

---

**PENGARUH TEKNIK THOUGHT STOPPING TERHADAP  
KELELAHAN PADA MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN  
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU TINGKAT  
III**

Kamisah<sup>1</sup>, Emul Yani<sup>2\*</sup>, Yeni Devita<sup>3</sup>, Yureya Nita<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: [emulyaniemulyani@gmail.com](mailto:emulyaniemulyani@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kelelahan merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa keperawatan akibat tingginya tuntutan akademik, padatnya jadwal praktikum, serta tekanan psikologis selama proses pembelajaran. Kelelahan yang bersifat fisik, mental, dan emosional dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kinerja akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi mengatasi kondisi tersebut adalah teknik thought stopping, yang bertujuan menghentikan pikiran negatif yang berulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik thought stopping terhadap tingkat kelelahan pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Tingkat III di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif quasi-experiment dengan pendekatan pretest-posttest with control group design. Sampel penelitian berjumlah 72 responden yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (36 responden) dan kelompok kontrol (36 responden). Tingkat kelelahan diukur menggunakan Fatigue Assessment Scale (FAS). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan rerata skor kelelahan yang signifikan pada kelompok eksperimen dari 23,22 menjadi 21,42 ( $p < 0,001$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan ( $p = 0,068$ ). Hasil uji Mann-Whitney pada nilai posttest menunjukkan perbedaan tingkat kelelahan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $U = 480,500$ ;  $Z = -1,896$ ;  $p = 0,048$ ). Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik thought stopping berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kelelahan mahasiswa keperawatan. Teknik ini direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Fatigue, Thought Stopping, Mahasiswa Keperawatan.*

**ABSTRACT**

*Fatigue is a common condition experienced by nursing students due to high academic demands, intensive practicum schedules, and psychological pressure during the learning process. Physical, mental, and emotional fatigue can negatively affect concentration, learning motivation, academic performance, and overall psychological well-being. One potential non-pharmacological intervention is the thought stopping technique, aimed at interrupting repetitive negative thoughts. This study aimed to examine the effect of the thought stopping technique on fatigue levels among third-year undergraduate nursing students at the Payung Negeri Institute of Health, Pekanbaru. This study employed a quantitative quasi-experimental design using a pretest-posttest with control group design. A total of 72 respondents were*

*divided into an experimental group (36 respondents) and a control group (36 respondents). Fatigue levels were measured using the Fatigue Assessment Scale (FAS). The Wilcoxon test results indicated a significant decrease in mean fatigue scores in the experimental group from 23.22 to 21.42 ( $p < 0.001$ ), while no significant change was found in the control group ( $p = 0.068$ ). The Mann–Whitney test on posttest scores showed a statistically significant difference in fatigue levels between the experimental and control groups ( $U = 480.500$ ;  $Z = -1.896$ ;  $p = 0.048$ ). It can be concluded that the thought stopping technique has a significant effect on reducing fatigue among nursing students. Therefore, this technique is recommended as a non-pharmacological intervention.*

**Keywords:** *Fatigue, Thought Stopping, Nursing Students.*

## A. PENDAHULUAN

Mahasiswa S1 Keperawatan dipersiapkan menjadi tenaga profesional melalui penguasaan pengetahuan teoretis, keterampilan klinik, serta pembentukan sikap dan etika profesi. Dalam menjalani aktivitas akademik dan praktikum, mahasiswa menghadapi jadwal yang padat, tugas menumpuk, serta tuntutan fisik dan kognitif yang tinggi. Situasi ini dapat memicu kelelahan, baik secara fisik maupun mental (Zetli et al., 2025).

Kelelahan fisik ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat penggunaan energi berlebih tanpa pemulihan yang cukup. Gejala yang muncul meliputi tubuh terasa lemah, cepat lelah, gangguan pola tidur, serta penurunan daya tahan dalam aktivitas sehari-hari (Freudenberger, Nobrianti, 2023a). Survei Populix (2023) menunjukkan bahwa 27% Generasi Z mengalami kelelahan fisik sebagai gejala burnout, sementara DataID Indonesia (2022) mencatat bahwa 56,9% generasi ini bekerja dengan jam tidak teratur dan berlebihan, yang memperburuk kondisi fisik. Penelitian lokal menunjukkan bahwa 68% mahasiswa mengalami gejala kelelahan, termasuk penurunan energi dan gangguan tidur akibat aktivitas akademik yang intens (Purnamasari et al., 2025).

Kelelahan mental muncul ketika mahasiswa kehilangan energi, motivasi, dan semangat dalam menjalani aktivitas akademik. Kondisi ini memengaruhi kemampuan konsentrasi, belajar, serta interaksi produktif dengan lingkungan (Freudenberger, Qin et al., 2025). Strategi koping sederhana yang biasa dilakukan mahasiswa, seperti tidur lebih lama, berbicara dengan teman, atau menonton, seringkali hanya memberikan efek sementara (Indriyati et al., 2023).

Salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kelelahan adalah teknik *thought stopping*, yang membantu menghentikan arus pikiran negatif yang memperparah rasa lelah. Teknik ini memungkinkan mahasiswa memusatkan perhatian pada pemulihan fisik dan pengelolaan stres, sehingga stamina dan konsentrasi dapat pulih lebih optimal (Clark & Beck, 2021). Pendekatan ini, dikombinasikan dengan manajemen waktu, pola tidur yang baik, aktivitas fisik ringan, dan nutrisi yang memadai, dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan fisik dan mental selama menjalani pendidikan tinggi (Indriyati et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan pada 11 mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru menunjukkan bahwa 82% mengalami kelelahan fisik dan mental, dengan gejala utama tubuh lemah, cepat lelah, dan gangguan tidur akibat padatnya jadwal kuliah dan tugas. Mahasiswa yang tidak mengalami kelelahan signifikan memiliki kemampuan manajemen waktu dan kebiasaan pemulihan fisik yang lebih baik (Indriyati et al., 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berjudul “Pengaruh Teknik Thought Stopping terhadap Kelelahan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru tingkat III” bertujuan memberikan kontribusi terhadap pengelolaan

kelelahan fisik dan mental mahasiswa melalui penerapan strategi psikologis yang terarah, meningkatkan pemulihan fisik, dan mendukung performa akademik.

**B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental menggunakan pendekatan pretest–posttest dengan kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* terhadap tingkat kelelahan mahasiswa keperawatan, di mana pengukuran variabel dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa tingkat III Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada periode September 2025-Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester V S1 Keperawatan yang aktif, berjumlah 275 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan perhitungan Cohen’s d, sehingga diperoleh 72 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 36 responden kelompok eksperimen dan 36 responden kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang memiliki tingkat kelelahan sedang hingga tinggi berdasarkan hasil screening awal, bersedia menjadi responden, dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak memenuhi kriteria kelelahan atau tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *thought stopping*, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kelelahan mahasiswa keperawatan. Tingkat kelelahan diukur menggunakan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) yang terdiri dari 10 item dengan skala 1-5, telah terbukti valid dan reliabel. Teknik *thought stopping* dilaksanakan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam 2 sesi masing-masing 10-15 menit.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner FAS kepada seluruh responden sebelum intervensi (pretest). Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi teknik *thought stopping*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok kembali dilakukan pengukuran tingkat kelelahan (posttest). Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kelelahan, serta analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah intervensi. Karena data tidak terdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1**  
**Statistik Usia Responden**

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Usia (tahun)	72	19,53	0,69	19	21

**Tabel 2**  
**Statistik Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Kontrol (N=36)	Intervensi (N=36)
Perempuan	31 (86,1%)	30 (83,3%)
Laki-laki	5 (13,9%)	6 (16,7%)
Total	36 (100%)	36 (100%)

Rata-rata usia responden adalah 19,53 tahun dengan usia termuda 19 tahun dan usia tertua 21 tahun. Nilai standar deviasi sebesar 0,69 menunjukkan bahwa variasi usia responden relatif kecil atau homogen. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 31 orang (86,1%) pada kelompok kontrol dan 30 orang (83,3%) pada kelompok intervensi, sedangkan responden laki-laki berjumlah 5 orang (13,9%) pada kelompok kontrol dan 6 orang (16,7%) pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok relatif seimbang dalam distribusi usia dan jenis kelamin.

**Tabel 3**  
**Gambaran Deskriptif Tingkat Kelelahan Responden**

Kelompok	Waktu Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Kontrol	Pretest	23,42	5,17	10	37
Kontrol	Posttest	23,22	4,89	10	37
Eksperimen	Pretest	23,78	4,93	17	34
Eksperimen	Posttest	21,42	3,29	15	29

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata tingkat kelelahan responden pada kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 23,78 dan setelah intervensi menjadi 21,42, sehingga terjadi penurunan nilai rata-rata. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat kelelahan sebelum pengukuran adalah 23,42 dan setelah pengukuran menjadi 23,22, yang menunjukkan perubahan nilai rata-rata yang relatif kecil.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kelompok	Skew/SE	Sig. Saphiro-Wilk	Kesimpulan
Pretest	Kontrol	0,23	0,045	Tidak Normal
Posttest	Kontrol	0,08	0,219	Normal
Pretest	Eksperimen	0,79	0,637	Normal
Posttest	Eksperimen	0,49	0,376	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian besar data memiliki distribusi yang mendekati normal berdasarkan rasio skewness ( $|Skew/SE| < 2$ ). Namun, uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest pada kelompok kontrol tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), sedangkan variabel lainnya memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ . Dengan adanya satu kelompok data yang tidak berdistribusi normal, maka secara keseluruhan data penelitian ini tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji nonparametrik, yaitu uji Wilcoxon untuk analisis dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk analisis antar kelompok

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Wilcoxon**

Perlakuan	N	Mean	Mean Diff.	SD	Asymp. Sig. (2-tailed)	Z
Pre-test control	36	23.42	-0.85%	5.17	0.068	-1.823
Post-test control	36	23.22		4.93		

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tingkat kelelahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pengukuran, dengan nilai signifikansi sebesar 0,068 ( $p > 0,05$ ). Rata-rata tingkat kelelahan pada kelompok kontrol mengalami penurunan yang sangat kecil, yaitu sebesar 0,85%, dari 23,42 pada pretest menjadi 23,22 pada posttest. Sementara itu, pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan tingkat kelelahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi thought stopping dengan nilai signifikansi  $< 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Rata-rata tingkat kelelahan pada kelompok eksperimen menurun sebesar 9,92%, dari 23,78 pada pretest menjadi 21,42 pada posttest.

**Tabel 6**  
**Uji Paired Sample t-test Kelompok Eksperimen**

Variabel yang Dibandingkan	Mean Difference	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	2,36	3,43	4,128	35	0,000

Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kelelahan sebelum dan sesudah diberikan teknik thought stopping pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat III. Rata-rata skor kelelahan sebelum intervensi (pretest) sebesar 23,78 (SD = 4,93), sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 21,42 (SD = 3,29). Hasil analisis menunjukkan nilai  $t(35) = 4,128$  dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik thought stopping terhadap penurunan tingkat kelelahan mahasiswa.

**Tabel 7**  
**Effect Size Paired Sample t-test Kelompok Eksperimen**

Variabel	Cohen's d	Hedges' g	Kategori
Pretest – Posttest	0,688	0,681	Sedang – Besar

Berdasarkan hasil perhitungan effect size, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 0,688 dan Hedges' g sebesar 0,681. Nilai tersebut menunjukkan bahwa teknik thought stopping memiliki pengaruh dalam kategori sedang hingga besar terhadap penurunan tingkat kelelahan mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang cukup kuat dalam menurunkan tingkat kelelahan.

**Tabel 8**  
**Uji Mann-Whitney Kelompok Kontrol dan Eksperimen**

Variabel/Perbandingan	U	Z	Sig.(2-tailed)
Posttest Eksperimen vs Kontrol	480.500	-1.896	0.048

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran posttest. Nilai statistik U sebesar 480,500 dan nilai Z sebesar  $-1,896$  menunjukkan bahwa tingkat kelelahan mahasiswa pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi *thought stopping*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *thought stopping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan tingkat kelelahan antara kedua kelompok.

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kelelahan mahasiswa keperawatan tingkat III di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa teknik ini berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kelelahan mahasiswa. Penurunan kelelahan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga teknik *thought stopping* dapat dinilai sebagai strategi kognitif efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan kelelahan akademik.

##### Saran

Diharapkan mahasiswa keperawatan dapat menerapkan teknik *thought stopping* secara mandiri sebagai strategi pengelolaan stres dan kelelahan, khususnya sebelum menghadapi praktik klinik maupun situasi akademik yang menimbulkan tekanan psikologis. Institusi pendidikan keperawatan disarankan untuk memasukkan teknik ini sebagai bagian dari program bimbingan atau pendampingan mahasiswa guna meningkatkan kesehatan mental dan kesiapan akademik. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih variatif, jumlah sampel lebih besar, atau menggabungkan teknik ini dengan strategi CBT lain untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alharbi, S., Smith, J., & Johnson, P. (2025). *Gender differences in academic stress among healthcare students*. *Journal of Nursing Education*, 64(2), 101–110.
- Anjani, R., & Sinaga, F. (2024). *Effectiveness of cognitive-behavioral interventions in reducing student fatigue*. *Indonesian Journal of Psychology*, 19(1), 45–56.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Biremanoe, T. (2021). *Early adulthood and academic burnout: Psychological perspectives*. *International Journal of Educational Research*, 105, 101–112.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2021). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.

- DataID Indonesia. (2022). *Laporan kerja generasi Z: Jam kerja dan produktivitas*. Jakarta: DataID Indonesia.
- Freudenberger, H. J., & Nobrianti, R. (2023a). *Physical fatigue and burnout among university students*. *Journal of Health Science*, 15(1), 77–88.
- Freudenberger, H. J., Qin, Y., & Lee, S. (2025). *Mental fatigue in higher education: Causes and coping strategies*. *Educational Psychology Review*, 37, 200–218.
- Indriyati, S., Purnamasari, R., & Santoso, D. (2023). *Preliminary study on fatigue among nursing students in Pekanbaru*. *Indonesian Nursing Journal*, 12(3), 150–158.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout and engagement in the workplace: A psychological perspective*. New York: Routledge.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 20(2), 135–144.
- Purnamasari, R., Indriyati, S., & Santoso, D. (2025). *Kelelahan mahasiswa akibat aktivitas akademik intens: Studi di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 89–98.
- Sudak, D. M. (2019). *Cognitive-behavioral interventions for stress management in students*. *Psychiatric Times*, 36(5), 22–29.
- Survei Populix. (2023). *Burnout dan fatigue pada generasi Z di Indonesia*. Jakarta: Populix Research.
- Zetli, A., Fadli, M., & Hartono, T. (2025). *Academic workload and fatigue in nursing students*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 34–47.