

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP *BURNOUT ACADEMIC*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL**

SKRIPSI



Oleh:

PUTRI NURSETIAWATI

204201516098

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP *BURNOUT ACADEMIC*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

PUTRI NURSETIAWATI

204201516098

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP *BURNOUT ACADEMIC*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL**

Oleh:

PUTRI NURSETIAWATI

NPM: 204201516098

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

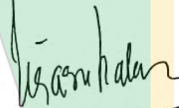
Pada tanggal 13 Februari 2024

Pembimbing 1,



Ns. Nur Fajariyah, M.Kep.

Pembimbing 2,



dr. Cholisah Suralaga, M.Kes.

Mengesahkan,



UNIVERSITAS NASIONAL

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas
Tidur terhadap *Burnout Academic* pada
Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi
Keperawatan Universitas Nasional

Nama mahasiswa : Putri Nursetiawati

NPM : 204201516098



PERSETUJUAN SETELAH SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas
Tidur terhadap *Burnout Academic* pada
Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi
Keperawatan Universitas Nasional

Nama Mahasiswa : Putri Nursetiawati

NPM : 204201516098



PERNYATAAN ORISINAL

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Putri Nursetiawati
NPM : 204201516098
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas
Tidur terhadap *Burnout Academic* pada
Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi
Keperawatan Universitas Nasional.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 22 Januari 2024



(Putri Nursetiawati)

UNIVERSITAS NASIONAL

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur terhadap *Burnout Academic* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Nasional”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy JF Wowor, MM., M.Kep.
3. Ibu Ns. Nur Fajariyah, M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi penulis.
4. Ibu dr. Cholisah Suralaga, M.kes selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi penulis.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus Universitas Nasional
6. Kepala TU dan seluruh staf Universitas Nasional yang telah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan penelitian.

7. Kepada Bapak Soegeng selaku pemberi beasiswa kepada penulis dsejak penulis sekolah dasar sampai penulis menempuh jenjang perguruan tinggi, penulis sangat berterima kasih kepada bapak, karena bapak telah baik sekali untuk memberikan kesempatan beasiswa ini kepada penulis, semoga bapak senantiasa selalu dilindungi oleh Allah SWT, aamiin.
8. Bapak Candra Setiawan dan Ibu Nurjanah selaku orang tua penulis yang telah memberikan support, mendengarkan segala keluh kesah penulis selama menyelesaikan skripsi ini serta doa untuk kelancaran penulisan skripsi penulis.
9. Kepada rekan satu perjuangan selama perkuliahan yaitu Indi dan laela yang selalu bersama dan memberikan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa teman dekat penulis, rekan SMP (Bella dan Lia) dan rekan SMK (Dini, Bibah, Muti, Nyai dan Gaby) yang selalu mendukung dan menemani penulis selama proses perkuliahan hingga akhir serta menguatkan penulis dimasa terpuruk dan selalu memberikan afirmasi positif kepada penulis.
10. Kepada Wildan yang telah membuat hati penulis patah disaat penyusunan skripsi ini berlangsung, terimakasih atas luka hati yang sangat hebat karena luka tersebut penulis menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini, terimakasih juga atas perjalanan hebat yang anda berikan kepada penulis.

11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang perlu dibanggakan untuk diri sendiri.



Jakarta, 22 Januari 2024

Putri Nursetiawati

Abstrak

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP *BURNOUT ACADEMIC* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS NASIONAL

Putri Nursetiawati, Nur Fajariyah, Cholisah Suralaga

Latar belakang: Kesehatan mental yang dialami mahasiswa tingkat akhir salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan yang tidak dapat diatasi secara individual dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk sehingga dapat mengakibatkan kelelahan yang tidak dapat terkontrol yaitu *burnout academic*.

Tujuan: Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, didapatkan 98 responden sesuai dengan perhitungan rumus *slovin*. Analisa data menggunakan uji korelasi *chi square*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *chi square* hubungan tingkat kecemasan dengan *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional didapatkan hasil $0,492 > 0,05$. Hasil uji *chi square* hubungan kualitas tidur dengan *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional didapatkan hasil $0,04 < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional, sedangkan untuk tingkat kecemasan dengan *burnout academic* tidak terdapat hubungan yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional.

Saran: Diharapkan mahasiswa mampu mengelola mekanisme coping dengan baik untuk meminimalisir tingkat kecemasan dengan memperhatikan kualitas tidur yang baik sehingga dapat mengurangi tingkat *burnout academic* yang akan dialami.

Kata kunci : *Burnout Academic*, Kecemasan, Kualitas Tidur,

Keputakaan : 59 pustaka (1981 – 2022)

ABSTRACT

RELATIONSHIP ANXIETY LEVELS AND QUALITY OF SLEEP ON ACADEMIC BURNOUT IN THE FINAL YEAR STUDENTS OF NURSING STUDY PROGRAM AT UNIVERSITAS NASIONAL

Putri Nursetiawati, Nur Fajariyah, Cholisah Suralaga

Background: One of the mental health problems experienced by final year students is anxiety. Anxiety that cannot be overcome individually can affect poor sleep quality, resulting in uncontrollable fatigue, namely academic burnout.

Aim: To analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality on academic burnout in final year students at the Universitas Nasional nursing study program

Methods: This was a quantitative study with a cross sectional research design. The sampling technique used purposive sampling, obtaining 98 respondents using the Slovin formula. Data analysis used the chi square correlation test.

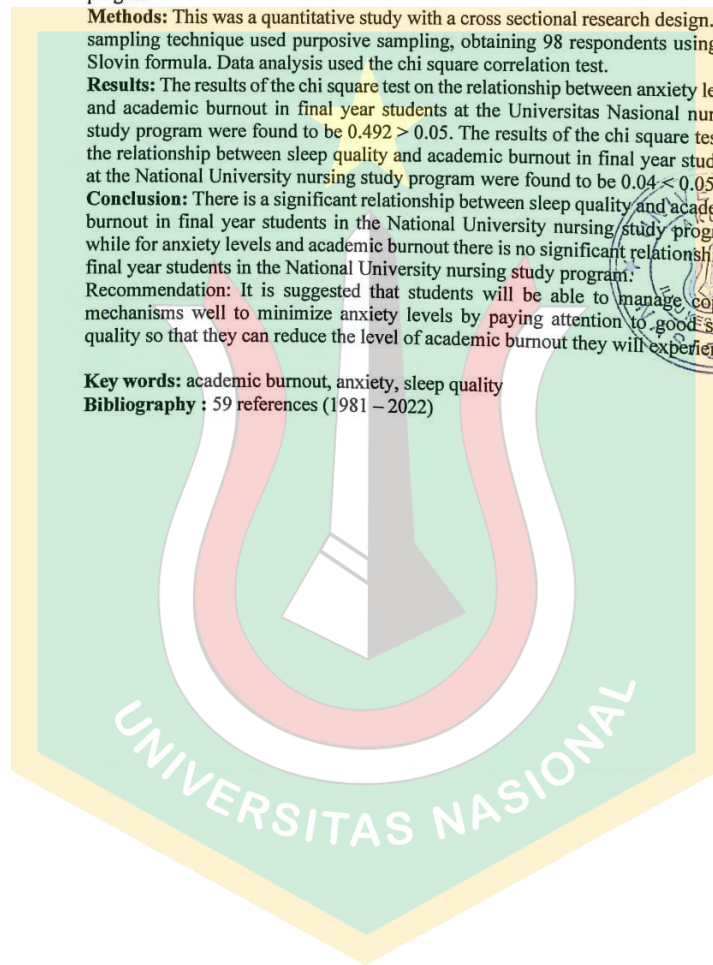
Results: The results of the chi square test on the relationship between anxiety levels and academic burnout in final year students at the Universitas Nasional nursing study program were found to be $0.492 > 0.05$. The results of the chi square test on the relationship between sleep quality and academic burnout in final year students at the National University nursing study program were found to be $0.04 < 0.05$.

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and academic burnout in final year students in the National University nursing study program, while for anxiety levels and academic burnout there is no significant relationship in final year students in the National University nursing study program.

Recommendation: It is suggested that students will be able to manage coping mechanisms well to minimize anxiety levels by paying attention to good sleep quality so that they can reduce the level of academic burnout they will experience.

Key words: academic burnout, anxiety, sleep quality

Bibliography : 59 references (1981 – 2022)



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iv
PERSETUJUAN SETELAH SIDANG	v
PERNYATAAN ORISINAL	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Kecemasan.....	8
2.1.2 Kualitas tidur.....	18
2.1.3 <i>Burnout Academic</i>	26
2.2 Kerangka Teori.....	33
2.3 Kerangka Konsep	34
2.4 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel	35
3.3 Lokasi Penelitian	37

3.4	Waktu Penelitian	37
3.5	Variabel Penelitian	38
3.6	Definisi Operasional Penelitian.....	39
3.7	Instrumen Penelitian.....	40
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	41
3.9	Prosedur Pengumpulan Data	42
3.10	Analisis data	43
3.11	Etika Penelitian.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		48
4.1	Hasil penelitian.....	48
4.2	Pembahasan	54
4.3	Keterbatasan penelitian	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		61
5.1	Simpulan.....	61
5.2	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN.....		67



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Definisi Operasional	41
4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	50
4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas	51
4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan	51
4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur ..	52
4.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan <i>burnout academic</i>	53
4.6	Hasil output hubungan tingkat kecemasan dengan <i>burnout academic</i>	54
4.7	Hasil output hubungan kualitas tidur dengan <i>burnout academic</i>	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.2	Kerangka teori	35
2.3	Kerangka konsep	36



DAFTAR SINGKATAN

RISKESDAS	:	Riset Kesehatan Dasar
TCMUS	:	Shanghai University of Traditional Chinese Medicine
WHO	:	World Health Organization
PSQI	:	Pittsburgh Sleep Quality Index
APA	:	American Psychological Association
HARS	:	Hamilton Anxiety Rating Scale
REM	:	Rapid Eye Movement
NREM	:	Non Rapid Eye Movement
MBI-SS	:	Maslach Burnout Inventory Student Survey



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrument Penelitian
- Lampiran 6 Master Tabel
- Lampiran 7 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 8 Biodata Penulis

