

SKRIPSI
HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO



Oleh :

REYNALDY ANGGARA SAPUTRA

19631874

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2022/2023

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

REYNALDY ANGGARA SAPUTRA

19631874

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2022/2023

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 17 Juli 2023

Oleh :

Dosen Pembimbing 1

Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0731038002

Dosen Pembimbing 2

Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0731058601

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Salisto Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.



Ponorogo, 17 Juli 2023

Yang menyatakan,

Reynaldy Anggara Saputra

NIM. 19631874

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada 20 Juli 2023

PANITIA PENGUJI

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes (

Anggota :

1. Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep (

2. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes (



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

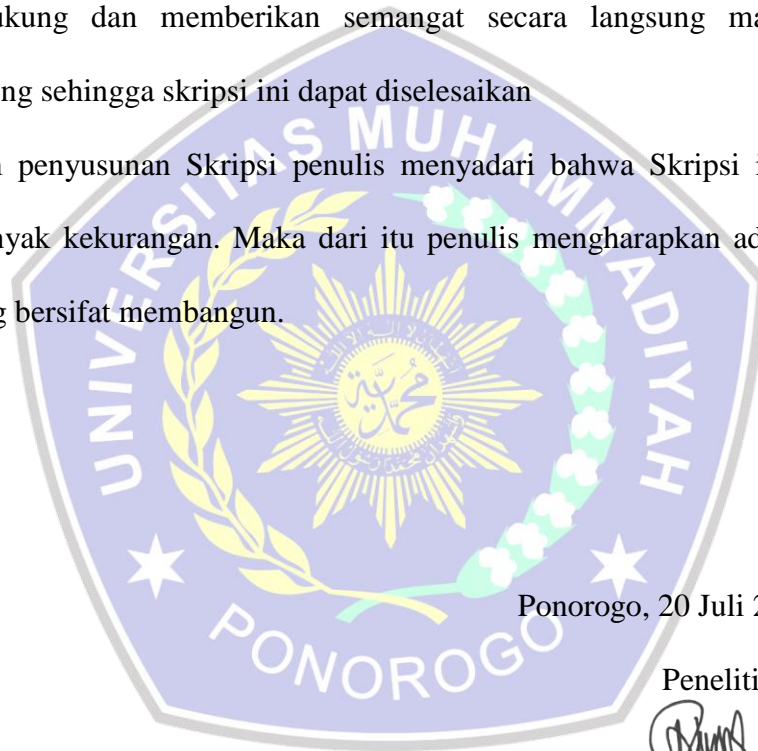
KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO”. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian
2. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.

6. Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing kedua yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
8. Keluarga saya, yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Kerabat dan rekan kerja mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah mendukung dan memberikan semangat secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan ada kritik dan saran yang bersifat membangun.



Ponorogo, 20 Juli 2023

Peneliti

Revnaldy Anggara Saputra

NIM. 19631874

ABSTRAK
HUBUNGAN *BURNOUT* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Reynaldy Anggara Saputra

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : reynaldysaputra22@gmail.com

Burnout didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh tekanan psikologis yang berkepanjangan. Banyaknya tugas dan rutinitas selama belajar dapat menimbulkan risiko *burnout* bagi mahasiswa yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *burnout* dengan kesehatan mental pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian sebanyak 50 responden mahasiswa semester 6 program studi D3 Keperawatan tahun akademik 2022/2023. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner MBI-SS dan DASS-21. Analisa data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan *burnout* dengan kesehatan mental. Berdasarkan uji statistika menggunakan *chi-square*, diperoleh hasil dengan ($p < 0.05$) bahwa hubungan *burnout* dengan kesehatan mental (depresi) menghasilkan nilai $p = 0.000$ sehingga *burnout* didapati berhubungan positif terhadap kesehatan mental (depresi), hubungan *burnout* dengan kesehatan mental (kecemasan) menunjukkan nilai $p = 0.000$ berarti *burnout* memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental (kecemasan), hubungan *burnout* dengan kesehatan mental (stres) hasil menunjukkan nilai $p = 0.001$ maka *burnout* memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental (stres).

Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *burnout* yaitu dengan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan mendapatkan dukungan keluarga seperti memberikan dorongan atau motivasi belajar.

Kata kunci : *Burnout*, kesehatan mental, mahasiswa

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN BURNOUT AND MENTAL HEALTH IN
STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES MUHAMMADIYAH
PONOROGO UNIVERSITY

Reynaldy Anggara Saputra

Faculty Of Health Sciences, Muhammadiyah Ponorogo University

E-mail : reynaldysaputra22@gmail.com

Burnout is defined as physical, emotional, and mental exhaustion caused by prolonged psychological stress. The many tasks and routines during study can pose a risk of burnout for students which can cause mental health problems. This study aims to analyze the relationship between burnout and mental health in students of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo.

The method used in this research is correlated with cross-sectional approach. The research sample was 50 respondents from semester 6 students of the D3 Nursing study program for the 2022/2023 academic year. Data collection was carried out by giving the MBI-SS and DASS-21 questionnaires. Data analysis used the chi-square test.

The results of the study show that there is a relationship between burnout and mental health. Based on statistical tests using chi-square, results were obtained with ($p < 0.05$) that the relationship between burnout and mental health (depression) resulted in a value of $p = 0.000$ so that burnout was found to be positively related to mental health (depression), the relationship between burnout and mental health (anxiety) shows a value of $p = 0.000$ means burnout has a positive relationship to mental health (anxiety), the relationship between burnout and mental health (stress) results show a value of $p = 0.001$, burnout has a positive relationship to mental health (stress).

The way that can be done to reduce burnout is by increasing the welfare of students and getting family support such as providing encouragement or motivation to study.

Keywords : *Burnout, mental health, students*

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep <i>Burnout</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	9
2.1.2 Indikator <i>Burnout</i>	10
2.1.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	11
2.1.4 Dampak <i>Burnout</i>	13
2.1.5 Instrumen Alat Ukur <i>Burnout</i>	14
2.2 Konsep Kesehatan Mental	15
2.2.1 Definisi Kesehatan Mental.....	15
2.2.2 Indikator Kesehatan Mental	16

2.2.3	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental....	16
2.2.4	Dampak Kesehatan Mental	17
2.2.5	Instrumen Alat Ukur Kesehatan Mental	17
2.3	Konsep Dewasa.....	17
2.3.1	Definisi Dewasa Awal	18
2.3.2	Ciri-Ciri Dewasa Awal.....	19
2.3.3	Indikator Perkembangan Dewasa Awal	20
2.4	Kerangka Teori	23
BAB 3 LERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....		25
3.1	Kerangka Konseptual.....	25
3.2	Hipotesis	26
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		27
4.1	Desain Penelitian	27
4.2	Kerangka Kerja	28
4.3	Populasi, Sampel dan Sampling.....	29
4.3.1	Populasi.....	29
4.3.2	Sampel.....	29
4.3.3	Sampling	29
4.4	Identifikasi Variabel Penelitian	30
4.4.1	Variabel Independen (Variabel bebas).....	30
4.4.2	Variabel Dependen (Variabel terikat).....	30
4.5	Definisi Operasional	30
4.6	Instrumen Penelitian	32
4.7	Waktu dan Lokasi Penelitian	33
4.7.1	Waktu Penelitian	33
4.7.2	Lokasi Penelitian.....	33
4.8	Pengumpulan Data.....	33
4.8.1	Pengumpulan Data	33
4.8.2	Prosedur Pengumpulan Data.....	34
4.9	Pengolahan Data dan Analisa Data.....	35
4.10	Etika Penelitian	38
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		41

5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	41
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	42
5.3	Hasil Penelitian.....	43
5.4	Pembahasan.....	51
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....		62
6.1	Kesimpulan.....	62
6.2	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		64



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Operasional Penelitian	31
Tabel 5.1 Demografi berdasarkan tempat tinggal	43
Tabel 5.2 Demografi berdasarkan pengetahuan tentang <i>burnout</i>	43
Tabel 5.3 Karakteristik <i>burnout</i>	44
Tabel 5.4 Karakteristik kesehatan mental (depresi)	44
Tabel 5.5 Karakteristik kesehatan mental (kecemasan)	45
Tabel 5.6 Karakteristik kesehatan mental (stres)	45
Tabel 5.7 Tabulasi tingkat <i>burnout</i> dengan kesehatan mental	46
Tabel 5.8 Hasil uji variabel menggunakan <i>chi-square</i>	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Teori.....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Burnout Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian.....	69
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	70
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	71
Lampiran 4 Data Demografi Responden.....	72
Lampiran 5 Kuesioner <i>Burnout</i>	73
Lampiran 6 Kuesioner Kesehatan Mental.....	75
Lampiran 7 Keterangan Lolos Uji Etik Penelitian.....	77
Lampiran 8 Surat Bakesbangpol	78
Lampiran 9 Analisa Data Responden.....	79
Lampiran 10 Logbook bimbingan.....	84
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian.....	90

