

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Academic Burnout

2.1.1 Definisi Academic Burnout

Academic burnout adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan, serta merasakan penilaian diri yang rendah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kurangnya motivasi, timbul rasa malas, dan mengakibatkan turunnya prestasi dalam pembelajaran. Dengan kata lain burnout akademik dapat menyebabkan permasalahan psikologis bagi mahasiswa. (KEMENKES, 2023). Selain itu, mengelola kelas, kegiatan ekstrakurikuler, kehidupan sosial yang aktif, atau pekerjaan saat jauh dari rumah atau sistem pendukung bawaan mereka dapat menjadi tantangan bagi banyak mahasiswa (Rockwell, 2024).

2.1.2 Gejala Academic Burnout

Menurut (Rockwell, 2024) seorang mahasiswa yang mengalami burnout mungkin merasa terputus dari pengalaman akademisnya, tampak tidak termotivasi, membolos, atau tidak mengerjakan tugas. Burnout di perguruan tinggi sering kali tampak sangat mirip dengan apa yang dialami orang dewasa dengan *burnout* di tempat kerja, karena menjadi mahasiswa sama halnya dengan memiliki pekerjaan penuh waktu. Berikut gejala kelelahan yang dapat terjadi pada mahasiswa saat kuliah:

1. Kelelahan menyeluruh: Mahasiswa mungkin merasa lelah secara fisik dan emosional karena sekolah. Meskipun kelelahan ini dapat terjadi secara tiba-tiba, gejalanya sering kali muncul secara bertahap.
2. Meningkatnya penggunaan zat terlarang: Beberapa siswa mungkin menggunakan obat-obatan terlarang atau alkohol untuk mengatasi rasa sakit emosional atau menghilangkan stres.
3. Kurangnya minat dalam beraktivitas: Kelelahan akibat kuliah dapat mengurangi keinginan untuk terlibat dalam rutinitas normal.
4. Prestasi akademis yang buruk: Kelelahan dapat mengakibatkan hilangnya motivasi, kurangnya konsentrasi, dan kebiasaan belajar yang buruk, yang semuanya dapat memengaruhi nilai.
5. Kesulitan terhubung dengan orang lain: Mahasiswa mungkin menarik diri dari orang lain atau lebih suka menghabiskan waktu sendirian.
6. Depresi saat kuliah : Kelelahan dapat tumpang tindih dengan gejala depresi, seperti putus asa atau sedih.
7. Kecemasan saat kuliah : Kelelahan juga dapat terjadi bersamaan dengan kecemasan, dan mahasiswa mungkin berjuang dengan kewaspadaan berlebihan , serangan panik , atau perfeksionisme sebagai responsnya.
8. Apatitis: Apatitis mengacu pada kurangnya antusiasme. Beberapa orang mungkin mulai merasa bahwa semuanya “biasa-biasa saja” atau tidak berarti, yang dapat memperparah kelelahan.
9. Kurangnya motivasi : Bersamaan dengan sikap apatis, banyak orang yang mengalami kelelahan berjuang untuk tetap termotivasi, sehingga mengganggu fungsi akademis dan kinerja perguruan tinggi secara keseluruhan.

10. Penurunan atau penambahan berat badan: Beberapa orang mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan akibat kelelahan.
11. Kesulitan tidur atau bersantai: Kelelahan dapat menyebabkan berbagai masalah tidur, termasuk insomnia, hipersomnia, dan mimpi buruk.
12. Mudah tersinggung: Kelelahan dapat mengakibatkan perubahan suasana hati atau meningkatnya perasaan marah dan frustrasi.

2.1.3 Faktor-faktor *Academic Burnout*

Dikutip dari (Rockwell, 2024) mahasiswa dengan cepat ditantang untuk menyeimbangkan tanggung jawab baru, yang banyak di antaranya dapat membuat kewalahan. Mahasiswa sering kali jauh dari rumah dan sistem pendukung mereka untuk pertama kalinya, menghadapi situasi sosial baru sambil menyeimbangkan pekerjaan sekolah, pekerjaan, dan hubungan. Jika tidak dikelola dengan baik, tanggung jawab ini dapat menjadi sangat menegangkan, yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan.

Menurut (KEMENKES, 2023) faktor timbulnya *academic burnout* pada mahasiswa terbagi sebagai berikut:

1. Reward: pemberian apresiasi terhadap mahasiswa untuk menciptakan rasa semangat kepada mahasiswa.
2. Community: mahasiswa yang tidak memiliki relasi yang baik antar teman maupun kepada dosen sehingga menjadikan ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas kuliah.
3. Workload: beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Beban yang diberikan mahasiswa relatif sama, namun cara untuk menangani beban tersebutlah yang berbeda.

4. Control: mahasiswa yang kesulitan dalam mengambil keputusan dikarenakan adanya peran dominan dari dosen ataupun dari sesama rekan mahasiswa.
5. Value: merupakan nilai yang didapatkan oleh mahasiswa yang didasari pada hasil dari tugas yang diberikan.
6. Fairness: merupakan rasa ketidakadilan yang dirasakan mahasiswa seperti tugas yang dipersulit dan semacamnya.

2.2 Konsep Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Tidur adalah suatu kondisi alami yang dikendalikan oleh proses neurobiologis, dan merupakan bagian fisiologis kehidupan manusia yang diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan. Tidur dikaitkan dengan penurunan persepsi rangsangan eksternal dan penghentian aktivitas motorik. Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan genetic dan faktor lingkungan. Tidur memiliki efek multifaktorial pada tubuh: mengurangi konsumsi energi dan meningkatkan pemulihan penyimpanan energi di otak, mengatur respons imun adaptif dan bawaan, dan berkontribusi pada konsolidasi memori (penetapan informasi yang diperoleh di otak) (Sejbuk et al., 2022).

2.2.2 Jenis dan Tahapan Siklus Tidur

Menurut (Singh, 2023) tidur tidak seragam. Sebaliknya, sepanjang malam, total tidur seseorang terdiri dari beberapa putaran siklus tidur, yang terdiri dari empat tahapan terpisah. Pada malam normal, seseorang melewati empat hingga enam siklus tidur. Tidak semua siklus tidur memiliki durasi

yang sama, namun rata-rata setiap siklus berlangsung sekitar 90 menit. Siklus tidur berubah ketika seseorang tidur di malam hari. Siklus tidur pertama seringkali merupakan yang terpendek, berkisar antara 70 hingga 100 menit, sedangkan siklus berikutnya cenderung berlangsung antara 90 dan 120 menit.

Selain itu, komposisi setiap siklus lamanya waktu yang dihabiskan dalam setiap tahapan tidur berubah seiring berjalannya malam. Siklus tidur dapat bervariasi dari orang ke orang dan dari malam ke malam berdasarkan faktor-faktor seperti usia, pola tidur saat ini, dan konsumsi alkohol. Ada empat tahap tidur, termasuk satu tahap tidur Rapid Eye Movement (REM) dan tiga tahap tidur non-Rapid Eye Movement (NREM). Tahapan ini ditentukan berdasarkan analisis aktivitas otak saat tidur, yang menunjukkan pola berbeda yang menjadi ciri setiap tahap. Berikut tabel mengenai siklus tidur:

Tabel 2.2.1 Tahapan Siklus Tidur

Tahapan Tidur	Jenis Tidur	Nama Lain	Panjang Normal
Tahap 1	NREM	N1	1-7 menit
Tahap 2	NREM	N2	10-25 menit
Tahap 3	NREM	N3, tidur gelombang lambat (SWS), tidur delta, tidur nyenyak	20-40 menit
Tahap 4	REM	Tidur REM	10-60 menit

Berikut penjelasan mengenai siklus tidur:

A. Tahap 1

Tahap 1, yang juga disebut N1, pada dasarnya adalah saat seseorang pertama kali tertidur. Tahap ini biasanya berlangsung hanya

satu hingga tujuh menit. Selama tidur N1, tubuh belum sepenuhnya rileks, meskipun aktivitas tubuh dan otak mulai melambat dengan periode gerakan singkat. Ada sedikit perubahan dalam aktivitas otak yang terkait dengan tertidur pada tahap ini. Seseorang mudah terbangun selama tahap tidur ini, tetapi jika seseorang tidak terganggu, mereka dapat dengan cepat berpindah ke tahap 2. Seiring berjalannya malam, orang yang tidur tanpa gangguan mungkin tidak menghabiskan lebih banyak waktu di tahap 1 saat mereka menjalani siklus tidur berikutnya.

B. Tahap 2

Selama tahap 2, atau N2, tubuh memasuki kondisi yang lebih tenang termasuk penurunan suhu, otot-otot yang rileks, dan pernapasan serta detak jantung yang melambat. Pada saat yang sama, gelombang otak menunjukkan pola baru dan gerakan mata berhenti. Secara keseluruhan, aktivitas otak melambat, tetapi ada ledakan aktivitas singkat yang sebenarnya membantu menahan diri agar tidak terbangun oleh rangsangan eksternal. Tahap 2 tidur dapat berlangsung selama 10 hingga 25 menit selama siklus tidur pertama, dan setiap tahap N2 dapat bertambah panjang di malam hari. Secara kolektif, seseorang biasanya menghabiskan sekitar setengah waktu tidurnya dalam tidur N2.

C. Tahap 3

Tidur tahap 3 juga dikenal sebagai N3 atau tidur nyenyak, dan lebih sulit untuk membangunkan seseorang jika mereka berada dalam fase ini. Tonus otot, denyut nadi, dan laju pernapasan menurun dalam

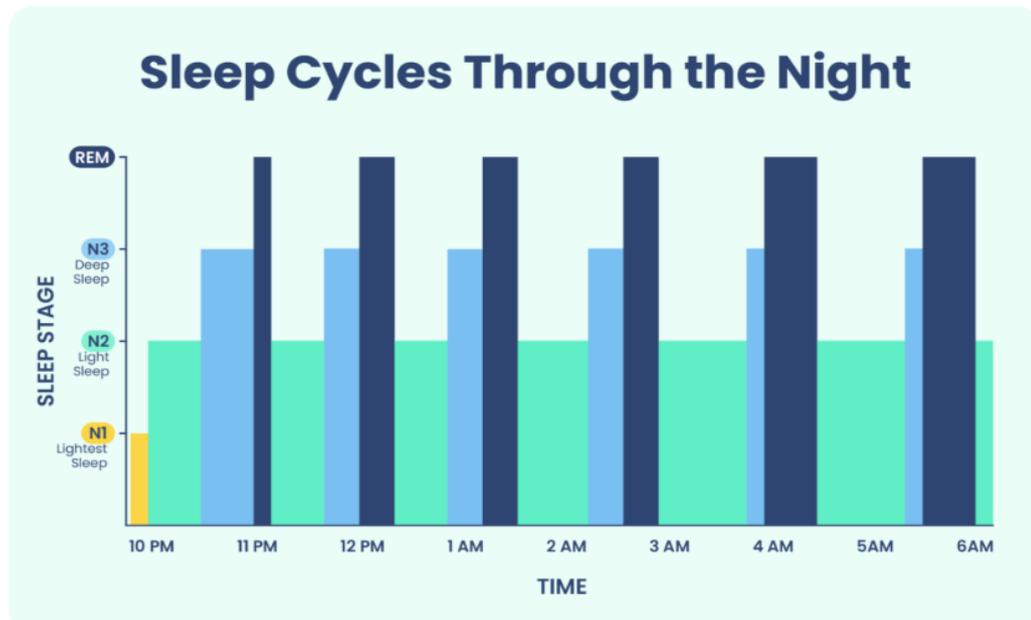
tidur N3 karena tubuh semakin rileks. Aktivitas otak selama periode ini memiliki pola yang dapat dikenali yang dikenal sebagai gelombang delta. Karena alasan ini, tahap 3 juga dapat disebut tidur delta atau tidur gelombang lambat (SWS). Para ahli percaya bahwa tahap ini sangat penting untuk tidur restoratif, yang memungkinkan pemulihan dan pertumbuhan tubuh. Tahap ini juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan proses tubuh utama lainnya. Meskipun aktivitas otak berkurang, ada bukti bahwa tidur nyenyak berkontribusi pada pemikiran yang mendalam, kreativitas dan memori.

D. Tahap 4

Selama tidur REM, aktivitas otak meningkat, mendekati level yang terlihat saat seseorang terjaga. Pada saat yang sama, tubuh mengalami atonia, yaitu kelumpuhan sementara pada otot, dengan dua pengecualian: mata dan otot yang mengendalikan pernapasan. Meskipun mata tertutup, mata dapat terlihat bergerak cepat, yang menjadi asal mula nama tahap ini. Tidur REM diyakini penting untuk fungsi kognitif seperti memori, pembelajaran dan kreativitas.

Tidur REM dikenal sebagai mimpi yang paling jelas, yang dijelaskan oleh peningkatan aktivitas otak yang signifikan. Mimpi dapat terjadi pada tahap tidur apa pun, tetapi mimpi tersebut kurang umum dan intens pada periode NREM. Dalam keadaan normal, seseorang tidak memasuki tahap tidur REM hingga seseorang telah tertidur selama sekitar 90 menit. Seiring berjalannya malam, tahap REM bertambah panjang, terutama pada paruh kedua malam. Sementara tahap REM pertama mungkin hanya berlangsung beberapa

menit, tahap selanjutnya dapat berlangsung sekitar satu jam. Secara keseluruhan, tahap REM mencakup sekitar 25% dari tidur pada orang dewasa.



Gambar 2.3.1 Siklus Tidur Pada Malam Hari (Singh, 2023)

2.2.3 Manfaat Tahapan Tidur

Menurut (Singh, 2023) tahapan tidur penting karena memungkinkan otak dan tubuh untuk memulihkan diri dan berkembang. Kegagalan untuk memperoleh tidur nyenyak dan tidur REM yang cukup dapat menjelaskan beberapa konsekuensi mendalam dari kurang tidur pada kemampuan berpikir, emosi, dan kesehatan fisik. Orang yang sering terbangun selama tahap awal, seperti penderita apnea tidur, mungkin kesulitan untuk benar-benar masuk ke tahap tidur yang lebih dalam. Orang dengan insomnia mungkin tidak mendapatkan cukup waktu tidur total untuk mengumpulkan waktu yang dibutuhkan di setiap tahap.

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tahapan Tidur

Menurut (Singh, 2023) factor-faktor yang mempengaruhi tidur dibagi menjadi:

1. Usia: Waktu dalam setiap tahap berubah secara drastis sepanjang hidup seseorang. Bayi baru lahir menghabiskan lebih banyak waktu dalam tidur REM dan dapat memasuki tahap REM segera setelah mereka tertidur. Seiring bertambahnya usia, tidur mereka menjadi serupa dengan orang dewasa. Orang dewasa yang lebih tua cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu dalam tidur REM.
2. Pola tidur terkini: Jika seseorang mengalami tidur yang tidak teratur atau tidak cukup selama beberapa hari atau lebih, hal itu dapat menyebabkan siklus tidur yang tidak normal.
3. Alkohol: Alkohol dan beberapa obat lain dapat mengubah pola tidur. Misalnya, alkohol mengurangi tidur REM di awal malam, tetapi saat alkohol mulai hilang, terjadi rebound tidur REM, dengan tahap REM yang lebih panjang.
4. Gangguan tidur: Apnea tidur, sindrom kaki gelisah (RLS), dan kondisi lain yang menyebabkan banyak terbangun dapat mengganggu siklus tidur yang sehat.

2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur

Menurut (Rahman, 2024) factor-faktor yang mempengaruhi tidur dibagi menjadi:

1. Gangguan Tidur-Bangun

Gangguan tidur seperti apnea tidur obstruktif (OSA), sindrom kaki gelisah, dan gangguan gerakan anggota tubuh periodik diketahui menyebabkan tidur terfragmentasi. Kondisi ini dapat menyebabkan terbangun secara mikro yang mengganggu alur tidur, meskipun orang mungkin tidak menyadari bahwa mereka memiliki gangguan ini sampai mereka mengunjungi dokter spesialis tidur atau berpartisipasi dalam studi tidur.

Gangguan tidur-bangun lainnya memengaruhi mekanisme neurologis yang mengatur siklus tidur. Kondisi seperti narkolepsi dan hipersomnia idiopatik dianggap memengaruhi hormon yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kewaspadaan, sehingga menyebabkan kantuk di siang hari. Demikian pula, orang dengan gangguan ritme sirkadian mengalami pemutusan hubungan antara jam tubuh bagian dalam dan waktu saat mereka perlu terjaga. Pemutusan hubungan ini dapat menyebabkan insomnia saat mencoba tidur dan rasa kantuk berlebihan saat terjaga.

2. Kondisi Kesehatan

Kondisi medis kronis dan gangguan kesehatan mental sering kali disertai dengan rasa kantuk di siang hari. Penyebab umum termasuk depresi, kecemasan, skizofrenia, lupus, penyakit Parkinson, multiple sclerosis, kanker, nyeri kronis, obesitas, dan hipotiroidisme. Kondisi kesehatan dan masalah tidur sering kali memiliki efek dua arah. Kegagalan tidur yang baik dapat mengganggu pemulihan, dan juga dapat memprediksi diagnosis masalah kesehatan seperti penyakit Parkinson. Lebih jauh lagi. Penelitian yang muncul menunjukkan bahwa

kecenderungan untuk mengantuk di siang hari bahkan mungkin memiliki komponen genetik. Obat-obatan yang digunakan untuk mengobati kondisi kesehatan juga dapat menyebabkan kantuk di siang hari sebagai efek samping, seperti halnya zat-zat seperti alkohol atau narkotika.

2.2.6 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia

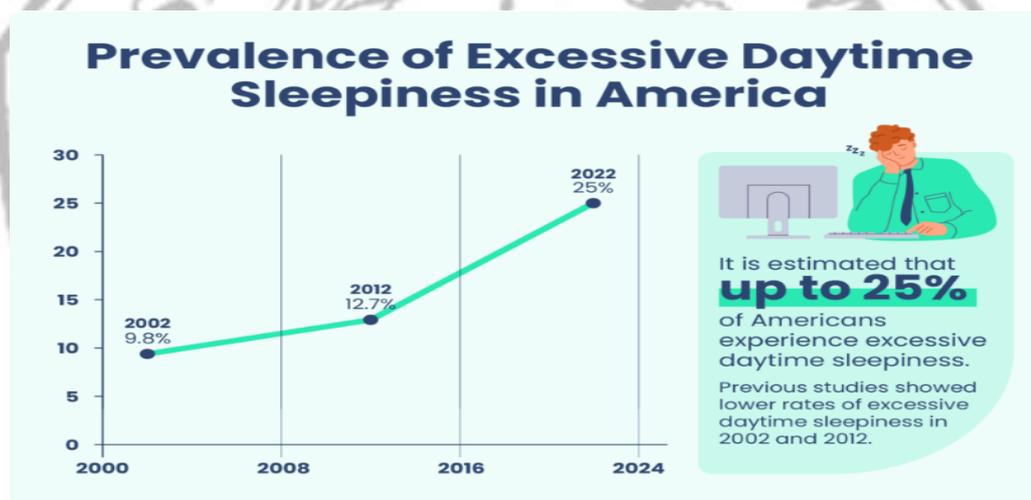
Ada perbedaan besar antar dan intraindividu dalam durasi tidur antar orang. Sebuah penelitian pada kembar monozigotik dan bizigotik menunjukkan adanya pewarisan durasi tidur. Durasi tidur dipengaruhi antara 31 dan 55%, yang menunjukkan pengaruh signifikan genetik terhadap durasi tidur. Studi ini juga menunjukkan bahwa, tidak hanya durasi tidur yang dapat diwariskan, tetapi juga insomnia, kebiasaan waktu tidur, tidur tengah hari, dan kualitas subjektif tidur antara kembar identik dan fraternal.

Durasi tidur orang sehat menurun seiring bertambahnya usia: bayi baru lahir membutuhkan 14–17 jam tidur per hari, orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7–9 jam, dan orang lanjut usia membutuhkan waktu tidur 7–8 jam. Tidur kurang dari 7 jam dikaitkan dengan kesejahteraan dan kesehatan yang lebih buruk. Selain itu, orang yang kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit (misalnya depresi, gangguan jiwa, penyakit jantung koroner, sindrom metabolik, tekanan darah tinggi) jika dibandingkan dengan orang yang tidur cukup jam (7–8 jam) per hari (Sejbuk et al., 2022).

2.3 Excessive Daytime Sleepiness

2.3.1 Definisi Excessive Daytime Sleepiness

Menurut (Rahman, 2024) *Excessive Daytime Sleepiness* adalah kantuk berlebihan di siang hari yang didefinisikan sebagai kesulitan untuk tetap terjaga atau waspada, atau keinginan yang meningkat untuk tidur di siang hari. Rasa kantuk mungkin lebih kuat saat seseorang tidak banyak bergerak, seperti saat mengemudi atau duduk di tempat kerja. Meskipun wajar untuk merasa mengantuk sesekali setelah kurang tidur, serangan kantuk yang berulang dianggap sebagai kantuk berlebihan di siang hari jika hal ini terjadi hampir setiap hari selama setidaknya tiga bulan.



Gambar 2.3.2 Prevelensi *Excessive Daytime Sleepiness* di amerika (Rahman, 2024)

Sulit untuk membedakan rasa kantuk dengan kelelahan, karena kedua kondisi tersebut ditandai dengan kurangnya energi dan dapat muncul dalam keadaan yang sama, seperti terjaga dalam waktu lama. Perbedaan utamanya adalah orang yang mengalami kelelahan dapat tetap terjaga meskipun merasa lelah dan lesu. Kelelahan dan rasa kantuk juga dapat terjadi secara bersamaan. Rasa kantuk yang berlebihan di siang hari memengaruhi hingga

25% dari populasi Amerika, dan prevalensi kondisi ini telah meningkat seiring berjalannya waktu.

2.3.2 Gejala Excessive Daytime Sleepiness

Menurut (Rahman, 2024) tidur berperan penting dalam memperkuat daya ingat, memulihkan sistem kekebalan tubuh, dan berbagai proses penting lainnya. Akibatnya, kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan berbagai gejala yang mungkin tidak langsung berhubungan dengan tidur. Sekalipun seseorang tidak merasa mengantuk secara sadar, bisa jadi seseorang mungkin menderita kantuk berlebihan. Berikut gejala mengantuk di siang hari:

1. Kesulitan untuk tetap waspada
2. Perasaan jengkel
3. Masalah memori
4. Masalah fokus
5. Kesulitan mengingat konsep baru
6. Kesulitan dalam mengambil keputusan
7. Waktu reaksi lebih lambat Perilaku pengambilan risiko

2.3.3 Akibat Excessive Daytime Sleepiness

Menurut (Rahman, 2024) mengantuk dapat berdampak luas pada kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Konsekuensi dari rasa kantuk di siang hari meliputi:

1. Meningkatnya risiko kecelakaan mobil dan kecelakaan kerja
2. Penurunan produktivitas kerja atau prestasi akademik
3. Kualitas hidup yang lebih buruk

4. Masalah dalam mengatur suasana hati dan emosi
5. Masalah sosial dan hubungan

Rasa kantuk yang berlebihan mungkin sangat berbahaya bagi orang dewasa muda, pekerja shift, staf medis, dan orang yang mengemudi dalam waktu lama. Kurang tidur dalam jangka panjang dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terkena diabetes, obesitas, penyakit jantung, dan kondisi kronis lainnya. Kantuk di siang hari pada anak-anak dapat memengaruhi perkembangan. Pada orang dewasa yang lebih tua, rasa kantuk di siang hari meningkatkan risiko terjatuh dan mungkin menjadi faktor risiko gangguan kognitif, kehilangan ingatan, dan kematian dini.

2.3.4 Penyebab Excessive Daytime Sleepiness

Menurut (Singh, 2023) seseorang dapat mengalami *excessive daytime sleepiness*, yang disebabkan akibat kurang tidur, gangguan tidur dan kondisi medis serta penggunaan obat-obatan:

A. Kurang tidur

1. Gagal memprioritaskan tidur: Mengorbankan waktu tidur untuk aktivitas lain dapat menyebabkan kantuk keesokan harinya, dan masalah ini dapat bertambah seiring waktu. Bila pilihan ini menyebabkan kurang tidur dalam jangka waktu lama, kondisi ini dikenal sebagai sindrom kurang tidur.
2. Kualitas tidur yang buruk: Kurang tidur bukan hanya tentang jumlah tidur yang sedikit, tetapi juga tentang kualitas tidur. Orang yang tidak dapat melewati siklus tidur dengan lancar mungkin tidak dapat memperoleh tidur nyenyak atau tidur REM yang cukup. Akibatnya,

mereka mungkin tidak bangun dengan segar meskipun mereka tidur selama jumlah jam yang disarankan .

3. Nyeri: Hampir semua penyakit yang menimbulkan nyeri , termasuk radang sendi atau fibromyalgia , dapat mengganggu tidur dan membuat seseorang rentan terhadap rasa kantuk. pada siang hari.
4. Sering buang air kecil di malam hari: Kondisi ini, yang dikenal sebagai nokturia , melibatkan kebutuhan untuk bangun dari tempat tidur di malam hari untuk menggunakan kamar mandi. Orang yang mengalami nokturia mungkin merasa sulit untuk tertidur kembali setelah setiap kali terbangun di malam hari.

B. Gangguan Tidur

1. Insomnia: Insomnia membuat Anda sulit tertidur atau tetap tertidur selama yang Anda inginkan. Insomnia sering kali berkaitan dengan masalah tidur lainnya yang menyebabkan rasa kantuk berlebihan.
2. *Sleep Apnea*: Apnea tidur obstruktif atau *Obstructive Sleep Apnea* (OSA) adalah gangguan pernapasan yang ditandai dengan jeda singkat saat bernapas di malam hari. Kondisi ini menyebabkan tidur terfragmentasi yang biasanya menyebabkan kantuk di siang hari. Apnea tidur sentral atau *Central Sleep Apnea* (CSA) lebih jarang terjadi tetapi juga dapat menyebabkan tidur terganggu.
3. Sindrom kaki gelisah atau *Restless Legs Syndrome* (RLS): Kondisi ini menyebabkan sensasi kuat untuk menggerakkan anggota tubuh, terutama kaki. Sindrom kaki gelisah atau *Restless Legs Syndrome* merupakan risiko yang diketahui dapat mengganggu waktu tidur dan kualitas tidur secara keseluruhan

4. Gangguan tidur-bangun ritme sirkadian: Bila jadwal tidur seseorang tidak selaras dengan siklus siang-malam setempat, hal itu dapat menyebabkan tidur yang pendek dan terputus-putus. Contohnya termasuk *jet lag* dan masalah tidur di kalangan pekerja shift .

C. Kondisi Medis

1. Gangguan kesehatan mental: Diperkirakan hampir 80% penderita depresi berat mengalami rasa kantuk berlebihan di siang hari. Gangguan bipolar, gangguan stres pascatrauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) , dan gangguan kecemasan umum dikaitkan dengan masalah tidur yang dapat menimbulkan serangan rasa kantuk berlebihan.
2. Kondisi neurologis: Narkolepsi adalah contoh yang menonjol karena merupakan kondisi neurologis di mana otak tidak dapat mengatur siklus tidur-bangun dengan baik. Narkolepsi membuat orang cenderung tertidur cepat, termasuk pada waktu yang tidak tepat.
3. Penyakit neurodegeneratif: Penyakit neurodegeneratif termasuk demensia dan penyakit Parkinson dikaitkan dengan kesulitan tidur dan kantuk di siang hari.
4. Cedera dan infeksi: Cedera otak traumatis (TBI) dan gegar otak umumnya menyebabkan masalah tidur , dan tumor atau lesi otak dapat menyebabkan rasa kantuk berlebihan. Infeksi, termasuk meningitis dan yang menyebabkan pembengkakan otak , juga dapat menyebabkan EDS.
5. Gangguan perkembangan saraf: *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) dapat menyebabkan berbagai masalah tidur termasuk rasa

kantuk di siang hari. Anak-anak dengan gangguan spektrum autisme atau *Autism Spectrum Disorder* (ASD) juga ditemukan mengalami kesulitan tidur. , yang dapat menyebabkan rasa kantuk di siang hari. Masalah tidur dapat berlanjut hingga dewasa bagi orang-orang dengan gangguan perkembangan saraf

6. Masalah kesehatan lainnya dapat membuat seseorang mengantuk di siang hari. Masalah metabolisme, termasuk diabetes dan hipotiroidisme, dapat menjadi faktor risiko kantuk. Kondisi medis seperti anemia, kadar natrium darah yang tidak normal, dan ketidakseimbangan elektrolit juga dapat memicu kantuk berlebihan.

D. Penggunaan Obat-Obatan

Excessive daytime sleepiness dapat terjadi disebabkan oleh efek samping dari konsumsi obat-obatan. Obat-obatan , terutama obat penenang, dapat membuat seseorang mengantuk dan kehilangan arah di siang hari. Antidepresan, obat pereda nyeri, dan antihistamin yang dijual bebas hanyalah beberapa jenis obat lain yang dapat menyebabkan rasa kantuk. Selain itu, penghentian penggunaan beberapa obat dapat menyebabkan rasa kantuk.

Dikutip dari (Rahman, 2024) ada banyak kemungkinan penyebab kantuk berlebihan di siang hari. Salah satu yang paling umum adalah kurang tidur kronis, baik karena jam kerja yang panjang, jadwal yang tidak teratur, insomnia, atau alasan lainnya. Rasa kantuk yang berlebihan juga dapat disebabkan oleh tidur yang terputus-putus atau kualitas tidur yang buruk. Misalnya, terbangun beberapa kali dalam semalam untuk

menggunakan kamar mandi dapat mengganggu perkembangan alami tahapan tidur dan dapat mengurangi proporsi tidur gelombang lambat yang memulihkan.

Merokok, kurang berolahraga, dan kebiasaan gaya hidup lainnya juga dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan rasa kantuk di siang hari. Banyak orang yang mengalami rasa kantuk berlebihan di siang hari tampaknya tidak memiliki masalah tidur yang cukup. Dalam kasus ini, rasa kantuk mungkin merupakan tanda adanya kondisi kesehatan atau gangguan tidur yang mendasarinya.

2.4 Hubungan *Academic Burnout* dan Kualitas Tidur Dengan *Excessive Daytime Sleepiness* Pada Mahasiswa

Academic burnout memiliki 3 dimensi meliputi; kelelahan emosional yang diungkapkan dengan perasaan Lelah dengan beban belajar, depersonalisasi dengan sikap menjauhkan diri dari aktivitas kuliah dan berkurangnya efikasi akademik yang ditandai dengan persepsi diri tidak memiliki kompetensi belajar (Amaral et al., 2021). Salah satu dimensi dari *academic burnout* yaitu kelelahan emosional akibat beban kerja atau kuliah telah menjadi faktor yang mempengaruhi tidur, sehingga merusak kualitas dan mengurangi durasi tidur (Al Shammari et al., 2020).

Tidur memainkan peran penting dalam menjelaskan kelelahan akademik atau *academic burnout*, karena tidur sangat penting dalam pengaturan emosi dan energi. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa selain menimbulkan kelelahan, akan menimbulkan rendahnya efektivitas profesional dan penurunan kualitas tidur (Allen et al., 2021). *Academic burnout* dan kualitas tidur

memiliki hubungan dengan *excessive daytime sleepiness*. Hal ini didukung dengan penelitian dari (Amaral et al., 2021) yang menyatakan, mahasiswa di Brazil memiliki tingkat kelelahan emosional dan depersonalisasi berhubungan dengan rasa kantuk berlebihan di siang hari dan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa di jurusan keperawatan

