

SKRIPSI
HUBUNGAN *BURNOUT ACADEMIC* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

Evi Dwi Lestari

21632027

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI
HUBUNGAN *BURNOUT ACADEMIC* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelas Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

Evi Dwi Lestari

NIM 21632027

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BURNOUT ACADEMIC* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

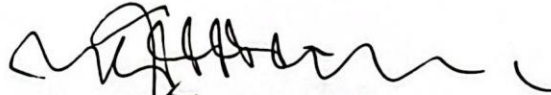
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Evi Dwi Lestari

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 16 JULI 2025

Oleh :

Pembimbing 1



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ners.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 0715127903

Pembimbing 2



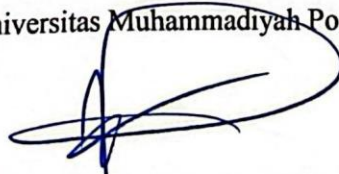
Filia Icha Sukanto, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIDN. 0731058601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIK. 1979121420030212

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

**Skripsi Ini Telah Diuji Dan Dinilai Oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

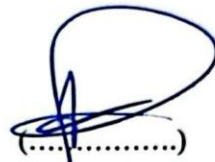
Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Pada tanggal 29 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

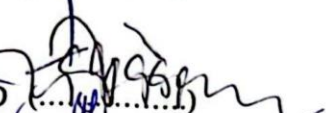
(.....)



Anggota :

1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ners.,M.Kes.,Ph.D

(.....)



2. Filia Icha Sukamto, S.Kep.,Ners.,M.Kep

(.....)



Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIK. 1979121420030212

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 29 Juli 2025

Yang Menyatakan



Evi Dwi Lestari

NIM. 21632027

MOTTO

“Teruslah berjalan menuju-NYA meski tertatih. Teruslah bergerak meski merangkak. Teruslah melangkah meski terjatuh lagi dan lagi. Sebab meski perlahan, jika kamu terus berjalan kamu akan sampai ditujuan.”

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

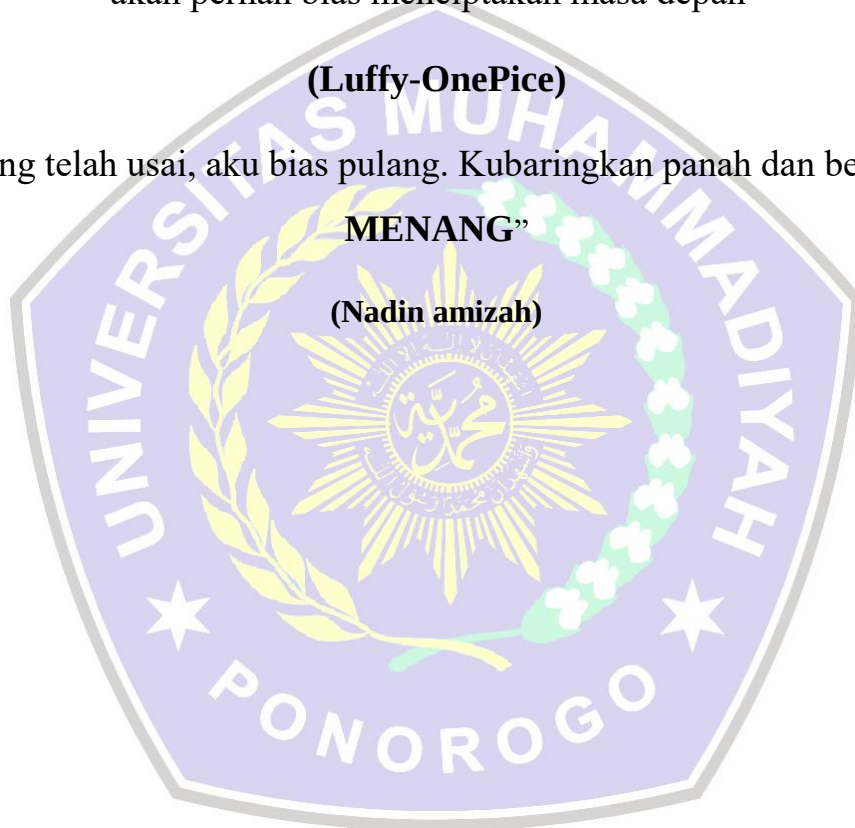
“Jika kamu tidak berani mengambil resiko dalam hidupmu, kamu tidak akan pernah bias menciptakan masa depan”

(Luffy-OnePice)

“Perang telah usai, aku bias pulang. Kubaringkan panah dan berteriak

MENANG”

(Nadin amizah)



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan *Burnout Academic* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar (S.Kep) pada program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

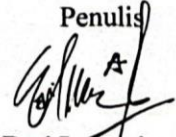
1. Dr. Rido Kurmianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan sarana dan prasarana kamous untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga dapat memperlancar penelitian.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sulistyio Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D selaku pembimbing pertama yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan respon yang cepat serta tepat selama penyusunan skripsi.
5. Filia Icha Sukanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan yang sangat teliti dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Untuk orang tua saya tercinta, tidak ada kata yang cukup untuk mengungkapkan betapa besar rasa terima kasih atas doa dan dukungan. Kalian adalah sumber

kekuatan dan inspirasi terbesar dalam hidup saya. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan, panjang umur, dan kebahagiaan agar dapat terus mendampingi saya dalam setiap langkah dalam hidup ini.

7. Kepada Ronio Pratama Putra, penulis mengucapkan banyak terima kasih untuk setiap langkah yang kau temani. Kamu bukan hanya kekasih, tetapi juga teman dan sahabat yang selalu ada serta selalu hadir memberikan dukungan serta membantu saya tanpa henti, meyakinkan saya bahwa saya biasa mencapai impian-impian saya, terimakasih telah mengusahakan segalanya untukku.
8. Seluruh teman dekat saya Shiva, Retno, Nafi' dan Risma yang telah memberikan semangat dan informasi yang mendukung dalam penyusunan proposal skripsi ini dan selalu ada baik susah maupun senang dari semester 1 hingga akhir.
9. Seluruh teman – teman satu angkatan dari S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan motivasi dan semangat. Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 29 Juli 2025

Penulis



Evi Dwi Lestari
NIM. 21632027

DAFTAR SINGKATAN

MBI – SS	: <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
KEMENKES RI	: Kementerian kesehatan Republik indonesia



ABSTRAK

Hubungan *Burnout Academic* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Evi Dwi Lestari

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: evidwiles@gmail.com

Mahasiswa program studi D3 keperawatan tingkat akhir menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, berisiko mengalami *burnout academic* yang dapat berdampak pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout academic* dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan teknik *stratified simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 53 responden dari total populasi 109 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi 5% (0,05).

Hasil menunjukkan 39,6% responden mengalami *burnout academic* tinggi, dan 54,2% mengalami gangguan pola tidur. Uji *Chi-Square* menghasilkan *p-value* <0,001, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *burnout academic* dan gangguan pola tidur. Oleh karena itu, diperlukan dukungan sosial, pelatihan manajemen stres, dan sistem pembelajaran yang adaptif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat *burnout academic*, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami gangguan pola tidur.

Kata Kunci: *Burnout academic*, gangguan pola tidur, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

***The Relationship Between Academic Burnout and Sleep Pattern Disturbances in
Final Year Students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah
University of Ponorogo***
Evi Dwi Lestari

Faculty of Health Sciences Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail: evildwiles@gmail.com

Final-year D3 nursing students face high academic demands and are at risk of academic burnout, which can impact sleep quality. This study aims to determine the relationship between academic burnout and sleep disturbances among final-year students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo.

This study used a correlational design with a cross-sectional approach, using a stratified simple random sampling technique. A total of 53 respondents were selected from a total population of 109 students. The instruments used were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using a chi-square test at a significance level of 5% (0.05).

The results showed that 39.6% of respondents experienced high academic burnout, and 54.2% experienced sleep disturbances. The chi-square test yielded a p-value <0.001 , indicating a significant relationship between academic burnout and sleep disturbances. Therefore, social support, stress management training, and a learning system that adapts to students' psychological conditions are needed.

The conclusion of this study is that the higher the level of academic burnout, the greater the likelihood of students experiencing sleep pattern disorders.

Keywords: *Academic burnout, sleep patterns disorder, final-year students.*

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Burnout Academic	9
2.1.1 Pengertian <i>Burnout Academic</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Burnout Academic</i>	10
2.1.3 Tanda Dan Gejala <i>Burnout Academic</i>	11
2.1.4 Dampak Burnout Academic	12
2.1.5 Faktor <i>Burnout Academic</i>	13
2.1.6 Alat Ukur Burnout Academic	14
2.2 Konsep Gangguan Pola Tidur	14

2.2.1 Definisi Gangguan Pola Tidur	14
2.2.2 Klasifikasi Gangguan Pola Tidur	16
2.2.3 Gejala Gangguan Pola Tidur	17
2.2.4 Faktor-Faktor Gangguan Pola Tidur	18
2.2.5 Durasi Tidur	19
2.2.6 Siklus Dan Tahap Tidur	20
2.2.7 Dampak Gangguan Pola Tidur	22
2.2.8 Indikator Gangguan Pola Tidur	24
2.2.9 Alat Ukur Gangguan Pola Tidur	26
2.3 Konsep Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	26
2.3.1. Pengertian mahasiswa keperawatan tingkat akhir	26
2.3.2 Peran Mahasiswa	27
2.4 Kerangka Teori	28
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	29
3.1 Kerangka Konseptual	29
3.2 Hipotesis	30
BAB 4 METODE PENELITIAN	31
4.1 Desain Penelitian	31
4.2 Kerangka Operasional	32
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	33
4.4 Variabel Penelitian	36
4.5 Definisi Operasional	37
4.6 Instrumen Penelitian	38
4.6.1 Uji Validitas	39
4.6.2 Uji Reabilitas	41
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	42
4.8 Pengumpulan dan Prosedur Data	42
4.9 Pengolahan dan Analisa Data	44
4.9.1 Pengolahan data	44
4.9.2 Analisa Data	47
4.10 Etika Penelitian	49
4.11 Keterbatasan penelitian	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1 Hasil	53
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53

5.2 Hasil Penelitian	54
5.2.1 Data Umum	54
5.2.2 Data Khusus	56
5.3 Pembahasan.....	58
5.3.1 Analisa <i>Burnout Academic</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	58
5.3.2 Analisa Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	63
5.3.3 Analisa Hubungan <i>Burnout Academic</i> Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	66
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	70
6.1 Kesimpulan	70
6.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
DAFTAR LAMPIRAN	79



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data sampel penelitian.....	35
Tabel 4.2 Definisi operasional	37
Tabel 4.3 Kriteria Skala Likert	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS)	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	40
Tabel 4.6 Uji Reabilitas <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	41
Tabel 5.1 Karakteristik berdasarkan jenis kelamin.....	54
Tabel 5.2 Karakteristik berdasarkan usia.....	55
Tabel 5.3 Karakteristik berdasarkan kelas.....	55
Tabel 5.4 Karakteristik <i>burnout academic</i> pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	56
Tabel 5.5 Karakteristik gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	56
Tabel 5.6 Hubungan <i>burnout academic</i> dengan gangguan pola tidur.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan <i>Burnout Academic</i> Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.....	28
Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan <i>burnout academic</i> dengan gangguan pola tidur.....	29
Gambar 4.1 Kerangka operasional Hubungan <i>Burnout Academic</i> dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	79
Lampiran 2. Surat Pengambilan Data Awal	80
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Fakultas	81
Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik	82
Lampiran 5. Penjelasan Penelitian	83
Lampiran 6. Lembar Permohonan Responden	84
Lampiran 7. Lembar Persetujuan <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 8. Instrumen Penelitian	86
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	90
Lampiran 10. Raw Data Penelitian.....	92
Lampiran 11. Tabulasi Frekuensi Data Penelitian	98
Lampiran 12. Tabulasi Silang Data Penelitian.....	100
Lampiran 13. Uji Statistik <i>Chi-Square</i>	102
Lampiran 14. Dokumentasi	103
Lampiran 15. Lembar Konsultasi.....	105
Lampiran 16. <i>Informed Conset</i>	115
Lampiran 17. Hasil turnitin.....	120