

**GAMBARAN KELELAHAN DAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ESA UNGGUL TAHUN 2023**

**Rory Ariani Saragih¹, Rini Handayani², Cut Alia Keumala Muda³, Mirta Dwi Rahmah
Rusdy⁴**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul

correspondence author: rini.handayani@esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Stress is a dangerous physical and emotional response that arises when the demands of work do not match the abilities of workers, while fatigue is a condition accompanied by a decrease in efficiency and endurance at work. This research was conducted because based on students who have activities while working also still have additional courses, take part in activities on and off campus and based on the results of the preliminary study it was found that there were as many as 60% of students who experienced very heavy stress and as many as 80% in the moderate category of students who are exhausted. From these data it was also stated that the category of very severe depression was 20%, anxiety was very severe 30%, and stress was very severe 20%. The purpose of this study was to find out the description of fatigue and stress in students who are preparing their thesis in the Public Health Study Program at Esa Unggul University in 2023. This type of research was quantitative with a cross-sectional approach with a population of 107 people on Google Drive. The sampling technique in this study was purposive sampling. Data analysis in this study used univariate analysis. The univariate results showed that those who experienced moderate fatigue and students who experienced very heavy stress. Therefore, students are enabled to have better management between work time and doing thesis assignments, improve communication with supervisors and maintain food nutrition in order to maintain the physicality of many activities.

Keywords: *Fatigue, Stress, Students Who Are Compiling Thesis.*

ABSTRAK

Stres merupakan respon fisik dan emosional yang berbahaya yang timbul bila tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan pekerja, sedangkan kelelahan merupakan keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Penelitian ini dilakukan karena berdasarkan mahasiswa yang memiliki aktivitas sambil bekerja juga masih memiliki mata kuliah tambahan, mengikuti kegiatan didalam dan luar kampus serta berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa ada sebanyak 60% mahasiswa yang mengalami stres yang sangat berat dan sebanyak 80% kategori sedang pada mahasiswa yang mengalami kelelahan. Dari data tersebut juga dinyatakan bahwa kategori depresi sangat berat 20%, *anxiety* sangat berat 30%, dan stres sangat berat 20%. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kelelahan dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di prodi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi dalam penelitian ini adalah 107 orang di *google drive*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil univariat menunjukkan yang mengalami kelelahan sedang dan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat. Oleh karena itu, mahasiswa dimampukan untuk lebih dapat manajemen antara waktu kerja dan melakukan tugas skripsi, memperbaiki komunikasi dengan pembimbing serta menjaga nutrisi makanan guna untuk menjaga fisik dari banyaknya aktivitas.

Kata Kunci: *Kelelahan, Stres, Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.*