

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2024
Maulidini Balkis

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

xvi+101 pages+1 bagan+14 tabel+2 gambar+17 lampiran

Abstrak

Pendahuluan: 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

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, July 2024
Maulidini Balkis

The Relationship between Burnout Syndrome and Sleep Quality in Final Year Students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Jember

xvi+101 chart+14 tables+2 images+17 attachments

Abstract

Introduction: Working on final assignments often makes students feel stressed, which as a result reduces commitment to completing final assignments. This causes students to experience burnout syndrome. Students who experience physical and mental fatigue will affect sleep quality. **Method:** Quantitative research with a correlation study research design whose aim is to find a correlation between two variables using a cross sectional approach. The population in the study was eighth semester students with a research sample of 103 respondents. The sampling technique used was simple random sampling and data analysis used Spearman Rho analysis. **Results:** The Spearman rank statistical test obtained $p=(0.000)$ and $\alpha < 0.05$, which means there is a relationship between burnout syndrome and sleep quality in final year students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Jember with an r value of 0.534, which means the strength of the correlation is strong. **Conclusion:** This research found that most students experienced moderate burnout accompanied by poor sleep quality.

Key words: burnout syndrome, sleep quality, students