi lainnya. Respon atau perilaku yang ditimbulkan mahasiswa saat mengalami masalah ataupun kesulitan yaitu sering menangis, ada rasa kecewa, sering mengeluh, marah, bertambahnya beban pikiran. Dampak yang dirasakan mahasiswa seperti merasa nyeri pada kepala atau bagian badan tertentu, lesu, lelah, sering merasa mengantuk, serta kurang fokus dan konsentrasi saat perkuliahan.

Dampak negatif dari stres salah satunya yaitu kelelahan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti hilangnya ketertarikan untuk melakukan kegiatan maupun rutinitas sebagai seorang mahasiswa. Hasil penelusuran pada literatur belum banyak ditemukan penelitian antara stres dengan kelelahan khususnya pada mahasiswa jurusan keperawatan. Gambaran umum mengenai prevalensi stres dan kelelahan di kalangan mahasiswa keperawatan diharapkan dapat diantisipasi dari penelitian ini, sehingga mereka dapat mengelola atau mengatasi stres yang mereka alami apabila stres tersebut mengganggu kemampuan mereka untuk fokus selama perkuliahan. Peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Tingkat Stres dengan Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat". Adapun kebaruan dalam penelitian ini yaitu secara khusus meneliti hubungan antara tingkat stres dan kelelahan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, yang hingga saat ini belum banyak dieksplorasi dalam konteks lokal. Selain itu, penelitian ini menggunakan instrumen terstandar (PSS dan FSS) yang telah tervalidasi secara empiris, serta memberikan gambaran empiris mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan di tingkat perguruan tinggi daerah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan

program manajemen stres bagi mahasiswa keperawatan.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode analisis korelasi serata menggunakan desain *cross sectional* yaitu waktu pengukuran kedua variabel kepada responden hanya dilakukan dalam satu kali pada satu waktu. Analisis korelasi serta desain *cross sectional* ditujukan untuk melihat hubungan serta arah hubungan kedua variabel, yakni tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan angkatan 2021, 2022, dan 2023. Selanjutnya mahasiswa yang bersedia menjadi responden, dan bukan dari mahasiswa Profesi Ners. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang cuti akademik dan mahasiswa yang menggunakan obat-obatan anti depresi. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat pada tahun ajar 2023/2024 pada angkatan 2021, 2022, dan 2023 dengan jumlah 234 mahasiswa, kemudian penentuan sampel dengan *Stratified random sampling* maka di peroleh 80 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa yaitu menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) oleh Cohen dan Williamson (1988) untuk menilai reliabilitasnya. Setelah itu, uji validitas instrumen pada penelitian sebelumnya oleh Eko Riyadi et al., (2023) menunjukkan bahwa indeks validitas sebesar 0,94 dan hasil validitas sebesar 50,7% juga tercapai, yang berarti bahwa item-item kuesioner PSS dianggap valid. Nilai alpha-cronbach pada total skala 43 dimensi yaitu 0.89 dengan rentang 0.87-0.89 yang berarti PSS dianggap reliabel (4). Terdapat 10 item pernyataan dalam PSS-10, 6 di antaranya adalah hal yang mendukung dan 4 di antaranya adalah hal yang tidak mendukung. Alat ukur ini menggunakannya skala Likert untuk penilaian, dengan lima kemungkinan jawaban, (0) tidak pernah, (1) hampir tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, dan (4) sangat sering. Kriteia hasil dari kuesioner PSS yaitu berdasarkan skor: 0-13 stres ringan, 14-26 stres sedang, 27-40

stres berat (2).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelelahan menggunakan kuesioner *Fatigue Severity Scale* (FSS) yang pertama kali dikembangkan oleh Steinberg, LaRocca, Krupp, dan Muir-Nash (1989). Aktivitas, motivasi, pekerjaan, dan kehidupan keluarga seseorang semuanya dipengaruhi oleh kelelahan, dan hal ini diukur dengan Skala Keparahan Kelelahan (FSS). FSS memiliki 9 item pernyataan dengan kriteria hasil skor 36 atau lebih tinggi menunjukkan kelelahan yang signifikan secara klinis, karena skor maksimumnya adalah 63. Diperkirakan bahwa semakin besar skornya, semakin parah kelelahannya (3). Menurut anggapan ini, skor antara 9 dan 35 menunjukkan kelelahan, sedangkan skor 36 sampai dengan 63 menunjukkan kelelahan yang signifikan. Nilai korelasi untuk setiap pertanyaan dari 1 hingga 9 lebih besar dari 0,349. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa setiap item pertanyaan memiliki korelasi yang kuat dengan skor keseluruhan dan dianggap valid, nilai Alpha sebesar 0,880. Maka dapat disimpulkan bahwa item-item pertanyaan kuesioner penelitian ini reliabel (18).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner karakteristik responden (Usia, Jenis kelamin, Angkatan, dan Status Ekonomi), tingkat stres dan kelelahan. Sebelum melakukan pengisian kuisisioner, responden diminta persetujuan terlebih dahulu apakah bersedia untuk mengisi kuisisioner atau tidak. Jika responden bersedia untuk mengisi kuisisioner, maka selanjutnya responden diminta untuk menjawab secara lengkap pertanyaan berdasarkan kuisisioner yang tersedia. Kuisisioner dibagikan kepada mahasiswa di tiap angkatan melalui *Zoho Form*. Data berhasil dikumpulkan pada 18 April 2024.

Data yang didapatkan berdasarkan hasil penyebaran kuisisioner dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan variabel stres dengan kelelahan adalah uji *Spearman rank*. Apabila $p\ value < 0.05$ berarti terdapat hubungan antara stress dan kelelahan.

Peneliti melakukan uji etik pada komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) FKIK ULM dengan nomor No.034/KEPK-FKIK ULM/EC/III/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Angkatan, dan Status Ekonomi (n= 80)

Karakteristik	f (%)
Usia	
18	11 (13.8)
19	29 (36.3)
20	23 (28.7)
21	16 (20.0)
22	1 (1.3)
Total	80 (100)
Jenis Kelamin	
Perempuan	64 (20.0)
Laki-laki	16 (80.0)
Total	80 (100)
Angkatan	
Angkatan 2021	26 (32.5)
Angkatan 2022	27(33.8)
Angkatan 2023	27 (33.8)
Total	80 (100)
Status Ekonomi	
Rendah	11 (13.8)
Sedang	19 (23.8)
Tinggi	22 (27.5)
Sangat Tinggi	28 (35.0)
Total	80 (100)

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 mayoritas usia responden yaitu 19 tahun sebanyak 29 orang (36.3%), berdasarkan usia termuda ialah 18 tahun serta usia tertua 22 tahun. Jenis kelamin pada mahasiswa laki laki berjumlah 16 orang (22%) dan perempuan berjumlah 64 orang (80%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (n= 80).

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Ringan	11	13.8
Sedang	62	77.5
Berat	7	8.8
Total	80	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat dan sebaran tingkat stres yang dialami mahasiswa di tiap angkatan.

Tabel 3. Distribusi Kelelahan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (n= 80).

Kelelahan	Frekuensi	%
Kelelahan	10	12.5
Kelelahan	70	87.5
Signifikan		
Total	80	100.0

Tabel 3 memperlihatkan kelelahan yang di alami oleh Mahasiswa yaitu kelelahan sebanyak 10 orang (12.5%), dan mahasiswa yang mengalami kelelahan signifikan yaitu 70 orang (87.5%). Kelelahan signifikan yang dirasakan individu salah satunya dikarenakan oleh stres.

Tabel 4. Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kelelahan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (n= 80).

Komponen Variabel		P Value	r
Tingkat Mahasiswa Kelelahan Mahasiswa	Stres	0.000	0.625

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis hubungan tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat didapatkan nilai *p-value* ($0.0001 < 0.05$) dan nilai *r* (0.625). Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat dengan kekuatan kategori yang kuat. Hubungan antara kedua variabel tersebut termuatnya arah hubungan yang positif, yang memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan maka semakin mengalami kelelahan signifikan. Sebaliknya ketika semakin rendah tingkat stres maka semakin ringan kelelahan yang dirasakan mahasiswa tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas usia responden yaitu 19 tahun sebanyak 29 orang (36.3%), berdasarkan usia termuda ialah 18 tahun serta usia tertua 22 tahun. Peneliti berasumsi berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara semi terstruktur pada mahasiswa keperawatan bahwa pada rentang usia 18-22 tahun mulai terjadi penyesuaian diri terhadap lingkungan perkuliahan dan atau kegiatan lainnya. Pada usia tersebut terjadi proses transisi atau perubahan peran yang dialami oleh mahasiswa, seperti banyaknya tuntutan dari lingkungan baik dari segi akademik maupun non akademik, merasa takut atau khawatir terhadap kehidupan kedepannya, adanya kewajiban dan tanggung jawab yang harus diselesaikan sebagai seorang mahasiswa. Perubahan peran tersebut membuat

mahasiswa merasa cemas dan memicu terjadinya stres. Stres yang dirasakan oleh individu dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu kelelahan. Sejalan dengan penelitian Ian, Liab, dan Trisno (2021) menunjukkan bagaimana usia dapat berdampak pada tingkat kelelahan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Adapun rentang usia mahasiswa yang dapat mengalami kelelahan yaitu pada usia 18-22 tahun. Mahasiswa merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan tinggi yang berbeda dengan jenjang sebelumnya, seperti beban tugas yang lebih berat, pengelolaan waktu yang lebih kompleks, serta ekspektasi untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Selain itu, mahasiswa juga mulai menghadapi tanggung jawab pribadi yang lebih besar, seperti mengatur keuangan sendiri, menjalin hubungan sosial yang lebih luas, hingga memikirkan masa depan karier. Kombinasi antara tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan emosional inilah yang dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa (17).

Jenis kelamin pada mahasiswa laki laki berjumlah 16 orang (22%) dan perempuan berjumlah 64 orang (80%). Dari data tersebut mayoritas mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa pada jurusan keperawatan lebih banyak diminati oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan penelitian Setyawati *et al.*, 2018 yang menyatakan bahwa peminatan jurusan keperawatan di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto lebih banyak perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan gender dalam cara bereaksi terhadap stres berhubungan dengan pengaturan detak jantung dan tekanan darah oleh sistem saraf simpatis, serta pengaturan hormon kortisol oleh sumbu HPA. Penurunan *Hypothalamus Pituitary Adrenal* (HPA) dan respon simpatoadrenal menyebabkan penurunan umpan balik negatif kortisol ke otak, oleh karena itu hormon wanita menyebabkan mereka lebih rentan terhadap stress (1). Pada laki-laki sering dituntut harus lebih kuat

dalam menghadapi sesuatu, sehingga tuntutan tersebut dapat membuat laki-laki mengalami stres. Akan tetapi, laki-laki akan segera menyelesaikan masalah maupun tuntutan secara logika dibandingkan dengan wanita yang mengedepankan perasaannya (Septyari, 2022). Pada penelitian Ian, Liab, dan Trisno (2021) dengan mayoritas responden perempuan (73%) dan laki-laki (27%), perbedaan jenis kelamin membuat kondisi kelelahan yang dirasakan berbeda, khususnya pada perempuan yang mengalami siklus biologis pada setiap bulannya yaitu menstruasi maka berpengaruh pada turunnya kondisi fisik maupun psikisnya sehingga lebih rentan terhadap kelelahan.

Tingkat stres tingkat stres yang dialami mahasiswa yaitu stres ringan dengan jumlah 11 orang (13.8%), stres sedang dengan jumlah 62 orang (77.5%), dan stres berat dengan jumlah 7 orang (8.8%). Perbedaan stres pada tiap angkatan dikarenakan perbedaan jumlah sks, mata kuliah dan tugas lainnya. Pada angkatan 2021 terdapat tujuh mata kuliah, angkatan 2022 delapan mata kuliah, dan angkatan 2023 delapan mata kuliah. Jumlah mata kuliah yang berbeda tentunya memiliki metode perkuliahan dan penugasan tertentu sehingga mahasiswa harus menyesuaikan metode maupun jenis penugasan pada masing-masing mata kuliah. Pada angkatan 2021 selain mengikuti perkuliahan biasa mereka juga harus menyelesaikan tugas akhir berupa proposal penelitian atau skripsi. Namun, pada angkatan 2021 mereka sudah dapat beradaptasi dengan banyaknya metode perkuliahan, mata kuliah, dan tugas lainnya, sehingga persentase stres sedang dan berat sedikit dibandingkan dengan angkatan 2022 dan 2023 yang masih berproses dalam menyesuaikan diri menghadapi berbagai metode dan penugasan perkuliahan. Selain dikarenakan tugas atau metode pembelajaran yang banyak, setiap individu mahasiswa pasti memiliki persoalan atau masalah eksternal lainnya diluar perkuliahan seperti masalah keluarga, hubungan sosial atau pertemanan di perkuliahan atau masalah keuangan. Menurut penelitian Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2018), 58 mahasiswa (57,4%) melaporkan tingkat stres sedang, dan 7 mahasiswa (7,0%) melaporkan tingkat stres yang parah. Adanya faktor internal serta

eksternal satu diantaranya termasuk masalah dalam hubungan, keluarga, komunitas, dan kapasitas seseorang untuk memahami dan mengelola masalah atau kesulitan yang dihadapi. Selain itu, mata kuliah menjadi lebih sulit untuk dipelajari seiring dengan bertambahnya beban kuliah.

Mahasiswa yang mengalami kelelahan yaitu 10 orang (12.5%), dan mahasiswa yang mengalami kelelahan signifikan yaitu 70 orang (87.5%). Kelelahan signifikan yang dirasakan individu salah satunya dikarenakan oleh stres. Pada saat terjadi kelelahan yang diakibatkan oleh stres, maka selain memproduksi hormon antidiuretik, produksi tiroksin oleh kelenjar tiroid, dan peningkatan sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH), hipotalamus juga akan menstimulasi sistem saraf otonom. Bersama-sama dengan ACTH dan sistem saraf perifer mengaktifkan korteks adrenal dan medula, yang melepaskan kortisol dan katekolamin ke dalam aliran darah. Katekolamin dan kortisol merupakan hormon yang berhubungan untuk menanggapi stres pada individu. Tubuh akan mengeluarkan lebih banyak cadangan energi untuk menghadapi stres jika sudah mengeluarkan kedua hormon tersebut. Akibatnya terjadilah kelelahan yang disebabkan karena kehabisan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari (8).

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang tidak pernah berhenti, yang membutuhkan penyesuaian mental dan fisik. Dalam beberapa kasus stres merupakan hal yang umum terjadi pada mahasiswa atau mahasiswi dan dapat menjadi dorongan untuk kemajuan. Sebagai contoh banyak mahasiswa tahun pertama yang percaya bahwa mereka tidak akan pernah bisa memahami materi kuliah dan masih membiasakan diri sebagai mahasiswa, sehingga membuat mereka sulit untuk bisa menyelesaikan urusannya. Mahasiswa menjadi stres karena mereka merasa tidak dapat memahami mata kuliah setelah tahun kedua dan ketiga karena mereka terlalu sibuk dengan semua kegiatan di kampus (8).

Stres dapat menyebabkan perubahan atau respon tubuh pada individu. Dalam teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) oleh Hans Selye yang menjelaskan terkait adanya stres yang berkaitan dengan kelelahan. Terdapat tiga fase respon stres

berdasarkan *General Adaptation Syndrome* (GAS), fase pertama yaitu alarm reaction yaitu respon tubuh dalam pertama kali terpapar oleh stressor saat fase ini individu dapat mengalami respon *Fight or Flight* yaitu individu dapat mempertahankan diri dengan cara melawan stressor yang ada (*fight*) atau memilih untuk melarikan diri atau mengabaikan stres yang ada (*flight*). Fase kedua yaitu *Resistant Phase* atau fase resisten yang merupakan perubahan pada tubuh sebagai respon awal terhadap stressor. Tubuh mencoba mengatasi tekanan atau ancaman yang ada, akan tetapi respon tersebut tidak bertahan dalam waktu yang lama apabila stressor terus-menerus terjadi tanpa adanya pengendalian, maka energi seseorang akan terus berkurang dan tubuh berhenti melakukan perlawanan. Fase ketiga yaitu *Exhaustion* yang merupakan kondisi tubuh tidak mampu lagi mempertahankan respon yang terjadi di fase resisten, sehingga menyebabkan tubuh kehabisan energi dan mengalami kelelahan bahkan dapat menjadi kelelahan kronis (13).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah Keterbatasannya pada penelitian tersebut waktu kegiatan yang tidak sesuai dengan timeline dikarenakan banyaknya hari libur nasional, sehingga waktu kegiatan pengambilan data dan kegiatan lainnya menjadi mundur. Penelitian ini belum mempertimbangkan variabel lain seperti mekanisme coping atau dukungan sosial yang mungkin turut memengaruhi tingkat stres dan kelelahan. Sehingga bagi peneliti selanjutnya bisa untuk mengembangkan terkait variable tersebut.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kelelahan pada mahasiswa keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adila, A. A. P., Royani, I., Hamzah, P. N., Amir, S. P., & Jaya, M. A. (2024). 'Hubungan Antara Beban Belajar Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umi Angkatan 2020'. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(2), 134–140.
2. Alateeq, D. A., Aljhani, S., & Aleesa, D. (2020). 'Perceived Stress Among

Students in Virtual Classrooms During the Covid-19 Outbreak in Ksa'. *Journal Of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 398–403. <https://doi.org/10.1016/J.Jtumed.2020.07.004>

3. E. Kupcewicz, M. Mikla, H. Kadučáková, E. Grochans, S. Wieder-Huszla, & A. Jurczak. (2022). 'Self-Efficacy and Fatigue Perceived by Nursing Students in Poland, Spain and Slovakia During the Covid-19 Pandemic'. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 26(10).
4. Eko Riyadi, M., Laily, S., & Viantika Kusumasari, R. (2023). 'Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 1–8.
5. Azwar, A., & Candra, C. (2019). Analisis Beban Kerja Dan Kelelahan Pada Mahasiswa Menggunakan Nasa-Tlx Dan Sofi Studi Kasus Di Universitas Sangga Buana Ypkp Bandung. *Rekayasa Industri Dan Mesin (Retims)*, 1(1), 14–21.
6. Graf Barani, S., & Salamor, J. M. (2022). 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Hein Namotemo. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, <https://doi.org/10.55984/Leleani/V2i1/99>
7. Hendrati, L. Y., Nadhiroh, S., & Mandagi, A. M. (2023). 'Perubahan Pengetahuan Dalam Mengidentifikasi Kelelahan Pada Pelajar SMA'. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3 (1), 11-16.
8. Ian Kurniawan Lolan, Y., Liab Folamauk, C. H., & Trisno, I. (2021). 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kondisi Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang'. In *Cendana Medical Journal* (Vol. 21, Issue 1).
9. Kementrian Kesehatan Ri. (2018). 'Laporan Nasional Riskesdas 2018'. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
10. Kementrian Kesehatan Ri. (2023). 'Survei Kesehatan Indonesia (SKI)'.
- 11. Liu, S., Xi, H. T., Zhu, Q. Q., Ji, M., Zhang, H., Yang, B. X., Bai, W., Cai, H., Zhao, Y. J., Chen, L., Ge, Z. M., Wang, Z., Han, L., Chen, P., Liu, S., Cheung, T.,

- Hall, B. J., An, F. R., & Xiang, Y. T. (2021). 'The Prevalence of Fatigue Among Chinese Nursing Students in Post-Covid-19 Era'. *Peerj*, 9. <https://doi.org/10.7717/Peerj.11154>
12. Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). 'Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2).
13. Nathania, A., Dinata, I. M. K., & Griadhi, I. P. A. (2019). 'Hubungan Stres Terhadap Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana'. *Intisari Sains* <https://doi.org/10.1556/ism.V10i1.400>
14. Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). 'Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Masa Pandemi'. *Jurnal Akademika Baiturrahim* <https://doi.org/10.36565/Jab.V11i1.403>
15. Setyawati, M. B., & Murniati. (2018). 'Stres, Stresor Dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto'. *Viva Medika*, 10(1), 6–12
16. Sulastri, M., & Hilinti, Y. (2021). Kaitan Stres Dengan Kelahiran Premature Saat Wabah Virus Corona 2019 (Covid-19) Di Indonesia: Literature Review. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 32–37.
17. Sumarni, E., Pratama, Y., & Pemberdi Intasir, M. (2022). 'Dampak Menstruasi Terhadap Tingkat Stress Dan Kelelahan Pada Tim Futsal Putri'. *Jurnal Edukasi Sebelas April (Jesa)*, 6(2), 94–98. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jesa>
18. Theresia Butarbutar, D., Gede Sudira, P., & Setyaningsih, I. (2014). Uji Reliabilitas Dan Validitas Fatigue Severity Scale Versi Bahasa Indonesia Pada Dokter Residen Rsup Dr. Sardjito Yogyakarta General Hospital Yogyakarta.