

Efektivitas Terapi *Thought Stopping* Terhadap *Fatigue* (Kelelahan) Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Ershanda Razalianti¹, Desti Puswati², Fitri Dyna³, Afrida Sriyani Harahap⁴
¹²³⁴, **Fakultas Keperawatan, Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru**

Corresponding Author: Name, Surname, e-mail: ershandarazalianti23@gmail.com

Published: February , 2026

ABSTRACT

Academic fatigue is a condition of physical, mental, and emotional exhaustion experienced by students as a result of continuous academic demands and accompanying psychological pressure. One strategy that can be applied to address this condition is psychological intervention, such as thought stopping therapy. Thought stopping is a technique used to regulate the negative thoughts that arise. This study aimed to determine whether thought stopping therapy is effective in reducing fatigue among undergraduate nursing students at the Institute of Health Sciences Payung Negeri Pekanbaru. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental approach and a one-group pretest–posttest design. The study population consisted of all fourth-year students at the Institute of Health Sciences Payung Negeri Pekanbaru, with a total of 22 respondents selected using a random sampling technique. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results showed that thought stopping therapy was effective in reducing fatigue among undergraduate nursing students at the Institute of Health Sciences Payung Negeri Pekanbaru, with a p-value of $0.000 < 0.05$. These findings suggest that thought stopping therapy can be used as an alternative psychological intervention to reduce fatigue and improve student well-being.

Keywords: Academic Fatigue, Thought Stopping Therapy, Nursing Student

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan, di mana mereka dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aktivitas akademik dan non-akademik. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan baik pada saat kuliah berlangsung dan juga saat menyelesaikan kuliahnya. Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan menyelesaikan tugas-tugas studi dan juga aktivitas-aktivitas lainnya, baik itu yang bersifat akademik, seperti belajar dan mengerjakan tugas, maupun aktivitas non akademik misalnya, organisasi kemahasiswaan, bekerja, dll (Biremanoe, 2021). Berbagai aktivitas yang dilakukan secara berulang setiap hari ini menuntut penggunaan waktu dan energi yang besar, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan (Purnamasari et al., 2024). Intensitas aktivitas akademik, termasuk kuliah, tugas individu, kerja kelompok, presentasi, dan persiapan ujian, dapat meningkatkan tekanan mental dan risiko kelelahan pada mahasiswa (Pustikasari & Fitriyanti, 2021).

Kelelahan akademik atau *academic fatigue* adalah kondisi kelelahan fisik, mental dan emosional yang dialami mahasiswa karena tuntutan akademik yang terus-menerus serta tekanan psikologis yang menyertainya (Salgado & Au-yong-oliveira, 2021). Kelelahan akademik biasanya muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan tinggi, memiliki harapan besar terhadap pencapaian akademik, beban tugas yang berat, mata kuliah yang sulit, serta tenggat waktu yang berkelanjutan dalam lingkungan belajar yang kompetitif (Madigan & Curran, 2021).

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 (Welong et al., 2020).

Faktor yang memengaruhi *fatigue* misalnya jenis aktivitas, durasi saat melakukan aktivitas, beban kerja, kondisi fisik, kondisi fisiologis dan kondisi psikologis (Nathania et al., 2019). Selain faktor-faktor tersebut, kelelahan akademik juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya waktu tidur, manajemen waktu yang tidak efektif, kurangnya motivasi, serta beban akademik yang berlebihan (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2020).

Kelelahan akademik bukan hanya dialami oleh mahasiswa di Indonesia, tetapi juga menjadi masalah global. Chen et al, (2022) menyatakan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor individu maupun lingkungan. Dari sisi individu, faktor-faktor tersebut mencakup gaya coping yang kurang efektif, emosi negatif, kesulitan untuk melepaskan diri secara mental dari aktivitas akademik, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, dan lingkungan belajar yang kurang mendukung turut meningkatkan risiko terjadinya kelelahan. Penelitian yang mereka lakukan di Tiongkok menunjukkan bahwa sekitar 40–41% mahasiswa mengalami tingkat kelelahan akademik yang tinggi, dengan prevalensi lebih besar pada mahasiswi, yang sangat terkait dengan stres akademik, beban tugas, dan kondisi lingkungan belajar. Dampak kelelahan akademik ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kualitas tidur dan keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa.

Beberapa penelitian sebelumnya, kelelahan akademik pada mahasiswa telah banyak dikaji dari segi faktor penyebab maupun dampaknya terhadap prestasi belajar (Ramadhani & Utami, 2024). Meskipun demikian, upaya non farmakologis untuk mengurangi kelelahan masih terbatas. Penanganan kelelahan akademik dapat dilakukan melalui pendekatan fisik maupun psikologis, dan salah satu teknik non-farmakologis yang dianggap efektif dalam pendekatan *cognitive behavioral* adalah *thought stopping* (Corey, 2020).

Thought stopping adalah teknik yang berasal dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT.) *Cognitive-Behavior Therapy* menangani masalah emosional dan perilaku dengan menarik perhatian pada pola pikir dan suasana hati. Terapi *thought stopping* adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengalihkan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif (S. D. K. Bratha et al., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas terapi *thought stopping* terhadap *fatigue* (kelelahan) pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *One-group pretest-posttest* yang berfokus pada 1 kelompok tanpa memiliki kelompok perbandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat IV Prodi S1 Keperawatan IKes PN yang mengalami *fatigue* sedang dan *fatigue* tinggi yang terdiri 275 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan metode undian (lotre) yang berjumlah 22 Responden.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Undergraduate Academic Fatigue Questionnaire* (UAFQ) dan SOP (Standar Operasional Prosedur) *thought stopping*. Analisa data menggunakan Wilcoxon signed-rank test karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data dan analisis data maka hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat pada table 1, tabel 2 berisi tentang karakteristik responden berdasarkan usia, table 3 berisi tentang *Rata-rata fatigue sebelum dan sesudah terapi thought stopping*, untuk tabel 4 berisi tentang distribusi efektivitas terapi *thought stopping* terhadap *fatigue* (kelelahan).

Tabel 1 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin di Ikes Payung Negeri Pekanbaru

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi(n)	Presentasi(%)
1	Laki-laki	2	9,1
2	Perempuan	20	90,9
Total		22	100

Berdasarkan Table 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 20 responden (90,9%)

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia di IKes Payung Negeri Pekanbaru

NO	Usia	Frekuensi(n)	Presentasi(%)
1	19-21 Tahun (Remaja Akhir)	13	59,1%
2	22-23 Tahun (Dewasa Awal)	9	40,9%
Total		22	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berusia 19-21 Tahun (Remaja Akhir).

Tabel 3 Rata-rata fatigue sebelum dan sesudah terapi thought stopping di Ikes Payung Negeri Pekanbaru

	Mean	SD	SE
<i>Pretest</i>	20,18	3,813	0,813
<i>Posttest</i>	10,00	2,024	0,431

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor *fatigue* sebelum diberikan terapi *thought stopping* adalah 20,18 dengan Standar Deviasi (SD) 3,813 dan Standar Error (SE) 0,813. Hal Ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi tingkat kelelahan responden relative tinggi.

Setelah diberikan terapi *thought stopping*, rata-rata skor *fatigue* menurun menjadi 10,00 dengan Standar Deviasi (SD) 2,024 dan Standar Error (SE) 0,431. Hal Ini menunjukkan bahwa setelah intervensi Tingkat kelelahan responden menjadi lebih rendah.

Tabel 4 Distribusi Efektivitas terapi Thought Stopping Terhadap Fatigue (kelelahan) di Ikes Payung Negeri Pekanbaru

Perlakuan	N	Mean	SD	Nilai		P
				Min	Max	(Value)
<i>Pretest</i>	22	20,18	3,813	14	24	0,000
<i>Posttest</i>	22	10,00	2,024	6	16	

Berdasarkan analisis data pada Tabel 5 didapatkan nilai rata-rata fatigue pada saat pretest 20,18 dan nilai rata-rata pada saat posttest adalah 10,00 dengan nilai standar deviasi pada saat pretest 3,823 dan nilai standar deviasi pada saat posttest adalah 2,024 dengan p value $0,000 < \alpha$ (0,05). Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak, yang berarti terapi *thought stopping* efektif terhadap fatigue pada mahasiswa S1 Keperawatan IKes Payung Negeri Pekanbaru. Hasil analisis ini juga menunjukkan terjadinya perubahan nilai skor fatigue pada saat pretest dan posttest diberikan terapi *thought stopping*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p-value* = 0,000, yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terapi *thought stopping* efektif terhadap *fatigue* pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* efektif dalam menurunkan kelelahan akademik pada mahasiswa setelah diberikan intervensi. Secara teoritis, *fatigue* berkaitan erat dengan munculnya pikiran negatif yang berulang, seperti

perasaan tidak mampu, kecemasan terhadap penyelesaian tugas, serta kekhawatiran berlebihan terhadap prestasi akademik. Pikiran negatif yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan beban kognitif dan emosional sehingga memperberat kelelahan pada mahasiswa (Welong et al., 2020).

Fatigue akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan, seperti beban tugas yang berat, tekanan evaluasi akademik, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai (Madigan & Curran, 2021). Mahasiswa keperawatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami *fatigue* karena selain menghadapi tuntutan akademik, mereka juga dituntut memiliki kesiapan psikologis dan emosional dalam mengikuti proses pembelajaran yang intensif, baik secara teori maupun praktik klinik (Welong et al., 2020).

Secara teoritis, *fatigue* berkaitan erat dengan munculnya pikiran negatif yang berulang, seperti perasaan tidak mampu, kecemasan terhadap penyelesaian tugas, serta kekhawatiran berlebihan terhadap prestasi akademik. Pikiran negatif yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan beban kognitif dan emosional sehingga memperberat kelelahan pada mahasiswa (Welong et al., 2020).

Thought stopping adalah teknik yang berasal dari pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT.) *Cognitive-Behavior Therapy* menangani masalah emosional dan perilaku dengan menarik perhatian pada pola pikir dan suasana hati. Terapi *thought stopping* adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengalihkan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif (A. Bratha & al., 2021)

Terapi *thought stopping* bekerja dengan cara menghentikan pikiran negatif yang berulang dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Penghentian pikiran negatif tersebut mampu menurunkan beban kognitif dan emosional mahasiswa, sehingga tubuh berada pada kondisi psikologis yang lebih stabil. Selama proses intervensi, responden menunjukkan perubahan positif seperti meningkatnya ketenangan, berkurangnya kecemasan, dan kemampuan mengontrol stres akademik, yang secara langsung berkontribusi terhadap penurunan tingkat *fatigue* (Indriyati et al., 2023).

Penurunan *fatigue* setelah pemberian terapi *thought stopping* sejalan dengan *theory cognitive behavioral therapy* yang menyatakan bahwa perubahan pola pikir negatif dapat mengurangi stres psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental individu. Ketika individu mampu mengendalikan pikiran negatif, maka respons stres akan menurun, sehingga energi mental dapat digunakan secara lebih optimal dan kelelahan akademik dapat diminimalkan (Shahzadi et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Indriyati et al. (2023) yang menyatakan bahwa terapi *thought stopping* secara signifikan mampu menurunkan tingkat *fatigue* pada mahasiswa. Terapi *thought stopping* dalam penelitian tersebut diberikan melalui beberapa sesi intervensi yang dilakukan secara berkelanjutan sehingga responden mampu mempelajari dan menerapkan teknik penghentian pikiran negatif secara konsisten.

Penelitian yang dilakukan oleh Usraleli & Forwaty. (2022) berlangsung selama dua minggu dengan durasi sekitar 45 menit pada setiap sesi dan dilaksanakan dalam tiga kali sesi intervensi. Terapi diberikan saat responden mengalami pikiran negatif dengan tujuan menghentikan pola pikir disfungsional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* efektif dalam menurunkan tingkat stres psikologis pada mahasiswa. Penurunan stres dan tekanan mental ini membantu mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik dengan lebih baik, sehingga risiko terjadinya *fatigue* dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *thought stopping* efektif dalam menurunkan *fatigue* (kelelahan) pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, yang didukung oleh nilai *p-value* <

0,05. Hal ini menandakan bahwa metode ini dapat membantu mahasiswa mengelola pikiran negatif yang berulang serta mengurangi tekanan psikologis dari tuntutan akademik.

Terapi *thought stopping* berfungsi dalam menekan kelelahan fisik, mental, dan emosional mahasiswa melalui penghentian pola pikir negatif dan penggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Dengan demikian, , terapi ini dapat dianggap sebagai salah satu pilihan intervensi psikologis non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi *fatigue* akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa keperawatan.

REFERENSI

- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/download/2809/1038
- Bratha, A., & al., et. (2021). Thought Stopping: Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengelola Pikiran Negatif. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 12(1), 45–52. <https://ejournal.universitas.ac.id/article/view/1234>
- Bratha, S. D. K., Rosyadi, I., & Putri, D. E. (2021). Thought Stopping Therapy to Anxiety Level on COVID-19 Pandemic ERA. *Neuroscience International*, 12(1), 8–13. <https://doi.org/10.3844/amjnsp.2021.8.13>
- Chen, J., Smith, A. P., & Fan, J. (2022). *The effect of exercise on academic fatigue and sleep quality among university students*. October, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1025280>
- Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10 (ed.)). Cengage Learning.
- Indriyati, I., Herawati, V. D., & Sutrisno, S. (2023). Efektifitas Terapi Thought Stopping dan Senam Lima Jari Terhadap Tingkat Fatigue. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.516>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- 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>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor Penyebab Akademik Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang*, 1(3), 8316377.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, R. (2021). Kelelahan kognitif pada mahasiswa selama pembelajaran daring: Faktor penyebab dan implikasi psikologis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 112–120.
- Ramadhani, N. F., & Utami, R. H. (2024). Hubungan antara Stress Akademik dengan Fatigue pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Anwarul*, 4(6), 888–895. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i6.4044>
- Salgado, S., & Au-yong-oliveira, M. (2021). *education sciences Student Burnout : A Case Study about a Portuguese Public University*.
- Shahzadi, N., Arshad, M., & Mufti, S. (2025). Mental fatigue, sleep and student success: Psychological predictors of academic performance in higher education. *Research Journal of Psychology*, 3, 223–231.
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2020). Academic Fatigue and Time Management in University Students. *Psychological Reports*, 123(2), 345–360.
- Usraleli, U., & Forwaty, E. (2022). Penerapan Thought Stopping (TS) dan Assertive Training (AT) terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 586. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.2202>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik (tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi judul b no1) terdapat kekurangan juga. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 125–131.