

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Burnout syndrome didefinisikan sebagai keadaan depersonalisasi (kehilangan empati), kelelahan emosional (*emotional fatigue*) dan perasaan berkurangnya pencapaian pribadi (kompetensi dan prestasi) (Galaiya et al., 2020). Dalam kehidupan sehari-hari, tidur mempengaruhi suasana hati, ingatan, perhatian, persepsi sensorik, dan penalaran, yaitu sebagian besar aspek kognitif yang menghubungkan orang dengan lingkungannya (Rodrigues & Shigaeff, 2022). Peningkatan *burnout syndrome* pada mahasiswa sering terjadi karena tekanan dari berbagai faktor di kampus dan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa dapat terjadi, karena mahasiswa sering mengesampingkan tidur dan istirahat. Maka, akibat dari meningkatnya *burnout syndrome* dan menurunnya kualitas tidur dapat membuat seseorang mengantuk di siang hari (Amaral et al., 2021).

Burnout syndrome yang terjadi pada mahasiswa disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* yaitu kejenuhan akademik pada masa perkuliahan dan persiapan praktik profesional selama jenjang studi, terutama pada mahasiswa keperawatan karena mereka melakukan aktivitas serupa dengan profesional di bidangnya dan dipengaruhi oleh lingkungan praktik klinis (de Vasconcelos et al., 2020). Tidur yang tidak memadai menyebabkan peningkatan rasa kantuk di siang hari, yang kemudian menurunkan kewaspadaan mental dan konsentrasi mental (Al Salmani et al., 2020). *Burnout syndrome* berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur yang buruk, pelepasan diri (terdiri dari sinisme dan ketidakefisienan), dan disfungsi siang hari akibat kurang tidur (Naderi et al., 2021).

Prevelensi *academic burnout* yang terbagi menjadi dimensi kelelahan *emosional*, *depersonalisasi*, dan *efikasi akademik rendah* yang diperoleh 47,9%; 22,1% dan 20,2%. di kota parana, Brazil. Prevelensi kualitas tidur yang buruk terjadi pada 58,7% di kalangan mahasiswa kedokteran Maroko (58,2%) dan lebih rendah dibandingkan penelitian dengan orang Indonesia (66,0%) dan mahasiswa keperawatan Brasil (67,0%). Sedangkan, prevalensi kantuk berlebihan di siang hari adalah 34,7% pada mahasiswa kedokteran dari Maroko (36,6%), mahasiswa kedokteran dari Tiongkok (24,6%), mahasiswa keperawatan dari Indonesia (28,8%), dan mahasiswa keperawatan dari Oman (57,4%) (Amaral et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia ditemukan bahwa 13 mahasiswa mengalami *academic burnout* rendah, 77 mahasiswa mengalami *academic burnout* sedang dan 15 mahasiswa mengalami *academic burnout* tinggi (Amarsa et al., 2023). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat 2 Universitas Pelita Harapan, Malang ditemukan bahwa 26 mahasiswa dengan kualitas tidur baik dan 147 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Hal ini bisa terjadi dengan faktor utama ialah adaptasi dengan lingkungan baru, dimana sebagian mahasiswa yang berkuliah dimalang adalah mahasiswa yang datang dari luar malang (Hutasoit et al., 2024). Academic burnout secara signifikan memengaruhi kualitas tidur dan meningkatkan rasa kantuk di siang hari pada mahasiswa. Burnout memicu kualitas tidur yang buruk, yang diperburuk oleh stres dan kecemasan tinggi. Kelelahan emosional akibat burnout menyebabkan mahasiswa merasa lelah sepanjang hari, sehingga menurunkan konsentrasi dan partisipasi akademik. Hubungan burnout dengan depresi juga memperparah gangguan tidur, sehingga memperbesar rasa kantuk di siang hari. Dampak ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental, tetapi juga kinerja

akademik mahasiswa, menciptakan siklus burnout yang semakin berat. Oleh karena itu, diperlukan program intervensi yang efektif, seperti dukungan psikologis, manajemen stres, dan teknik relaksasi, untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Hwang & Kim, 2022).

Pada mahasiswa keperawatan, *academic burnout* terjadi karena tuntutan akademik (kelelahan emosional), sikap sinis dan acuh terhadap tuntutan akademik (sinisme), serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (inefisiensi) (Naderi et al., 2021). Penyebab kualitas tidur buruk pada mahasiswa keperawatan disebabkan faktor lingkungan yang bising, masalah finansial, dan beban studi (banyaknya tugas dan deadline) sehingga mahasiswa harus tidur larut malam dan bangun dini hari untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan di kampus (Kaparang & Nabut, 2020). Sedangkan, penyebab paling umum terjadinya rasa kantuk di siang hari ialah *sleep apnea* atau pernapasan seseorang terhenti sementara, *restless leg syndrome* atau sindrom kaki gelisah, *narcolepsy* atau gangguan system saraf yang membuat seseorang tiba-tiba mengantuk disiang hari, depresi, efek samping pengobatan, usia, dan *idiopathic hypersomnia* atau mengantuk berlebihan di siang hari tanpa diketahui penyebabnya dan sulit dibangunkan dari tidurnya (Roland et al., 2024).

Pemaparan yang ada menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *burnout syndrome* dan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa keperawatan. Hal ini didukung oleh penelitian (Amaral et al., 2021) dengan jika seorang mahasiswa sering mengantuk di siang hari, bahkan dikelas saat

perkuliahan atau saat praktik. Peneliti juga melakukan survei dengan bertanya kepada beberapa mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang mengenai kejenuhan akademik, kualitas tidur dan rasa kantuk di siang hari. Beberapa mahasiswa kadang-kadang merasakan jenuh akademik dengan jadwal kuliah yang padat ditambah dengan praktikum dalam sehari. Tidak sedikit juga dari mahasiswa sesekali mengalami rasa kantuk di siang hari di saat mata perkuliahan berlangsung ataupun saat praktikum. Hal ini di perkuat dengan beberapa mahasiswa sering tidur larut malam untuk mengerjakan tugas kuliah, bermain game, ataupun kegiatan lainnya di malam hari. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan *Academic Burnout* dan Kualitas Tidur Dengan *Excessive Daytime Sleepiness* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang?” karena peneliti ingin membuktikan hipotesa peneliti di mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan *academic burnout* dan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik demografi responden

- b. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang
- c. Untuk mengetahui tingkat *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang
- d. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi keilmuan keperawatan

Penelitian ini berguna sebagai informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan dasar tentang kualifikasi tidur pada mahasiswa keperawatan. Hal ini diharapkan untuk memperkaya kebutuhan dasar manusia untuk istirahat tidur.

- b. Bagi instansi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait data hubungan *academic burnout* dan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

- c. Bagi peneliti

Penelitian ini tidak hanya dapat memberikan pengalaman berharga dan informasi baru, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menerapkan apa yang peneliti pelajari selama kuliah.

1.5 Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pustaka dijumpai beberapa laporan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, seperti yang tercantum pada table sebagai berikut:

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/ Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Penelitian Saat Ini
1.	(Aktan et al., 2020) <i>Sleep Behaviours and Burnout in Nursing Students: A Cross-Sectional Study</i>	Deskriptif cross-sectional. Sebanyak 260 mahasiswa keperawatan, data penelitian dikumpulkan dengan Formulir Deskripsi Diri, <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI), dan <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI)	Sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia dan memiliki kualitas tidur yang buruk serta kelelahan dan sinisme.	Peneliti menambahkan untuk menilai <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> menggunakan <i>Epworth Sleepiness Scale</i> dan menggunakan Analisa data regresi logistik ganda untuk mengetahui hubungan dengan lebih dari 1 variabel independent.
2.	(Isac & Abraham, 2020) <i>Daytime sleepiness among Omani Nursing Students: Estimate of its determinants and impact on perceived stress</i>	Desain penelitian cross-sectional digunakan. Mahasiswa keperawatan <i>Bachelor of Science</i> , dengan status pendaftaran aktif dari universitas terkenal di Oman. <i>Epworth Sleepiness Scale</i> (ESS) dan <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)	Nilai ESS mahasiswa keperawatan berhubungan signifikan dengan penggunaan stimulan, jalur studi program, kohort, IPK semester sebelumnya, dan jam tidur sehari sebelum ujian.	Peneliti melakukan penelitian untuk mengukur <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> dan Kualitas Tidur tanpa mengukur stimulan, jalur studi program, dan IPK. Ditambah peneliti ingin mengukur <i>Burnout Syndrome</i> pada mahasiswa keperawatan
3.	(Al Shammari et al., 2020) <i>The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with</i>	Penelitian berbasis kuesioner <i>cross-sectional</i> dilakukan di Fakultas Kedokteran, Universitas Imam Abdulrahman Bin Faisal, Arab Saudi. Kuesioner tersebut mencakup	80,60% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 37,80% siswa mengalami kantuk berlebihan di siang hari. Regresi multivariat menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan secara	Peneliti selain mengukur Kualitas Tidur dan <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> pada mahasiswa kesehatan. Peneliti juga mengukur <i>Burnout Syndrome</i> pada mahasiswa keperawatan untuk menilai kejenuhan

<i>academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia</i>	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> dan <i>Epworth Sleepiness Scale</i> (ESS). Kovariat mencakup karakteristik sosiodemografi dan kinerja akademik. Analisis regresi logistik bivariat dan multivariat digunakan untuk mendapatkan rasio odds (OR) yang disesuaikan dan tidak disesuaikan.	signifikan dengan prestasi akademik yang buruk.	yang dirasakan mahasiswa keperawatan
4. (Batista et al., 2021) <i>Burnout and academic satisfaction of nursing students in traditional and integrated curricula</i>	Penelitian deskriptif kuantitatif, observasional, cross-sectional, dan analitis pada mahasiswa S1 Keperawatan di dua perguruan tinggi negeri. Data dikumpulkan di kelas melalui survei karakterisasi, Maslach Burnout Inventory, dan Skala Kepuasan Mahasiswa Keperawatan, dan dianalisis melalui statistik inferensial dan deskriptif	Prevalensi burnout berbeda secara signifikan di antara mahasiswa dalam model kurikulum yang dianalisis dan berhubungan langsung dengan kepuasan akademik atau kekurangannya.	Peneliti melakukan penelitian mengenai <i>ISyndrome Burnout</i> dan <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Sedikit berbeda dengan penelitian yang Batista et al., 2021 dimana meneliti tentang <i>syndrome burnout</i> dan kepuasan akademik mahasiswa keperawatan
5. (Kayaba et al., 2020) <i>Impact of sleep problems on daytime function in school life: a cross-sectional study involving</i>	Survei kuesioner laporan mandiri dilakukan di delapan universitas di Jepang, dan kami menerima 1.034 jawaban valid (78% perempuan).. Kelompok dengan insomnia, sindrom tidur tidak mencukupi yang	Insomnia dikaitkan dengan keterlambatan dan tertidur selama kelas. <i>behaviorally induced insufficient sleep syndrome</i> (BISS) dikaitkan dengan keterlambatan dan gangguan terhadap prestasi akademik.	Peneliti selain mengukur kualitas tidur dan rasa kantuk disiang hari, peneliti juga mengukur <i>Burnout Syndrome</i> pada mahasiswa keperawatan

Japanese university students diinduksi perilaku (BISS), fase tidur-bangun tertunda (DSWP), dan BISS +DSWP ditentukan. Untuk mengidentifikasi hubungan antara masalah tidur dan disfungsi siang hari dalam kehidupan sekolah, model efek campuran linier umum dilakukan.

BISS + *delayed sleep-wake phase* (DSWP) dikaitkan dengan ketidakhadiran, keterlambatan, tertidur selama kelas, dan gangguan terhadap prestasi akademik

