ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossef, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i6.4044

HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN FATIGUE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Relationship between Academic Stress and Fatigue among Students at Universitas Negeri Padang

Nurul Fajriati Ramadhani & Rahayu Hardianti Utami
Universitas Negeri Padang
nurulfajriati75@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 1, 2024	Oct 14, 2024	Oct 26, 2024	Nov 1, 2024

Abstract

Fatigue is a subjective state of exhaustion associated with reduced motivation, activity, prolonged mental, or boredom that occurs in situations. Academic stress is a form of stress that occurs due to stressors in the teaching and learning process or things related to learning activities. This study aims to determine the relationship between academic stress and fatigue in students. This study uses quantitative methods with Pearson product moment analysis. The population of this research is Padang State University students from 2021 to 2023. The sampling technique for this study used stratified random sampling with a total sample of 468 people. This research instrument uses the Perceived Sources of Academic Stress scale and the Multidimensional Fatigue Inventory-Short From. Based on the results of the data obtained the value of r = 0.593 with p = 0.000 (sig. <0.05). So it can be said that there is a positive relationship between academic stress and fatigue in Padang State University students from 2021 to 2023. The results show that the high academic stress felt by students is followed by an increase in fatigue felt by students. So it is expected to improve the overall well-being of students and support in achieving optimal academic results without excessive pressure.

Keywords: Academic Stress, Fatigue, Students

Jurnal Anwarul is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: *Fatigue* merupakan keadaan subjektif dari keletihan terkait dengan berkurangnya motivasi, aktifitas, mental yang berkepanjangan, atau kebosanan yang terjadi dalam situasi. Stres akademik merupakan bentuk stres yang terjadi akibat stresor dalam dalam proses belajar mengajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan fatigue pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis *pearson product moment*. Populasi penelitian ini mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *stratifies random sampling* dengan jumlah sampel 468 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *Perceived Sources of Akademik Stress* dan *Multidimensional Fatigue Inventory-Short From*. Berdasarkan hasil data yang didpatkan nilai r=0,593 dengan p=0,000 (sig. < 0,05). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan *fatigue* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023. Hasil memperlihatkan bahwa tingginnya stres akademik yang dirasakan mahasiswa diikuti dengan meningkatnya kelelahan yang rasakan mahasiswa. Sehingga diharapkan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh serta mendukung dalam pencapaian hasil akademik yang optimal tanpa tekanan berlebih

Kata Kunci: Stres Akademik, Fatigue, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pada proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan mental yang dapat menimbulkan kebosanan dan fatigue. Hal ini dapat disebabkan oleh waktu yang digunakan mahasiswa dalam pembelajaran melebihi jadwal yang sudah ditetapkan, serta tidak adanya istirahat berupa istirahat aktif yang dilakukan mahasiswa dalam pembelajaran dikelas maupun di luar kelas. Mahasiswa yang merasa lelah akan mengganggu produktivitasnya dalam perkuliahan, mahasiswa akan merasa tidak fokus dan berkurangnya minat dan motivasi untuk mengikuti jam perkuliahan, jika proses pembelajaran terganggu tentu saja hal seperti ini akan mengganggu hasil ataupun prestasi belajar mahasiswa

Fatigue merupakan kondisi subjektif yang ditandai oleh penurunan kemampuan fisik dan mental. Gejala fatigue meliputi rasa lelah, mengantuk, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat berdampak negatif pada kinerja jasmani dan rohani. Fatigue dapat dipicu oleh faktor-faktor fisiologis dan psikologis, termasuk lingkungan belajar yang tidak kondusif dan beban akademik yang berlebihan. Dengan tuntutan akademik sekarang yang pembelajaran bersifat Student Centre Learning yang dimana mereka dituntut agar berpikir kreatif dan inovatif melalui model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) atau mengerjakan suatu projek yang menghasilkan tumpukan tugas. Mahasiswa dengan tumpukan dan tuntutan tugas akademik dengan berbatas waktu membuat mereka merasa.

Dampak dari *fatigue* pada mahasiswa mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan fisik, mental, dan kinerja akademis. *Fatigue* pada mahasiswa dapat berdampak

pada tingkat kesejahteraan fisik mereka, seperti penurunan daya tahan tubuh, rentan terhadap penyakit, dan kesulitan untuk menjaga hidup sehat (Welong et al. 2020). *Fatigue* ditandai dengan penurunan efisiensi dan daya tahan tubuh dalam kegiatan yang disebabkan faktor biologis dan internal (Soekanto dan Rianti, 2021). Kondisi positif antara beban tugas dan kelelahan memberikan dampak stres terhadap individu itu sendiri atau lingkungan sekitar. Hal ini akan menghasilkan persepsi stres sehingga berakibat pada respon emosional dan fisik.

Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa stres diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membenai kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidup (Aryani, 2016). Menurut Selye stres merupakan repon umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh (Santrock, 2003). Keadaan yang tidak sesuai dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya *fatigue*. Tingkat stres yang tinggi dapat memicu respos fisiologis dan psikologis yang berpengaruh pada kesejahteraan mahasiswa. Dampaknya dapat mencakup penurunan energi, motivasi berkurang, gangguang tidur, dan ketidak mampuan untuk pulih sepenuhnya bahkan setelah istirahat.

Menurut Carveth stres akademik bersumber dari proses belajar yang mempengaruhi sikap seseorang (Carveth et al. 1996). Ini dapat terjadi karena beberapa hal, terutama pada mahasiswa yang memiliki harga diri rendah, perfeksionisme, kepekaan yang tinggi, tidak dapat bersosialisasi, dukungan sosial yang rendah, harapan yang realistis dan ketidakmampuan antara memberikan layanan pendidikan yang sesuai (Munandar, 2009). Sebagai prevelensi dari berbagai negara, salah satunya sebanyak 87% mahasiswa yang disurvey diseluruh Amerika Serikat menyebutkan bahwa pendidikan adalah sumber utama stres mahasiswa (Association American Psychological, 2020). Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan dan beban kerja yang tinggi, yang dapat menyebabkan tigkat stres yang signifikan

Penelitian yang dilakukan oleh Nathania et al., (2019)yang dilakukan terhadap 262 mahasiswa kedokteran Universitas Udayana mengungkapkan bahwa *fatigue* berhubungan dengan stres, dimana sebanyak 56,9% dari seluruh responden mengalami *fatigue* sedang yang tidak dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Lolan et al., 2021) pada 149 responden terdapat hubungan signifikan antara tingkat Stres dengan Kondisi *fatigue* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan fatigue pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang, serta dampaknya terhadap

kesejahteraan dan prestasi akademis mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi bagi upaya peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang merupakan metode yang berfokus pada analisis data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistic (Azwar, 2010). Karena penelitian ini jenisnya kuantitatif korelasional yang merupaka salah satu jenis penelitian yang melihat suatu hubungan antara dua (Yusuf, 2016), maka ini cocok untuk menguji hubungan stres akademik sebagai variabel bebas dan *fatigue* sebagai variabel terikat.

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023. Pengambilan sampel penilitian ini menggunakan *stratified random sampling* dan penarikan sampelnya menggunakan rumus Slovin dengan taraf 5% dan didapatkan hasil perhitungan sebanyak 393 orang. Setelah dilakukan pengambilan sampel didapatkan sampel sebanyak 468 mahasiswa Univesitas Negeri Padang. Uji hipotesis penelitian ini yaitu analisis korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui suatu hubungan kedua variabel.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala *likert*. Dengan menggunakan Instrument penelitian yaitu skala stres akademik yang diadopsi dari penelitian Imam Rizky Ramadhani (2022) berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Badewy dan Gabriel (2015) yang terdiri dari 18 aitem dengan masing aitem favorabel dan unfavorabel dengan 5 skor skala likert. Pada skala *fatigue* yang disusun oleh Smet et al. (1995) yang dikembangkan oleh Lin et al. (2009) dan diterjemahkan oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia dari Bahasa Inggris yang semula terdiri dari 20 aitem dari masing-masing 5 dimensi. Kemudian peneliti mengambil 8 aitem dari 2 dimensi yang paling cocok untuk diteliti dengan penelitian ini.

HASIL

Pada variabel penelitian, analisis data diawali dengan uji normalitas pada variabel, lalu menguji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan terakhir

dilakukan uji hipotesis untuk mendapat jawaban dari rumusan maslah yang telah dijabarkan. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 26.00. Berikut hasil dari penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Stres akademik dengan *Fatigue*

Variabel	N	Asymp.Sig. (2-tailed)	Keterangan
Stres akademik *Fatigue*	468	0,200	Normal

Hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi Stres akademik degan *Fatigue* 0,200 > 0,05. Dapat dikatakan bahwa nilai signigikansi data penelitian ini berdistribusi normal, dikarenakan nilai sig. lebih besar dari 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Stres akademik dengan *Fatigue*

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Stres akademik *Fatigue*	1,172	0,189	Hubungan linear

Hasil uji linearitas dikatehui nilai F_{hitung} 1,172 < F_{tabel} 1,349 dengan nilai signifikan *deviation from linearity* pada stres akademik dengan *fatigue* sebesar 0,189 > 0,05 artinya stres akademik dengan *fatigue* berhubungan linear.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan uji korelasi *pearson product moment*, karena uji normalitas dan linear sudah tepenuhi. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji hipotesis *pearson product moment*. Norma pengujian uji korelasi *pearson product moment* adalah jika nilai sig. kurang dari p < 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan sedangkan nilai sig. besar dari p > 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan. Berikut dibawah ini hasil uji hipotesi:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Stres Akademik dengan *Fatigue*

Variabel	*Pearson Correlation*	Sig.	Keterangan
Stres akademik	0,593	0,000	Signifikan
Fatigue	0,593	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis diatas, diketahui bahwa koefisien korelasi stres akademik dengan *fatigue* sebesar r = 0,593 dengan nilai p = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p < 0,05.

Dapat disimpulkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan positif dengan tingkat hubungan yang sedang dengan *fatigue*. Dapat dikatakan pula bahwa tingginya tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula *fatigue* yang muncul dan begitun sebaliknya. Ketika rendahnya tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa maka rendah pula *fatigue* yang mucnul.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan adalah untuk mengindentifikasi hubungan antara stres akademik dengan fatigue pada mahasiswa angkatan Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik stratified random sampling untuk melihat hubungan stres akademik dan fatigue. Berdasarkan hasil penelitian dildiperoleh bahwa adanya hubungan signifikan positif antara stres akademik dengan fatigue pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023. Yang mana ketika stres akademik yang dirasakan mahasiswa semakin tinggi, maka fatigue semakin tinggi pula. Begitupun sebaliknya yang mana semakin rendah stres akademik, maka semakin rendah pula fatigue yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023.

Penelitian juga didukung pada penelitian sebelumnya yang juga membahas antara stres akademik dengan fatigue pada mahasiswa. Hasil penelitian yang didukung oleh penelitian Fatmala et al., (2022) ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan fatigue, berpatokan nilai korelasi yang berada pada kategori sedang, penelitian tersebut menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres akademik maka akan menimbulkan kelelahan. Stres akademik sering kali mengakibatkan kelelahan, biasanya timbul ketika tidak dapat mengatasi tuntutan akademik seperti tugas yang berlebih, jadwal kuliah yang padat, deadline waktu berbatas dll.

Mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai tugas dan ujian selama perkuliahan, yang mengakibatkan munculnya stres akademik. Pendapat Bedewy dan Gabriel (2015) bahwa ada 3 dimensi dalam stres akademik diantara berkaitan dengan ekspektasi akademik, berkaitan dengan tugas dan ujian dan berkaitan dengan persepsi diri akademik. Penelitian ini pada dimensi berkaitan dengan tugas dan ujian mempunyai nilai presentasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan dimensi lainnya. Dimensi yang berkaitan dengan tugas dan ujian diantaranya beban tugas yang diberikan, jadwal kurikulum yang padat, serta adanya ujian yang

menilai keterampilan akademik merupakan penyebab munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang mengalami stres akibat tuntutan akademik cenderung mengalami penurunan energi akibat banyaknya tugas dan dan beban akademik yang tinggi. Tanda inilah, jika tidak diatasi dengan baik dapat berpengaruh pada kinerja akademik mahasiswa. Sejalan dengan dimensi fatigue Lin et al., (2009) yang mencakup 2 dimensi dari dimensi yaitu reduced motivation dan mental fatigue, memperlihatkan mahasiswa yang merasakan stres akademik yang tinggi umumnya mengalami penurunan dalam aspek motivasi dan aktivitas. Pada dimensi mental fatigue mempunyai nilai presentasi yang lebih tinggi dari dimensi lainya, yang mana hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung mencerminkan konsep kelelahan mental yang berkaitan dengan fungsi kognitif seperti sulit berkonsentrasi. Dari hasil deskripsi penelitian ini didapatkan juga sebanyak 362 responden (77%) sulit fokus atau berkonsentrasi ketika mengalami kelelahan.

Stres yang diakibat oleh tuntutan akademik menimbulkan kelelahan sehingga menurunkan motivasi belajar dan kemampuan untuk fokus, yang berarti mempengaruhi kinerja akademis. Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik juga melaporkan adanya tanda-tanda kelelahan psikologis seperti sulit fokus atau berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Menurut Taj et al., (2024)stres yang dialami akan mengurangi efektivitas mahasiswa dalam mengelola tugas dan tanggung jawab mereka, kemudian meningkatkan risiko fatigue

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *fatigue* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023, dan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan stres akademik dan *fatigue*. Stres akademik dan *fatigue* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021 sampai 2023 berada pada kategori sedang dan sangat tinggi. Kemudian terdapat keterbatasan penelitian yaitu penelitian ini hanya berfokus pada subjek mahasiswa aktif angkatan 2021 sampai 2023 saja.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf

Association American Psychological. (2020). *Stress in America2020: A National Mental Health Crisis*. American Psychological Association.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale*. https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Carveth, J. A., Moss, N., & Gesse, T. (1996). Survaial Strategies For Nurse-Midwifery Students. *Journal of Nurse-Midwifery*, *41*(1), 50–54. https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0

Fatmala, F. D., Lestari, R., & Nova, R. (2022). *Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Kelelahan Akademik pada Mahasiswa Kelas Seleksi Alih Program (SAP) Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Brawijaya* [Universitas Brawijaya]. https://doi.org/0522160158

Lin, J. M. S., Brimmer, D. J., Maloney, E. M., Nyarko, E., BeLue, R., & Reeves, W. C. (2009). Further validation of the Multidimensional Fatigue Inventory in a US adult population sample. *Population Health Metrics*, *7*, 1–12. https://doi.org/10.1186/1478-7954-7-18

Lolan, Y. I. K., Folamauk, C. L. H., & Trisno, I. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kondisi Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, *9*(1), 8–15. https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4927

Munandar, U. (2009). *Pengembangan kreativitas anak berbakat / Utami Munandar*. Rineka CiptaTitle.

Nathania, A., Krisna Dinata, I. M., & Adiartha Griadhi, I. P. (2019). Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, *10*(1), 134–138. https://doi.org/10.15562/ism.v10i1.400

Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Anak*. PT. Erlangga.

Soekanto, A., & Rianti, E. D. D. (2021). Analisis Tingkat Kelelahan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Diera Pandemik Covid-19 Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, *10*(2), 154. https://doi.org/10.30742/jikw.v10i2.1446

Taj, S., Tabassum, R., & Bibi, S. (2024). Impact of Stress on the Academic Performance of University Students. *Research Journal for Societal Issues*, *6*(2), 314–325. https://doi.org/10.56976/rjsi.v6i2.232

Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik:JBM*, *12*(2), 125. https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516

Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.