

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman-teman baru, dan tanggung jawab baru (N. R. Putri & Rahayu, 2024). Kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk beradaptasi dengan sistem akademik universitas merupakan faktor penentu keberhasilan belajar mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama harus beradaptasi dengan baik terhadap sistem akademik universitas. Ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama untuk beradaptasi dengan sistem akademik universitas dapat menyebabkan *Burnout Academic* (Putra & Ardi, 2024).

Penelitian internasional menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa baru mengalami kualitas tidur yang buruk (Gardani et al., 2022). Menurut data WHO (*World Health Organization*), tingkat gangguan kualitas tidur di seluruh dunia berkisar antara 15,3% dan 39,2%. Sebanyak 86% orang di seluruh dunia mengalami masalah gangguan pola tidur (M. Putri et al., 2025). Sementara di Indonesia masih rendah sebanyak 63%, gangguan tidur diyakini mempengaruhi 10% orang (Halawiyah et al., 2023 dalam (M. Putri et al., 2025)).

Pada penelitian yang dilakukan di universitas spanyol prevalensi *Burnout Academic* pada mahasiswa baru yaitu 7.3% dari total 506 mahasiswa baru mengalami *Burnout Academic* (Badii et al., 2022). Di Universitas Pattimura Ambon dilakukan penelitian pada mahasiswa baru dengan hasil 75,9% dari 108

mahasiswa berada pada kategori *burnout* sedang (Rabuka et al., 2023). Dalam studi terhadap mahasiswa baru universitas di Jawa Timur, sekitar 13 % responden mengalami *academic burnout* tinggi, sementara 32 % berada pada kategori sedang dan 55 % pada kategori rendah menurut instrumen *burnout akademik* yang digunakan (Isnaeni & Mustofa, 2024). Di Ponorogo dengan hasil penelitian *burnout* tinggi 17,9%, *burnout* sedang 67,2% dan *burnout* rendah 14,9% (Himmah & Shofiah, 2021).

Transisi dari siswa sekolah menengah menjadi mahasiswa merupakan fase perubahan yang signifikan, ditandai dengan pergeseran sistem pembelajaran dari terstruktur menjadi mandiri serta meningkatnya tuntutan akademik dan tanggung jawab personal. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami kesulitan adaptasi akademik dan sosial pada tahun pertama perkuliahan (Gayton & Węgorowski, 2025). Ketidaksiapan menghadapi perubahan tersebut dapat meningkatkan *Burnout Academic*, terutama akibat beban tugas, metode evaluasi yang kompleks, serta tekanan untuk berprestasi (Chimenya et al., 2024). *Burnout Academic* yang berlangsung secara berkelanjutan dan tidak terkelola dengan baik berpotensi berkembang menjadi *Burnout Academic*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, dan penurunan efikasi akademik. Beberapa studi internasional menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki risiko *burnout akademik* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut karena masih berada pada fase adaptasi. *Burnout Academic* selanjutnya berdampak pada penurunan kualitas tidur. Mahasiswa dengan *burnout* tinggi cenderung mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, tidur tidak nyenyak, dan

durasi tidur yang pendek. Penurunan kualitas tidur ini memperburuk kelelahan dan konsentrasi, sehingga memperkuat siklus negatif antara stres, *Burnout Academic*, dan gangguan tidur (Zakiei et al., 2025a).

Kualitas Tidur yang buruk dapat berdampak pada fisiologis pada seseorang, dan tidak terkecuali pada mahasiswa baru yang sedang menempuh perkuliahan tahun pertama (N. R. Putri & Rahayu, 2024). Hal tersebut dapat mengakibatkan efek, seperti mudah lelah, dan dapat mengganggu kebugaran jasmani, sehingga seseorang perlu untuk mengetahui kualitas tidurnya (Husnani & Pranata, 2024).

Ada beberapa cara untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk 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. Adapun beberapa cara untuk mengurangi *burnout* yaitu dengan mengembangkan resiliensi seperti program pelatihan atau *workshop* yang mengajarkan manajemen 4 stres, pengembangan keterampilan belajar atau manajemen waktu, dan dukungan psikologis seperti menyediakan akses layanan konseling bagi mahasiswa. Selain itu bisa juga dengan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa yaitu dengan cara beribadah (Suhada & Fajrin, 2021).

Dalam perspektif Islam, keseimbangan antara aktivitas dan istirahat merupakan prinsip yang sangat dianjurkan dalam menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Rasulullah SAW menegaskan pentingnya mengelola waktu dan menjaga tubuh agar tetap sehat. Salah satu hadis menyatakan: “*Sesungguhnya*

tubuhmu memiliki hak atas dirimu” (HR. Bukhari). Hadis ini menunjukkan bahwa seorang muslim dituntut untuk tidak berlebih-lebihan dalam aktivitas hingga mengabaikan kebutuhan dasar tubuh, termasuk kebutuhan untuk tidur yang berkualitas.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan *Burnout Academic* dengan kualitas tidur mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara *Burnout Academic* dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *Burnout Academic* pada mahasiswa baru di fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Ponorogo.
3. Menganalisis Hubungan antara *Burnout Academic* dengan kualitas tidur mahasiswa baru 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 kualitas tidur pada mahasiswa baru.

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 kerangka

Penelitian ini dapat digunakan oleh institusi atau lingkungan sekitar sebagai ilmu pengetahuan tentang dampak *Burnout Academic* terhadap kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa digunakan sebagai bentuk data dan sumber informasi dalam melakukan penelitian tentang *Burnout Academic* dengan kualitas tidur.

1.5 Keaslian Penelitian

1. (Putri, 2025) Hubungan *Burnout Academic* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian tentang hubungan *Burnout Academic* dengan kualitas tidur telah banyak dilakukan pada berbagai kelompok mahasiswa. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya. Putri dan Fikry (2025) meneliti

hubungan *Burnout Academic* dengan kualitas tidur pada mahasiswa lintas fakultas di Universitas Negeri Padang dengan populasi yang luas dan heterogen serta menggunakan instrumen kualitas tidur non-standar internasional, tanpa menekankan masa transisi pendidikan. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi.

2. (Zakiei et al., 2025) *The mechanism of sleep quality's effect on academic burnout: examining the mediating role of perceived stress*. Penelitian Zakiei et al. (2025) meneliti pengaruh kualitas tidur terhadap *Burnout Academic* dengan *perceived stress* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa lintas tingkat akademik menggunakan desain *cross-sectional* dan SEM, serta menemukan efek tidak langsung yang signifikan. Namun, penelitian tersebut tidak membedakan tahun masuk maupun fase adaptasi mahasiswa. Berbeda dengan itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa baru (tahun pertama) yang berada pada masa transisi kritis ke perguruan tinggi, dengan karakteristik perubahan sistem pembelajaran, lingkungan sosial, dan tuntutan akademik yang menimbulkan dinamika psikologis berbeda serta meningkatkan kerentanan terhadap *Burnout Academic*.
3. (Eng et al., 2025) *Academic Burnout and Its Association with Sleep Quality, Physical Activity, and Social Media Addiction Among University Students in Perak, Malaysia: A Cross-Sectional Study*. Penelitian di Universiti Tunku

Abdul Rahman, Malaysia, meneliti hubungan *Burnout Academic* dengan kualitas tidur, aktivitas fisik, dan adiksi media sosial pada 382 mahasiswa lintas tingkat (Year 1–4) menggunakan desain *cross-sectional*. Hasil menunjukkan prevalensi *Burnout Academic* sebesar 56.0% dan kualitas tidur buruk sebesar 90.1%, sementara aktivitas fisik dan adiksi media sosial tidak berhubungan signifikan. Namun, penelitian tersebut tidak membedakan fase adaptasi mahasiswa. Berbeda dengan itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa baru (tahun pertama) yang berada pada masa transisi pendidikan yang kritis, dimana perubahan sistem pembelajaran, lingkungan sosial, dan tuntutan kemandirian meningkatkan kerentanan terhadap *Burnout Academic*.

4. (May et al., 2020) *School burnout is related to sleep quality and perseverative cognition regulation at bedtime in young adults* yang dipublikasikan dalam *Learning and Individual Differences* merupakan studi landmark yang secara komprehensif meneliti hubungan antara *school burnout* dan kualitas tidur pada emerging adults di Amerika Serikat melalui dua studi *cross-sectional* dan longitudinal dengan beberapa sampel independen serta metode analisis yang canggih. Penelitian ini melibatkan mahasiswa *undergraduate* dari berbagai tingkat akademik tanpa fokus khusus pada mahasiswa tahun pertama. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini secara eksklusif memfokuskan pada mahasiswa baru yang berada pada fase transisi pendidikan yang kritis. Mahasiswa tahun pertama menghadapi berbagai stresor simultan seperti adaptasi sistem pembelajaran, pembentukan relasi sosial baru, peningkatan tuntutan akademik,

kemandirian, dan perpisahan dari keluarga, sehingga memiliki dinamika psikologis dan risiko *burnout* yang berbeda dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut.

5. (Joshua, 2024) *The Influence of Sleep Problems on Burnout and Academic Performance of Students in Community Development Training Institutes in Tanzania* yang dipublikasikan dalam *Education Journal* meneliti pengaruh *sleep problems* terhadap *Burnout Academic* dan *academic performance* pada 640 mahasiswa diploma *Community Development* di Tanzania menggunakan MBI-SS, *Sleep Quality Scale*, dan data GPA dengan analisis deskriptif serta *logistic regression*. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Tahun 1–3 dengan mayoritas responden berasal dari tahun 2, sehingga temuan lebih merepresentasikan mahasiswa tingkat menengah dan akhir. Selain itu, konteks akademik program diploma *Community Development* memiliki karakteristik yang berbeda dengan program di Fakultas Ilmu Kesehatan. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini lebih spesifik menargetkan mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan yang memiliki beban akademik dan tekanan pembelajaran khas bidang kesehatan, sehingga dinamika *Burnout Academic* dan kualitas tidur yang dialami lebih relevan dengan konteks penelitian ini.