

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Burnout syndrome adalah kondisi yang menggambarkan respon terhadap stres kronis yang berhubungan dengan pekerjaan, yaitu kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi karena stres yang diderita dalam jangka waktu yang cukup lama (Firdaus et al., 2021). Freudenberger (1991) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang berupa kelelahan dan frustrasi sebab merasa bahwa apa yang dia harapkan tidak tercapai. Umumnya *burnout* terjadi pada individu yang mengalami stres berulang kali dan berkepanjangan.

Provinsi Jawa Timur terutama Kabupaten Jember belum banyak penelitian tentang *burnout syndrome*. Namun penelitian yang dilakukan Oleh A'yuni Rasyidah (2020) yang dilakukan di Universitas Airlangga didapatkan hasil 41 dari 126 mahasiswa (32,5%) mengalami *burnout syndrome* dimensi kelelahan kategori sedang dengan kualitas tidur yang buruk. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifitah (2016) didapatkan Mahasiswa keperawatan semester akhir pada kelompok perlakuan dan kontrol seluruhnya mengalami *burnout* sedang.

Burnout syndrome adalah situasi yang sangat sulit dihindari. Namun, tingkat keparahan *burnout* dapat dikurangi dengan aplikasi adaptasi terhadap lingkungan maupun perubahan pola pikiran pada tempat melaksanakan tugas. Pada tingkat organisasi dilakukan dengan pernyataan tugas yang jelas, partisipasi pemula untuk program orientasi, perencanaan personal yang efisien dalam hubungannya dengan departemen, pertemuan tim regular dengan saran dan kritik, akses ke dukungan

sosial dan lingkungan partisipatif dapat membantu dalam mencegah *burnout syndrome* (Maslach & Leiter, 2016).

Gejala *burnout* dapat diatasi atau dikurangi dengan melakukan intervensi psikologis. Salah satu contoh yaitu intervensi *mindfulness* yang dapat secara efektif meningkatkan tingkat kesadaran dan mengurangi kelelahan kerja (Xie et al., 2020). Perawat juga bisa mempelajari strategi relaksasi dan meditasi, mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi, dan analisis diri. Partisipasi perawat dalam kelompok terapi dapat menurunkan emosi negatif, perubahan mood, dan penurunan tingkat kecemasan. Kegiatan yang dilakukan dapat meningkatkan kesadaran, mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi, baik secara kognitif, perilaku, dan rangsangan emosional (Pranatha, 2019).

Dampak negatif *burnout* bagi kesehatan antara lain dapat menurunkan imunitas tubuh. Dengan adanya kondisi *burnout*, maka sistem imunitas tubuh seseorang dapat mengalami penurunan. Daya tahan tubuh yang mengalami penurunan dapat membuat seseorang rentan terkena penyakit, baik itu penyakit ringan yang dapat dengan mudah disembuhkan atau bahkan dapat dengan mengakibatkan penyakit serius yang mengancam jiwa. Selain itu, *burnout* jika dibiarkan terus menerus dapat membuat seseorang merasa gelisah dan tertekan sepanjang hari akibat mengalami khawatir yang berlebihan. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Mahasiswa tidak hanya merasakan lelah secara fisik namun juga lelah secara mental dan emosional, meskipun sudah beristirahat namun rasa lelah itu tak kunjung hilang, Hal ini tentu dapat mempengaruhi kualitas tidur. Tidur yang cukup dapat menjaga daya tahan tubuh

dan membuat seseorang lebih berenergi dalam menjalani aktivitas keesokan harinya (Sabita Ibtasamah, 2022).

Dampak jangka panjang apabila tidur kurang dari tujuh jam tiap malam dapat mengakibatkan meningkatnya risiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, stroke, tekanan mental dan penyebab kematian lainnya (Frieden et al., 2016). Hal yang dapat menyebabkan kelelahan emosional yaitu tekanan waktu yang muncul dari ketegangan ketika seseorang menghadapi tuntutan penyelesaian pekerjaannya (*deadline*). Dari waktu yang minim tersebut mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas-tugasnya sebelum *deadline* tiba yang akhirnya mengganggu kebutuhan tidur mahasiswa sehingga mahasiswa merasakan *burnout syndrome* dimensi kelelahan ringan namun diiringi dengan kualitas tidur buruk (A'yuni Rasyidah et al., 2020). Penelitian tentang kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat akhir sudah banyak diteliti, seperti yang dilakukan oleh (Clariska, 2020) didapatkan hasil dari 91 mahasiswa Tingkat akhir, sebanyak 84 responden memiliki kualitas tidur buruk dengan persentase (91,3%), sedangkan kualitas tidur yang baik berjumlah 8 responden dengan persentase (8,7%).

Burnout Syndrome pada mahasiswa keperawatan telah cukup banyak diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh (Leni, 2018) menunjukkan 38 dari 46 mahasiswa profesi keperawatan Stikes Ranah Minang mengalami kualitas tidur yang buruk (82,6%) dengan menghabiskan waktu lebih dari 15 menit ditempat tidur hingga akhirnya baru bisa tidur dan juga sering terbangun di malam hari. Penelitian yang dilakukan (Alimah et al., 2016) di Purwokerto didapatkan hasil 67 dari 156 42,9% mahasiswa mengalami *burnout syndrome* tingkat ringan, 88 dari 156

(56,4%) mahasiswa jurusan Keperawatan mengalami *burnout syndrome* tingkat sedang dan 1 dari 156 (0,6%) mahasiswa mengalami *burnout* berat.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan Tugas Akhir atau skripsi. Pengerjaan tugas akhir/skripsi seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan karena beban yang cukup berat dibandingkan dengan mata kuliah yang lain (Iswanti, 2018). Keadaan ini membuat suasana dalam mengerjakan tugas akhir (TA) menjadi tidak menyenangkan dan komitmen menjadi berkurang. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak terlepas dari stres akademik sehingga mahasiswa rentan mengalami *burnout*. *Burnout* menjadi hambatan yang banyak dirasakan mahasiswa kala menempuh tugas akhir. Aspek pemicu *burnout* pada mahasiswa kesehatan ialah tingginya stres akademik akibat tuntutan perkuliahan, area pembelajaran kompetitif, kurikulum pembelajaran yang ditetapkan, umur, minimnya waktu tidur, serta karakter mahasiswa (Dyrbye & Shanafelt, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2023 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember didapatkan hasil berdasarkan wawancara sebanyak 30 mahasiswa angkatan 2020, 22 diantaranya menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki perasaan lelah secara fisik maupun mental. Responden merasa lelah karena tugas yang diberikan oleh dosen ketika perkuliahan terkadang mengganggu pengerjaan tugas akhir sehingga kemudian mahasiswa merasakan jenuh karena harus mengelola waktu sehingga mahasiswa semakin malas untuk mengerjakan skripsi. Masalah lain yang menyebabkan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir diantaranya pengajuan judul yang gagal, kesulitan mencari jurnal referensi,

banyaknya revisi yang harus diperbaiki dan kesulitan menemui dosen pembimbing. Akibatnya menimbulkan ketegangan, khawatir, rendah diri, stres dan kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Perasaan tegang mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun pada saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang sesuai dengan yang diinginkan (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Mengacu pada fenomena serta latar belakang yang ada, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir sebagian besar mengalami *burnout* akademik yang disebabkan oleh tugas akhir yang harus diselesaikan. Banyaknya hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir membuat mahasiswa semakin malas untuk mengerjakan skripsi. Akibatnya menimbulkan ketegangan, khawatir, rendah diri, stres dan kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Mahasiswa yang berfikir keras dapat menimbulkan stres yang akan berdampak terhadap kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan kondisi fisik dan mental yang ditandai dengan gejala awal mahasiswa akan lebih sering menguap dan mudah merasa lelah.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana *burnout syndrome* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- b. Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- c. Apakah ada hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *burnout syndrome* dengan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur dengan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- c. Menganalisis hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi bagi layanan kesehatan tentang *burnout syndrome* dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan sebagai bahan referensi untuk menciptakan tenaga kerja keperawatan yang memiliki pengetahuan tentang hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai gambaran bagi mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman tentang *burnout syndrome* dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat mengurangi *burnout syndrome*.

4. Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada mahasiswa Keperawatan