

HUBUNGAN BURNOUT SYNDROME DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Maulidini Balkis¹, Yeni Suryaningsih², Komarudin³

maulidinibalkis498@gmail.com¹, yeni@unmuhjember.ac.id², komarudin@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Pengerjaan tugas akhir seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan yang akibatnya akan membuat komitmen dalam mengerjakan tugas akhir menjadi berkurang. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa mengalami burnout syndrome. Mahasiswa yang mengalami kelelahan secara fisik dan mental akan mempengaruhi kualitas tidur. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi korelasi yang tujuannya guna mencari korelasi antara dua variabel dengan memanfaatkan pendekatan cross sectional, populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa semester delapan dengan sampel penelitian sebanyak 103 responden. Teknik sampling yang digunakan menggunakan teknik simpel random sampling dan analisis data menggunakan analisis Spearman Rho. Hasil: Uji statistik rank spearman didapatkan $p=(0,000)$ dan $\alpha < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nilai r 0,534 yang artinya kekuatan korelasi kuat. Kesimpulan: Penelitian ini didapatkan mahasiswa sebagian besar mengalami burnout sedang disertai dengan kualitas tidur yang buruk

Kata Kunci: burnout syndrome, kualitas tidur, mahasiswa.

PENDAHULUAN

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, Sakinah, and Anisah 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 Aliftitah (2016) didapatkan Mahasiswa keperawatan semester akhir pada kelompok perlakuan dan kontrol seluruhnya mengalami burnout sedang.

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%).

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 and 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.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yakni penelitian korelasional dengan memanfaatkan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini melibatkan keseluruhan responden mahasiswa semester akhir yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang berjumlah 138 mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan. Sampel penelitian diperoleh berdasarkan hasil rumus slovin sebanyak 103 sampel. Teknik sampling yang digunakan dengan cara simple random sampling. Alat yang dimanfaatkan guna mengumpulkan data adalah lembar kuesioner burnout syndrome dan kuesioner kualitas tidur. Hasil ukur kuesioner burnout syndrome (MBI-SS) terdiri dari 24 pertanyaan dan untuk kuesioner kualitas tidur (PSQI) terdiri dari 9 pertanyaan untuk dijawab oleh responden.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan distribusi, frekuensi, dan persentase setiap variabel penelitian. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik setiap variabel dalam penelitian. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah distribusi dari responden berdasarkan demografi seperti usia, jenis kelamin, tahun Angkatan, dan nilai IPK. Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji kolerasi Spearman Rho untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal. Uji statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman Rank (Rho), yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel dengan skala data ordinal. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% ($\alpha = 0,05$)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki laki	28	27,2
Perempuan	75	72,8
Total	103	100

Pada tabel 1 menerangkan bahwa jumlah paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sejumlah 75 responden (72,8%).

Usia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
21	14	13,6
22	55	53,4
23	32	31,1
24	2	1,9
Total	103	100

Pada tabel 2 menjelaskan bahwa usia yang menjadi responden, sebagian besar berusia 22 tahun sebanyak 55 responden (53,4%).

Tahun Angkatan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tahun Angkatan

Tahun Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2019	3	2,9
2020	100	97,1
Total	103	100

Pada tabel 3 menyebutkan bahwa yang menjadi responden, mayoritas dari tahun angkatan 2020 (97,1%)

Nilai IPK

Tabel 4 Distribusi Frekuensi IPK

IPK	Frekuensi	Persentase (%)
<3,50	31	30,1
≥3,50	72	69,9
Total	103	100

Pada tabel 4 menyebutkan bahwa yang menjadi responden sebagian besar memperoleh IPK $\geq 3,50$ sejumlah 72 (69,9%).

Data Khusus

Burnout Syndrome

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Burnout Syndrome

<i>Burnout Syndrome</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak <i>Burnout</i>	0	0,0
<i>Burnout</i> Ringan	7	6,8
<i>Burnout</i> Sedang	71	68,9
<i>Burnout</i> Berat	25	24,3
Total	103	100

Berdasarkan tabel 5 yang menjelaskan dari 103 responden, tidak terdapat responden yang tidak mengalami burnout, responden yang mengalami burnout ringan sebanyak 7 (6,8%), kemudian burnout sedang sebanyak 71 (68,9%), dan kategori burnout berat sebanyak 25 (24,3%).

Kualitas Tidur

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	34	33,0
Buruk	69	60,0
Total	103	100

Berdasarkan tabel 6 yang menjelaskan dari 103 responden, terdapat responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 34 (33,0%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 69 (67,0%).

Hubungan Burnout Syndrome dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 9 Tabulasi silang Burnout Syndrome dengan kualitas tidur

<i>Burnout Syndrome</i>	Kualitas Tidur				Total		P value	R
	Kualitas tidur baik		Kualitas tidur buruk					
	F	%	F	%	F	%		
Tidak <i>Burnout</i>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,000	0,534
<i>Burnout</i> Ringan	7	6,8	0	0,0	7	6,8		
<i>Burnout</i> Sedang	23	22,3	48	46,6	71	69,9		
<i>Burnout</i> Berat	4	3,9	21	20,4	25	24,3		
Total	34	33,0	69	67,0	103	100,0		

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa responden yang mengalami burnout ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 7 (100%), responden yang mengalami burnout sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 23 (32,4%), Responden yang mengalami burnout sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 48 (67,0%), sedangkan responden yang mengalami burnout berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 (16%), dan responden yang mengalami burnout berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 69 (67%). p value 0,000 artinya $< (\alpha = 0,05)$, dengan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Nilai r pada tabel diatas yaitu 0,534 yang berarti hubungan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur memiliki kekuatan korelasi yang kuat dengan arah korelasi positif yang berarti semakin berat Burnout syndrome, maka semakin buruk kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 103 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout syndrome, sebagian mengalami burnout sedang yaitu sebanyak 71 responden (68,9%), burnout sedang sebanyak 25 responden (24,3%) dan burnout ringan

sebanyak 7 responden (6,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alifitah 2016) yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep didapatkan hasil mahasiswa keperawatan semester akhir pada kelompok perlakuan dan kontrol sebanyak 40 (100%) responden mengalami burnout sedang.

Seseorang yang mengalami burnout syndrome cenderung merasa jenuh dengan pekerjaannya, tidak bersemangat, dan kurang produktif. Menurut penelitian, burnout syndrome mengalami berbagai gangguan emosi dan masalah kesehatan. Pada hal ini ditandai oleh tingginya kelelahan (*exhaustion*) dan sinisme (*cynicism*). Hal ini memicu mereka sering mengungkapkan depresi, kegelisahan, agresi, atau kemarahan. Burnout syndrome dapat melemahkan pengembangan profesional mahasiswa. Akibatnya berada dalam keadaan yang berisiko dan menghasilkan konsekuensi personal yang beragam, bahkan di antaranya pikiran untuk bunuh diri maupun penyalahgunaan zat. Selain itu, Burnout syndrome juga dapat mengakibatkan mahasiswa merasa tidak nyaman dengan proses pembelajaran sehingga hasil akademik masih di bawah standar yang ditetapkan, bahkan berfikir untuk dropout (Hawary 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 103 mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 34 responden (33%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 69 responden (67%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Clariska, Yuliana, and Kamariyah 2020) dari 92 mahasiswa didapatkan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 84 responden (91,3%). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian (Sulana, Sekeon, and Mantjoro 2020) dari 154 responden didapatkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 128 responden dengan presentase (83,1%). Menurut Amaral et al. (2021) kelelahan pada mahasiswa dapat terjadi karena kebutuhan akan penambahan jam belajar, sehingga hal-hal yang berkaitan dengan mengurangi kegiatan peredaan stres seperti kebiasaan tidur dan makan, kehidupan sosial, dan waktu luang untuk menambah jam belajar. Diketahui bahwa belajar bisa menjadi beban emosional dan seringkali tidak ada dukungan konseling oleh institusi bagi mahasiswa, yang menyebabkan pengurangan jam tidur dan penggunaan zat psikoaktif untuk mengatur siklus tidur-bangun, yaitu stimulan untuk mencegah kantuk di siang hari dan obat tidur untuk membalikkan efek tersebut (Sulana et al. 2020).

Dari pengisian kuesioner, didapat hasil bahwa durasi tidur seseorang tidak bisa menentukan apakah ia memiliki kualitas tidur yang baik. Jika dilihat dari durasi tidur yang disarankan, manusia membutuhkan 7-8 jam untuk tidur setiap harinya. Namun perlu dilihat kembali jam berapa ia tidur dan bagaimana cara ia untuk memulai tidur agar bisa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil analisis item komponen kuesioner PSQI memberikan informasi bahwa komponen latensi tidur dan disfungsi disiang hari memiliki nilai skor tertinggi dari komponen yang lain. Menurut (Purwanto 2016) latensi tidur adalah periode waktu antara persiapan untuk tidur dan awal tidur yang sebenarnya dan semakin lama latensi tidur yang diperlukan seseorang untuk tertidur maka kualitas tidur seseorang tersebut juga semakin rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang mengalami burnout syndrome berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur. Berdasarkan hasil Nilai r yaitu 0,534 yang artinya hubungan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur memiliki kekuatan korelasi yang kuat dengan arah korelasi positif. Menurut Sugiyono (2021) nilai korelasi ini termasuk dalam tingkat hubungan di kategori kuat. Sehingga dapat diketahui bahwa hubungan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember hubungannya berada pada tingkat kuat.

Nilai koefisien korelasi positif, hal ini berarti hubungan kedua variabel searah, dimana semakin tinggi burnout syndrome pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember maka kualitas tidurnya semakin buruk begitupula sebaliknya

KESIMPULAN

1. Kejadian burnout syndrome pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yaitu sebanyak 71 responden mengalami burnout sedang (68,9%).
2. Kejadian kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah jember yaitu sebanyak 69 responden memiliki kualitas tidur buruk (67%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nilai $p < 0,000$ ($\alpha = 0,05$). Nilai r (0,534) menunjukkan adanya hubungan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember memiliki kekuatan korelasi yang kuat dengan arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi burnout syndrome maka semakin besar risiko gangguan kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

- A'yuni Rasyidah, Qurrata, Rizki Fitriyari, and Andri Setiya Wahyudi. 2020. "A Relationship Between Stress Level and Burnout Syndrome With Sleep Quality On Clinical Nursing Students In Faculty Of Nursing Universitas Airlangga." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2(1):16–25.
- Alifitah, Sugesti. 2016. "Pengaruh Solution Focused Brief Counselling (SFBC) Dalam Mencegah Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir." *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika"* 6(2):68–77.
- Clariska, Windi, Yuliana Yuliana, and Kamariyah Kamariyah. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. doi: 10.22437/jini.v1i2.13516.
- Firdaus, Ahmad, Sakinah Sakinah, and Anisah Anisah. 2021. "Burnout Syndrome Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya." *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis* 12(2):257. doi: 10.33087/eksis.v12i2.277.
- Frieden, Thomas R., Harold W. Jaffe, Sonja A. Rasmussen, Maureen A. Leahy, Julia C. Martinroe, Stephen R. Spriggs, Moua Yang, Tong Yang, Quang M. Doan, Phyllis H. King, Teresa C. Moreland, Terraye M. Starr, Timothy F. Jones, Matthew L. Boulton, Virginia A. Caine, Katherine Lyon Daniel, Jonathan E. Fielding, David W. Fleming, William E. Halperin, King K. Holmes, Robin Ikeda, Rima F. Khabbaz, Phyllis Meadows, Jewel Mullen, Jeff Niederdeppe, Patricia Quinlisk, Patrick L. Remington, Carlos Roig, William L. Roper, and William Schaffner. 2016. "Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults." *Lead Visual Information Specialist* 65(6).
- Hawary, Shabiha Adesty. 2022. "Gambaran Profil Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara." Skripsi.
- Purwanto, Setyo. 2016. "Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. doi: 10.23917/indigenous.v1i1.3713.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. "Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Edu Masda Journal* 3(2):181. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.
- Sulana, I., S. Sekeon, and E. Mantjoro. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi." *Jurnal KESMAS* 9(7):37–45.
- A'yuni Rasyidah, Qurrata, Rizki Fitriyari, and Andri Setiya Wahyudi. 2020. "A Relationship

- Between Stress Level and Burnout Syndrome With Sleep Quality On Clinical Nursing Students In Faculty Of Nursing Universitas Airlangga.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2(1):16–25.
- Aliftitah, Sugesti. 2016. “Pengaruh Solution Focused Brief Counselling (SFBC) Dalam Mencegah Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.” *Jurnal Kesehatan “Wiraraja Medika”* 6(2):68–77.
- Clariska, Windi, Yuliana Yuliana, and Kamariyah Kamariyah. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.” *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. doi: 10.22437/jini.v1i2.13516.
- Firdaus, Ahmad, Sakinah Sakinah, and Anisah Anisah. 2021. “Burnout Syndrome Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya.” *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis* 12(2):257. doi: 10.33087/eksis.v12i2.277.
- Frieden, Thomas R., Harold W. Jaffe, Sonja A. Rasmussen, Maureen A. Leahy, Julia C. Martinroe, Stephen R. Spriggs, Moua Yang, Tong Yang, Quang M. Doan, Phyllis H. King, Teresa C. Moreland, Terraye M. Starr, Timothy F. Jones, Matthew L. Boulton, Virginia A. Caine, Katherine Lyon Daniel, Jonathan E. Fielding, David W. Fleming, William E. Halperin, King K. Holmes, Robin Ikeda, Rima F. Khabbaz, Phyllis Meadows, Jewel Mullen, Jeff Niederdeppe, Patricia Quinlisk, Patrick L. Remington, Carlos Roig, William L. Roper, and William Schaffner. 2016. “Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults.” *Lead Visual Information Specialist* 65(6).
- Hawary, Shabiha Adesty. 2022. “Gambaran Profil Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.” Skripsi.
- Purwanto, Setyo. 2016. “Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. doi: 10.23917/indigenous.v1i1.3713.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Edu Masda Journal* 3(2):181. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.
- Sulana, I., S. Sekeon, and E. Mantjoro. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi.” *Jurnal KESMAS* 9(7):37–45.
- A’yuni Rasyidah, Qurrata, Rizki Fitryasari, and Andri Setiya Wahyudi. 2020. “A Relationship Between Stress Level and Burnout Syndrome With Sleep Quality On Clinical Nursing Students In Faculty Of Nursing Universitas Airlangga.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2(1):16–25.
- Aliftitah, Sugesti. 2016. “Pengaruh Solution Focused Brief Counselling (SFBC) Dalam Mencegah Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.” *Jurnal Kesehatan “Wiraraja Medika”* 6(2):68–77.
- Clariska, Windi, Yuliana Yuliana, and Kamariyah Kamariyah. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.” *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. doi: 10.22437/jini.v1i2.13516.
- Firdaus, Ahmad, Sakinah Sakinah, and Anisah Anisah. 2021. “Burnout Syndrome Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya.” *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis* 12(2):257. doi: 10.33087/eksis.v12i2.277.
- Frieden, Thomas R., Harold W. Jaffe, Sonja A. Rasmussen, Maureen A. Leahy, Julia C. Martinroe, Stephen R. Spriggs, Moua Yang, Tong Yang, Quang M. Doan, Phyllis H. King, Teresa C. Moreland, Terraye M. Starr, Timothy F. Jones, Matthew L. Boulton, Virginia A. Caine, Katherine Lyon Daniel, Jonathan E. Fielding, David W. Fleming, William E. Halperin, King K. Holmes, Robin Ikeda, Rima F. Khabbaz, Phyllis Meadows, Jewel Mullen, Jeff Niederdeppe, Patricia Quinlisk, Patrick L. Remington, Carlos Roig, William L. Roper, and William Schaffner. 2016. “Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults.” *Lead Visual Information Specialist* 65(6).
- Hawary, Shabiha Adesty. 2022. “Gambaran Profil Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.” Skripsi.
- Purwanto, Setyo. 2016. “Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. doi: 10.23917/indigenous.v1i1.3713.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada

- Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Edu Masda Journal* 3(2):181. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.
- Sulana, I., S. Sekeon, and E. Mantjoro. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi.” *Jurnal KESMAS* 9(7):37–45.
- A’yuni Rasyidah, Qurrata, Rizki Fitriyari, and Andri Setiya Wahyudi. 2020. “A Relationship Between Stress Level and Burnout Syndrome With Sleep Quality On Clinical Nursing Students In Faculty Of Nursing Universitas Airlangga.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 2(1):16–25.
- Aliftitah, Sugesti. 2016. “Pengaruh Solution Focused Brief Counselling (SFBC) Dalam Mencegah Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir.” *Jurnal Kesehatan “Wiraraja Medika”* 6(2):68–77.
- Clariska, Windi, Yuliana Yuliana, and Kamariyah Kamariyah. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.” *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. doi: 10.22437/jini.v1i2.13516.
- Firdaus, Ahmad, Sakinah Sakinah, and Anisah Anisah. 2021. “Burnout Syndrome Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya.” *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis* 12(2):257. doi: 10.33087/eksis.v12i2.277.
- Frieden, Thomas R., Harold W. Jaffe, Sonja A. Rasmussen, Maureen A. Leahy, Julia C. Martinroe, Stephen R. Spriggs, Moua Yang, Tong Yang, Quang M. Doan, Phyllis H. King, Teresa C. Moreland, Terraye M. Starr, Timothy F. Jones, Matthew L. Boulton, Virginia A. Caine, Katherine Lyon Daniel, Jonathan E. Fielding, David W. Fleming, William E. Halperin, King K. Holmes, Robin Ikeda, Rima F. Khabbaz, Phyllis Meadows, Jewel Mullen, Jeff Niederdeppe, Patricia Quinlisk, Patrick L. Remington, Carlos Roig, William L. Roper, and William Schaffner. 2016. “Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults.” *Lead Visual Information Specialist* 65(6).
- Hawary, Shabiha Adesty. 2022. “Gambaran Profil Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.” *Skripsi*.
- Purwanto, Setyo. 2016. “Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. doi: 10.23917/indigenous.v1i1.3713.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, and Dwi Fitriani. 2019. “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Edu Masda Journal* 3(2):181. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.
- Sulana, I., S. Sekeon, and E. Mantjoro. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi.” *Jurnal KESMAS* 9(7):37–45.