

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BURNOUT ACADEMIC* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA BARU**

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BURNOUT ACADEMIC* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA BARU**

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Skripsi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

REGAR CANDI PRAMUDITA

NIM 22632096

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

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, 24 Agustus.....2026

Yang menyatakan



Regar Candi Pramudita

NIM : 2263296

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *BURNOUT ACADEMIC* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA BARU

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

REGAR CANDI PRAMUDITA

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL :

Oleh :

Pembimbing I



Dr. Hery Ernawati S. Kep., Ns., M. Kep.

NIDN. 0711117901

Pembimbing II



Rika Maya Sari S. Kep., Ns., M. Kes.

NIDN. 0711068503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat S. Kep., Ns., M. Kep.

NIDN. 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI PROPOSAL

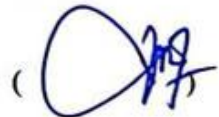
Proposal ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal...24 Agustus 2026...

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati S. Kep., Ns., M. Kes.



Anggota : 1. Dr. Hery Ernawati S. Kep., Ns., M. Kep.



2. Rika Maya Sari S.Kep.,Ners.,M.Kes



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul " Hubungan *Burnout Academic* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo". Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan studi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nur Hidayat, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti munawaroh, S.Kep., Ners., M.kep selaku kepala program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Hery Ernawati S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku dosen Pembimbing pertama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, kritikan dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

5. Rika Maya Sari, S.Kep., Ners., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan saran yang konstruktif dalam penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak, ibu dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan S1 Keperawatan yang sudah memberikan masukan dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
7. Ayahanda tersayang, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, terimakasih sudah mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
8. Ibunda tercinta, yang tidak henti hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Alfina Fia Narbila. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah di rencanakan bisa terwujud di kemudian hari.
10. Rekan rekan mahasiswa, khususnya dari program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2022, saya ucapkan terimakasih atas dukungan, kebersamaan, dan kerja samanya selama menjalani proses pendidikan hingga menyusun skripsi ini.

11. Kepada rekan seperjuangan teman teman grub Pamong Praja A yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan hingga akhirnya bisa menyelesaikan studinya bersama sama.
12. Semua pihak tidak dapat di sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini penulis ucapkan terima kasih.
13. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Dengan adanya skripsi ini, telah berhasil membuktikan bahwa kamu bisa menyandang gelar S.Kep tepat waktu dan menjadi tekad dan acuan untuk terus melakukan hal lebih membanggakan lainnya.

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 di harapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 24 Agustus 2026

Penulis



Regar Candi Pramudita

NIM. 22632096

ABSTRAK

Hubungan *Burnout Academic* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh : Regar Candi Pramudita

Mahasiswa baru rentan mengalami *burnout academic* akibat masa transisi menuju perguruan tinggi, yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur mereka. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *burnout academic* dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 100 responden diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dari populasi mahasiswa baru semester 1 tahun ajaran 2024/2025. *Burnout academic* diukur menggunakan kuesioner MBI-SS dan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI, kemudian dianalisis menggunakan uji *Fisher-exact*.

Mayoritas responden mengalami *burnout academic* kategori sedang (87%) dan memiliki kualitas tidur buruk (56%). Hasil uji statistik memperoleh nilai $p = 0,064$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara *burnout academic* dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru.

Tidak adanya hubungan ini diduga karena buruknya kualitas tidur mahasiswa baru lebih dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti adaptasi lingkungan dan perubahan gaya hidup dibandingkan tingkat burnout akademik semata. Institusi pendidikan disarankan menerapkan edukasi *sleep hygiene* dan manajemen waktu bagi mahasiswa baru.

Kata kunci: *Burnout Academic*, Kualitas Tidur, Mahasiswa Baru

ABSTRACT

The Relationship Between Academic Burnout and Sleep Quality Among First-Year Students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

By : Regar Candi Pramudita

New students are vulnerable to academic burnout due to the transition into higher education, which may affect their sleep quality. Poor sleep quality can impact students' physical health, psychological well-being, and academic performance. This study aimed to determine the relationship between academic burnout and sleep quality among new students of the Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

A correlational design with a cross-sectional approach was used. A sample of 100 respondents was obtained through purposive sampling from first-semester new students in the 2024/2025 academic year. Academic burnout was measured using the MBI-SS, and sleep quality using the PSQI, then analyzed using the Fisher-exact test.

Most respondents experienced moderate academic burnout (87%) and poor sleep quality (56%). Statistical analysis obtained a p-value of 0.064 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between academic burnout and sleep quality among new students.

This absence of relationship is presumably because poor sleep quality is more influenced by contextual factors such as environmental adaptation and lifestyle changes than by academic burnout level alone. Educational institutions are advised to implement sleep hygiene education and time management training for new students.

Keywords: *academic burnout, sleep quality, new students*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI PROPOSAL	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep <i>Burnout Academic</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Burnout Academic</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Burnout Academic</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout Academic</i>	11
2.1.4 Dampak <i>Burnout Academic</i>	12
2.1.5 Alat Ukur <i>Burnout Academic</i>	13
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	13
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur	13
2.2.2 Komponen Kualitas Tidur	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa.....	15
2.2.4 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	16
2.2.5 Alat Ukur Kualitas Tidur	16

2.3 Konsep Mahasiswa Baru	17
2.3.1 Pengertian Mahasiswa Baru.....	17
2.3.2 Peran Mahasiswa	17
2.4 Kerangka Teori.....	19
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	20
3.1 Kerangka Konseptual	20
3.2 Hipotesis.....	21
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	22
4.1 Desain Penelitian.....	22
4.2 Kerangka Operasional	23
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	24
4.4 Variabel Penelitian	25
4.5 Definisi Operasional.....	26
4.6 Instrumen Penelitian.....	27
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
4.7.1 Waktu penelitian.....	28
4.7.2 Lokasi penelitian.....	29
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	29
4.8.1 Pengumpulan Data.....	29
4.8.2 Pengolahan data	31
4.8.3 Analisa Data.....	34
4.9 Etika Penelitian.....	37
4.10 Keterbatasan Penelitian	39
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
5.1 Hasil.....	40
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
5.2 Hasil Penelitian.....	41
5.2.1 Data Umum.....	41
5.2.2 Data Khusus	43
5.3 Pembahasan	45
5.3.1 <i>Burnout Academic</i> Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	45
5.3.2 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah ponorogo.....	48
5.3.3 Hubungan <i>Burnout Academic</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo ...	52

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 Kesimpulan.....	56
6.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional Hubungan Burnout Academic Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.	26
Tabel 4. 2 Kriteria skala likert MBI-SS.....	27
Tabel 4. 3 Kriteria skala likert PSQI.....	28
Tabel 5. 1 Karakteristik Jenis Kelamin Responden.....	41
Tabel 5. 2 Karakteristik Usia Responden	42
Tabel 5. 3 Karakteristik Kelas Responden.....	42
Tabel 5. 4 Karakteristik Burnout Academic pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	43
Tabel 5. 5 Karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	43
Tabel 5. 6 Hubungan Burnout Academic dengan kualitas tidur	44



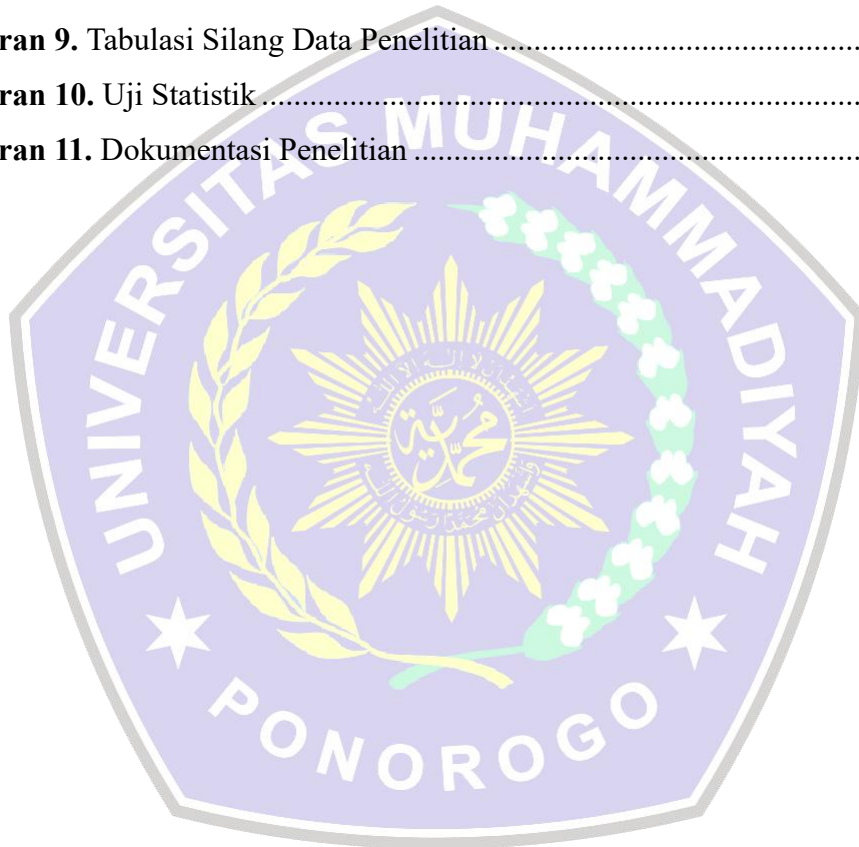
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan <i>Burnout Academic</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	19
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan <i>Burnout Academic</i> Dengan Kualitas Tidur.....	20
Gambar 4. 1 Kerangka operasional Hubungan <i>Burnout Academic</i> dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Kegiatan	61
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik	63
Lampiran 4. Penjelasan Penelitian	64
Lampiran 5. Lembar persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	65
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	66
Lampiran 7. Raw Data Penelitian	70
Lampiran 8. Tabulasi Frekuensi Data Penelitian.....	131
Lampiran 9. Tabulasi Silang Data Penelitian	132
Lampiran 10. Uji Statistik	134
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	135



DAFTAR SINGKATAN

MBI – SS : *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*

REM : *Rapid Eye Movement*

NREM : *Non-Rapid Eye Movement*

WHO : *World Health Organization*

SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

