

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara

Ni Luh Putri Aprilianti^{1*}, Ismunandar Wahyu Kindang², Afrina Januarista³

^{1,2,3}S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: niluhputriaprilianti@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 April 2026

Revised: 29 April 2026

Accepted: 6 Mei 2026

Kata Kunci:

Kecemasan

Kualitas Tidur

Burnout Academic

Keywords :

Anxiety

Sleep Quality

Academic Burnout



ABSTRACT

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi beban akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami kecemasan dan gangguan kualitas tidur yang dapat memicu burnout akademik. Burnout akademik ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan prestasi akibat tekanan berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* melalui desain observasional analitik. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2021 di Universitas Widya Nusantara sebanyak 81 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh 67 mahasiswa sebagai responden penelitian. Dari 67 responden, sebagian besar mahasiswa tidak mengalami kecemasan (58,2%), memiliki kualitas tidur baik (53,7%), dan burnout akademik rendah (73,1%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan burnout akademik (uji Monte Carlo, $p = 0,000$) serta antara kualitas tidur dan burnout akademik (uji Fisher's Exact, $p = 0,000$). Ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

Final year students face a high academic load so they are vulnerable to experiencing anxiety and sleep quality problems which can trigger academic burnout. Academic burnout is characterized by emotional exhaustion, a cynical attitude towards studies, and decreased achievement due to prolonged stress. This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality with academic burnout in final year students at Widya Nusantara University. This research uses quantitative methods with a cross-sectional approach through an analytical observational design. The research population included all 81 final year nursing students from the class of 2021 at Widya Nusantara University. The sample was determined using a purposive sampling technique, so that 67 students were obtained as research respondents. Of the 67 respondents, the majority of students did not experience anxiety (58.2%), had good sleep quality (53.7%), and had low academic burnout (73.1%). The results of the analysis showed a significant relationship between anxiety levels and academic burnout (Monte Carlo test, $p = 0.000$) as well as between sleep quality and academic burnout (Fisher's Exact test, $p = 0.000$). There is a relationship between anxiety levels and sleep quality and the incidence of academic burnout in final year students at Widya Nusantara University.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ni Luh Putri Aprilianti et al (2026) Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Burnout Academic Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

PENDAHULUAN

Semester akhir merupakan fase terakhir dalam perjalanan akademik mahasiswa di perguruan tinggi yang menandakan selesainya masa perkuliahan sekaligus menjadi tahapan menuju perolehan gelar sarjana. Pada periode ini, mahasiswa memikul tanggung jawab utama untuk menyusun karya tulis ilmiah atau tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan dan pencapaian gelar sarjana (Maharani & Imamah, 2024).

Mahasiswa yang berada pada tahap akhir masa studi umumnya lebih rentan mengalami kecemasan, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Kecemasan dapat dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh rasa cemas, kebingungan, dan perasaan tidak mampu. Kecemasan akademik berpotensi memengaruhi proses berpikir, respons fisiologis, serta perilaku mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi, rendahnya kepercayaan diri, berkurangnya kemampuan berpikir rasional, dan terganggunya daya ingat jangka pendek. Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat berdampak pada pola tidur sehingga menurunkan kualitas tidur individu (Amir, 2024).

Menurut World Health Organization, gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental dengan tingkat prevalensi yang tinggi dan berpotensi mengancam kesehatan individu (Zahra et al., 2024). WHO melaporkan bahwa pada tahun 2021 terjadi peningkatan yang cukup tajam dalam jumlah kasus kecemasan secara global, yaitu dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus. Dari total tersebut, sebanyak 51,8 juta dialami oleh perempuan, sedangkan laki-laki mencatatkan 24,4 juta kasus (WHO, 2021). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa hingga akhir tahun 2021 terdapat peningkatan gangguan kecemasan sebesar 6,8% dibandingkan tahun sebelumnya, dengan jumlah penderita mencapai 18.373 jiwa. Selain itu, WHO memproyeksikan bahwa pada tahun 2030, gangguan kesehatan mental akan menyumbang sekitar 25% dari keseluruhan beban penyakit, meningkat dari 13% pada periode sebelumnya. Secara umum, gangguan kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling sering dijumpai. Secara global, prevalensi kecemasan mencapai 11,6% dari populasi, yang setara dengan sekitar 24.708.000 penduduk di Indonesia. Hasil survei juga menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa, 25% mengalami kecemasan ringan, 60% berada pada tingkat sedang, dan 15% termasuk dalam kategori kecemasan berat (Rachmawaty et al., 2024).

Kecemasan yang dialami mahasiswa pada tahap akhir studi umumnya dipicu oleh berbagai tuntutan akademik, seperti pelaksanaan seminar proposal, proses pengumpulan data penelitian, serta kegiatan bimbingan tugas akhir. Kondisi kecemasan tersebut dapat berdampak pada performa akademik dan peluang kelulusan mahasiswa, karena rasa khawatir yang berlebihan sering kali menghambat kemampuan dalam menyelesaikan tugas akhir secara optimal. Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi dapat memicu stres berkepanjangan yang pada akhirnya berpengaruh negatif terhadap pola dan kualitas tidur individu (Rachmawaty et al., 2024).

Gangguan pola tidur pada mahasiswa dapat muncul sebagai dampak dari kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus, sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikologis mereka. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mental. Kualitas tidur menggambarkan kemampuan individu dalam mempertahankan tidur yang cukup dan tidak terganggu. Kondisi tidur yang baik diperlukan agar seseorang terhindar dari keluhan seperti rasa kantuk berlebihan, sakit kepala, sering menguap, mata tampak bengkak, serta meningkatnya perasaan cemas (Ardiani, 2021).

Berdasarkan laporan World Health Organization tahun 2021, sekitar 18% populasi global dilaporkan mengalami gangguan tidur berupa kesulitan tidur (Nugraha, 2023). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur tergolong tinggi, yakni mencapai 67% dari total penduduk, dengan 55,8% berada pada kategori ringan dan 23,3% pada kategori sedang (Eliza, 2022). Selain itu, data menunjukkan bahwa dari sekitar 238.452.952 penduduk, sebanyak 28.053.287 individu mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada kelompok mahasiswa tingkat akhir, proporsi kualitas tidur buruk tercatat cukup tinggi, yaitu sebesar 68,70% (Sanger, 2021). Sementara itu, penelitian di Kota Palu menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perempuan, sekitar 76,5%, mengalami kualitas tidur yang kurang baik, sedangkan hanya 23,5% yang memiliki kualitas tidur yang baik (Solikhah, 2022).

Gangguan tidur yang dialami mahasiswa dapat memicu munculnya kelelahan akademik atau yang dikenal sebagai *academic burnout*. Burnout merupakan salah satu bentuk permasalahan kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa. Konsep burnout pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger, yang mendefinisikannya sebagai kondisi kelelahan secara fisik, psikologis, dan emosional yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Muflihah & Savira, 2021).

Menurut Qur'ani (2024), *academic burnout* ditandai oleh munculnya kelelahan akibat tuntutan akademik, sikap sinis terhadap aktivitas perkuliahan, serta perasaan tidak mampu memenuhi kewajiban akademik. Kondisi ini dipandang lebih berat dibandingkan stres akademik biasa, karena gejalanya mencakup kelelahan fisik dan psikologis, menurunnya minat belajar, munculnya rasa putus asa, serta kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan akademik. Keadaan tersebut dapat dialami oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa, dan sering kali menjadi faktor penghambat dalam proses penyusunan skripsi.

Peningkatan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada menurunnya kualitas tidur, yang selanjutnya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kecemasan, kualitas tidur, dan kelelahan akademik. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan, seperti kesulitan untuk memulai penulisan, keterbatasan waktu dan akses bimbingan, serta tekanan psikologis saat berinteraksi dengan dosen pembimbing. Fenomena tersebut cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi aspek penting, karena perhatian dan dukungan dari orang-orang sekitar dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Sejalan dengan hal tersebut, temuan dari sebuah studi *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa tingkat prevalensi *academic burnout* lebih tinggi di wilayah Oceania dan Timur Tengah dibandingkan dengan kawasan lainnya. Studi tersebut melaporkan bahwa sebanyak 44,2% dari total 8.060 mahasiswa mengalami kelelahan dalam konteks akademik (Firdaus et al., 2021). Hasil yang sejalan juga ditunjukkan oleh penelitian (Wang et al., 2021) di Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, yang menemukan bahwa 39,39% mahasiswa keperawatan di universitas tersebut mengalami gejala *academic burnout*. Penelitian sebelumnya di Eropa juga melaporkan adanya 1.702 mahasiswa keperawatan yang mengalami kelelahan akademik. Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir, tingkat *academic burnout* terbagi dalam beberapa kategori, yaitu sangat rendah sebesar 8,4%, rendah 25,1%, sedang 33,5%, tinggi 27,4%, dan sangat tinggi 5,6% (Yunalia et al., 2023). Sementara itu, penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Na'imah dan Mudjahid menunjukkan bahwa 2,28% mahasiswa berada pada kategori *academic burnout* sangat tinggi, sedangkan 54 mahasiswa atau sekitar 24,66% termasuk dalam kategori burnout akademik tinggi (Lisyanti, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Marchella pada tahun 2023 terhadap 130 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *academic burnout* sedang, yaitu 96 orang (73,8%). Sebanyak 22 mahasiswa (16,9%) termasuk kategori rendah dan 12 orang (9,2%) berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan positif yang sangat signifikan. Data tersebut menegaskan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang (Marchella et al., 2023). Sementara itu, penelitian (Winda Lestari, 2024) pada 55 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi menunjukkan bahwa responden dengan kecemasan ringan umumnya memiliki kualitas tidur yang baik. Pada tingkat kecemasan sedang, sebagian besar juga tetap menunjukkan kualitas tidur baik. Namun, pada kategori kecemasan berat hingga panik, mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan kualitas tidur.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2021 di Universitas Widya Nusantara menunjukkan bahwa 8 mahasiswa terindikasi mengalami *academic burnout*. Kondisi tersebut ditandai dengan berbagai keluhan, seperti kelelahan emosional berupa perasaan sedih, marah, dan frustrasi akibat tuntutan tugas serta tekanan akademik, disertai menurunnya semangat dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga melaporkan kelelahan fisik dan mental, termasuk munculnya kecemasan berlebihan dan rasa tertekan secara terus-menerus saat menyelesaikan tugas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik serta rancangan *cross-sectional*. Metode kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme dan diterapkan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui proses pengumpulan data yang dilakukan menggunakan instrumen penelitian yang terstruktur. Penelitian ini telah dilaksanakan di kampus Universitas Widya Nusantara pada tanggal 21-24 Juli 2025. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2021 di Universitas Widya Nusantara dengan jumlah 81 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang diambil sesuai dengan tujuan dan kriteria penelitian dengan menggunakan rumus slovin dengan margin of eror 5% sehingga responden berjumlah 67 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk melihat tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan *Burnout Academic*, Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji Monte Carlo dan *Fisher Exact*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 003876/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 67 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	25	37.3
Perempuan	42	62.7
Jumlah	67	100

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin pada laki-laki berjumlah 25 orang (37,3%) dan perempuan berjumlah 42 orang (62,7%).

Tabel 2 Distribusi Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	39	58.2
Cemas ringan	25	37.3
Cemas Sedang	3	4.5
Total	67	100

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 2, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 39 orang (58,2%). Sementara itu, sebanyak 25 mahasiswa (37,3%) termasuk dalam kategori kecemasan ringan, dan hanya 3 mahasiswa (4,5%) yang berada pada tingkat kecemasan sedang.

Tabel 3 Kualitas Tidur

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	36	53.7
Buruk	31	46.3
Total	67	100

Berdasarkan data pada Tabel 3, mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 36 orang (53,7%). Sementara itu, sebanyak 31 mahasiswa (46,3%) menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik.

Table 4 Distribusi Burnout Academic

<i>Burnout Academic</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
-------------------------	---------------	----------------

Rendah	49	73.1
Sedang	18	26.9
Total	67	100

Berdasarkan informasi yang tercantum pada Tabel 4, sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* rendah, yaitu sebanyak 49 orang (73,1%). Adapun sisanya, sebanyak 18 mahasiswa (26,9%), termasuk dalam kategori *academic burnout* sedang.

Tabel 5 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Burnout Academic

Tingkat Kecemasan	<i>Burnout Academic</i>				Total		<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak cemas	36	92,3	3	7,7	39	100	<i>p 0,000</i>
Cemas ringan	11	44	14	56,3	25	100	
Cemas sedang	2	66,7	1	33,3	3	100	
Total	49	73,1	18	26,9	67	100	

Hasil analisis statistik menggunakan uji Monte Carlo menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kejadian *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

Tabel 6 Hubungan Sikap Dengan Kejadian Abses Mandibula

Kualitas tidur	<i>Burnout Academic</i>				Total		<i>P value</i>
	Rendah		Sedang		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	36	100	0	0	36	100	<i>p 0,000</i>
Buruk	13	41,9	18	58,1	31	100	
Total	49	73,1	18	26,9	67	100	

Hasil analisis statistik menggunakan uji Fisher Exact menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kejadian *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian pada Tabel 2 menggambarkan distribusi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 67 responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 39 orang (58,2%). Selanjutnya, sebanyak 25 orang (37,3%) termasuk dalam kategori kecemasan ringan, sedangkan hanya 3 orang (4,5%) yang berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir telah mampu mengendalikan kondisi kecemasannya, meskipun masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang.

Menurut asumsi peneliti dominannya mahasiswa yang berada pada kategori tidak cemas atau hanya mengalami kecemasan ringan diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, mahasiswa tingkat akhir umumnya telah memiliki pengalaman yang memadai dalam menghadapi tuntutan akademik selama masa perkuliahan, sehingga lebih mampu mengendalikan tekanan yang muncul. Kedua, dukungan yang diperoleh dari dosen pembimbing, keluarga, serta lingkungan pertemanan berperan dalam menekan munculnya rasa khawatir yang berlebihan. Ketiga, adanya motivasi internal yang kuat untuk menyelesaikan pendidikan mendorong mahasiswa untuk mengarahkan kondisi psikologisnya secara positif, sehingga kecemasan tidak berkembang menjadi lebih berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Wulandari, 2020), yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan pada tingkat ringan dalam proses penyusunan skripsi. Namun, kondisi tersebut masih dapat dikendalikan melalui adanya dukungan sosial serta penerapan strategi pengelolaan stres yang efektif. Selain itu, penelitian (Amir, 2024) juga mengungkapkan bahwa kecemasan mahasiswa cenderung berkurang ketika mereka memperoleh

bimbingan akademik yang optimal serta dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga dan teman sebaya.

Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. Menurut (Stuart, 2018), kecemasan terdiri dari empat tingkat, yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan bersifat adaptif karena dapat meningkatkan kewaspadaan dan motivasi, sedangkan kecemasan sedang hingga berat dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas, dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Dominannya mahasiswa pada kategori tidak cemas atau cemas ringan menunjukkan adanya kemampuan coping yang cukup baik dalam menghadapi tekanan akademik. Kondisi ini sejalan dengan teori stres dan coping dari Lazarus yang menjelaskan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap stresor dan strategi coping yang digunakan. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi, dukungan sosial yang memadai, serta coping adaptif cenderung mampu mengendalikan kecemasan meskipun menghadapi tuntutan akademik yang berat.

Dengan demikian, temuan penelitian ini mendukung teori serta hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor internal, seperti self-efficacy, motivasi, dan strategi coping, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial, bimbingan akademik, dan lingkungan sekitar. Hasil ini sekaligus menegaskan pentingnya peran perguruan tinggi dalam menciptakan iklim akademik yang mendukung, menyediakan pendampingan yang efektif, serta layanan konseling guna membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara optimal

Kualitas Tidur

Hasil penelitian pada Tabel 3 menyajikan gambaran kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 67 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang tergolong baik, yaitu sebanyak 36 orang (53,7%). Sementara itu, sebanyak 31 mahasiswa (46,3%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden telah memiliki kualitas tidur yang baik, masih terdapat proporsi yang cukup besar dengan kualitas tidur kurang optimal sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut.

Menurut asumsi peneliti, tingginya proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik mencerminkan adanya kesadaran sebagian responden dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis melalui penerapan pola tidur yang teratur. Kondisi ini kemungkinan didukung oleh kemampuan manajemen waktu yang memadai, adanya dukungan sosial, serta penggunaan strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Namun demikian, persentase mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk yang masih cukup besar (46,3%) diduga berkaitan dengan berbagai faktor, seperti tingginya tuntutan akademik, persiapan ujian, kebiasaan tidur larut malam, penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan, serta keterbatasan kemampuan dalam mengelola stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Ardiani, 2021), yang menyatakan bahwa walaupun sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, masih terdapat mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat tuntutan akademik dan padatnya aktivitas. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha, 2023) mengungkapkan bahwa ketidakteraturan pola tidur, kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur, serta tingginya stres akademik merupakan faktor dominan yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur pada mahasiswa.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis esensial yang berfungsi untuk memulihkan energi, menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, serta mendukung fungsi kognitif dan emosional. Menurut (Potter dan Perry 2019), kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemudahan memulai tidur, durasi tidur yang adekuat, minimnya terbangun pada malam hari, serta kondisi tubuh yang terasa segar saat bangun. Sebaliknya, kualitas tidur yang kurang optimal dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, melemahnya sistem imun, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif terkait kesehatan tidur pada mahasiswa. Perguruan tinggi memiliki peran strategis melalui pemberian edukasi sleep hygiene, pengelolaan stres, serta layanan konseling akademik guna membantu mahasiswa mempertahankan kualitas tidur yang baik, karena tidur yang optimal berkontribusi langsung terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan produktivitas sehari-hari.

Burnout Academic

Hasil penelitian pada Tabel 4 menggambarkan tingkat burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 67 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa

sebagian besar mahasiswa berada pada kategori burnout akademik rendah, yaitu sebanyak 49 orang (73,1%). Sementara itu, sebanyak 18 mahasiswa (26,9%) termasuk dalam kategori burnout akademik sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum mengalami burnout akademik yang berat, meskipun masih terdapat sejumlah mahasiswa yang menunjukkan gejala burnout pada tingkat sedang.

Menurut asumsi peneliti, dominannya mahasiswa dengan tingkat burnout akademik yang rendah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan perkuliahan. Kondisi ini diduga turut dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta dosen pembimbing yang berperan dalam memberikan rasa nyaman dan meningkatkan motivasi selama menjalani proses akademik. Namun demikian, keberadaan mahasiswa dengan tingkat burnout akademik sedang (26,9%) menunjukkan perlunya perhatian khusus, karena apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi burnout yang lebih berat dan berdampak negatif terhadap motivasi belajar, capaian akademik, serta kesehatan mental mahasiswa. Temuan penelitian ini selaras dengan hasil studi (Ariestyawan, 2025), yang melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat burnout yang rendah, meskipun sebagian lainnya mengalami burnout pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama menjelang tahap akhir penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian oleh (Putri, 2022) menunjukkan bahwa burnout lebih berisiko dialami oleh mahasiswa dengan tuntutan akademik yang berat, kualitas tidur yang kurang baik, serta keterbatasan dukungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pengelolaan waktu yang efektif, motivasi intrinsik yang kuat, dan dukungan keluarga yang memadai cenderung menunjukkan tingkat burnout yang lebih rendah.

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Menurut (Maslach, 2003; Muflihah dan Savira, (2021), burnout akademik mencakup tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, sikap negatif terhadap tugas atau lingkungan, dan penurunan pencapaian diri. Pada mahasiswa, burnout muncul ketika beban akademik dirasakan melebihi kemampuan koping individu. Rendahnya burnout pada sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan kemampuan adaptasi dan penggunaan strategi koping yang efektif. Teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi koping adaptif, baik berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi, dapat membantu menekan tekanan akademik sehingga risiko burnout menjadi lebih rendah. Dengan demikian, temuan penelitian ini menekankan pentingnya peran perguruan tinggi dalam menyediakan dukungan akademik yang berkelanjutan, layanan konseling, serta program pengelolaan stres bagi mahasiswa. Upaya tersebut diperlukan untuk membantu mahasiswa mempertahankan motivasi belajar, meningkatkan kinerja akademik, serta mencegah berkembangnya burnout ke tingkat yang lebih berat di masa mendatang.

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan *Burnout Academic*

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden berada pada kategori tidak mengalami kecemasan dengan tingkat burnout akademik rendah, yaitu sebanyak 36 responden (92,3%). Selanjutnya, responden dengan kecemasan ringan yang disertai burnout akademik sedang berjumlah 14 orang (56,3%), sedangkan responden dengan kecemasan sedang dan burnout akademik rendah tercatat sebanyak 2 orang (66,7%). Hasil analisis statistik menggunakan uji Monte Carlo menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kejadian burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

Menurut asumsi peneliti, hubungan signifikan antara kecemasan dan burnout akademik menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak sementara, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dalam jangka panjang. Mahasiswa tingkat akhir yang kerap mengalami kecemasan misalnya terkait tugas akhir, tuntutan kelulusan, atau ketidakpastian masa depan cenderung lebih rentan terhadap burnout akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah memiliki kemampuan lebih baik dalam mempertahankan motivasi, fokus, dan semangat belajar sehingga risiko mengalami burnout dapat diminimalkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Wulandari, 2020), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami burnout saat menyelesaikan skripsi. Selain itu, penelitian oleh (Affa Indraswari Fathori, 2022) juga mengungkapkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi secara signifikan dengan burnout, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik, tuntutan kelulusan, dan persiapan memasuki dunia kerja.

Kecemasan dan burnout memiliki keterkaitan yang erat. Menurut Stuart, kecemasan merupakan respons emosional terhadap stresor yang jika tidak dikelola dapat menimbulkan kelelahan emosional. Hal ini sejalan dengan konsep burnout dari Maslach dan Jackson, yang menekankan bahwa tekanan psikologis berkelanjutan dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Dengan demikian, mahasiswa dengan kecemasan tinggi lebih rentan mengalami burnout. Teori stres dan koping oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa kegagalan dalam mengelola stresor membuat strategi koping kurang efektif, meningkatkan risiko kelelahan mental. Mahasiswa dengan self-efficacy dan keterampilan manajemen stres rendah cenderung lebih mudah mengalami kelelahan akademik dibandingkan mereka yang mampu mengatur emosi dan menerapkan koping adaptif (Wulandari, 2020). Dengan demikian, temuan penelitian ini menekankan perlunya penerapan strategi intervensi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa, seperti layanan konseling akademik, pelatihan manajemen stres, serta dukungan sosial dari dosen, keluarga, dan teman sebaya. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat mencegah terjadinya burnout akademik, meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, sekaligus mendukung pencapaian akademik yang optimal.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Burnout Academic

Berdasarkan Tabel 6, seluruh mahasiswa dengan kualitas tidur baik (36 responden) menunjukkan burnout akademik rendah (100%), sedangkan dari mahasiswa dengan kualitas tidur buruk, 18 responden (58,1%) mengalami burnout akademik sedang. Analisis statistik menggunakan uji Fisher Exact menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kejadian burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

Menurut asumsi peneliti, hubungan signifikan antara kualitas tidur dan burnout akademik kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi beban akademik yang tinggi, seperti penyusunan skripsi, ujian, dan persiapan kelulusan, sehingga durasi tidur menjadi terbatas. Kedua, kebiasaan menggunakan perangkat elektronik hingga larut malam dan pola hidup yang kurang teratur turut menurunkan kualitas tidur. Ketiga, berkurangnya waktu istirahat membuat mahasiswa lebih mudah merasa lelah, jenuh, dan kehilangan motivasi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya burnout akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Daulay, 2024), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang menurun. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko gangguan tidur, tetapi juga rentan memicu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, penelitian oleh Rahayu menunjukkan bahwa burnout akademik umumnya berkaitan dengan stres, beban, atau faktor psikologis mahasiswa, yang dapat menghambat penyelesaian tugas akhir dan kelulusan tepat waktu.

Menurut Maslach dan Jackson dan Gantari et al., tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk menjaga keseimbangan fisik, psikologis, dan kognitif. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi yang cukup, tidur nyenyak tanpa sering terbangun, dan perasaan segar saat bangun. Sebaliknya, tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi, menimbulkan kelelahan emosional, serta mengurangi kemampuan mengelola stres. Temuan ini sejalan dengan konsep burnout menurut Maslach dan Jackson, yang menyatakan bahwa kelelahan emosional yang berkepanjangan, termasuk akibat kurang tidur, dapat meningkatkan risiko depersonalisasi dan menurunnya prestasi akademik (Dahlan, 2024). Dengan demikian, temuan penelitian ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kualitas tidur berperan penting bagi kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan edukasi tentang sleep hygiene, manajemen waktu, serta layanan konseling untuk mengurangi kebiasaan begadang, sehingga mahasiswa dapat menjaga kualitas tidur yang baik. Dengan tidur yang optimal, mahasiswa akan lebih mampu mengelola stres akademik, mempertahankan konsentrasi, dan terhindar dari burnout akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung lebih rentan mengalami burnout akademik, sementara mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk juga menunjukkan risiko burnout yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi psikologis dan fisiologis mahasiswa, seperti kemampuan mengelola stres, motivasi, serta pola tidur, berperan penting dalam mencegah terjadinya burnout. Oleh karena itu, perlu adanya upaya promotif dan preventif, termasuk dukungan akademik,

konseling, manajemen stres, serta edukasi tentang sleep hygiene, agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan mental dan pencapaian akademik secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Segala masukan, saran, dan koreksi yang diberikan sangat membantu dalam penyempurnaan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan izin, kesempatan, serta fasilitas untuk melaksanakan penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Affa Indraswari Fathori. (2022). Hubungan kecemasan akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 115–124.
- Amir, N. Y., Hamid, H. and Ridfah, A. (2024) 'Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Negeri Makassar', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), p. 2024. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10458739>.
- Ardiani, N.K.N. and Subrata, I.M. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Archive of Community Health*, 8(2), p. 372. Available at: <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>.
- Ariestyawan, I. M. D., Katuuk, D. A., & Kapahang, G. L. (2025). Analisis Academic Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 2124–2147. Available at: <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20577>.
- Dahlan, A., & Widanarko, B. (2022). Analisis Kecukupan Tidur, Kualitas Tidur, Dan Olahraga Dalam Memulihkan Kelelahan Akut Dan Kronis Pada Pekerja Migas-X. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 597–606. Available at: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3099>.
- Daulay, S. A. A. (2024). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental. Circle Archive, 1–12. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/67%0Ahttp://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/download/67/65>
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan insomnia pada remaja selama Covid-19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946. Available at: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>.
- Firdaus, A., Yulianasari, N., Djalillah, G. N., & Utama, M. R. (2021). Potensi kejadian burnout pada mahasiswa kedokteran di masa pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(2), 117–135.
- Lisyanti, V. M. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Doctoral dissertation, Universitas Airlangga.
- Maharani, E. F., & Imamah, I. N. (2024). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas Aisyiyah Surakarta*. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.47701/ovum.v4i2.3977>.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratiti, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37. Available at: <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/827>.
- Muflifah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–212. Available at: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40975>.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Putri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2022). Gambaran Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang

- Mengalami Academic Burnout Di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 606-614.
- Qur'ani, D., & Syah, M. E. (2024). Pengaruh dukungan sosial dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Islamika Granada*, 5(1), 18–25.
- Rachmawaty, R., 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. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14135>.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>.
- Solikhah, L. S. (2022). Gambaran durasi tidur, kualitas tidur dan status gizi mahasiswi di Kota Palu. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 117–123. Available at: <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.86>.
- Stuart, G. W. (2018). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 102, 104938. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104938>.
- WHO. (2021). *Anxiety disorder and other common mental disorders*. World Health Organization.
- Winda Lestari, E. H., & Hadi Abdillah. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 111–125. Available at: <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2952>.
- Wulandari, R. S. (2020). Hubungan antara self-efficacy dan kecemasan mahasiswa di Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. http://digilib.uinsa.ac.id/62077/2/RizkiWulandari_J712ok.pdf.
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Radiah, S. (2023). Hubungan Academic Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 343–353. Available at: <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3084>.
- Zahra, G., Fadhilah, N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Fakultas Teknik UMT*, 13(1), 38–47. Available at: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jt/index>.