



SKRIPSI

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh :
Maulidini Balkis
20.1101.1090

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

SKRIPSI

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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Maulidini Balkis
20.1101.1090

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

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

Maulidini Balkis
20.1101.1090

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan TIM Penguji Skripsi Program Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

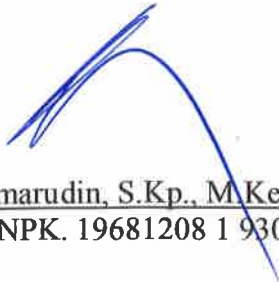
Jember, Juli 2024

Pembimbing I



Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19790301 1 1203734

Pembimbing II



Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J.
NPK. 19681208 1 9305384

PENGESAHAN

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

Maulidini Balkis

20.1101.1090

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, Juli 2024

Penguji,

1. Ketua : Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J (.....)
NPK. 19870714 1 1 1003751
2. Penguji 1 : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. (.....)
NPK. 19790301 1 1203734
3. Penguji 2 : Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J (.....)
NPK. 19681208 1 9305384

Mengetahui

Dekan



Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom


NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan penguji ujian skripsi pada program studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2024

Penguji I



Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J
NPK. 19870714 1 1 1003751

Penguji II



Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19790301 1 1203734

Penguji III



Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J.
NPK. 19681208 1 9305384



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulidini Balkis
NIM : 2011011090
Tempat, tanggal lahir : Bontang, 27 Mei 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Cumedak No 57 Desa Sukosari, Kecamatan Sukowono, Kabupaten Jember, Jawa Timur
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Burnout Syndrome Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 9 Juli 2024
Yang membuat pernyataan,



(Maulidini Balkis)
NIM. 2011011090

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata mata tidak hanya berasal dari usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat, Kemudahan, Hidayah dan Rizki-Nya pada penulis.
2. Mama saya tercinta, ibu Luluk Qomariyah yang sudah mencurahkan kasih sayang dan memberi dukungan serta doa restu dan Ayah tersayang bapak Rahmad Yulianto yang telah memberikan support dan doa tiada henti.
3. Dosen pembimbing saya Ibu Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. dan Bapak Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J. yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dengan penuh kesabaran membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan kepada saya dalam keadaan apapun.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020, khususnya kelas C yang selalu memberikan support, nasehat serta doa dalam segala hal.

MOTTO

“Jangan banyak penyesalan, jangan banyak membandingkan ketika dirimu sudah melakukan hal terbaik yang bisa dilakukan. Curang ketika kita bandingkan proses kita dengan orang lain. Beri dirimu sedikit tepukan, pelukan dan yakinkan bahwa dirimu tetap berharga sebagai dirinya apa adanya”

(Maulidini Balkis)

“Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang ngulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad”

(Abu Hamid Al Ghazali)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Atas berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan *Burnout Syndrome* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti.
4. Ns. Komarudin, SKp., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Dosen Pembimbing 2 pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti.
5. Semua pihak dan teman Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

6. Pasangan saya Dimas Rizqi Apriansah, S.T yang selalu memberikan kasih sayang, support serta doanya tiada henti sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini tepat waktu.
7. Kepada keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya untuk terselesainya proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini, karenanya peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan akan menyempurnakan penelitian ini

Jember, Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal.
SKRIPSI	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGUJI SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep <i>Burnout Syndrome</i>	8
1. Pengertian <i>Burnout Syndrome</i>	8
2. Dimensi <i>Burnout Syndrome</i>	9
3. Faktor Penyebab <i>Burnout Syndrome</i>	10
4. Gejala <i>Burnout Syndrome</i>	11
5. Tahapan <i>Burnout Syndrome</i>	12
B. Konsep Kualitas Tidur	14
1. Pengertian Kualitas Tidur	14
2. Konsep Tidur	15
3. Fungsi tidur.....	15
4. Penilaian kualitas tidur.....	16
5. Proses fisiologis tidur.....	18
6. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	19
7. Klasifikasi Gangguan Tidur.....	23
C. Hubungan <i>Burnout Syndrome</i> dengan Kualitas Tidur	24
D. Penelitian Terkait.....	28
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	31
A. Kerangka konseptual	31
B. Hipotesis Penelitian	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian	33
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	33
C. Definisi operasional	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian	38
E. Alat Pengumpulan Data	38
F. Prosedur Pengumpulan Data	39

G. Analisis Data	40
H. Etika penelitian	46
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Data Umum	47
B. Data Khusus	49
BAB VI PEMBAHASAN	53
A. Interpretasi Hasil dan Diskusi Hasil	53
B. Keterbatasan Penelitian	60
C. Implikasi Keperawatan	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	



DAFTAR BAGAN

	Hal.
Bagan 3.1 Kerangka konseptual penelitian hubungan <i>burnout syndrome</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember	31



DAFTAR TABEL

	Hal.
Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terkait	28
Tabel 4.1 “Definisi Operasional Hubungan Burnout Syndrome Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember”	36
Tabel 4.2 Scoring variabel independen	42
Tabel 4.2 Blue print Skala <i>Burnout Syndrome</i>	42
Tabel 4.4 Scoring variabel dependen	43
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n = 103)	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi usia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n = 103).....	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n = 103)	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi IPK Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n = 103).....	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi <i>Burnout Syndrome</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (N = 103).....	49
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n=103)	50
Tabel 5.7 Hubungan <i>Burnout Syndrome</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n = 103).....	50
Tabel 5.8 Interpretasi nilai koefisien korelasi	51
Tabel 5.9 Tabulasi silang <i>Burnout Syndrome</i> dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember (n = 103).....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Kisi Kisi Kuesioner *Burnout Syndrome* (MBI-SS)
- Lampiran 4 Kuesioner *Burnout Syndrome*
- Lampiran 5 Kisi Kisi Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
- Lampiran 7 Lembar Pengesahan Judul Skripsi
- Lampiran 8 Lembar Mengikuti Sempro
- Lampiran 9 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 12 Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 13 Tabulasi Data
- Lampiran 14 Output Data SPSS
- Lampiran 15 Jadwal Pembuatan Skripsi
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi

