

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KELELAHAN PADA  
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS LAMBUNG  
MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh  
Fitriati Noor  
2110913120001



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Juli, 2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

### Karya Tulis Ilmiah

#### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KELELAHAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

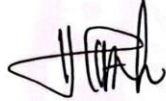
Dipersiapkan dan disusun oleh

**FITRIATI NOOR**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 19 Juli 2024

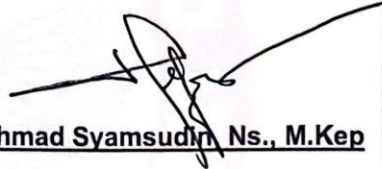
#### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Mutia Rahmah, Ns., M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain



Achmad Syamsudin, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Maulidya Septiany, Ns., M.Kep



Hery Wibowo, Ns., M.Kep

Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Koordinator Program Studi Keperawatan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim...

*Alhamdulillah Hirobbil Alamin, Alhamdulillah 'ala Kulli Hal*, segala puji dan syukur kepada Allah *Suhanallah Wa Ta'ala*. Tuhan yang maha pengasih lagi maha penyayang, penguasa seluruh alam semesta dan segala isinya, atas karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Dr. dr. Istiana., M.Kes. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
3. Kedua dosen pembimbing, Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Maulidya Septiany, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan dorongan, motivasi, serta saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. Kedua dosen penguji, Achmad Syamsudin, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah berkenan memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

5. Teristimewa dan tersayang kepada kedua orang tua saya Alm. Bapak Muhammad Tahlil dan Almh. Ibu Salbiyah. Alhamdulillah penulis sudah berada pada tahap ini, yaitu menyelesaikan karya tulis ilmiah. Terima kasih sudah memberikan banyak motivasi dan pembelajaran hidup serta sudah mengantarkan penulis berada di tempat ini walaupun pada akhirnya saya harus berjuang sendiri tanpa penyemangat dari kalian berdua.
6. Saudara kandung saya Ismaji, S.Pd. dan Tri Saltika yang turut memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
7. Teman-teman seperjuangan The Nurul's, Siti Habibah, Deka Trie Arlina, dan Ririn Noor Aisyah terima kasih untuk selalu ingat kepada penulis dan selalu membantu serta membersamai penulis selama perkuliahan.
8. Semua teman-teman saya Axon 2021 yang memberikan dorongan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Terima kasih juga kepada TREASURE, NCT, TXT, dan lainnya sudah menjadi penyemangat dan penghibur bagi penulis.
10. Kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis merasa tidak percaya terhadap dirinya sendiri. Namun penulis selalu mengingat bahwa setiap langkah maupun kejadian dalam hidup ini pasti memiliki makna yang sangat berarti. Perjalanan menuju impian bukanlah sebuah lomba, akan tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran, dan tekad yang kuat. Apapun yang telah terjadi sekarang maupun sebelumnya terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai sejauh ini.

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis bukan merupakan plagiat atau pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain. Karya tulis ilmiah ini tidak pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi. Jika terdapat karya atau pendapat orang lain yang tertulis dalam naskah ini telah dijadikan sumber pustaka dan sudah tertulis dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 01 Juli 2024

Fitriati Noor

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT telah memberikan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis kiranya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kelelahan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana Ilmu Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Dr. dr. Istiana, M.Kes. dan Bapak Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D. sebagai Koordinator Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Ibu Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Ibu Maulidya Septiany, S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kepada Bapak Achmad Syamsudin, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Bapak Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai dosen penguji yang berkenan memberi saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Kepada responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini dan meluangkan waktunya serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 01 Juli 2024

Fitriati Noor

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KELELAHAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Noor, Fitriati

**Latar Belakang:** 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 ( $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ ;  $r : 0.625$ ).

**Pembahasan:** Tingkat stres memiliki hubungan dengan kelelahan berdasarkan teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang meliputi *alarm reaction*, *Resistant Phase*, dan *Exhaustion*. Mahasiswa harus meningkatkan rasa peduli terhadap dirinya dan menanggulangi stres agar tidak berdampak negatif dan terjadinya kelelahan yang mengganggu aktivitas.

**Kata Kunci:** Kelelahan, Mahasiswa Keperawatan, Stres

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND FATIGUE AMONG NURSING STUDENT AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY**

**Noor, Fitriati**

**Background:** *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. Stress in students can be caused by internal and external factors. One of the negative impacts of stress is fatigue which can interfere with daily activities in nursing students.*

**Objectives:** *To determine the relationship between stress levels and fatigue in nursing students at Lambung Mangkurat University.*

**Method:** *This study used a cross-sectional design. The technique used was stratified random sampling. The research sample amounted to 80 Lambung Mangkurat University nursing students. Test Analysis used the Spearman correlation test and used Perceived Stress Scale and Fatigue Severity Scale questionnaire.*

**Results:** *The level of stress experienced by Lambung Mangkurat University nursing students was predominantly moderate stress, with a total of 62 people (77.5%), and fatigue experienced by students was predominantly significant fatigue, namely 70 people (87.5%). There was 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).*

**Discussion:** *Stress levels had a relationship with fatigue based on the General Adaptation Syndrome (GAS) theory, which includes the 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 disrupts activities.*

**Keywords:** *Fatigue, Nursing Students, Stress*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	7
1.3    Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1    Tujuan Umum .....	7
1.3.2    Tujuan Khusus.....	8
1.4    Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1    Bagi Institusi Pendidikan .....	8
1.4.2    Bagi Responden .....	8
1.4.3    Bagi Peneliti Selanjutnya .....	8
1.5    Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1    Konsep Stres .....	13

2.1.1	Definisi .....	13
2.1.2	Faktor yang Memengaruhi Tingkat Stres .....	14
2.1.3	Jenis Stres .....	16
2.1.4	Klasifikasi Stres.....	17
2.1.5	Tanda dan Gejala Stres .....	18
2.1.6	Aspek Stres.....	19
2.1.7	Pengukuran Tingkat Stres.....	20
2.2	Konsep Kelelahan.....	21
2.2.1	Definisi .....	21
2.2.2	Patofisiologi Kelelahan.....	22
2.2.3	Klasifikasi Kelelahan .....	23
2.2.4	Dampak Kelelahan.....	25
2.2.5	Pengukuran Kelelahan.....	26
2.3	Konsep Hubungan Tingkat stres dengan kelelahan .....	28
2.4	Mahasiswa Keperawatan .....	30
2.5	Kerangka Teori .....	32
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>33</b>
3.1	Kerangka Konsep.....	33
3.2	Hipotesis .....	35
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>36</b>
4.1	Rancangan Penelitian .....	36
4.2	Populasi dan Sampel .....	36
4.2.1	Populasi .....	36
4.2.2	Sampel.....	36
4.3	Instrumen Penelitian .....	39
4.3.1	Kuesioner Karakteristik Mahasiswa .....	39
4.3.2	Kuesioner <i>Perceives Stress Scale</i> (PSS).....	39

4.3.3	Kuesioner <i>Fatigue Severity Scale</i> (FSS) .....	41
4.4	Uji Instrumen .....	42
4.4.1	Validitas .....	42
4.4.2	Reliabilitas .....	42
4.5	Variabel Penelitian .....	43
4.5.1	Variabel Independen .....	43
4.5.2	Variabel Dependen .....	43
4.6	Definisi Operasional .....	44
4.7	Prosedur Penelitian .....	46
4.7.1	Tahap Persiapan .....	46
4.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	48
4.8	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	49
4.8.1	<i>Editing</i> .....	50
4.8.2	<i>Coding</i> .....	50
4.8.3	<i>Scoring Data</i> .....	51
4.8.4	<i>Entry Data</i> .....	51
4.8.5	<i>Cleaning</i> .....	51
4.9	Cara Analisis Data .....	52
4.9.1	Univariat .....	52
4.9.2	Bivariat .....	52
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
4.11	Etik Penelitian .....	53
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>55</b>
5.1	Analisis Univariat .....	55
5.1.1	Karakteristik Responden Penelitian .....	55
5.1.2	Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat .....	57

5.1.3	Kelelahan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.....	57
5.2	Analisis Bivariat.....	58
<b>BAB 6 PEMBAHASAN.....</b>		<b>59</b>
6.1	Karakteristik Responden .....	59
6.1.1	Usia.....	59
6.1.2	Jenis Kelamin.....	60
6.1.3	Angkatan.....	62
6.1.4	Status Ekonomi.....	63
6.2	Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat .....	63
6.3	Kelelahan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.....	66
6.4	Hubungan Tingkat Stres dengan Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat .....	68
6.5	Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB 7 PENUTUP .....</b>		<b>71</b>
7.1	Simpulan .....	71
7.2	Saran .....	72
7.2.1	Bagi Institusi Pendidikan .....	72
7.2.2	Bagi Responden .....	72
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>74</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.2.2	Jumlah Responden Tiap-tiap Angkatan .....	39
Tabel 4.3.2	Kisi-kisi Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) .....	40
Tabel 4.3.3	Kisi-kisi Kuesioner <i>Fatigue Severity Scale</i> (FSS).....	41
Tabel 4.6	Definisi Operasional.....	44
Tabel 5.1.1	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n= 80) .....	55
Tabel 5.1.2	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n= 80) .....	55
Tabel 5.1.3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan (n= 80) .....	56
Tabel 5.1.4	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Ekonomi (n= 80) .....	56
Tabel 5.1.2	Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (n= 80).....	57
Tabel 5.1.3	Distribusi Kelelahan yang dialami oleh Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (n= 80) .....	57
Tabel 5.2	Hubungan Tingkat Stres dengan Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5	Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dengan Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.....	32
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat.....	33

## DAFTAR SINGKATAN

CD	:	<i>Compact Disk</i>
ACTH	:	<i>Adrenocorticotropic hormone</i>
DASS	:	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
DPN	:	Diskusi Panel Narasumber
DS	:	<i>Debate Session</i>
FAS	:	<i>Fatigue Assessment Scale</i>
FKIK	:	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
FSS	:	<i>Fatigue Severity Scale</i>
GAS	:	<i>General Adaptation Syndrome</i>
HPA	:	<i>Hypothalamus Pituitary Adrenal</i>
KTI	:	Karya Tulis Ilmiah
NIM	:	Nomor Induk Mahasiswa
PBL	:	<i>Problem based learning</i>
PKL	:	Praktik Kerja Lapangan
PSS	:	<i>Perceived Stress Scale</i>
Riskedas	:	Riset Kesehatan Dasar
SDL	:	<i>Self-Directed Learning</i>
SGD	:	<i>Small Group Discussion</i>
SKS	:	Satuan Kredit Semester
SSRT	:	<i>Subjective Self Rating Scale</i>
UWF	:	<i>Unimma Work Fatigue Instrument</i>
WHO	:	World Health Organization

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Informasi Penelitian ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 4	Lembar Informasi Responden
Lampiran 5	Izin Penggunaan Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)
Lampiran 6	Izin Penggunaan Kuesioner <i>Fatigue Severity Scale</i> (FSS)
Lampiran 7	Kuesioner A (Karakteristik Mahasiswa)
Lampiran 8	Kuesioner B ( <i>Perceived Stress Scale</i> )
Lampiran 9	Kuesioner C ( <i>Fatigue Severity Scale</i> )
Lampiran 10	Pedoman Wawancara Semi Terstruktur
Lampiran 11	Bukti Studi Pendahuluan
Lampiran 12	Surat Pengantar <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 13	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian Pada Angkatan 2021
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian Pada Angkatan 2022
Lampiran 17	Dokumentasi Penelitian Pada Angkatan 2023
Lampiran 18	<i>Informed Consent</i> untuk Responden ( <i>Zoho Form</i> )
Lampiran 19	Jawaban Kuesioner Responden
Lampiran 20	Data Mentah Kedua Variabel Penelitian ( $n= 80$ )
Lampiran 21	Hasil Uji Hubungan Tingkat Stres dan Kelelahan
Lampiran 22	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 23	Keterangan Bebas Uji Plagiasi
Lampiran 24	Keterangan Lulus Uji Typo dan Format