

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan mental dan sering dialami oleh mahasiswa ialah *burnout* akademik, yakni keadaan kelelahan fisik, emosional, serta mental akibat stres berlebih terkait tugas-tugas maupun tekanan akademik. Teori *burnout* pertama kali dikenalkan oleh Christina Maslach yang dikenal sebagai *Maslach Burnout Theory* tahun (1981). *Burnout* akademik terjadi ketika seseorang merasakan lelah baik fisik dan emosional, disertai perasaan ingin menjauh dari lingkungan, serta merasa rendah diri. Kondisi ini mengakibatkan rasa jenuh saat belajar, kurangnya perhatian pada tugas akademik, hilangnya motivasi, meningkatnya perasaan malas, dan menurunnya prestasi belajar (Febriani *et al.*, 2021; Mufliah & Savira, 2021). *Burnout* dapat membuat mahasiswa kehilangan energi, merasa tidak termotivasi, dan kehilangan minat terhadap studi mereka, yang akhirnya berdampak pada kualitas hidup mereka (Maslach & Leiter, 2016).

Sebuah penelitian di Brazil menunjukkan bahwa 64,04% mahasiswa keperawatan yang merupakan sampel mengalami kelelahan emosional, 35,79% mempunyai taraf sikap *cynicism* yang tinggi, dan 87,72% menunjukkan tingkat efikasi rendah (Njim, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Triana Harlia Putri (2023) menemukan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* dengan tingkat keparahan sedang (78,4%), di mana mahasiswa berusia 19 tahun (24,9%) yang berasal dari angkatan 2021 (30,8%) lebih banyak menderita *burnout* daripada kelompok lain. Selain itu, mahasiswa juga mengalami penurunan prestasi akademik (76,8%).

Beberapa aspek dari *burnout* akademik menurut Alsaad *et al.* (2021) dan Febriani *et al.* (2021) meliputi kelelahan emosional, sikap sinisme, dan menurunnya harga diri. Hasil ini sesuai dengan teori Seibert *et al.* (2016),

yakni *burnout* akademik dikendalikan berbagai faktor, misalnya konsep diri, beban kerja berlebih, dukungan sosial kurang, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, faktor demografis, dan ketidakadilan. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk memahami *burnout* pada mahasiswa, yang ternyata juga dapat dialami oleh mahasiswa, bukan hanya pekerja. Sebuah studi Health Line memperkirakan bahwa sekitar 40% mahasiswa akan mengalami *burnout* pada tahun 2021.

Sebuah studi tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* lebih tinggi di Oceania dan Timur Tengah dibandingkan dengan negara lainnya. Penelitian tersebut menemukan bahwa 44,2% dari 8.060 mahasiswa mengalami *burnout* (Firdaus *et al.*, 2021). Kondisi ini berpengaruh pada kualitas tidur mahasiswa. Menurut penelitian Pagnin & Queiroz (2015), terdapat keterkaitan antara tingginya tingkat *burnout* dengan menurunnya kualitas tidur mahasiswa. Di Brazil, mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang tinggi tercatat mengalami penurunan kualitas tidur.

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia, berfungsi sebagai fase pemulihan guna mengembalikan energi tubuh serta berpengaruh besar pada kesehatan fisik, mental, dan psikologis (Gray *et al.*, 2019). Pola tidur tidak teratur dapat mengganggu fungsi kognitif serta keseimbangan tubuh, yang ditandai dengan penurunan aktivitas, kelelahan berlebih, dan berkurangnya stamina (Sarfriyanda *et al.*, 2015). Teori *the two-Process Model of Sleep Regulation* dikembangkan oleh Alexander Borbely (1982) dijelaskan bahwa tidur diatur oleh dua mekanisme utama, yaitu proses homeostatic dan proses sirkadian.

Mahasiswa menjalani kegiatan yang relatif padat. Mereka sering menderita gangguan siklus tidur sebab tekanan akademik yang meningkat, ditambah kebiasaan seperti berselancar di internet, menonton televisi, serta konsumsi alkohol dan rokok (Correa *et al.*, 2017). Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal juga memainkan peran penting; semakin bising lingkungannya, semakin

sulit bagi mahasiswa untuk tidur. Selain itu, mereka cenderung terlibat dalam kegiatan sosial atau bermain sampai tengah malam (Foulkes, McMillan, & Gregory, 2019).

Penelitian terhadap 197 mahasiswa keperawatan di Universitas Riau mengungkapkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 82,2%, mempunyai kualitas tidur rendah (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Kondisi tidur tidak baik berdampak pada mahasiswa, seperti mudah mengantuk saat perkuliahan, datang terlambat, sulit berkonsentrasi, enggan berkomunikasi, serta merasa lelah saat bangun tidur (Berman *et al.*, 2015). Situasi ini bisa menghambat mahasiswa dalam upaya memperbaiki mutu pembelajaran.

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan pada Desember 2024 kepada mahasiswa aktif Universitas Bhakti Kencana dengan mengisi kuisioner kepada 41 mahasiswa. Hasil studi pendahuluan saat peneliti menanyakan pada indikator *exhaustions* apakah responden merasa tertekan secara emosional dengan perkuliahan, 5 orang mengatakan tidak pernah, 3 orang mengatakan jarang, 17 orang mengatakan kadang-kadang, 7 orang mengatakan sering, 6 orang mengatakan sering sekali, dan 3 orang mengatakan selalu merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang dijalani. Pada indikator *cynicism* menanyakan apakah responden merasakan lelah saat bangun tidur di pagi hari ketika akan menjalani hari perkuliahan, 6 orang mengatakan tidak pernah, 11 orang mengatakan jarang, 11 orang mengatakan kadang-kadang, 9 orang mengatakan sering, 2 orang mengatakan sering kali, 2 orang mengatakan selalu.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan mengenai kualitas tidur pada mahasiswa diisi oleh 12 mahasiswa Sarjana Keperawatan. Peneliti menanyakan dalam satu bulan terakhir bagaimana responden menilai kualitas tidur secara keseluruhan 4 orang mengatakan cukup baik, 8 orang mengatakan cukup buruk, dan 2 orang mengatakan sangat buruk. Pada pertanyaan seberapa sering responden Mengalami rasa sakit ketika tidur di malam hari (contohnya pegal, nyeri, kram) 5 orang mengatakan satu kali

dalam seminggu, 4 orang mengatakan dua kali seminggu, dan 3 orang mengatakan > tiga kali dalam seminggu.

Peneliti juga melakukan perbandingan pada 10 mahasiswa Sarjana keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama didapatkan bahwa *burnout* akademik sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan akademik (*exhaustions*) dalam kategori kadang-kadang sebanyak 8 dari 10 mahasiswa, 6 mahasiswa tidak memiliki sikap sinis (*Cynicism*) dengan mengatakan tidak pernah kurang tertarik dan meragukan perkuliahan, 7 mahasiswa mengatakan kadang merasa kurang kompeten secara akademik.

Mayoritas mahasiswa mempunyai kualitas tidur cukup baik, yakni sebanyak 8 dari 10 mahasiswa. 2 mahasiswa lain nya mengatakan mempunyai kualitas tidur cukup buruk. Pada pertanyaan seberapa sering responden Mengalami rasa sakit ketika tidur di malam hari (contohnya pegal, nyeri, kram) 7 orang mengatakan tidak pernah dan 3 lain nya mengatakan satu minggu sekali.

Kebaruan dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, yang belum banyak diteliti sebelumnya terkait *burnout* akademik dengan kualitas tidur. Perbedaan pada Penelitian (Rumapea & Rahayu, 2022) menggunakan Teknik *quota sampling*, sedangkan penelitian ini memilih Teknik *stratified random sampling* dimana populasi dibagi kedalam beberapa subkelompok (strata) homogen, lalu sampel dipilih secara acak dari setiap strata (Sugiyono, 2019).

Melihat fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana lebih rentan mengalami *burnout* akademik, terutama dalam aspek kelelahan akademik, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan *Burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan maka peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai *Burnout* akademik dengan Kualitas Tidur. Lokasi penelitian dipikih berdasarkan fenomena yang terjadi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan antara *Burnout* Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *Burnout* Akademik dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi Tingkat *Burnout* Akademik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- b) Mengidentifikasi Kualitas Tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- c) Menganalisis hubungan antara *Burnout* akademik dengan Kualitas Tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan serta informasi baru dalam bidang keperawatan, khususnya pada ranah pendidikan, manajemen keperawatan, dan keperawatan jiwa, terkait dengan hubungan antara *academic burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Bagi Program Studi

Data hasil penelitian bisa menjadi salah satu faktor penyebab akademik *burnout*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat untuk Mahasiswa

Diharapkan bisa menambah wawasan serta memberikan informasi bagi mahasiswa tentang faktor-faktor yang bisa di hindari akademik *burnout*

2. Manfaat Untuk Program Studi

Data hasil penelitian bisa menjadi bahan evaluasi atau menjadi data dasar untuk membuat program pencegahan *burnout* akademik

3. Manfaat untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian bisa menjadi data dasar atau referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji akademik *burnout* pada faktor yang lainnya.

1.5 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada Mata Kuliah Manajemen Keperawatan serta variabel *burnout* akademik mahasiswa dan kualitas tidur. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Pusat Universitas Bhakti Kencana dengan populasi penelitian yakni mahasiswa reguler Program Studi Sarjana Keperawatan yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif.