

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar di jenjang perguruan tinggi khususnya pada bidang keperawatan, yang memerlukan komitmen serta dedikasi yang luar biasa, mahasiswa keperawatan dituntut untuk menjadi perawat yang kompeten dimasa depan, mencakup pembelajaran teori serta praktik, termasuk pengalaman langsung di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya (Hamzah, 2020). Selama menempuh studinya, mahasiswa keperawatan terutama pada tingkat akhir sering menghadapi tekanan serta tuntutan akademis sehingga dapat menyebabkan kelelahan pada fisik dan mental, stres serta gangguan emosi. Kondisi tersebut merujuk pada *burnout academic*. *Academic burnout* merupakan bentuk kelelahan yang muncul akibat stres, beban, atau gejala psikologis yang disebabkan oleh proses belajar (Daniswari & Nuryanto, 2022).

Mahasiswa prodi D3 keperawatan pada tingkat akhir beresiko mengalami *burout academic* karena tingginya tuntutan akademik seperti padatnya jadwal perkuliahan, UKOM, tugas kuliah, mengerjakan Karya Tulis Ilmiah (KTI), ujian, pelatihan BTCLS, praktik laboratorium dan praktik klinis. Selain itu, program studi D3 keperawatan memiliki durasi pendidikan selama 3 tahun sedangkan S1 Ners memerlukan waktu 5 tahun. Pada S1 Ners terdapat tahap profesi dimana tahap tersebut setelah mahasiswa menyelesaikan studi S1 keperawatan. Sebaliknya meskipun D3 keperawatan tidak memiliki tahap profesi ners, mahasiswa D3 keperawatan lebih awal dan tetap menjalani praktik di lapangan selama studi untuk memperdalam keterampilan praktis mereka. Pada program studi D3 kebidanan lingkup materi yang di ajarkan lebih terfokus terhadap aspek kebidanan, sedangkan

D3 keperawatan mencakup lebih banyak aspek perawatan dan manajemen pasien yang lebih luas. (Astuti et al., 2022) Banyaknya tuntutan akademik serta tekanan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, kelelahan fisik dan mental serta menurunkan rasa percaya diri yang pada akhirnya mengganggu pola tidur pada mahasiswa. Gangguan tidur seperti kesulitan tidur atau tidur secara berlebihan, dapat mengurangi kualitas tidur sehingga berdampak buruk pada kesehatan seperti meningkatkan resiko sakit hipertensi, stres dan kesulitan dalam fokus atau berkonsentrasi (Kemenkes RI, 2022).

Di Paranan negara Brazil pada lima universitas, hasil menunjukkan bahwa 6% mengalami tingkat *burnout* yang tinggi, 36,3% mengalami kelelahan emosional yang signifikan, 37,7% menunjukkan gejala depresi yang tinggi, dan 28,2% memiliki pencapaian diri yang rendah (Lopes & Nihei, 2020). Prevalensi *burnout academic* pada mahasiswa, hasil tertinggi dari masing-masing parameter menunjukkan bahwa 32,3% mahasiswa mengalami kelelahan emosional (*Emotional exhaustion*), 96,3% mengalami sikap sinis (*Cynicism*), dan 97,4% merasa kurang efektif secara akademik (*Academic efficacy*) (Budiman et al., 2024). Di Ponorogo dengan hasil penelitian *burnout* tinggi 17,9%, *burnout* sedang 67,2% dan *burnout* rendah 14,9% (Himmah & Shofiah, 2021). Sedangkan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo hasil penelitian 19 orang (38%) *burnout* sangat rendah, 16 orang (32%) *burnout* rendah, 10 orang (20%) *burnout* sedang, dan 5 orang (10%) *burnout* tinggi (Reynaldi, 2023).

Secara global, prevalensi gangguan tidur diperkirakan sekitar 86%. Salah satu faktor yaitu pada tingkat pendidikan (Olii et al., 2018). Penelitian lainnya, berdasarkan distribusi pada penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki kualitas tidur buruk akibat *burnout academic* dengan dimensi kelelahan emosional yaitu

32,5%, depersonalisasi 53,2% dan penurunan pencapaian prestasi 42,9% (Rasyidah *et al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan pada November 2024, menunjukkan bahwa mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo mengalami gejala *burnout academic*. Mereka mengatakan kelelahan dan kecapekan akibat banyaknya tuntutan akademik yang mereka alami, serta dihadapkan dengan laporan praktik dan askep. Beberapa mahasiswa merasa pusing, cemas, mudah marah, bahkan menangis, serta mengalami penurunan percaya diri dan rasa takut saat melakukan bimbingan.

Burnout academic merupakan respon negatif yang terjadi pada individu sebagai akibat dari tekanan akademik, yang disebabkan oleh kecemasan serta stres yang berkepanjangan (Naderi *et al.*, 2021). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan yang terjadi pada hormon, seperti hormon kortisol (hormon stres dan hormon melatonin (hormon tidur). Dengan berkurangnya hormon melatonin dan peningkatan hormon kortisol, mahasiswa mengalami sulit untuk melakukan tidur yang berkualitas. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur. Tidur yang tidak berkualitas, dapat mengganggu aktivitas dan kesehatan mental mahasiswa. Gangguan tidur yang berlangsung terus – menerus dapat menyebabkan kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari – hari, serta penurunan konsentrasi dan daya ingat. Kondisi ini juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri, karena tubuh dan otak tidak mendapatkan waktu yang cukup untuk pulih. Selain itu, gangguan tidur juga dapat meningkatkan kecemasan serta dapat memperburuk kondisi mental (Putri *et al.*, 2021).

Ada beberapa cara untuk mengurangi *burnout* yaitu dengan mengembangkan resiliensi seperti program pelatihan atau *workshop* yang mengajarkan manajemen

stres, pengembangan keterampilan belajar atau manajemen waktu, dan dukungan psikologis seperti menyediakan akses layanan konseling bagi mahasiswa (ME Biremanoe, 2021). Selain itu bisa juga dengan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa yaitu dengan cara beribadah (Suhada & Fajrin, 2021). Adapun beberapa cara untuk mengatasi gangguan pola tidur yaitu manajemen stres dilakukan dengan cara relaksasi seperti latihan pernapasan atau yoga, manajemen waktu seperti merencanakan jadwal belajar serta istirahat, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman seperti mengatur suhu ruang, mematikan lampu atau menggunakan lampu yang redup (Wijiyanti & Linggardini, 2020).

Disamping lelahnya beraktivitas dari panjangnya siang, tentu saja manusia membutuhkan tidur dan istirahat. Dibalik larangan dan perintah Allah SAW, tentu didalamnya mengandung makna, manfaat serta kebaikan. Seperti firman Allah SAW dalam Al-Quran surah An-Naba' ayat 9-11 :

٩. سُبَاتًا نَوْمَكُمْ وَجَعَلْنَا

١٠. لِبَاسًا اللَّيْلَ وَجَعَلْنَا

١١. مَعَاشًا النَّهَارَ وَجَعَلْنَا

Artinya :

Kami menjadikan tidurmu sebagai istirahat, Kami menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi), Kami menjadikan siang (dengan cahaya terang) untuk menjadikan mencari penghidupan (rizki).

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait dengan hubungan *burnout academic* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada hubungan *burnout academic* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *burnout academic* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Unuversitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Menganalisis antara hubungan *burnout academic* dengan gangguan pola tidur di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara *burnout academic* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan untuk memotivasi dan sebagai sarana pembelajaran serta guna untuk evaluasi pada diri sendiri.

2. Bagi Lingkungan

Penelitian ini dapat digunakan oleh institusi atau lingkungan sekitar sebagai ilmu pengetahuan tentang dampak *burnout academic* terhadap gangguan pola tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa digunakan sebagai bentuk data dan sumber informasi dalam melakukan penelitian tentang *burnout academic* dengan gangguan pola tidur.

1.5 Keaslian Penelitian

1. (Rasyidah, 2020) Hubungan Tingkat Stres Dan *Burnout Syndrome* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Tujuannya menganalisis hubungan antara tingkat stres dan *burnout syndrome* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout syndrome*. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 41 mahasiswa (32,5%) mengalami *burnout syndrome* dimensi kelelahan kategori sedang dengan kualitas tidur yang buruk, sebanyak 67 responden (53,2%) mengalami *burnout syndrome* dimensi depersonalisasi ringan yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 54 responden (42,9%) mengalami *burnout syndrome* dimensi penurunan prestasi diri rendah yang memiliki kualitas tidur buruk. Metode penelitian

ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 126 responden. Perbedaan pada penelitian sebelumnya menggunakan variabel independen tingkat stres dan *burnout academic* sedangkan penelitian ini variabel independen menggunakan *burnout academic*. Sedangkan kesamaan persamaan pada penelitian ini sama sama menggunakan *burnout academic* sebagai variabel nya.

2. (Yusriyyah et al., 2023) Hubungan Stres akademik dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional dan design *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan reguler dan sampel yang diambil sebanyak 86 mahasiswa dengan cara pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Uji korelasi pearson's product moment. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dengan nilai korelasi pearson 0,458 dan nilai $p = 0,000$. Perbedaan pada penelitian sebelumnya menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*, menggunakan uji korelasi pearson's product moment, serta variabel independen pada penelitian sebelumnya yaitu tingkat stres. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan

teknik *stratified simpel random sampling* menggunakan uji *Chi Square* serta *burnout academic* sebagai variabel independenssedangkan kesaamannya menggunakan *burnout academic* sebagai variabelnya.

3. (Zhu *at al.*, 2023) Hubungan antara Kecemasan, Depresi dan *Burnout academic* mahasiswa Keperawatan Pasca COVID-19 Pandemi: Peran Mediasi Efikasi Diri Akademik. Tujuan Studi ini dirancang untuk menyelidiki *burnout academic* mahasiswa keperawatan di sekolah di bawah normalisasi pandemi COVID-19 dan mengeksplorasi efek mediasi yang dihipotesiskan dari efikasi diri akademis dalam hubungan antara kecemasan, depresi dan kelelahan belajar pada mahasiswa keperawatan Tiongkok. Metode Sebuah studi cross-sectional, populasi mahasiswa keperawatan universitas di Provinsi Jiangsu, Tiongkok sebanyak 227. Kuesioner *burnout academic* menggunakan *Generalized Anxiety Disorder Scale* (GAD-7), dan *Patient Health Questionnaire* skala depresi (PHQ-9) diberikan. Hasil sebagian besar (74%) mahasiswa keperawatan mengatakan adanya *burnout academic* Perbedaan pada peneliti terdahulu kuisisioner *burnout academi* menggunakan *Generalized Anxiety Disorder Scale* (GAD-7), sedangkan pada penelitian ini menggunakan kuisisioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Selain itu perbedaan terletak pada sampling peneliti terdahulu menggunakan *cluster sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Sedangkan persamaan menggunakan variabel *burnout academic* sebagai variabel penelitian dan menggunakan mahasiswa kesehatan untuk responden.