

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Hikmah Muta'aliyah¹, Nur Oktavia Hidayati^{2*}, Theresia Eriyani³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: nur.oktavia@unpad.ac.id

Disubmit: 05 Februari 2026

Diterima: 22 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.24981>

ABSTRACT

Nursing students face high academic and clinical demands, making them vulnerable to poor sleep quality and academic burnout. Poor sleep quality is assumed to contribute to higher burnout levels. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and academic burnout among nursing students at Universitas Padjadjaran. A quantitative correlational non-experimental design was applied. The population consisted of 923 active undergraduate nursing students at Universitas Padjadjaran (Jatinangor Campus and Pangandaran Campus). A total of 279 respondents were selected using proportionate stratified random sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while academic burnout was assessed using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Data were analyzed using Spearman Rank correlation. Most respondents reported poor sleep quality (81%). Academic burnout was predominantly at a moderate level (52.3%). Statistical analysis showed a significant relationship between sleep quality and academic burnout ($p = 0.002$), with a very weak positive correlation ($r = 0.186$). There is a significant association between sleep quality and academic burnout among nursing students at Universitas Padjadjaran. Poorer sleep quality tends to be followed by higher burnout levels, although the correlation strength is very low.

Keywords: Sleep Quality, Academic Burnout, Nursing Students.

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi sehingga rentan mengalami gangguan kualitas tidur serta *burnout* akademik. Kualitas tidur yang buruk diduga berkontribusi terhadap meningkatnya *burnout* akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan non-eksperimental. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di Kampus Jatinangor dan PSDKU Pangandaran sebanyak 923 mahasiswa. Sampel berjumlah 279 responden yang dipilih menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *burnout* akademik menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student*

Survey (MBI-SS). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Rank Spearman*. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (81%). Tingkat *burnout* akademik responden didominasi kategori sedang (52,3%). Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik ($p = 0,002$) dengan kekuatan hubungan sangat rendah dan arah positif ($r = 0,186$). Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang lebih buruk cenderung mengalami *burnout* akademik lebih tinggi, meskipun kekuatan hubungan sangat rendah.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, *Burnout* Akademik, Mahasiswa Keperawatan.

PENDAHULUAN

Pendidikan sarjana keperawatan diarahkan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi profesional melalui penguasaan teori, keterampilan praktik klinik, serta kemampuan berpikir kritis. Proses pembelajaran tersebut menuntut mahasiswa untuk menjaga kesiapan fisik sekaligus kestabilan emosional selama menjalani Pendidikan (Aryuwat et al., 2024). Dibandingkan mahasiswa dari bidang non-kesehatan, mahasiswa keperawatan menghadapi beban yang lebih kompleks karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan pengalaman praktik yang membutuhkan keterampilan khusus dalam pelayanan Kesehatan (Tania et al., 2025). Situasi ini dapat meningkatkan tekanan psikologis, mengganggu kualitas hidup, memengaruhi pola tidur, dan memicu munculnya *burnout* akademik (Zheng et al., 2022).

Mahasiswa keperawatan tidak hanya dituntut memahami materi akademik, tetapi juga harus menjalani praktik klinik yang menuntut ketelitian, tanggung jawab, dan kemampuan adaptasi tinggi. Paparan lingkungan klinik yang kompleks serta tuntutan kompetensi profesional sejak masa pendidikan dapat menjadi stresor tambahan yang membedakan mahasiswa keperawatan dari

mahasiswa program studi lainnya. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan emosional yang berlangsung terus-menerus apabila tidak diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan istirahat yang memadai (Sarfika et al., 2025).

Burnout pada mahasiswa keperawatan merupakan isu yang menjadi perhatian global karena dapat berdampak pada performa akademik, kemampuan klinik, serta kesiapan menjalani peran profesional sebagai tenaga Kesehatan (Sarfika et al., 2025). *Burnout* akademik berkembang sebagai respons terhadap tekanan akademik yang tinggi dan berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa strategi coping yang memadai (Schaufeli et al., 2002). Kondisi ini ditandai oleh kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap proses belajar, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik diri sendiri (Maslach et al., 2001).

Burnout akademik yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi keterlibatan dalam proses pembelajaran serta menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mencapai kompetensi yang ditargetkan. Apabila kondisi ini berlangsung tanpa penanganan, *burnout* berpotensi menghambat perkembangan profesional

mahasiswa keperawatan dan memengaruhi kesiapan mereka dalam memberikan pelayanan yang aman serta berkualitas di masa depan (Schaufeli et al., 2002; Maslach et al., 2001).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam kondisi *burnout* akademik adalah kualitas tidur. Tidur yang tidak optimal dapat mengganggu fungsi kognitif, menurunkan regulasi emosi, serta menghambat pemulihan energi yang diperlukan mahasiswa untuk menghadapi stres akademik (Fitriani et al., 2025; Wahab et al., 2024). Dengan demikian, kualitas tidur menjadi aspek fundamental yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menjalani pendidikan keperawatan (Tamara, 2024).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, serta gangguan kestabilan emosi. Dalam konteks pendidikan keperawatan, kondisi ini dapat berdampak lebih luas karena mahasiswa dituntut memiliki kewaspadaan dan ketelitian tinggi dalam praktik klinik. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung keberhasilan akademik sekaligus kesiapan profesional mahasiswa (Pereira et al., 2025; Wahab et al., 2024).

Burnout akademik merupakan kondisi psikologis akibat tekanan belajar yang berkepanjangan sehingga berdampak pada penurunan motivasi, konsentrasi, dan semangat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Febriani et al., 2021). Dalam pendidikan keperawatan, tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan

risiko *burnout* yang lebih besar. Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik, sehingga dapat memperburuk kondisi *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan (Pereira et al., 2025).

Walaupun sejumlah penelitian telah mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dengan *burnout* akademik, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan tersebut pada mahasiswa keperawatan masih terbatas karena sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada mahasiswa kedokteran (Hakimi et al., 2024; Tantono, 2023; Zakiei et al., 2025). Perbedaan karakteristik populasi ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut pada mahasiswa keperawatan, yang menghadapi tekanan akademik sekaligus tuntutan praktik klinik secara bersamaan.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan ilmiah serta memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa serta mencegah *burnout* akademik selama proses pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan.

KAJIAN PUSTAKA

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis

individu. Buysse et al. (1989) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan bentuk kepuasan individu terhadap pengalaman tidurnya, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur (latensi), efisiensi tidur, serta adanya gangguan selama tidur. Tidur yang berkualitas tidak hanya dilihat dari lamanya waktu tidur, tetapi juga dari kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyenyak, merasa bugar saat bangun, serta tidak mengalami rasa kantuk berlebihan pada siang hari. Selain itu, tidur berfungsi sebagai proses restoratif yang mendukung pemulihan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta membantu mengatur fungsi kognitif dan kondisi emosional.

Pada mahasiswa keperawatan, kualitas tidur merupakan aspek yang sangat penting karena tuntutan pendidikan tidak hanya bersifat akademik teoretis, tetapi juga mencakup praktik klinik yang memerlukan ketelitian, konsentrasi, dan kestabilan emosi. Mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik umumnya menunjukkan penurunan kemampuan dalam berpikir kritis, gangguan pada fungsi memori, serta kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi baik dalam kegiatan belajar maupun saat menjalani aktivitas praktik klinik (Wang et al., 2020). Oleh karena itu, kualitas tidur merupakan indikator penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesiapan profesional mahasiswa.

Penilaian kualitas tidur umumnya dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas siang hari (Buysse

et al., 1989). Komponen-komponen ini memberikan gambaran menyeluruh tentang pengalaman tidur individu dan dampaknya terhadap fungsi keseharian (Carpenter & Andrykowski, 1998).

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa bersifat multidimensional. Stres akademik merupakan salah satu determinan utama yang dapat memicu kesulitan tidur akibat tekanan tugas, ujian, serta tuntutan pencapaian prestasi (Novita et al., 2023). Kondisi kecemasan juga berkontribusi dalam memperburuk kualitas tidur, karena individu lebih sulit mencapai relaksasi dan cenderung terbangun di malam hari. Selain itu, lingkungan tempat tinggal, konsumsi stimulan seperti kafein, serta gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan bergadang dan penggunaan gawai sebelum tidur dapat menurunkan efisiensi tidur (Hashim et al., 2022).

Kualitas tidur yang buruk berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Gangguan tidur terbukti berkaitan dengan penurunan performa akademik, meningkatnya kelelahan emosional, serta tingginya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Velando-Soriano et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa keperawatan, kondisi ini dapat memengaruhi kesiapan praktik klinik dan meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik yang berkepanjangan (Naderi et al., 2021).

Burnout Akademik

Burnout merupakan konsep yang awalnya diperkenalkan oleh Freudenberg pada tahun 1974 untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami individu dalam pekerjaan pelayanan (Freudenberg & York, 1974). Konsep ini kemudian

berkembang dalam konteks pendidikan, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi. *Burnout* akademik didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat tuntutan belajar yang berlangsung terus-menerus tanpa mekanisme koping yang memadai (Schaufeli et al., 2002).

Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *burnout* akademik ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sikap sinis terhadap studi), dan *academic inefficacy* (penurunan efikasi akademik). Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung merasa kehilangan energi, menjauh dari aktivitas akademik, serta meragukan kemampuan dirinya dalam mencapai keberhasilan studi (Liu et al., 2023).

Burnout akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan. Usia dan fase transisi dewasa muda dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Wahab et al., 2024). Selain itu, jenis kelamin juga dilaporkan berperan, di mana perempuan cenderung lebih rentan mengalami kelelahan emosional dibandingkan laki-laki (Maslach et al., 2001). Faktor lain seperti indeks prestasi kumulatif (IPK), dukungan sosial, serta kualitas tidur turut memengaruhi tingkat *burnout* mahasiswa (Fitriani et al., 2025).

Dampak *burnout* akademik tidak hanya terjadi pada performa belajar, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa. *Burnout* berkaitan dengan menurunnya motivasi, gangguan konsentrasi, serta meningkatnya risiko kecemasan dan depresi (Kong et al., 2023; Velando-Soriano et al., 2023). Bahkan, *burnout* yang tidak

ditangani dapat meningkatkan risiko putus kuliah dan mengganggu kesiapan profesional mahasiswa di masa depan.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik. Zakiei et al. (2025) melaporkan bahwa penurunan kualitas tidur berkaitan dengan meningkatnya *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran, dengan stres sebagai mediator utama. Temuan serupa juga ditemukan oleh Hakimi et al. (2024), yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur rendah mengalami peningkatan kelelahan emosional dan sinisme. Howie et al. (2022) menegaskan bahwa gangguan tidur memiliki kontribusi signifikan terhadap *burnout* pada mahasiswa kesehatan di Amerika Serikat.

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan karena harus menghadapi beban akademik sekaligus praktik klinik. Aktivitas praktik yang kompleks dapat meningkatkan tekanan emosional, sehingga apabila disertai gangguan tidur, risiko *burnout* akademik menjadi lebih besar (Nugraha et al., 2023). Dengan demikian, kualitas tidur dapat dipandang sebagai faktor protektif yang penting dalam menjaga kesejahteraan akademik mahasiswa keperawatan.

Meskipun hubungan kualitas tidur dan *burnout* akademik telah banyak dikaji pada mahasiswa kedokteran, penelitian yang secara spesifik meneliti mahasiswa keperawatan masih terbatas. Padahal, mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik dan klinik yang berbeda, sehingga diperlukan kajian empiris lebih lanjut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami hubungan kualitas tidur dengan *burnout* akademik pada

mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran, serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mencegah *burnout* akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran?"

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Desain tersebut dipilih untuk menganalisis keterkaitan antara kualitas tidur sebagai variabel bebas dan *burnout* akademik sebagai variabel terikat, tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap partisipan penelitian (Widodo et al., 2023). Studi korelasional non-eksperimental bertujuan untuk melihat hubungan antar dua variabel sebagaimana kondisi alami responden. Dalam konteks penelitian ini, kualitas tidur berperan sebagai variabel independen, sedangkan *burnout* akademik menjadi variabel dependen pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa program S1 aktif Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang berada di Kampus Jatinangor serta PSDKU Pangandaran. Berdasarkan data akademik, total populasi yang terlibat berjumlah 923 mahasiswa. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified*

random sampling. Pengelompokan sampel disusun berdasarkan angkatan mahasiswa (2022, 2023, 2024, dan 2025) serta lokasi kampus, sehingga distribusi sampel dapat mewakili populasi secara proporsional (Iba & Wardhana, 2023). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 279 responden.

Pengumpulan data dilaksanakan secara *online* melalui kuesioner yang disebar menggunakan *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri atas tiga bagian, yaitu kuesioner data demografi, kuesioner kualitas tidur, dan kuesioner *burnout* akademik. Data demografi mencakup usia, jenis kelamin, asal kampus, angkatan, serta indeks prestasi kumulatif (IPK). Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Hami et al. (2021). PSQI terdiri dari 18 item yang menilai tujuh komponen utama tidur dengan skor total berkisar 0-21. Skor ≤ 5 dikategorikan sebagai kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk (Buysse et al., 1989; Hakimi et al., 2024).

Burnout akademik dinilai menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang diperkenalkan oleh Schaufeli et al. (2002). Instrumen versi Bahasa Indonesia telah melalui uji validitas dan reliabilitas oleh Arlinkasari & Rauf, (2020). Instrumen ini terdiri dari 13 item yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Skor total *burnout* akademik diklasifikasikan menjadi kategori rendah (0-26), sedang (27-52), dan tinggi (53-78).

Sebagai pemenuhan aspek etik penelitian, peneliti terlebih dahulu

mengajukan permohonan persetujuan etik kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor surat 03/KEPK/FITKes-Unjani/XII/2025.

Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur, manfaat, serta pernyataan *informed consent* sebelum melanjutkan pengisian kuesioner. Kerahasiaan identitas responden dijaga sepenuhnya, dan partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan.

Pengolahan data dilakukan melalui lima tahapan, yaitu *editing*, *coding*, *processing*, *cleaning*, dan *tabulating* (Widodo et al., 2023).

Data kemudian dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, kualitas tidur, dan *burnout* akademik. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$). Uji Spearman dipilih karena variabel penelitian berskala ordinal dan tidak memerlukan asumsi distribusi normal. Hasil uji digunakan untuk menilai arah dan kekuatan hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
15 - 19 tahun	129	46,2
20 - 25 tahun	150	53,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	9,3
Perempuan	253	90,7
Angkatan		
2022	69	24,7
2023	63	22,6
2024	67	24
2025	80	28,7
Asal Kampus		
Jatinangor	224	80,3
Pangandaran	55	19,7
IPK		
<3.00	0	0
3.00 - 3.49	12	4,3
3.50 - 3.74	108	38,7
≥ 3.75	79	28,3
Belum mendapat IPK	80	28,7

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 20-25 tahun dengan

proporsi 53,8%, serta didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan (90,7%). Berdasarkan

angkatan, jumlah responden tertinggi berasal dari angkatan 2025 (28,7%). Selain itu, sebagian besar responden merupakan mahasiswa yang berasal dari Kampus Jatinangor

(80,3%). Ditinjau dari capaian akademik, indeks prestasi kumulatif (IPK) responden paling banyak berada pada kisaran 3,50-3,75 (38,7%).

Tabel 2. Hasil Kategori Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	53	19
Buruk	226	81

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 53 responden (19%) memiliki kualitas tidur yang baik. Sementara itu, mayoritas responden, yaitu 226 mahasiswa (81%), menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk menunjukkan adanya gangguan pada proses pemulihan fisik dan psikologis, yang

ditandai dengan durasi tidur yang tidak adekuat, tidur yang tidak nyenyak, serta sering terbangun pada malam hari, sehingga berdampak pada penurunan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas akademik secara optimal.

Tabel 3. Hasil Kategori *Burnout* Akademik

<i>Burnout</i> Akademik	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	127	45,5
Sedang	146	52,3
Tinggi	6	2,2

Berdasarkan Tabel 3, tingkat *burnout* akademik pada responden sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 146 mahasiswa (52,3%). Sebanyak 127 mahasiswa (45,5%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan hanya 6 mahasiswa (2,2%) yang berada pada kategori tinggi. *Burnout* akademik

kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan akibat tuntutan akademik, baik secara fisik maupun psikologis, namun masih dapat dikelola melalui strategi koping yang adaptif, sehingga motivasi dan keterlibatan akademik relatif tetap terjaga.

Tabel 4. Uji Hubungan Kualitas Tidur dengan *Burnout* Akademik

Kualitas Tidur	<i>Burnout</i> Akademik						r	P-value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	34	64,2	19	35,8	0	0	0,186	0,002
Buruk	93	41,2	127	56,2	6	2,7		

Berdasarkan Tabel 4, mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebagian besar berada pada

kategori *burnout* akademik rendah (64,2%), sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk

mayoritas berada pada kategori *burnout* sedang (56,2%). Uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik ($p = 0,002$). Nilai koefisien korelasi

yang diperoleh ($r = 0,186$) menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sangat rendah, sehingga kualitas tidur bukan faktor utama yang memengaruhi *burnout* akademik.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam menjaga keseimbangan kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran diketahui mengalami kualitas tidur yang kurang baik, dengan persentase mencapai 81%. Temuan tersebut selaras dengan studi yang dilakukan oleh Sihombing & Siagian, (2025) serta Salsabila et al. (2024) yang menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan cenderung lebih rentan menghadapi masalah tidur karena beban akademik yang tinggi serta tuntutan dalam penyelesaian tugas akhir. Hal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan belajar yang kompleks sehingga waktu istirahat sering kali terganggu.

Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa keperawatan merupakan fenomena yang cukup konsisten ditemukan dalam berbagai konteks pendidikan. Mahasiswa keperawatan menghadapi jadwal akademik yang padat, tuntutan praktik klinik, serta tekanan untuk mencapai kompetensi profesional, sehingga waktu istirahat sering kali menjadi aspek yang terabaikan. Tidur yang tidak optimal dapat berdampak pada menurunnya fungsi kognitif dan kemampuan konsentrasi, yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran keperawatan (Amaral et al., 2021; Wang et al., 2020).

Namun, hasil ini berbeda dengan konsep Buysse et al. (1989) yang menyatakan bahwa usia lebih muda cenderung lebih rentan mengalami gangguan tidur, karena dalam penelitian ini kualitas tidur buruk justru lebih banyak dialami mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui tingginya stres akademik dan kecemasan selama proses penyelesaian skripsi, yang terbukti berkaitan dengan penurunan kualitas tidur (Bendes et al., 2025). Dengan demikian, buruknya kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan pemenuhan istirahat yang optimal.

Selain faktor usia, tekanan akademik yang meningkat pada mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi stresor utama yang memengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa pada tahap penyusunan tugas akhir tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga beban psikologis berupa kekhawatiran terhadap kelulusan dan pencapaian target studi. Hal ini selaras dengan penelitian Rachmawaty et al. (2024) yang menegaskan bahwa stres akademik dan kecemasan merupakan determinan penting gangguan tidur pada mahasiswa. Secara fisiologis, stres dapat memicu peningkatan hormon kortisol yang menghambat proses relaksasi, sehingga individu mengalami kesulitan tidur dan merasa tidak segar saat bangun (Amaral et al., 2021).

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *burnout* akademik sedang (52,3%). Hasil ini konsisten dengan temuan Rossa et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *burnout* akademik kategori sedang merupakan kondisi yang umum pada mahasiswa keperawatan. *Burnout* pada tingkat sedang menggambarkan adanya kelelahan emosional, namun masih memungkinkan mahasiswa mempertahankan keterlibatan akademik melalui strategi koping yang adaptif. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih dapat menjalankan aktivitas perkuliahan meskipun mengalami tekanan akademik yang cukup besar.

Burnout akademik pada kategori sedang dapat dipahami sebagai tahap awal kelelahan akademik yang apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi *burnout* berat. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *burnout* akademik merupakan respons terhadap tekanan belajar yang berlangsung terus-menerus, ditandai oleh *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduce academic efficacy*. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, tekanan ini dapat berasal dari kombinasi tugas akademik dan tanggung jawab praktik klinik yang membutuhkan kesiapan mental serta emosional yang tinggi. Oleh karena itu, *burnout* akademik menjadi isu penting karena dapat memengaruhi motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, dan kesiapan profesional mahasiswa.

Di sisi lain, temuan ini menunjukkan perbedaan dengan penelitian Ganesha et al. (2023) yang melaporkan bahwa *burnout* berkaitan dengan penurunan IPK, karena responden dalam studi ini tetap memiliki capaian akademik tinggi meskipun mengalami *burnout* sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa *burnout* akademik

dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional, termasuk dukungan sosial dan tekanan eksternal di luar akademik (Deng et al., 2022; Fitriani et al., 2025). Oleh karena itu, *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan perlu dipahami sebagai fenomena kompleks yang dapat berkembang apabila tidak ditangani secara tepat.

Selain itu, mahasiswa mungkin masih mampu mempertahankan capaian akademik meskipun mengalami *burnout* karena adanya tuntutan untuk tetap berprestasi serta strategi adaptasi yang digunakan, seperti manajemen waktu dan dukungan dari lingkungan sekitar. Fitriani et al. (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan kelelahan emosional dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, tingkat *burnout* akademik tidak selalu secara langsung tercermin dalam penurunan prestasi akademik, tetapi lebih berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam jangka panjang.

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan *burnout* akademik, meskipun tingkat korelasinya termasuk positif sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa penurunan kualitas tidur pada mahasiswa cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat *burnout* akademik.

Hasil ini mendukung penelitian Hakimi et al. (2024) dan Zakie et al. (2025) yang menegaskan bahwa gangguan tidur merupakan faktor risiko *burnout* akademik. Mahasiswa dengan tidur yang adekuat memiliki kemampuan regulasi emosi dan ketahanan stres yang lebih baik, sehingga lebih mampu menghadapi

tekanan akademik (Wang et al., 2020). Tidur yang berkualitas juga berperan dalam proses pemulihan fisik dan psikologis, sehingga mahasiswa memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas akademik dan klinik secara optimal (Pereira et al., 2025).

Secara mekanisme, gangguan tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres yang menyebabkan individu lebih rentan mengalami kelelahan emosional. Kondisi tersebut dapat memperburuk dimensi *exhaustion* sebagai komponen utama *burnout* akademik (Amaral et al., 2021). Oleh karena itu, kualitas tidur dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga ketahanan psikologis mahasiswa selama masa pendidikan.

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan korelasi yang sangat rendah mengindikasikan bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya faktor utama penyebab *burnout* akademik. Faktor lain seperti stres akademik, dukungan sosial, serta beban praktik klinik kemungkinan turut berkontribusi. Dengan demikian, kualitas tidur dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif dalam mencegah *burnout*, namun perlu dikaji bersama faktor multidimensional lainnya.

Selain kualitas tidur, hubungan yang sangat rendah dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang bersifat multidimensional. Salah satu faktor yang berpotensi berkontribusi adalah stres akademik yang muncul akibat tuntutan tugas, ujian, serta tanggung jawab praktik klinik. Mahasiswa keperawatan tidak hanya dituntut memahami teori, tetapi juga harus menjalani praktik lapangan yang menuntut ketelitian,

kesiapan emosional, dan tanggung jawab tinggi. Beban ini dapat memicu kelelahan emosional dan meningkatkan risiko *burnout* meskipun kualitas tidur bukan satu-satunya prediktor utama.

Selain itu, dukungan sosial juga menjadi faktor penting yang dapat memperkuat ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Fitriani et al. (2025) menyatakan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat *burnout* lebih rendah karena adanya rasa dihargai dan dipahami oleh lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang mendapat dukungan dari teman, keluarga, maupun institusi pendidikan berisiko mengalami stres yang lebih tinggi sehingga lebih rentan terhadap *burnout* akademik.

Penelitian ini juga perlu dipahami bahwa kualitas tidur dapat berperan sebagai faktor pemicu awal, tetapi *burnout* akademik berkembang melalui proses yang lebih kompleks dan berlangsung secara bertahap. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, menghambat regulasi emosi, serta mengurangi energi untuk menghadapi tuntutan akademik. Jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, mahasiswa dapat mengalami kelelahan emosional yang berkembang menjadi *burnout*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kualitas tidur tetap menjadi aspek penting dalam kesejahteraan mahasiswa keperawatan. Namun, pencegahan *burnout* akademik memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif, mencakup pengelolaan stres akademik, penguatan dukungan sosial, serta penyediaan program kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Upaya peningkatan kualitas tidur melalui edukasi *sleep hygiene* juga dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam membantu mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik dan klinik secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik dan praktik klinik yang dialami selama proses pendidikan. Meskipun hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik menunjukkan korelasi yang lemah, temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur berperan sebagai faktor pendukung yang dapat memperberat kelelahan emosional. Dengan demikian, *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan dipahami sebagai kondisi multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga oleh faktor stres akademik dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang lebih buruk cenderung menunjukkan tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi. Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan korelasinya sangat rendah, sehingga kualitas tidur bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *burnout* akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur dapat menjadi salah satu aspek penting dalam upaya pencegahan *burnout* akademik, namun perlu didukung dengan pendekatan lain seperti manajemen stres, dukungan sosial,

dan strategi koping akademik yang adaptif.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis lebih mendalam pada setiap dimensi kualitas tidur dan *burnout* akademik, serta menggunakan desain longitudinal atau pendekatan *mixed-method* untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Arlinkasari, F., & Rauf, N. W. (2020). *Alat Ukur Academic Burnout. https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.14435.22564*
- Aryuwat, P., Holmgren, J., Asp, M., Radabutr, M., & Lövenmark, A. (2024). Experiences Of Nursing Students Regarding Challenges And Support For Resilience During Clinical Education: A Qualitative Study. *Nursing Reports*, 14(3), 1604-1620. <https://doi.org/10.3390/Nursrep14030120>
- Bendes, I. W. S. S. A. P., 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/Ma>

- hesa.V5i7.18874
- 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)
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family And Academic Stress And Their Impact On Students' Depression Level And Academic Performance. *Frontiers In Psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's *Burnout* In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32.
<https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Fitriani, N., Akmal, N., & Ahmad, A. T. (2025). Peranan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Aktif Di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal Of Correctional Issues*, 8.
<https://doi.org/10.52472/Jci.V8i1.551>
- Ganesha, I. G. H., Sundariyati, I. G. A., Sudewa, I. N. B. A. W., & Yanakusuma, I. N. G. N. (2023). Pengaruh Kondisi *Burnout* Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Jenjang Sarjana Di Masa Pembelajaran Dalam Jaringan Selama Pandemi Covid-19 Pada Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 12(3), 2023.
<https://doi.org/10.24843/Mu.2023.V12.I3.P11>
- 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*.
<https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2397396>
- Hashim, H., Ng, J. Sen, Ngo, J. X., Ng, Y. Z., & Aravindkumar, B. (2022). Lifestyle Factors Associated With Poor Sleep Quality Among Undergraduate Dental Students At A Malaysian Private University. *Sleep Science*, 15(4), 399-406.
<https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220070>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors Associated With Academic *Burnout* And Its Prevalence Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Bmc Medical Education*, 23(1).
<https://doi.org/10.1186/S12909-023-04316-Y>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *Burnout*. *Annual Review Of Psychology*, 397-422.
- Novita, G. J., Maulana, I., Nugraha, B. A., Shalahuddin, I., & Eriyani, T. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Selama Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 367-384.
<https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i2.7823>
- Pereira, M. G., Santos, M.,

- Magalhães, R., Rodrigues, C., Araújo, O., & Durães, D. (2025). *Burnout Risk Profiles In Psychology Students: An Exploratory Study With Machine Learning*. *Behavioral Sciences*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/Bs15040505>
- Rachmawaty, Hisni, D., & Widowati, R. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1353-1364. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i4.14135>
- Rossa, N., Mediawati, A. S., & Sriati, A. (2024). Relationships Between Social Support And Academic *Burnout* Among Undergraduate Nursing Students. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3918-3931. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i9.15489>
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3852-3861. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i9.15339>
- Sarfika, R., Azzahra, W., Ananda, Y., Saifudin, I. M. M. Y., & Abdullah, K. L. (2025). Academic *Burnout* Among Nursing Students: The Role Of Stress, Depression, And Anxiety Within The Demand Control Model. *Teaching And Learning In Nursing*, 20(3), 253-260. <https://doi.org/10.1016/J.Teln.2025.02.019>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). *Burnout And Engagement In University Students A Cross-National Study*. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sihombing, A. S., & Siagian, N. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(4), 4359-4374. <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V10i4.58757>
- Tamara, F. Evri. (2024). *Keterkaitan Antara Kualitas Tidur Dan Regulasi Emosional* [Universitas Medan Area]. <https://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/view/442>
- Tania, E., Putri, R. M., Nurazizah, S., Nurazizah, F., Rizqi, H. N., & Pranata, S. (2025). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menjelang Pembelajaran Praktik Klinik. *Nursing Applied Journal*, 3, 134-144. <https://doi.org/10.57213/Naj.V3i4.925>
- Tantono, D. T. (2023). *Faktor Risiko Kualitas Tidur Pada Kejadian Sindrom*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Wahab, R., Tjhin, P., & Iстриana, E. (2024). Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(1), 29-40. <https://doi.org/10.25105/Aktatrimedika.V1i1.19206>
- Wang, Y., Xiao, H., Zhang, X., & Wang, L. (2020). The Role Of Active Coping In The

- Relationship Between Learning Burnout And Sleep Quality Among College Students In China. *Frontiers In Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00647>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*.
<https://www.researchgate.net/publication/373070067>
- 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).
<https://doi.org/10.1186/s12909-025-07617-6>
- Zheng, Y. X., Jiao, J. R., & Hao, W. N. (2022). Stress Levels Of Nursing Students: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Medicine (United States)* (Vol. 101, Issue 36, P. E30547). Lippincott Williams And Wilkins.
<https://doi.org/10.1097/md.00000000000030547>