

HUBUNGAN BURNOUT DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Aprilia Ayu Yolanda Putri^{1*}, Zidni Imanurrohman Lubis², Nurul Aini Rahmawati³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Email Korespondensi: zidnilubisumm.ac.id@gmail.com

Disubmit: 04 Agustus 2026 Diterima: 18 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 September 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i9.27497>

ABSTRACT

University students commonly report burnout as a mental-health concern, and physiotherapy students face a particularly demanding version of it: thesis completion, laboratory practicum, and clinical-practice preparation all compete for their time and energy at once. When academic pressure runs high, sleep is frequently what suffers first, which can undercut both the physical and mental readiness and the academic performance of students approaching graduation. This study examined the relationship between burnout and sleep quality disturbance in the 2023 cohort of the Physiotherapy Study Program at Universitas Muhammadiyah Malang, using an analytical-observational design with a cross-sectional approach. All 106 students within the population were enrolled as the sample through total sampling. Burnout levels were measured with the School Burnout Inventory (SBI; Salmela-Aro et al. 2016), which reports a Cronbach's Alpha of 0.80 to 0.88, while sleep quality was measured with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al. 1989), whose Indonesian-language version carries a reliability of 0.83. Data were checked for normal distribution with the Shapiro-Wilk test before the Pearson correlation was applied. Most respondents were female (73.6%); burnout most often fell into the above-average level (54.7%), and 93.4% of respondents reported poor sleep quality. The Pearson correlation analysis produced $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and $r = 0.351$, indicating a weak yet positive correlation, meaning students who reported higher burnout also tended to report poorer sleep. Burnout therefore appears to be one contributor to sleep disturbance among final-year physiotherapy students, pointing to a need for academic-workload management and psychological-support strategies capable of protecting students' readiness for both coursework and clinical practice.

Keywords: School Burnout Inventory, Pittsburgh Sleep Quality Index, Academic Exhaustion, Sleep Quality.

ABSTRAK

Burnout menjadi salah satu keluhan kesehatan mental yang paling banyak dilaporkan mahasiswa, dan mahasiswa fisioterapi menghadapi versi yang lebih berat darinya: penyusunan skripsi, praktikum laboratorium, dan persiapan praktik klinik sama-sama memperebutkan waktu dan energi mereka. Saat tekanan akademik meningkat, tidur sering menjadi hal pertama yang terganggu,

yang pada gilirannya dapat menekan kesiapan fisik dan mental serta capaian akademik mahasiswa menjelang kelulusan. Penelitian ini menguji hubungan antara *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2023 Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, memakai desain observasional analitik berpendekatan *cross-sectional*. Seluruh 106 mahasiswa dalam populasi diikutsertakan sebagai sampel lewat teknik *total sampling*. Tingkat *burnout* diukur memakai *School Burnout Inventory* (SBI; Salmela-Aro et al. (2016) yang memiliki *Cronbach's Alpha* 0,80-0,88, sedangkan kualitas tidur diukur memakai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI; Buysse et al. (1989; Salmela-Aro et al., 2016) yang versi Bahasa Indonesianya memiliki reliabilitas 0,83. Data lebih dulu diuji normalitasnya dengan *Shapiro-Wilk* sebelum dianalisis memakai korelasi Pearson. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (73,6%); tingkat *burnout* paling banyak berada pada tingkat di atas rata-rata (54,7%), dan 93,4% responden melaporkan kualitas tidur yang buruk. Analisis korelasi *Pearson* menghasilkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r = 0,351$, menandakan hubungan positif namun lemah – mahasiswa yang melaporkan *burnout* lebih tinggi juga cenderung melaporkan tidur yang lebih buruk. Dengan demikian, *burnout* tampak menjadi salah satu faktor di balik gangguan tidur pada mahasiswa fisioterapi tingkat akhir, yang mengarah pada perlunya strategi manajemen beban akademik dan dukungan psikologis untuk menjaga kesiapan mahasiswa, baik dalam perkuliahan maupun praktik klinik.

Kata Kunci: *School Burnout Inventory*, *Pittsburgh Sleep Quality Index*, Kelelahan Akademik, Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Secara psikologis, semakin banyak kalangan yang mengalami *burnout* akibat gabungan tuntutan hidup yang rumit, tekanan sosial, dan beban akademik yang bersama-sama menguras energi emosional, mental, maupun fisik seseorang (Maslach & Leiter, 2016). WHO mengategorikan *burnout* sebagai sindrom akibat stres kronis, salah satunya dipicu lingkungan belajar yang tak terkelola baik. Hilangnya energi, kecenderungan menarik diri dari kegiatan akademik, dan menurunnya kesanggupan menjalankan tuntutan akademik menjadi ciri khasnya. Sekitar 180 mahasiswa (55,4%) tercatat mengalami *burnout* selaras dengan tren global peningkatan prevalensi *burnout* di kalangan mahasiswa, termasuk temuan bahwa hampir 45% mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan gejala *burnout* tingkat

sedang hingga berat (Galbraith et al., 2022).

Pola serupa terlihat pula pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kedokteran, dengan 98,4% di antaranya mengalami *burnout* akademik tingkat sedang. Umumnya, fenomena ini muncul seiring naiknya tuntutan akademik, terutama saat mahasiswa harus menyusun tugas akhir skripsi sembari menuntaskan rangkaian tugas praktikum yang padat (Salmela-Aro et al., 2016).

Bagi mahasiswa fisioterapi, beban itu terasa lebih berat karena selain skripsi dan praktikum, mereka dituntut pula siap menjalani praktik klinik yang menuntut kesiapan fisik, mental, dan keterampilan profesional optimal. Tumpukan tuntutan semacam ini berpotensi memicu *burnout*, dengan konsekuensi kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan

fisik akibat beban akademik yang tak kunjung reda, hingga terganggunya kualitas tidur. Kualitas tidur, secara konseptual, menggambarkan sejauh mana proses tidur seseorang memberi rasa puas dan bugar saat terbangun (Multazam & Utami, 2024). Kesulitan memulai tidur, sering terbangun tengah malam, atau tetap merasa lelah meski durasi tidur sudah cukup menjadi tanda kualitas tidur yang buruk. Salah satu penyebabnya: terganggunya aktivitas siang hari yang menurunkan fungsi *neurotransmitter* khususnya *norepinephrine* yang menjaga stabilitas siklus tidur bangun sehingga kadarnya yang menurun membuat seseorang lebih mudah terjaga di malam hari dan pola istirahatnya pun terganggu. Pergeseran ritme sirkadian yang menyertai fase remaja akhir turut membuat gangguan tidur ini kian umum di kalangan mahasiswa (Yekti & Rambe, 2021), diperparah oleh tuntutan akademik dan tekanan psikologis yang menekan proses tidur sehingga berdampak pada fungsi akademik dan kesehatan mereka (Maisa et al., 2021).

Kemampuan berkonsentrasi, mengingat, dan mengambil keputusan tiga hal krusial dalam menyelesaikan skripsi dan menghadapi tuntutan akademik lanjutan ikut menurun seiring memburuknya kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Kelelahan fisik-mental serta turunnya motivasi belajar akibat tidur yang buruk membuat mahasiswa kurang optimal, baik dalam menyusun tugas akhir maupun menjalani praktik klinik (Rahmawati et al., 2025), yang ujungnya mengurangi kesiapan fisik-psikologis mereka menghadapi tuntutan akademik berikutnya (Maslach & Leiter, 2016). Pada bidang fisioterapi secara khusus, perpaduan *burnout* dan gangguan tidur berisiko menurunkan kesiapan

neuromuskular serta daya tahan fisik, sehingga performa mahasiswa saat praktikum dan praktik klinik pun terancam. Ketegangan otot, menurunnya kapasitas pemulihan jaringan, dan berkurangnya toleransi aktivitas fisik menjadi jalur pengaruh gangguan tidur terkait *burnout* ini terhadap fungsi fisik tubuh; mahasiswa dengan *burnout* cenderung beraktivitas fisik rendah-sedang, sementara yang *burnout*-nya rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok beraktivitas fisik relatif tinggi mengindikasikan bahwa *burnout* tak hanya berdampak psikologis, tetapi juga terkait naiknya kelelahan fisik dan turunnya kapasitas fisik mahasiswa.

Sudut pandang yang beragam mewarnai penelitian-penelitian terdahulu bertema serupa. Pradhana et al. (2025) menelaah keterkaitan stres, *academic burnout*, dan kecanduan *handphone* dengan kualitas istirahat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar; Rabuka et al. (2023) menyoroti hubungan stres akademik dan *academic burnout* pada mahasiswa semester pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. K. P. D. Putri et al. (2023) mengaitkan *burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Keperawatan Universitas Riau, sedangkan Winarni et al. (2025) menguji hubungan *burnout*, kualitas tidur, dan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dengan prestasi akademik sebagai variabel terikat. A. F. Putri & Fikry (2025) memperluas populasi studinya ke seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang untuk melihat hubungan *burnout* akademik dengan kualitas tidur; Kusnadi & Aulia (2025) menjadikan *burnout* akademik sebagai variabel terikat dalam kajian kecemasan dan gangguan tidur pada mahasiswa

Keperawatan. Hasbillah & Rahmasari (2022) menempuh jalur berbeda lewat metode kualitatif studi kasus untuk menggali dinamika penyebab *burnout* seperti *work overload* dan relasi dengan dosen serta dampaknya pada kondisi mental dan keseharian mahasiswa Psikologi. Dari beragam sudut pandang itulah penelitian ini menawarkan kebaruan: mengkaji langsung hubungan *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

Posisi mahasiswa fisioterapi tingkat akhir yang tak hanya dituntut merampungkan skripsi, tetapi juga harus siap fisik, mental, dan profesional menjalani praktik klinik, menjadikan pemahaman atas keterkaitan *burnout* dan gangguan kualitas tidur sebagai hal krusial itulah urgensi penelitian ini. Temuannya diharapkan memperkaya pemahaman mengenai hubungan *burnout* dengan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa fisioterapi, sekaligus menjadi masukan bagi institusi pendidikan dalam merumuskan kebijakan, strategi bimbingan akademik, dan program dukungan psikologis. Bagi masyarakat luas, penelitian ini diharapkan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara aktivitas akademik, istirahat, dan kesehatan fisik, sehingga mendorong penerapan manajemen stres dan pola hidup sehat sekaligus mendukung perkembangan ilmu fisioterapi yang tak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga kondisi mental, dan menjadi pijakan bagi kajian lanjutan di bidang fisioterapi komunitas maupun pendidikan fisioterapi yang bersinggungan dengan kesehatan mental dan kebugaran.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah penelitian ini

adalah: apakah terdapat hubungan antara tingkat *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang? Sejalan dengan itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2023 Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang (H_1), sedangkan hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak terdapat hubungan kedua variabel tersebut.

KAJIAN PUSTAKA

Burnout

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat paparan stres yang terus-menerus pada aktivitas berperforma tinggi, muncul ketika tuntutan dari luar melampaui kapasitas seseorang untuk mengatasinya (Hakimi et al., 2024). Secara konseptual, kondisi ini dipandang sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas internal individu dalam menghadapi tekanan, dan dalam konteks pendidikan tinggi umumnya muncul ketika mahasiswa tidak mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan adaptasi terhadap tekanan belajar yang kompleks (Zhang et al., 2021). Pada mahasiswa, kondisi tersebut lazimnya tampil sebagai respons kurang sehat terhadap tekanan belajar yang tak kunjung reda, ditandai kelelahan emosional, pandangan pesimistis, dan turunnya rasa percaya diri.

Kelompok mahasiswa fisioterapi tergolong rawan mengalaminya karena harus menjalani perkuliahan teori, praktikum, dan praktik klinik yang sama-sama menuntut keterlibatan fisik dan emosional dalam waktu bersamaan, suatu kondisi yang dapat mengikis motivasi, partisipasi akademik, dan daya tahan fokus dalam jangka panjang. Kerentanan ini cenderung meningkat seiring bertambahnya intensitas praktik klinik yang menuntut keterlibatan fisik dan emosional secara bersamaan, terutama ketika beban tugas dan keterbatasan waktu istirahat tidak diimbangi dukungan sosial maupun kemampuan manajemen diri yang memadai (Hasbillah & Rahmasari, 2022; K. P. D. Putri et al., 2023).

Tingkat dan Faktor yang Memengaruhi Burnout

Berdasarkan skor total pada instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) oleh Salmela-Aro & Upadaya (2014) membedakan tiga tingkat *burnout*. Pada Tingkat rendah, individu masih mampu beradaptasi dan mengelola stres tanpa kehilangan motivasi; tingkat sedang ditandai munculnya kelelahan emosional dan penurunan motivasi meski fungsi akademik masih berjalan; dan tingkat tinggi mencakup kelelahan emosional berat, hilangnya minat belajar, sampai gangguan psikologis seperti kecemasan dan kesulitan tidur yang dapat menekan prestasi akademik. Zhang et al. (2021) mencatat bahwa *burnout* dipengaruhi faktor internal seperti kepribadian, pengelolaan emosi, dan manajemen waktu, di samping faktor eksternal seperti beban akademik, lingkungan belajar, dukungan sosial, dan keluarga. Pada penelitian ini, *burnout* diukur memakai SBI yang berisi 9 item berskala Likert 10-6, mencakup tiga

dimensi *exhaustion due to studying*, *cynicism*, dan *sense of inadequacy* dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,80-0,88 dan versi Bahasa Indonesia sebesar 0,83 (Zhang et al., 2021).

Kualitas Tidur

Kualitas tidur menggambarkan sejauh mana proses tidur membuat seseorang merasa segar dan puas saat bangun, yang dinilai dari empat aspek utama, yaitu durasi, efisiensi, latensi tidur, dan rasa segar saat terbangun (Multazam & Utami, 2024). Ketika kualitas tidur menurun, dampaknya dapat berupa kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi, hingga peningkatan tingkat stres (Amaral et al., 2021). Kondisi ini menjadi perhatian khusus pada mahasiswa, karena penurunan kualitas tidur tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik, tetapi juga kemampuan mereka mempertahankan performa akademik sehari-hari.

Proses tidur sendiri diatur oleh ritme sirkadian melalui *Suprachiasmatic Nucleus* (SCN) di hipotalamus, yang berperan sebagai pusat pengendali waktu biologis tubuh dan pemicu sekresi melatonin sebagai hormon yang menimbulkan rasa kantuk. Pada mahasiswa, jadwal akademik yang padat serta kebiasaan menggunakan gawai menjelang waktu tidur menjadi salah satu penyebab umum terganggunya sekresi melatonin tersebut, sehingga mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami penurunan kualitas tidur (Hakimi et al., 2024).

Tingkat dan Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur

Sitepu (2024) membagi kualitas tidur menjadi dua tingkat: baik dan buruk. Pola tidur yang teratur dengan durasi memadai yang berkaitan dengan konsentrasi optimal menjadi ciri kualitas tidur

baik, sedangkan kualitas tidur buruk menandakan gangguan serius pada satu atau lebih aspek tidur akibat stres akademik maupun persoalan kesehatan mental (Fatonah et al., 2023). Faktor internal seperti stres, pola tidur, dan pemakaian *gadget*, maupun faktor eksternal seperti lingkungan fisik, jadwal harian, dan konsumsi kafein, sama-sama dapat memengaruhi kualitas istirahat tidur seseorang (Rahmawati et al., 2025). Kualitas tidur pada penelitian ini diukur memakai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menilai tujuh komponen tidur lewat rentang skor 0-21: skor ≤ 5 tergolong kualitas tidur baik, dan skor > 5 tergolong buruk, dengan reliabilitas versi Bahasa Indonesia 0,83.

Mendalami *burnout* dan kualitas tidur tetap relevan sebab keduanya merupakan indikator penting kesejahteraan akademik yang turut menentukan keberhasilan belajar mahasiswa (Maslach & Leiter, 2016). Dari sana, institusi pendidikan dapat mengevaluasi beban akademik yang ditanggung mahasiswa sekaligus merancang strategi pengelolaan stres, edukasi tidur sehat, dan sistem rotasi praktik yang lebih seimbang bagi kondisi fisik-mental mereka.

METODOLOGI PENELITIAN

Data untuk penelitian ini dikumpulkan pada Februari 2026 di Gedung Kuliah Bersama 5 Universitas Muhammadiyah Malang, memakai rancangan kuantitatif observasional-analitik berpendekatan *cross-sectional* guna melihat keterkaitan *burnout* (variabel X) dengan kualitas tidur (variabel Y) pada mahasiswa Fisioterapi. Seluruh mahasiswa aktif angkatan 2023 Program Studi

Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang berjumlah sekitar 106 orang dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*, dengan syarat responden berstatus mahasiswa aktif, bersedia berpartisipasi secara sukarela, dan tidak sedang cuti akademik maupun mengundurkan diri pada masa pengambilan data. Kuesioner disebarkan sebagai instrumen pengumpulan data. Tingkat *burnout* diukur memakai *School Burnout Inventory* (SBI) rancangan Salmela-Aro & Upadyaya (2014), versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Rahman (2020), dengan *Alpha Cronbach* 0,80-0,88; kualitas tidur diukur memakai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) rancangan Buysse et al. (1989), versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Alim et al. (2015), dengan *Alpha Cronbach* 0,79 dan validitas isi 0,89. Jenis kelamin, tingkat *burnout*, dan tingkat kualitas tidur responden dipetakan lewat analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan normalitas sebaran data pada kedua variabel diuji memakai *Shapiro-Wilk* nilai p di atas 0,05 menandakan sebaran normal, dan di bawah 0,05 menandakan sebaran tidak normal (Quraisy, 2020). Hubungan kualitas tidur (variabel dependen) dengan kelelahan/*burnout* (variabel independen) selanjutnya diuji secara bivariat (Emi Mulyati et al., 2023) memakai korelasi *Pearson* untuk data normal atau *Spearman's Rho* untuk data tidak normal, dengan ambang kemaknaan $p \leq 0,05$. Pengolahan data memakai perangkat lunak SPSS, dan penelitian telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian melalui surat No. E.4.d/027/KEPK/FIKES-UMM/II/2026.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	78	73,6
Laki-laki	28	26,4

Tabel tersebut menunjukkan terdapat dominasi responden perempuan, dengan jumlah hampir tiga kali lipat dibanding responden laki-laki.

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Variabel

Variabel	Jumlah (n)	Min	Max	Mean	St. Dev
<i>Burnout</i>	106	9	54	30,02	8,889
Kualitas Tidur		3	16	10,02	2,944

Skor *burnout* responden berkisar 9-54, sementara itu untuk skor kualitas tidur berkisar pada 3-16.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	N	p	α
<i>Burnout</i>	106	0,299	0,05
Kualitas Tidur		0,134	0,05

Keterangan: N = Jumlah sampel; p = Nilai signifikansi (p-value); α = Derajat Signifikan

Nilai p pada kedua variabel sama-sama $\geq 0,05$, sehingga data *burnout* dan juga kualitas tidur dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Pearson* antara *Burnout* dan Kualitas Tidur

Variabel	N	p	r	α
<i>Burnout</i>	106	0,000	0,351**	0,05
Kualitas Tidur				

Keterangan: N = Jumlah sampel; p = Nilai signifikansi (p-value); r = Nilai korelasi; α = Derajat signifikan; ** = Korelasi signifikan

Nilai p = 0,000 ($p < 0,05$) membuat H_0 ditolak dan H_1 diterima; koefisien korelasi $r = 0,351^{**}$ menandakan hubungan yang positif berkekuatan lemah antara *burnout* dan kualitas tidur singkatnya, kualitas tidur cenderung memburuk seiring naiknya tingkat *burnout* pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Tingkat *burnout* di atas rata-rata muncul paling dominan di antara mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang pada penelitian ini, sejalan dengan konsep Salmela-Aro et al. (2016) bahwa tingkat tersebut menandai individu yang mulai kelelahan secara emosional dan kehilangan motivasi belajar akibat beban akademik yang terus bertambah, meski fungsi akademiknya belum sepenuhnya terganggu. Tingginya tuntutan akademik, banyaknya tugas, tekanan berprestasi, manajemen waktu yang belum optimal, serta waktu istirahat yang terbatas menjadi pemicu umum kondisi semacam ini, sekaligus menggerus kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik.

Sebagai mahasiswa angkatan 2023 yang mulai menghadapi tuntutan pembelajaran lebih kompleks praktikum laboratorium, penguasaan keterampilan klinis, dan berbagai tugas menuju tugas akhir yang menuntut kesiapan fisik-mental sekaligus karakteristik responden diduga turut menjelaskan dominasi *burnout* di atas rata-rata ini; risikonya akan meningkat bila tidak diimbangi strategi koping dan manajemen waktu yang memadai. Sepanjang masa pendidikannya, mahasiswa fisioterapi memang tergolong rentan terhadap *burnout* akibat tingginya tuntutan akademik dan praktik klinik. Zhang et al. (2021) turut menemukan hal serupa: tingginya beban akademik, lemahnya regulasi diri, dan minimnya dukungan sosial berkontribusi pada meningkatnya *burnout* mahasiswa memperkuat bukti bahwa mahasiswa profesi kesehatan dengan beban kombinasi teori, praktikum, dan praktik klinik memang berada pada risiko *burnout* yang relatif tinggi.

Di luar tingginya *burnout*, mayoritas mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang pada penelitian ini juga tergolong dalam Tingkat kualitas tidur buruk menandakan persoalan pada satu atau lebih komponen tidur, mulai dari kualitas tidur subjektif, latensi, durasi, efisiensi, gangguan tidur, hingga aktivitas siang hari. Buruknya kualitas tidur mahasiswa lazim berkaitan dengan tuntutan akademik yang meningkat, stres, dan pola tidur yang tak teratur; individu dalam tingkat ini rentan mengalami kelelahan siang hari, sulit berkonsentrasi, gangguan daya ingat, dan menurunnya kemampuan beraktivitas sehari-hari. Sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya, temuan ini memperkuat dugaan bahwa dominannya kualitas tidur buruk pada mahasiswa Fisioterapi UMM berpotensi mengganggu kesiapan fisik maupun mental mereka dalam beraktivitas akademik.

Kedua kondisi yang sama-sama dominan tersebut ternyata berkorelasi secara signifikan: pengujian statistik menunjukkan hubungan positif meski berkekuatan lemah antara *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Fisioterapi UMM. Ini berarti kecenderungan gangguan kualitas tidur ikut meningkat seiring naiknya tingkat *burnout* mahasiswa, sehingga hipotesis penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut dapat diterima. *Burnout* sendiri adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat paparan stres berkepanjangan yang membuat individu kehilangan energi, motivasi, dan kemampuan menghadapi tuntutan akademik; bila tekanan ini berlangsung lama tanpa diimbangi manajemen yang memadai, mahasiswa akan lebih mudah kehilangan semangat belajar

dan sulit berkonsentrasi yang pada gilirannya turut mengganggu pemulihan tubuh lewat terganggunya pola tidur.

Secara fisiologis, keterkaitan ini bermula dari aktivasi sistem respons stres di amigdala dan hipotalamus yang menggerakkan sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA): pelepasan *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH) memicu sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH), yang meningkatkan produksi kortisol, disertai aktivasi saraf simpatis yang melepaskan epinefrin dan norepinefrin sehingga kewaspadaan tubuh (*arousal*) meningkat (Godoy et al., 2018). Bila *arousal* ini bertahan, tubuh sulit memasuki fase relaksasi yang diperlukan untuk memulai dan menjaga tidur, sehingga gangguan kualitas tidur pun muncul (Farizkia Dinda et al., 2023). Keseimbangan neurotransmitter pengatur tidur serotonin, dopamin, norepinefrin turut terganggu akibat aktivasi stres ini, sehingga siklus tidur-bangun terganggu dan kemampuan tubuh untuk pulih selama tidur berkurang. Timbullah siklus timbal balik: *burnout* memperburuk kualitas tidur, kualitas tidur yang buruk kembali memperberat kelelahan dan *burnout* mahasiswa (Rahmawati et al., 2025).

Fadhillah et al. (2025) melaporkan pola serupa: *burnout* akademik berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa, di mana *burnout* yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk akibat tekanan akademik tinggi dan waktu istirahat yang berkurang. Amaral et al. (2021; He et al., 2025) juga melaporkan temuan senada kelelahan emosional sebagai salah satu dimensi *burnout* berkaitan dengan meningkatnya gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun malam hari, dan kantuk berlebihan

siang hari yang mengganggu aktivitas akademik. Namun demikian, lemahnya korelasi dalam penelitian ini justru menunjukkan bahwa kelelahan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, melainkan salah satu dari beberapa faktor yang turut berperan sebagaimana disinggung penelitian-penelitian di atas yang juga menyoroti faktor lain seperti kecemasan, kebiasaan penggunaan *gadget*, dan lingkungan tidur.

Kaitan antara *burnout* dan penurunan kualitas tidur pada penelitian ini juga selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu, meski besaran korelasinya bervariasi cukup luas antarpopulasi. A. F. Putri & Fikry (2025) misalnya melaporkan hubungan positif sangat kuat antara *burnout* akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang ($r = 0,789$), sementara Muta'aliyah et al. (2026) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran mendapati hubungan positif berkekuatan jauh lebih rendah ($r = 0,186$; $p = 0,002$). Nilai korelasi penelitian ini ($r = 0,351$) berada di antara kedua nilai tersebut wajar mengingat perbedaan karakteristik sampel, instrumen pengukuran, dan beban akademik spesifik tiap populasi. Namun, konsistennya arah hubungan yang selalu positif di berbagai konteks memperkuat dugaan bahwa *burnout* dan gangguan kualitas tidur memang saling memengaruhi secara searah, bukan sekadar kebetulan statistik pada satu populasi saja.

Hobfoll (1989) melalui Teori Pengelolaan Sumber Daya (*Conservation of Resources/COR*) menjelaskan pola ini: manusia pada dasarnya berupaya mempertahankan sumber daya fisik-mentalnya termasuk energi, waktu, dan pemulihan lewat tidur dan stres serta kelelahan emosional muncul saat sumber daya itu terkuras terus-

menerus tanpa kesempatan pemulihan memadai. Sebagai salah satu mekanisme pemulihan sumber daya energi, tidur yang berkualitas berperan penting; begitu kualitasnya menurun, kapasitas pemulihan individu ikut berkurang, sehingga risiko kelelahan emosional dan *burnout* meningkat secara proporsional pola yang akan selalu bergerak searah secara logis, terlepas dari kuat-lemahnya hubungan itu secara statistik (Hakimi et al., 2024).

Lemahnya kekuatan hubungan pada penelitian ini bukan hal mengejutkan, melainkan justru konsisten dengan prinsip dasar COR Theory itu sendiri. Hobfoll (1989) menegaskan sifat multidimensional *burnout*, yang dipengaruhi hilangnya berbagai sumber daya secara bersamaan bukan cuma energi fisik yang dipulihkan lewat tidur, tetapi juga sumber daya kondisional seperti dukungan sosial, sumber daya pribadi seperti efikasi diri dan regulasi emosi, serta sumber daya material seperti waktu dan kesempatan mengelola beban tugas. Karena itulah korelasi yang dihasilkan wajar cenderung lemah ketika kualitas tidur diuji hubungannya dengan *burnout* secara terpisah dari sumber daya lain variabel tunggal ini hanya menjelaskan sebagian kecil dari keseluruhan proses kehilangan sumber daya yang mendasari *burnout*. Muta'aliyah et al. (2026) memperkuat argumen ini lewat simpulan bahwa stres akademik, dukungan sosial, dan beban praktik klinik hanyalah sebagian dari banyak faktor yang memengaruhi kelelahan akademik, dengan kualitas tidur sebagai salah satunya saja. Zakiei et al. (2025) menambahkan bahwa pengaruh kualitas tidur terhadap kelelahan akademik sebagian besar bersifat tidak langsung, dimediasi oleh persepsi stres (*perceived stress*)

artinya, kualitas tidur tidak memengaruhi *burnout* secara langsung dan linear, melainkan lewat jalur psikologis lain yang justru lebih dominan menentukan derajat kelelahan seseorang (He et al., 2025).

Pada mahasiswa Fisioterapi tingkat akhir dalam penelitian ini, pola tersebut mengisyaratkan bahwa faktor-faktor lain tekanan menyelesaikan tugas akhir, kesiapan menghadapi praktik klinik, dukungan sosial dari teman dan keluarga, kemampuan manajemen waktu, serta strategi koping individu kemungkinan berkontribusi jauh lebih besar terhadap tingkat *burnout* dibandingkan kualitas tidur semata (Kiss & Pikó, 2025). Lemahnya korelasi di sini karenanya tidak berarti hubungan kedua variabel tidak bermakna secara praktis; sebaliknya, hal ini menegaskan sifat *burnout* sebagai fenomena multifaktorial sesuai kerangka COR Theory, sehingga penanganannya perlu komprehensif tak hanya membenahi kualitas tidur, tetapi juga memperkuat dukungan sosial, mengelola beban akademik, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif bagi mahasiswa (Hobfoll, 1989).

Ketiga temuan di atas dapat disintesis begini: mahasiswa Fisioterapi UMM angkatan 2023 secara umum mengalami *burnout* di atas rata-rata yang beriringan dengan tingginya proporsi kualitas tidur buruk, dan keduanya terbukti berhubungan signifikan meski lemah kekuatannya. Ini konsisten dengan kerangka teoretis bahwa *burnout* akademik lewat jalur psikologis (kelelahan emosional, penurunan motivasi) maupun jalur fisiologis (aktivasi sumbu HPA dan gangguan neurotransmitter regulasi tidur) dapat menurunkan kapasitas pemulihan tubuh saat tidur, sementara kualitas tidur buruk pada

gilirannya memperberat kelelahan dan mempercepat munculnya *burnout*, membentuk siklus yang saling memperkuat. Lemahnya korelasi bukan berarti hubungan ini tak bermakna praktis; justru sebaliknya, ia menegaskan sifat multifaktorial gangguan kualitas tidur pada mahasiswa fisioterapi, dengan *burnout* sebagai salah satu kontributor penting yang perlu mendapat perhatian bersama faktor psikologis-perilaku lainnya. Manajemen beban akademik, penguatan dukungan sosial, dan pengembangan strategi koping sejak dini berpotensi menjadi langkah strategis memutus siklus *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa fisioterapi tingkat akhir.

KESIMPULAN

Tingkat *burnout* mahasiswa secara umum berada di atas rata-rata (*above average burnout*) menandakan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami *burnout* relatif tinggi yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan proses akademiknya. Pola serupa berlaku pada kualitas tidur, yang didominasi tingkat buruk (*poor sleep quality*); mayoritas mahasiswa mengalami persoalan pada kualitas istirahat tidurnya, dengan potensi dampak pada konsentrasi belajar, pemulihan fisik, dan aktivitas sehari-hari.

Ditemukan pula hubungan signifikan antara *burnout* dan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi UMM, dengan arah positif meski kekuatannya lemah semakin tinggi *burnout* yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami gangguan kualitas tidur. *Burnout*, dengan demikian, dapat dipandang sebagai salah satu faktor penyebab menurunnya kualitas tidur mahasiswa fisioterapi tingkat akhir.

Penelitian selanjutnya disarankan memasukkan variabel lain seperti aktivitas fisik, penggunaan gawai sebelum tidur, konsumsi kafein, dan dukungan sosial, serta menggunakan desain longitudinal atau sampel yang lebih besar untuk memahami dinamika hubungan *burnout* dan kualitas tidur secara lebih komprehensif. Secara keseluruhan, manajemen waktu, pengelolaan stres, dan edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan menjadi strategi kunci dalam menurunkan risiko *burnout* dan menjaga kualitas tidur mahasiswa fisioterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, I. Z., Elvira, S. D., Amir, N., & Noorhana. (2015). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia = Test Validity And Reliability Of The Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal>
- Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021). Burnout, Daytime Sleepiness And Sleep Quality Among Technical-Level Nursing Students. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

- Fadhillah, R., Hamidah, N., & Yusron, I. R. (2025). Academic Burnout And Sleep Quality Among Students: A Correlational Study With Physiology And Islamic Perspectives. *International Journal Of Islamic Educational Psychology*, 6(2).
- Farizkia Dinda, R., Budi Yulianti, A., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/Bc sms.V3i1.6888>
- Fatonah, N. S., Siddiq, T. B., & Makaginsar, C. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/Bc sms.V3i1.6025>
- Galbraith, C., Phillips-Hall, C. A., & Merrill, G. (2022). The Effects Of Ethnic Diversity And Friendship Ties On Managers' Emotional Exhaustion: A Network-Based Case Study Of Caribbean Information Technology Firms. *Cross Cultural & Strategic Management*, 29(2), 469-492. <https://doi.org/10.1108/Ccsm-02-2021-0036>
- Godoy, L. D., Rossignoli, M. T., Delfino-Pereira, P., Garcia-Cairasco, N., & De Lima Umeoka, E. H. (2018). A Comprehensive Overview On Stress Neurobiology: Basic Concepts And Clinical Implications. *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/Fnbeh.2018.00127>
- Hakimi, H., Hosseinkhani, Z., Taherkhani, O., & Momeni, M. (2024). Association Between Chronotype, Social Jetlag, Sleep Quality, And Academic Burnout Among Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Chronobiology International*, 41(9), 1275-1286. <https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2397396>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V9i6.47320>
- He, L., Li, W., Zhang, Y., Wang, J., Yu, Y., Li, S., Liu, B., & Tian, J. (2025). Academic Stress And Online Learning Engagement In Medical Students: The Parallel Mediating Roles Of Sleep Quality And Positive Academic Emotions. *Bmc Medical Education*, 26(1), 54. <https://doi.org/10.1186/S12909-025-08369-Z>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation Of Resources: A New Attempt At Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
- Kiss, H., & Pikó, B. F. (2025). Risk And Protective Factors Of Student Burnout Among Medical Students: A Multivariate Analysis. *Bmc Medical Education*, 25(1), 386. <https://doi.org/10.1186/S12909-025-06956-8>
- Kusnadi, R., & Aulia, N. (2025). Kecemasan Dan Gangguan

- Tidur Meningkatkan Risiko Burnout Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlash*, 2(1), 60-67. <https://doi.org/10.70800/Jckk.V2i1.142>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V21i1.1345>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/Wps.20311>
- Multazam, A., & Utami, K. P. (2024). Pemberian Latihan Slow Deep Breathing Dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah Dan Stress Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 444-452. <https://doi.org/10.53769/Jai.V4i2.693>
- Muta'aliyah, H., Hidayati, N. O., & Eriyani, T. (2026). Hubungan Kualitas Tidur Dan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Malahayati Nursing Journal*, 8(5), 8-22. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V8i5.24981>
- Pradhana, I. W. S. S. A., Syuhada, I., Ruqayyah, S., & Kusumadewa, B. S. (2025). Hubungan Tingkat Stres, Academic Burnout, Dan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 5(7), 3238-3250. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V5i7.18874>
- Putri, A. F., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Burnout Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 10789-10800. <https://doi.org/10.31004/Innovative.V5i4.20708>
- Putri, K. P. D., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Burnout Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 164-177. <https://doi.org/10.57218/Jkj.Vol2.Iss2.896>
- Quraissy, A. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk: Studi Kasus Penghasilan Orang Tua Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar. *J-Hest Journal Of Health Education Economics Science And Technology*, 3(1), 7-11. <https://doi.org/10.36339/Jhest.V3i1.42>
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Semester Pertama Tahun 2022 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150-158. <https://doi.org/10.26905/Jpt.V18i2.11115>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025).

- Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran: Overview Of Academic Stress Levels In Undergraduate Nursing And Medical Students. *Journal Of Intan Nursing*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.54004/Join.V4i1.266>
- Salmela-Aro, K., Muotka, J., Alho, K., Hakkarainen, K., & Lonka, K. (2016). School Burnout And Engagement Profiles Among Digital Natives In Finland: A Person-Oriented Approach. *European Journal Of Developmental Psychology*, 13(6), 704-718. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1107542>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School Burnout And Engagement In The Context Of Demands-Resources Model. *British Journal Of Educational Psychology*, 84(1), 137-151. <https://doi.org/10.1111/Bjep.12018>
- Winarni, I. S., Susanti, M., & Pratama, R. R. (2025). Hubungan Burnout Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 5(3), 132-138. <https://doi.org/10.59003/Nhj.V5i3.1632>
- Yekti, R., & Rambe, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Pro-Life*, 8(2), 148-155. <https://doi.org/10.33541/Pro-Life.V8i2.3207>
- Zakiei, A., Khazaie, H., Azadi, M., Mohsenpour, S., & Komasi, S. (2025). The Mechanism Of Sleep Quality's Effect On Academic Burnout: Examining The Mediating Role Of Perceived Stress. *Bmc Medical Education*, 25(1), 1018. <https://doi.org/10.1186/S12909-025-07617-6>
- Zhang, J.-Y., Shu, T., Xiang, M., & Feng, Z.-C. (2021). Learning Burnout: Evaluating The Role Of Social Support In Medical Students. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.625506>