



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research  
Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 10789-10800  
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246  
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan *Burnout* Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Assri Fitrida Putri<sup>1✉</sup>, Zulian Fikry<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

Email: [assrifitridaputri07@gmail.com](mailto:assrifitridaputri07@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 368 mahasiswa aktif sebagai partisipan. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner *burnout* akademik yang dikembangkan berdasarkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikonstruksikan oleh Schaufeli et al. (2002) dan dilakukan pembaruan oleh Schaufeli & Salanova (2007) dan telah diadaptasi oleh Salsabila (2024), serta skala kualitas tidur yang dibuat berdasarkan aspek teori Yi, Shin, dan Shin (2006). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara *burnout* akademik dan kualitas tidur ( $r = 0,789$ ,  $p < 0,05$ ). Aspek *inefficacy* menjadi faktor dominan dalam penurunan kualitas tidur. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* akademik, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pengelolaan stres akademik dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

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

## Abstract

This study aims to examine the relationship between academic burnout and sleep quality among students at Universitas Negeri Padang. A correlational quantitative approach was employed, involving 368 active students as participants. The research instruments consisted of an academic burnout questionnaire developed based on the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) constructed by Schaufeli et al. (2002), updated by Schaufeli & Salanova (2007), and adapted by Salsabila (2024), as well as a sleep quality scale designed based on the theoretical aspects proposed by Yi, Shin, and Shin (2006). The analysis results revealed a very strong and significant positive correlation between academic burnout and sleep quality ( $r = 0.789$ ,  $p < 0.05$ ). The inefficacy aspect was found to be the dominant factor contributing to the decline in sleep quality. These findings indicate that the higher the level of academic burnout, the poorer the students' sleep quality. This study contributes to the development of academic stress management strategies and the enhancement of student well-being.

*Keywords: Academic Burnout, Sleep Quality, Students*

## PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis, yang harus dipenuhi untuk menjaga kesehatan dan mencapai kepuasan diri. Tidur merupakan hal yang penting bagi semua orang, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial (Lisiswanti et al. 2019). Ada dua komponen utama yang perlu diperhatikan dalam tidur, yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik didapat dari tidur yang baik (Fenny & Supriatmo 2016). Kuantitas tidur dan kualitas tidur saling terkait erat, di mana durasi tidur yang cukup berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa keduanya berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, kemampuan berpikir, dan interaksi sosial. Individu yang mendapatkan tidur yang lebih sedikit cenderung mengalami masalah dalam kualitas tidur, seperti kesulitan untuk tidur nyenyak dan sering terbangun di malam hari (Dewald, 2010). Kualitas tidur yang baik, dapat meningkatkan perasaan segar dan mengurangi rasa kantuk di siang hari, yang menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kedua aspek ini untuk kesehatan yang optimal. Kuantitas tidur dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan, di mana durasi tidur yang memadai berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, dan penelitian oleh Hidayat (2006) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan fisik dan mental. Kualitas

tidur yang baik tidak hanya meningkatkan perasaan segar di siang hari tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Menurut Yi, Shin, & Shin (2006), kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang mencerminkan sejauh mana tidur seseorang memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis untuk pemulihan dan fungsi yang optimal. Selanjutnya menurut Hidayat (2006), mendefinisikan kualitas tidur sebagai kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, dan apatis. Kualitas tidur dapat mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya dan dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulauan tidur (Nilifda, Nadjmir & Hardisman, 2016). Durasi tidur merupakan salah satu unsur penting dalam kualitas tidur. Berdasarkan rekomendasi dari *National Sleep Foundation*, sebagaimana dikemukakan oleh Hirshkowitz et al. (2015), kelompok usia dewasa muda (18–25 tahun) dan dewasa (26–64 tahun) dianjurkan untuk tidur selama 7 hingga 9 jam per malam guna mendukung pemulihan fungsi tubuh dan psikologis secara optimal.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan terhadap 20 mahasiswa menggunakan kuesioner *online*. Hasil survei kualitas tidur adalah 17 orang responden tidur lewat dari jam 12 malam dan 16 orang responden merasa kurang tidur. Sebanyak 16 orang responden mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur karena berbagai alasan, seperti terlalu banyak berpikir (*overthinking*), stres akibat kuliah, sering memikirkan tugas serta laporan praktikum dan kekhawatiran tentang skripsi juga menjadi faktor yang membuat mereka sulit untuk tidur dengan nyenyak. Akibatnya 16 responden, banyak di antara mereka yang sering merasa mengantuk dan kurang fokus saat beraktivitas di siang hari, terutama selama jam kuliah, akibat kebiasaan begadang dan kurang tidur, yang berdampak negatif pada konsentrasi dan efektivitas belajar, serta mengganggu kegiatan akademik mereka. Faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, menurut 19 responden, adalah beban tugas dan skripsi yang menumpuk, tekanan akademik, *overthinking*, serta kebiasaan bermain HP hingga larut malam, yang menyebabkan mereka sering kurang tidur dan merasa stres.

Maslach & Leiter (2007), menyatakan bahwa *burnout* adalah sindrom kelelahan secara psikologis, merasa sinisme, dan ketidakefektifan di tempat kerja yang kemudian beranggapan sebagai pengalaman stres individu yang tertanam pada konteks hubungan sosial yang kompleks, kemudian melibatkan pemikiran orang tersebut perihal diri sendiri

dan orang lain di tempat kerja. Seiring berjalannya waktu, konsep *burnout* tidak hanya diterapkan dalam konteks dunia kerja saja, tetapi juga di bidang pendidikan, yang dikenal sebagai *academic burnout*. Schaufeli et al. (2002) *academic burnout* yaitu suatu perasaan kelelahan yang dialami mahasiswa karena tuntutan belajar, memiliki sikap sinis atau memandang rendah dan tidak peduli terhadap pelajaran, serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa kurang memiliki motivasi, kurang memiliki minat dan rasa ingin tahu dalam pembelajaran (Rahayu & Arianti 2020).

Mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan yang nantinya dapat membantu mereka beradaptasi dengan dunia kerja yang sebenarnya. Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Khoo, Abu-rasain, & Hornby, 1994). Mereka juga diharapkan dapat memenuhi berbagai tuntutan, seperti menyelesaikan tugas perkuliahan, menghadapi materi yang semakin kompleks setiap tahunnya, menyesuaikan diri secara sosial di lingkungan kampus, serta berusaha mencapai prestasi akademik yang diharapkan. Hal itu tentu menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam memenuhi berbagai harapan terkait pencapaian akademik mereka. Banyaknya tuntutan yang dibebankan kepada mahasiswa ini yang kemudian berdampak pada emosi mahasiswa yang tidak stabil, menurunnya motivasi untuk berprestasi, perasaan tidak berdaya hingga rasa lelah baik secara fisik, emosional, maupun mental yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang (Purnamasari, Fitriana & Ismah, 2024).

Menurut Putri, Amalia & Sari (2021), dalam penelitiannya menemukan bahwa 93,9% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan 45,9% mengalami kelelahan emosional yang tinggi. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi signifikan antara dimensi *burnout* (kelelahan, sinisme, dan efikasi profesional) dengan kualitas tidur. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rochmah & Nurmina (2022), meneliti hubungan antara *burnout* dan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang dimana 61,3% responden dengan kualitas tidur sedang, dengan 40,9% dengan tingkat *burnout* sedang. Lebih lanjut, Desman (2024) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa keperawatan Universitas Andalas menemukan bahwa 90,2% mahasiswa mengalami *burnout* akademik dalam kategori sedang, dan 73%

melaporkan kualitas tidur yang buruk, dengan penyebab utama berupa stres akademik, overthinking, serta beban tugas yang tinggi.

Melihat fenomena ini, penelitian mengenai hubungan antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur menjadi penting dilakukan, khususnya pada mahasiswa yang sedang berada dalam masa pendidikan tinggi dan menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Secara konseptual, diduga bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* akademik yang dialami, maka semakin rendah kualitas tidur yang dirasakan oleh mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang yang berjumlah sekitar 44.725 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria dapat dijadikan responden. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 368 responden dari sepuluh fakultas.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala psikologi yang telah dikembangkan dan disesuaikan dengan tujuan penelitian ini. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Yi, Shin, & Shin (2006), yaitu *daytime dysfunction*, *restoration after sleep*, *difficulty in falling asleep*, *difficulty in getting up*, *satisfaction with sleep*, dan *difficulty in maintaining sleep*. Sementara itu, variabel *burnout* akademik diukur menggunakan Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), diperbarui oleh Schaufeli & Salanova (2007), dan telah diadaptasi oleh Salsabila (2024) ke dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Teknik ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berskala interval dan memenuhi asumsi statistik parametrik. Dalam penelitian ini, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:  $H_a$  menyatakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout*

akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula gangguan terhadap kualitas tidurnya (semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan). Sedangkan  $H_0$  menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sebanyak 368 mahasiswa dari sepuluh fakultas di Universitas Negeri Padang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Seluruh responden berasal dari berbagai fakultas, yakni Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Kedokteran, serta Fakultas Ilmu Sosial. Hasil analisis tersebut disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rata-rata Hipotetik dan Empirik Variabel *Burnout* Akademik dan Kualitas Tidur

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
BA	15	60	37.5	7.5	15	60	40.46	8.932
KT	23	92	57.5	10.3	32	85	60.81	10.500

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa rerata empiris variabel *burnout* akademik sebesar  $M = 40,46$  dan kualitas tidur sebesar  $M = 60,81$ . Nilai rerata tersebut menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik berada di atas rerata hipotetik ( $M = 37,5$ ), sedangkan kualitas tidur berada di bawah rerata hipotetik ( $M = 57,5$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa responden cenderung mengalami tingkat *burnout* akademik yang relatif tinggi, serta kualitas tidur yang tergolong buruk.

Selanjutnya, untuk memperjelas distribusi tingkat *burnout* akademik dan kualitas tidur pada responden, data diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Rincian distribusi kategori masing-masing variabel ditampilkan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Kategori *Burnout* Akademik dan Kualitas Tidur

Variabel	Kategori	F	%
<i>Burnout</i> Akademik	Rendah	58	15.8
	Sedang	192	52.2

	Tinggi	118	32.1
Kualitas Tidur	Rendah	39	10.6
	Sedang	222	60.3
	Tinggi	107	29.1

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa (52,2%) berada dalam kategori sedang pada *burnout* akademik, sementara dan 32,1% dalam kategori tinggi dan 15,8% berada dalam kategori rendah. Sementara itu, pada variabel kualitas tidur, 60,3% responden berada pada kategori sedang dan 29,5% pada kategori tinggi, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Sebelum dilakukan uji korelasi, peneliti memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal dan hubungan linier. Hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ( $p = 0,905 > 0,05$ ), sedangkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *burnout* akademik dan kualitas tidur bersifat linear ( $p = 0,340 > 0,05$ ). Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, maka analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi pearson antara *burnout* akademik dan kualitas tidur ditunjukkan pada Tabell 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara *Burnout* Akademik dan Kualitas Tidur

Variabel	N	P	<i>Pearson Correlation</i>
<i>Burnout</i> Akademik	368	0.000	0,789
Kualitas Tidur			

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *burnout* akademik dan kualitas tidur, dengan nilai koefisien korelasi se besar 0,789 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini berarti semakin tinggi tingkat *burnout* akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kualitas tidur yang dimilikinya.

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik dan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Padang berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Rerata empirik *burnout* akademik tercatat sebesar 40,46 dan kualitas tidur sebesar 60,81, keduanya berada di atas rerata hipotetik, yaitu 60 dan 92. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan yang berdampak pada terganggunya kualitas tidur. Data pengelompokan memperlihatkan bahwa 52,2% responden berada

dalam kategori *burnout* akademik sedang, 32,1% dalam kategori tinggi, dan 15,8% dalam kategori rendah. Sedangkan pada variabel kualitas tidur, 60,3% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang, 29,1% buruk, dan hanya 10,6% berada dalam kategori baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa tidak hanya menghadapi beban akademik yang tinggi, tetapi juga mengalami gangguan tidur yang memengaruhi aktivitas dan kesejahteraan harian mereka.

Hasil analisis korelasional menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara *burnout* akademik dan kualitas tidur mahasiswa, dengan nilai koefisien  $r = 0,789$  dan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk pula kualitas tidur yang mereka alami. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Mandasari, Amalia & Sari (2021) dan Shad, Thawani & Goel (2015), yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional dan perasaan tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik berkontribusi terhadap terganggunya tidur mahasiswa. Kualitas tidur yang rendah, berdasarkan teori Yi, Shin, dan Shin (2006), mencerminkan adanya gangguan seperti kesulitan memulai tidur, tidak merasa segar saat bangun, dan disfungsi di siang hari.

Lebih jauh, jika ditinjau berdasarkan dimensi *burnout* akademik menurut Schaufeli et al. (2002), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*, ketiganya menunjukkan korelasi positif dan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Aspek *inefficacy* memiliki korelasi tertinggi ( $r = 0,746$ ), diikuti oleh *exhaustion* ( $r = 0,727$ ), dan *cynicism* ( $r = 0,677$ ), dengan seluruh nilai  $p = 0,000$ . Hal ini mengindikasikan bahwa perasaan tidak mampu secara akademik merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi rendahnya kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amaral, Galdino & Martins (2021) dan Nyamute, Mathai & Mwayo (2021), yang menyebutkan bahwa rendahnya efikasi diri serta kelelahan emosional sangat berkaitan dengan gangguan tidur dan kantuk berlebihan di siang hari. Selain itu, hasil ini didukung oleh penelitian Ramadhan, Rizal, dan Fikry (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *burnout* tingkat sedang memiliki efikasi diri yang rendah, serta merasa kurang termotivasi dalam kegiatan belajar.

Sementara itu, analisis mendalam terhadap enam aspek kualitas tidur berdasarkan teori Yi, Shin, dan Shin (2006), yakni *daytime dysfunction*, *restoration after sleep*, *difficulty in falling asleep*, *difficulty in getting up*, *satisfaction with sleep*, dan *difficulty in maintaining sleep*, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang. Terutama pada aspek *satisfaction with sleep* dan *difficulty in maintaining sleep*, persentase kategori

sedang bahkan mencapai lebih dari 60%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami tidur yang tidak sepenuhnya memulihkan energi, baik secara fisik maupun emosional. Penelitian Desman (2024) menegaskan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi saat kuliah, merasa mengantuk, dan tidak segar saat bangun, yang berdampak langsung pada performa akademik mereka.

Temuan ini menarik karena meskipun kedua variabel berada pada tingkat sedang, hubungan positif yang signifikan antara keduanya menunjukkan bahwa *burnout* akademik, bahkan dalam intensitas sedang, sudah cukup memengaruhi kualitas tidur secara nyata. Peningkatan *burnout* akademik tidak disertai dengan adaptasi pola tidur yang sehat, melainkan justru memperburuk kondisi tidur. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang kronis dapat mengganggu ritme biologis, menurunkan efikasi diri, serta memperbesar kemungkinan mahasiswa mengalami gangguan tidur. Sejalan dengan temuan Wang et al. (2020), mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres akademik berisiko mengalami *burnout* akademik yang berdampak langsung pada kualitas tidur.

Secara keseluruhan, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, karena temuan empiris menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *burnout* akademik dan kualitas tidur, meskipun keduanya berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik yang tidak ditangani sejak dini, bahkan pada tingkat sedang, sudah cukup untuk memengaruhi kesehatan tidur mahasiswa secara bermakna. Kondisi ini mempertegas pentingnya adanya dukungan psikologis, kemampuan pengelolaan stres, serta pengaturan waktu yang efektif dalam menjalani kehidupan akademik, agar mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara beban perkuliahan dan kebutuhan biologis, khususnya dalam hal tidur yang sehat dan berkualitas.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar  $r = 0,789$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout* akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami. Temuan ini mendukung bukti empiris bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan dapat mengganggu ritme biologis dan fungsi psikologis mahasiswa, termasuk dalam hal tidur. Oleh karena itu, hasil ini memberikan dasar penting bagi pengembangan intervensi yang berfokus pada manajemen stres akademik dan edukasi tidur sehat. Penelitian

lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi peran variabel mediasi seperti *coping strategy* atau efikasi diri akademik, serta mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi berbasis kampus guna meminimalkan dampak *burnout* terhadap kualitas tidur mahasiswa.

#### 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, e3487. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487>
- Desman, U. (2024). Gambaran academic burnout dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas. Universitas Andalas.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147.
- Hidayat, A. A. (2006). Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan. Salemba Medika.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Khoo, P. L. S., Abu-Rasain, M. H., & Hornby, G. (1994). Counselling foreign students: A review of strategies. *Counselling Psychology Quarterly*, 7(2), 117–131.
- Lisiswanti, R., Rodiani, R., Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 68-71.
- Mandasari, Y., Amalia, R., & Sari, A. D. (2021). Hubungan antara burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 22–29.

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2007). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 351–357). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–248.
- Nyamute, L., Mathai, M., & Mwayo, A. (2021). Quality of sleep and burnout among undergraduate medical students at the University of Nairobi, Kenya. *BJPsych Open*, 7(S1), S279. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.742>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor penyebab academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545-561.
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan antara burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding Saintek*, 3, 282-292.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2022). Tingkat Burnout Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 6 (2), 255–264.
- Rasyidah, F., Fitryasari, R., & Wahyudi, W. (2020). Hubungan antara burnout dan kualitas tidur mahasiswa profesi ners. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 7(2), 123–130.
- Rochmah, F. N., & Nurmina, N. (2022). Hubungan antara burnout dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 57-66.
- Salsabila, S. (2024). Pengaruh self efficacy, hardiness, dan dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress & Coping*, 20(2), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>
- Shad, R., Thawani, R., & Goel, A. (2015). Burnout and sleep quality: A cross-sectional

questionnaire-based study of medical and non-medical students in India. *Cureus*, 7(10), e361. <https://doi.org/10.7759/cureus.361>

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, 647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00647>

Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309-316.