

Kecemasan dan Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Burnout Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Rudi Kusnadi¹, Nada Aulia²

¹Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

² Mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

Article Info	Abstrak
Article History:	Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan kerap menghadapi tekanan akademik yang tinggi yang dapat menimbulkan kecemasan dan gangguan tidur, kondisi ini dapat menyebabkan burnout akademik yang berdampak buruk terhadap prestasi dan kesehatan mental. Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout akademik pada mahasiswa.
Key words: <i>Academic pressure, Nursing students, Mental health</i>	Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel berjumlah 65 mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas yang dipilih secara <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan menggunakan kuesioner <i>Zung-Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)</i> , <i>Sleep Quality Scale (SQS)</i> , dan <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> . Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji <i>Spearman Rank</i> . Hasil: Mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan panik (44,6%) dan kualitas tidur buruk (76,9%), serta burnout akademik tingkat sedang (47,7%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan burnout akademik <i>p-value</i> 0,042 dan antara kualitas tidur dengan burnout akademik <i>p-value</i> 0,000. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout akademik. Diperlukan intervensi berupa manajemen stres dan edukasi tidur sehat untuk mencegah burnout akademik.
Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa Keperawatan, Tekanan Akademik	
Corresponding author	: Rudi Kusnadi
Email	: rudi@akper-alikhlas.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi, dimana mereka dituntut untuk memahami berbagai materi akademik serta mampu berpikir kritis dalam memecahkan masalah (Rabuka et al., 2023). Pendidikan tinggi merupakan tahap perkembangan yang menuntut mahasiswa menghadapi tekanan dari berbagai aspek, baik akademik maupun sosial (Nasution et al., 2025). Seiring berjalannya waktu, beban belajar yang terus meningkat dapat menimbulkan kejenuhan dan menurunkan

motivasi belajar (Yunalia et al., 2024). Harapan dan tekanan yang tinggi dapat memicu stres, dan apabila tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres berkepanjangan, hingga depresi (Firmansyah et al., 2022; Yusriyyah et al., 2023).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa. American Psychological Association (APA) mendefinisikan

kecemasan sebagai reaksi emosional terhadap tekanan, yang ditandai oleh ketegangan, rasa khawatir, dan gejala fisik seperti detak jantung cepat dan tekanan darah tinggi (Masithoh et al., 2023). Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur dan berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari (Nugraha et al., 2023; Syarli & Arini, 2021). Gangguan kecemasan juga berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk, yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama pada mereka yang menghadapi tekanan akademik tinggi (Firmansyah et al., 2022; Silitonga, 2023).

Kualitas tidur adalah persepsi individu terhadap kepuasan tidur yang dialaminya (Jong, 2024). Mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, mudah lelah, dan mengalami gangguan pengambilan keputusan (Gusasi et al., 2023). Penurunan kualitas tidur sering kali dipengaruhi oleh kecemasan, dan keduanya saling memperburuk kondisi satu sama lain (Jong, 2024). Mahasiswa keperawatan diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan tidur dibandingkan mahasiswa jurusan lain karena intensitas praktik klinik dan tekanan akademik yang kompleks (Yusriyiah et al., 2023).

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan perasaan tidak berdaya akibat tekanan studi yang terus menerus (Naderi et al., 2021). Kondisi ini juga dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan gangguan tidur (Kocak & Secer, 2020). Burnout dapat menurunkan kemampuan akademik, merusak hubungan sosial, dan memicu masalah kesehatan mental serius (Nasution et al., 2025). Selain itu, burnout juga ditandai dengan gejala psikosomatis seperti kelelahan, gangguan tidur, sikap negatif, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Nugraha et al., 2023). Studi di Indonesia juga menunjukkan bahwa burnout berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan gangguan tidur di kalangan mahasiswa (Rianti et al., 2024).

Secara global, *World Health Organization* (2023) melaporkan bahwa sekitar 4% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan lebih dari 301 juta orang terdampak. Di Indonesia, Riskesdas (2018) mencatat sekitar 20% populasi mengalami gangguan kecemasan, dengan 12,1% di antaranya berasal dari Provinsi Jawa Barat (Silitonga, 2023; Tobing, 2024). Sebanyak 97,4% mahasiswa keperawatan dilaporkan memiliki kualitas tidur buruk (Widianita, 2023), dan pada tahun 2020, sekitar 77,1% mahasiswa Indonesia mengalami burnout akademik, di mana 10,44% termasuk dalam kategori berat (Sampe et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa/i Akademi Keperawatan Al-Ikhlas pada 12 Maret 2025 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kecemasan dan gangguan tidur akibat tekanan tugas akademik. Lima dari sepuluh responden juga mengalami burnout akademik, ditandai dengan kelelahan, ketidakmampuan menyelesaikan tugas, kesulitan fokus, dan perasaan bosan saat belajar. Data tersebut mengindikasikan bahwa masalah psikologis dan akademik cukup signifikan terjadi di lingkungan kampus.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout secara terpisah, namun belum ditemukan kajian yang meneliti hubungan antara ketiga variabel tersebut secara bersama-sama khususnya pada mahasiswa keperawatan di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kecemasan dan kualitas tidur berhubungan dengan burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout akademik pada mahasiswa di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas dengan populasi pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas dengan total keseluruhan tingkat I, II, dan III adalah 181 orang serta sampel yang digunakan 65 responden yang terbagi dari tingkat I, II dan III. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi pada penelitian ini. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan kualitas tidur, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah burnout akademik. Dalam penelitian ini menggunakan tiga kuesioner yang terdiri dari tiga bagian, bagian pertama yaitu kuesioner tentang tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale*, bagian kedua yaitu kuesioner tentang kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Sleep Quality Scale* dan bagian ketiga yaitu kuesioner tentang burnout akademik dengan menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menyebarkan kuesioner berbentuk google form yang nantinya akan di olah menggunakan aplikasi SPSS. Peneliti menerapkan etika penelitian *Informed Consent, Anonimity, Confidentiality, Non-Malaficiencie, Justice, Beneficiency, Veracity*.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang didapatkan dari penelitian pada mahasiswa di Akademi Keperawatan Al-Ikhlas pada tanggal 06 Mei 2025 sampai 09 Mei 2025 dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google formulir* dengan link yang telah disediakan dan disebarkan kepada 65 responden mahasiswa dari tingkat I sampai dengan tingkat III, dalam penelitian ini semua responden telah memenuhi karakteristik inklusi dan tidak ada responden yang tidak bersedia, izin atau *drop out*.

1. Usia

Tabel 1. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

	Frequency (f)	Percent (%)
18 tahun	3	4.6
19 tahun	19	29.2
20 tahun	23	35.4
21 tahun	12	18.5
22 tahun	6	9.2
23 tahun	1	1.5
24 tahun	1	1.5
25 tahun	0	00.0
Total	65	100.0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi usia responden, mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 23 responden (35,4%), usia 19 tahun sebanyak 19 responden (29,2%) dan 21 tahun sebanyak 12 responden (18,5%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 1. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frequency (f)	Percent (%)
Laki-laki	23	35.4
Perempuan	42	64.6
Total	65	100.0

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 42 orang (64,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 23 orang (35,4%).

3. Tingkat Kelas

Tabel 1. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat kelas

	Frequency (f)	Percent (%)
Tingkat I	19	29.2
Tingkat II	23	35.4
Tingkat III	23	35.4
Total	65	100.0

Hasil distribusi frekuensi tingkat kelas menunjukkan bahwa responden berasal dari berbagai tingkat kelas. Responden terbanyak berasal dari Tingkat II dan Tingkat III, masing-masing sebanyak 23 orang (35,4%). Sedangkan responden dari Tingkat I berjumlah 19 orang (29,2%).

4. Tingkat Kecemasan

Tabel 1. 4 Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan

	Frequency (f)	Percent (%)
Ringan	7	10.8
Sedang	25	38.5
Berat	4	6.2
Panik	29	44.6
Total	65	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi variabel tingkat kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan panik sebanyak 44,6%, kecemasan sedang sebanyak 38,5% dan kecemasan ringan sebanyak 10,8%.

5. Kualitas Tidur

Tabel 1. 5 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur

	Frequency (f)	Percent (%)
Baik	15	23.1
Buruk	50	76.9
Total	65	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 76,9%, sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 23,1%.

6. Burnout Akademik

Tabel 1. 6 Distribusi Frekuensi Kategori Burnout Akademik

	Frequency (f)	Percent (%)
Rendah	4	6.2
Sedang	31	47.7
Tinggi	30	46.2
Total	65	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi variabel burnout akademik menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami burnout sedang sebanyak 47,7%, dan burnout tinggi sebanyak 46,2%.

7. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Burnout Akademik

Tabel 1. 7 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Burnout Akademik

Tingkat Kecemasa n	Burnout Akademik						Total	Pvalue
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	1	14,3	6	85,7	0	0,0	7	100,0
Sedang	2	8,0	11	44,0	12	48,0	25	100,0
Berat	0	0,0	2	50,0	2	50,0	4	100,0
Panik	1	3,4	12	41,4	16	55,2	29	100,0
Total	4	6,2	31	47,7	30	46,2	65	100,0

Statistik uji *Speraman Rank* memberikan hasil nilai p-value pada variabel Tingkat Kecemasan dengan Burnout Akademik sebesar 0,042 nilai p-value tersebut < 0,05 sehingga Ho ditolak

dan Ha diterima, bermakna bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan burnout akademik pada mahasiswa keperawatan, koefisien korelasi $p = 0.253$, yang menunjukkan bahwa hubungan keduanya dan positif searah, artinya semakin tinggi kecemasan, maka semakin tinggi burnout akademik.

8. Hubungan Kualitas Tidur dan Burnout Akademik

Tabel 1. 8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Burnout Akademik

Kualitas Tidur	Burnout Akademik						Total	Pvalue
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	3	20,0	11	73,3	1	6,7	15	100,0
Buruk	1	2,0	20	40,0	29	58,0	50	100,0
Total	4	6,2	31	47,7	30	46,2	65	100,0

Statistik uji *Spearman Rank* memberikan hasil nilai p-value pada variabel Kualitas Tidur dengan Burnout Akademik sebesar 0.000 nilai p-value tersebut < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, bermakna bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan burnout akademik, koefisien korelasi $p = 0.474$, yang menunjukkan bahwa hubungan keduanya sangat signifikan, cukup kuat dan searah, artinya semakin buruk kualitas tidur seseorang, maka semakin tinggi tingkat burnout akademik yang dirasakannya.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga panik. Hal ini menandakan bahwa beban akademik yang mereka hadapi cukup besar dan berdampak pada kondisi psikologis. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas akhir, maupun praktik klinik yang intensif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Masithoh et al (2023), yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan kecemasan dibanding mahasiswa program studi lain, akibat beban belajar dan tanggung jawab praktik yang

kompleks. Selain itu, hasil serupa ditemukan oleh Yunalia et al (2024) yang mencatat bahwa tekanan akademik jangka panjang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan yang menetap, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini mempertegas bahwa kecemasan bukan hanya efek samping sesaat, tetapi dapat berkembang menjadi kondisi psikologis kronis yang mengganggu fungsi akademik secara keseluruhan.

Hal ini dapat dijelaskan karena mahasiswa keperawatan dihadapkan pada beban studi yang tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga praktis, termasuk jadwal praktik klinik yang menuntut kesiapan mental dan fisik. Selain itu, ketidakpastian masa depan dan tekanan pencapaian akademik yang tinggi menambah tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa.

Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, jadwal belajar yang padat, serta kondisi psikologis yang tidak stabil. Penurunan kualitas tidur menyebabkan terganggunya pemulihan tubuh secara fisiologis maupun mental. Hal ini diperkuat oleh penelitian Manoppo et al (2023), yang menyatakan bahwa tidur yang tidak berkualitas berkorelasi dengan meningkatnya kelelahan, menurunnya daya konsentrasi, serta meningkatnya risiko gangguan suasana hati. Hasil ini juga konsisten dengan temuan dari Widianita (2023) yang menunjukkan bahwa lebih dari 90% mahasiswa keperawatan mengalami gangguan tidur, dengan mayoritas mengeluhkan sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Gangguan ini memperburuk performa akademik dan meningkatkan ketegangan emosional yang berkelanjutan.

Burnout Akademik

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan gejala burnout

akademik pada tingkat sedang hingga tinggi. Burnout dalam konteks pendidikan tinggi merupakan kondisi kelelahan mental dan emosional akibat tuntutan belajar yang terus-menerus. Burnout yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi belajar, merasa tidak mampu, dan akhirnya mengalami kegagalan akademik.

Temuan ini diperkuat oleh studi dari Mercy et al (2025), yang menyebutkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa keperawatan sering kali diakibatkan oleh beban belajar yang tinggi dan kurangnya dukungan emosional. Penelitian Zhang et al (2025) menemukan bahwa burnout pada mahasiswa cenderung meningkat seiring bertambahnya tingkat semester. Hal ini disebabkan oleh peningkatan tuntutan akademik, seperti penyusunan karya tulis ilmiah dan praktik klinik. Penambahan beban kerja tanpa diimbangi dengan manajemen stres yang efektif menjadi faktor utama terjadinya kelelahan akademik.

Mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami tekanan lebih besar karena berhadapan dengan tuntutan penyusunan tugas akhir dan beban praktik lapangan, sementara dukungan emosional dan waktu istirahat justru berkurang. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap munculnya gejala burnout.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Burnout Akademik

Hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan burnout akademik pada mahasiswa keperawatan dengan koefisien korelasi = 0,253 dan nilai *p-value* sebesar 0,042. Korelasi ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat burnout akademik yang dirasakan. Meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah, namun secara statistik hubungan ini signifikan dan relevan secara klinis.

Secara teori, hubungan antara kecemasan dan burnout dapat dijelaskan melalui kerangka kerja *Maslach Burnout Inventory*, yang menyebutkan bahwa kelelahan emosional merupakan komponen utama dalam burnout. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berkepanjangan akan lebih mudah merasa lelah secara emosional, kewalahan, dan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik Farkhah et al (2022). Kondisi ini secara bertahap akan memunculkan depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Naderi et al (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu prediktor signifikan dari burnout akademik pada mahasiswa keperawatan.

Nugraha et al (2023) juga menambahkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan tinggi sering kali mengalami gangguan tidur dan kelelahan akademik, yang menjadi gejala utama burnout. Alimah et al (2019) menegaskan bahwa tekanan emosional yang disebabkan oleh kecemasan berdampak langsung terhadap peningkatan risiko burnout, terutama pada mahasiswa dengan tekanan praktik klinik yang tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya strategi manajemen kecemasan dalam mencegah burnout akademik. Upaya preventif seperti layanan konseling, pelatihan coping, dan pengelolaan waktu perlu diperkuat di lingkungan institusi pendidikan keperawatan.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Burnout Akademik

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,474 dengan nilai signifikansi *p-value* 0,000. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kualitas tidur dan burnout akademik, dengan kekuatan korelasi sedang. Artinya, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat burnout akademik yang dialami. Gangguan tidur memengaruhi banyak aspek dalam fungsi individu, seperti regulasi emosi, konsentrasi, pengambilan keputusan, dan performa akademik.

Kurangnya tidur juga dapat menurunkan daya tahan mental terhadap stres. Menurut teori *Sleep Quality Scale* dari Shin Yi & Shin (2006), kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan fungsi siang hari dan ketidakefektifan dalam merespons tekanan akademik. Penelitian ini didukung oleh Alwhaibi & Aloola (2023)), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur rendah memiliki kelelahan emosional lebih tinggi. Zhang et al (2025) bahkan menekankan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menjadi penghubung langsung antara stres akademik dan burnout. Selain itu, Jacksaint Saintila et al (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang tidur kurang dari enam jam per malam dan tidak memiliki rutinitas relaksasi mengalami burnout yang lebih tinggi.

Dalam kerangka teori koping dari Lazarus & Folkman dalam Wang et al (2020) gangguan tidur mencerminkan kegagalan dalam menerapkan strategi koping yang efektif. Mahasiswa yang kurang tidur kehilangan energi fisik dan emosional, sehingga lebih mudah mengalami burnout dalam menghadapi tekanan akademik dan klinik yang tinggi. Dengan demikian, kualitas tidur merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap burnout akademik. Intervensi seperti edukasi tidur sehat, pengaturan jadwal belajar, dan pelatihan relaksasi dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam menurunkan risiko burnout di kalangan mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa baik kecemasan maupun kualitas tidur merupakan dua faktor penting yang berkontribusi signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki kesulitan dalam mengelola stres akademik, sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami gangguan fungsi kognitif dan emosional. Kombinasi dari kedua faktor ini memperbesar risiko munculnya burnout akademik, sehingga perlu adanya intervensi dari institusi pendidikan

untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi dan kualitas tidur yang buruk lebih rentan mengalami kelelahan akademik, gangguan emosional, serta penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari institusi pendidikan untuk mengembangkan program intervensi yang berfokus pada manajemen stres dan peningkatan kualitas tidur guna mencegah dan mengurangi risiko burnout akademik.

REFERENSI

- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2019). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Urnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(2), 130–141.
- Alwhaibi, M., & Alooda, N. A. Al. (2023). Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students. *Journal of Clinical Medicine*, 12(13). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10342613/>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.567>
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>
- Gusasi, I. A., Fitria, Y., Triawanti, Fadhilah, S., & Audhah, N. Al. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Insomnia Dan Kualitas Tidur. *Homeostasis*, 6(1), 125. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8798>
- Jacksaint Saintila, A. N. S.-M., Cristian Ramos-Vera, S. M. O.-G., & Yaquelin E Calizaya-Milla. (2024). Association between sleep duration and burnout in healthcare professionals: a cross-sectional survey. *Pubmed*, 10(11). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38269387/>
- Jong, D. (2024). *Testing the Moderating Effect of Burnout on the Relationship Between Anxiety and Sleep Quality*. <https://doi.org/10.5070/M417164605>
- Kocak, L., & Secer, I. (2020). Investigation of the Relationship between School Burnout, Depression and Anxiety among High School Students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 47(2), 601–622. <https://doi.org/10.14812/cuefd.372054>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA*. <https://www.semanticscholar.org/reader/9bb2a27dd9fcb74f719e9b1237f255af5e79677c>
- Mercy, G., Hia, E., Panggabean, R., Sulastri, S., & Ferdy, S. (2025). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Unimed*. 2(1), 334–342.
- Naderi, H., Dehghan, H., Dehrouyeh, S., & Tajik, E. (2021). Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Research and Development in Medical Education*, 10(1), 16–16.

<https://doi.org/10.34172/rdme.2021.016>

- Nasution, T., Alya, M., Annisya, S., Sandra, A., Natasya, D., Geografi, J. P., Medan, U. N., Medan, K., & Utara, P. S. (2025). *Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Unimed*. 3(1), 763–769.
- Nugraha, A., Daniati, E., & Rinjani, S. (2023). *Relationship between Sleep Quality and Academic Burnout in Student Organizers of STIKes Karsa Husada Garut*. 10(02), 111–117.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & ... (2023). ... at the Faculty of Medicine, University of Pattimura Ambon Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 *Jurnal Psikologi ...*, 18(2), 150–158. <https://scholar.archive.org/work/143rhxloqndohhpk53kn3zibri/access/wayback/https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/download/11115/pdf>
- Rianti, N., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). Investigating the Interplay of Academic Stress, Anxiety, and Sleep Disturbances in College Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.17977/um059v4i12024p1-9>
- Sampe, L., K, H., & Clara, J. (2021). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN BURNOUT SINDROM PADA MAHASISWA INSTITUT TORAJA RAYA INDONESIA SEMESTER VI PRODI SI KEPERAWATAN TAHUN 2024*. 30, 1–9.
- Shin Yi, H. K., & Shin, C. (2006). *Development of the Sleep Quality Scale*. Journal of Sleep Research.
- Silitonga, P. G. (2023). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Mitra Keluarga*.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). *TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DAN MAHASISWA PADA SAAT*
- PANDEMI COVID - 19*. 3(1).
- Tobing, S. Y. L. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout academic pada mahasiswa tingkat akhir. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- 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(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00647>
- WHO. (2023). *Gangguan kecemasan*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Widianita, R. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Radiah, S. (2024). Hubungan Academic Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 343–353. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3084>
- Yusriyyah, S., Nugraha, D., Jundiah, S., Studi, P., Keperawatan, S., Keperawatan, F., Kencana, U. B., & Soekarno, J. R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(1), 25. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>
- ZHANG, J., YANG, W., LUO, X., & WANG, L. (2025). The Relationship Between Stress and Academic Burnout in College Students: Evidence from Longitudinal Data on Indirect Effects Provisionally accepted. *Health Psychology*, 16. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1517920/abstract>