

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BUNROUT* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER UIN MAULANA MALIK IBRAHIM**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD NURUL MAKKI

NIM. 19910048



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2022**

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN DOKTER UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM**

SKRIPSI

**Diajukan kepada:
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

**Oleh:
Muhammad Nurul Makki
NIM. 19910048**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAUALANA MALIK
IBRAHIM MALANG
2022**

**HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC BURNOUT DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

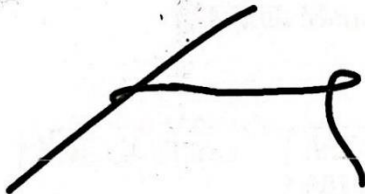
MUHAMMAD NURUL MAKKI

NIM. 19910048

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk diuji :

Tanggal : 16 Desember 2022

Pembimbing I,



Yossi Indra Kusuma, S.Ked., M.Med., Ed
NIP. 19811010201701011120

Pembimbing II,



dr. M. Rizal Novianto, MHPE
NIP. 198511022019031006

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



dr. Fias Pratiwi Griana, M.Biomed NIP.
18105182011012000

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BUNROUT* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN DOKTER UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM**

SKRIPSI

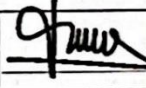
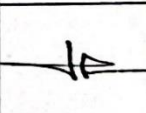


Oleh :

MUHAMMAD NURUL MAKKI

19910048

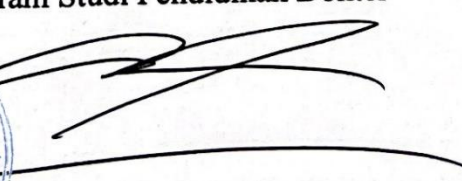
Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Tanggal : 16 Desember 2020

Penguji Utama	dr. Riskiyah, MMRS NIP. 1985050620201220011	
Penguji Integrasi	dr. Doby Indrawan, MMRS NIP. 19781001201701011113	
Ketua Penguji	dr. M. Rizal Novianto, MHPE NIP. 198511022019031006	
Sekretaris Penguji	Yossi Indra Kusuma, S.Ked., M.Med., Ed NIP. 19811010201701011120	

Mengesahkan,
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter




Tri Ramesti Griana, M.Biomed
NIP. 198105182011012000

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Nurul Makki
NIM : 19910048
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan data, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dengan mencantumkan sumber cuplikan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 16 Desember 2022
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Nurul Makki
NIM. 19910048

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, serta shalawat dan salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Academic Burnout* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan baik. Selanjutnya penulis haturkan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu terselesaikannya skripsi ini, yang penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. dr. Yuyun Yueniwati Prabowowati Wadjib, M.Kes., Sp.Rad (K), selaku dekan FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. dr. Tias Pramesti Griana, M.Biomed, selaku ketua Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Yossi Indra Kusuma, S.Ked., M.Med., Ed, dan dr. M. Rizal Novianto, MHPE, selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah banyak memberikan pengarahan, ilmu dan pengalaman yang sangat berharga.
5. dr. Riskiyah, MMRS, selaku penguji utama skripsi yang telah memberikan saran dan masukan yang berharga.
6. Segenap dosen dan sivitas akademika Program Studi Pendidikan Dokter.
7. Teristimewa kepada keluarga besar penulis, Aba H. Romli yang sudah memberikan kasih dan sayang kepada penulis mulai dari kecil sampai sekarang, Umi Chusniyah, saudara penulis yaitu Siti Rahmanyah, Siti

Khuzaima dan Halimatus Sa'diyah yang telah memberikan dukungan, semangat serta perhatian kepada penulis.

8. Sahabat dari SMA (Wildan Baihaqi, Rizky Dwi, Irfan Hakim dan Dedy Hamzah), seseorang yang selalu menemani proses penulisan skripsi (Alfina Nindy Fanani) terimakasih karena sudah menemani penulis dalam kondisi apapun, sahabat berjuang selama pendidikan (Aqsal Pasha Hilmy, Arsalan Basuki, Nur Faizin, Haidar Ainul Yaqin dan Mada Erfan Fathony) yang selalu mendengar cerita dan keluh kesah sedih maupun senang, serta selalu menghibur dan memberi semangat dalam kondisi apapun.
9. Teman-teman Genomous seperjuangan angkatan 2019 Program Studi Pendidikan Dokter
10. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberi manfaat kepada seluruh pembaca khususnya bagi penulis secara pribadi. Amin Ya Rabbal Alamin.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Malang, 19 Oktober2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Peneliti	6
1.4.2 Manfaat Instansi.....	7
1.4.3 Manfaat Masyarakat.....	7
BAB II	8
KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Academic Burnout	8
2.1.1 Pengertian dan Definisi <i>Academic Burnout</i>	8
2.1.2 Dimensi Academic Burnout.....	9
2.1.3 Gejala Academic Burnout.....	10
2.1.4 Faktor Penyebab Academic Burnout	14
2.2 Tidur.....	16
2.2.1 Pengertian Tidur.....	16
2.2.2 Ciri Tidur	17

2.2.3	Pola Tidur.....	17
2.2.4	Kualitas Tidur	17
2.2.5	Jenis dan Tahapan Mekanisme Tidur.....	18
2.2.6	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur	20
2.2.7	Dampak Kualitas Tidur Buruk.....	22
2.3	Hubungan Burnout dengan Kualiatas Tidur	22
2.4	Konsep Mahasiswa	24
2.4.1	Definisi Mahasiswa.....	24
2.4.2	Fungsi dan Peran Mahasiswa.....	24
2.4.3	Tugas-Tugas Mahasiswa Tingkat Akhir	25
2.5	Kerangka teori.....	27
BAB III.....		28
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTES PENELITIAN		28
3.1	Kerangka Konseptual.....	28
3.2	Hipotesis Penelitian	29
BAB IV		30
METODE PENELITIAN		30
4.1	Jenis Penelitian.....	30
4.2	Variabel Penelitian.....	30
4.3	Definisi Operasional	31
4.4	Sampel, Populasi & Sampling	32
4.4.1	Populasi.....	32
4.4.2	Sampel	32
4.4.3	Sampling	33
4.5	Tempat dan Waktu Penelitian	33
4.6	Alat dan Metode Penelitian.....	33
4.7	Uji Validitas dan Realibilitas	35
4.8	Metode Analisi Data	36
4.9	Alur Penelitian	38
BAB V.....		39
HASIL PENELITIAN		39
5.1	Karakteristik Sosiodemografi Responden Penelitian.....	39
5.2	Profil <i>Burnout</i> dan Kualitas Tidur.....	39
5.4	Hubungan antara <i>Burnout</i> dengan Kualitas Tidur.....	43

BAB VI.....	45
PEMBAHASAN	45
6.1 Data Demografis Mahasiswa	45
6.2 Gambaran Burnout Berdasarkan Data Demografis.....	45
6.3. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Data Demografis.....	47
6.5. Hubungan Burnout dan Kualitas Tidur	48
6.6. Integrasi Keislaman	51
BAB VII.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
7.1. Kesimpulan	53
7.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 definisi operasional	32
Tabel 4. 2 Distribusi Pertanyaan Skala Burnout	34
Tabel 4. 3 Distribusi Pertanyaan Skala Tidur	35
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Penelitian	39
Tabel 5. 3 Tabulasi Silang Tingkat Burnout dan Kualitas Tidur	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep hubungan Academic Burnout dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di PSPD UIN Malang	28
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	38
Gambar 5. 1 Tingkat Burnout Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Jenis.Kelamin	40
Gambar 5. 2 Tingkat Burnout Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan.Usia	41
Gambar 5. 3 Tingkat Burnout Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Angkatan ...	41
Gambar 5. 4 Kualitas Tidur Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan.Jenis Kelamin	42
Gambar 5. 5 Kualitas Tidur Mahasiswa.PSPD UIN Malang Berdasarkan Usia.....	42
Gambar 5. 6 Kualitas Tidur Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Angkatan.....	43

ABSTRAK

HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Jadwal perkuliahan yang padat dan jumlah materi studi yang melimpah membuat mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan tinggi dan istirahat yang minim, sehingga mahasiswa kedokteran juga rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental yang dialami mahasiswa salah satunya yaitu Burnout. Burnout merupakan kelelahan fisik mental dan emosional yang dialami mahasiswa karena mengalami stress dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Partisipan dalam penelitian ini adalah penelitian mahasiswa program studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran UIN Maulana malik Ibrahim Malang sebanyak 190 responden. Instrument yang digunakan adalah *Maslach Burnout Syndrome Inventory-Student Survey (MBI-SS)* untuk menilai tingkat *academic burnout* dan PSQI untuk menilai kualitas tidur. Hasil analisis univariat didapatkan (4,37%) mahasiswa mengalami burnout berat dan (75,7%) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis korelasi *spearman rank* didapatkan nilai signifikansi 0,520 ($p > 0.05$). kesimpulan penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa PSPD di FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS IN THE MEDICAL STUDY PROGRAM UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Busy lecture schedules and an abundance of study material make medical students often face high pressure and minimal rest, so that medical students are also prone to mental health problems. One of the mental health experienced by students is Burnout. Burnout is the physical, mental and emotional exhaustion experienced by students due to stress in situations full of emotional demands. The aim is to determine the relationship between academic burnout and sleep quality. The method used in this study is an analytic observational study with a cross-sectional design. Participants in this study were research students of the Medical Education study program at the Faculty of Medicine UIN Maulana Malik Ibrahim Malang as many as 190 respondents. The instrument used was the Maslach Burnout Syndrome Inventory-Student Survey (MBI-SS) to assess the level of academic burnout and PSQI to assess sleep quality. The results of the univariate analysis showed that (4.37%) students experienced severe burnout and (75.7%) students experienced poor sleep quality. The results of the Spearman rank correlation analysis obtained a significance value of 0.520 ($p > 0.05$). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between academic burnout and sleep quality of PSPD students at FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Keywords: Burnout, Sleep Quality, Medical Students

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi seluruh umat manusia pria maupun wanita sebagai modal untuk menjunjung tinggi negara. Negara Indonesia merupakan salah satu yang menjunjung tinggi negara dengan pendidikan-nya, UU No. 20 Tahun 2003 pasal 1 mengungkapkan tentang sistem pendidikan nasional bahwa, pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana menciptakan suasana pendidikan dan baik kurikulum. UU No. 20 tahun 2003 sangat mendukung umat manusia di Indonesia mendapat kesempatan menjalani Pendidikan hingga tingkat Pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan pendidikan yang dilewati setelah melalui pendidikan menengah keatas (UU RI, 2003). Menurut UU Republik Indonesia nomer 12 tahun 2012 pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang termasuk program diploma, program sarjana, program profesi program megister, program doktor.

Di dalam pendidikan dokter mempelajari hal yang kompleks dan terintegrasi sehingga mahasiswa dituntut untuk memahami ilmu tersebut. Mahasiswa harus banyak belajar dari sumber rujukan. Didalam sistem pendidikan terdapat sistem yang berbeda dengan jurusan lain yaitu, PBL (Problem Based Learning) dimana mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran yang dikenal sebagai *adult learning* (Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman, 2016). Peserta didik dalam perguruan tinggi

mahasiswa, sebagai mahasiswa memiliki tugas wajib untuk mendapat gelar sarjana, salah satunya yaitu tugas akhir skripsi (Fadillah dan Nurlaeli, 2019).

Skripsi adalah salah satu syarat wajib bagi mahasiswa yang wajib dipenuhi oleh mahasiswa untuk menyanggah gelar Kesarjanaan Sastra Satu (S-1). Gelar sarjana tersebut didapatkan dari penelitian yang didapat dari selama proses belajar didalam perkuliahan menggunakan teknik pengumpulan data, metodologi yang terarah dan relevan pada inti permasalahan yang sesuai dengan bidang mahasiswa yang dialami. Dalam penulisan skripsi dan tesis harus diatur menggunakan prosedur khusus termasuk Bahasa ilmiah baku serta sesuai standar akademik dan berpegang teguh pada prinsip intelektual. Dengan demikian, hasil dari penelitian merupakan suatu karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan dari kualitas serta orisinalitasnya (Umasih *et al*, 2020).

Skripsi menjadi salah satu syarat wajib untuk mendapat gelar sarjana, maka dari itu mahasiswa diupayakan untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Dalam penyusunan skripsi, seharusnya mahasiswa memiliki semangat yang tinggi untuk segera menyelesaikan, karena mahasiswa telah dibekali pengetahuan yang cukup selama proses perkuliahan. Masalah lain yang banyak dialami mahasiswa yaitu tidak memiliki kemampuan dalam mencetuskan ide-ide dalam bentuk tulisan, kurangnya ketertarikan dalam penelitian serta prestasi akademis yang kurang memadai, kegagalan dalam penyusunan skripsi disebabkan sulit untuk menentukan judul, sulit dalam menemukan literatur dan bahan

bacaan, kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing serta dana yang terbatas (Tri Puji Astuti dan Sri Hartati, 2013). Beban yang ditanggung oleh mahasiswa cukup besar, salah satunya adalah harapan pada keberhasilan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi yang disusun. Selain itu, tuntutan dari Lembaga yang mewajibkan kriteria yang ditetapkan dapat terpenuhi oleh mahasiswa menjadi tambahan beban yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang menjalani proses skripsi (Ghufron dan Risnawitaq, 2017).

Disisi lain mahasiswa kedokteran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga menjalankan proses menelaah sistem blok dan hal tersebut merupakan kewajiban yang wajib diselesaikan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Muatan blok yang harus diselesaikan pada mahasiswa tingkat akhir, dimana disetiap akhir blok diadakan ujian blok sebagai tolak ukur dari pemahaman mahasiswa. Materi yang diujikan terdiri dari materi kuliah yang diberikan oleh dosen, materi tutorial, materi praktikum hingga materi praktikum *skill labs* (Kiay Demak, Muharam, dan Salman. 2019). Jadwal perkuliahan yang padat dan jumlah materi studi yang melimpah membuat mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan tinggi dan istirahat yang minim, sehingga mahasiswa kedokteran juga rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Lorga, Dondas, dan Zugun-Eloae, 2018).

Kesehatan mental yang dialami mahasiswa salah satunya yaitu *Burnout*. *Burnout* merupakan kelelahan fisik mental dan emosional yang dialami mahasiswa karena mengalami stress dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional (Alimah dan Swasti, 2018).

Academic Burnout berarti mengacu kepada kelelahan akibat konflik karena tuntutan pendidikan yang sedang dijalani, seseorang juga sering memiliki perasaan sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan yang diberikan sehingga menyebabkan perasaan tidak kompeten dalam perkuliahan secara terus-menerus (Schaufeli *et al*, 2002). Pada penelitian (Wolf dan Rosenstock, 2017) menemukan 22,4% mahasiswa kedokteran tahun pertama dan 19,2% mahasiswa tahun kedua memiliki peluang tinggi untuk mengalami *Burnout*. *Study systematic review and meta-analysis* mengemukakan bahwa prevalensi kejadian *Burnout* di Ocenia dan Timur tengah lebih tinggi dibanding negara lain. Hasil penelitian tersebut dengan angka 44,2% mengalami *Burnout* dari 8060 mahasiswa (Firdaus *et al*, 2021). Hal tersebut memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Pada penelitian (Pagnin dan Queiroz, 2015) mengatakan adanya hubungan high *Burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Mereka mengungkapkan di Brazil high *Burnout* pada mahasiswa memiliki penurunan kualitas tidur.

Kualitas tidur merupakan suatu kegiatan tidur yang dilakukan seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. Kualitas tersebut mulai dari durasi tidur, latensi tidur serta tidur dalam dan istirahat (Khusnul Khasanah dan Wahyu Handayani, 2012). Proses tidur dan kondisi tidur yang berjalan optimal memanifestasikan tingginya kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang baik jika tidak menampilkan berbagai tanda dari kekurangan tidur dan tidak mengalami gangguan dalam tidurnya. Keadaan kurang tidur banyak dijumpai pada mahasiswa (Wicaksono, Yusuf, dan Widyawati, 2012). Menurut hasil penelitian (Wicaksono *et al*, 2012)

prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dengan angka 36% serta mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu.

Mahasiswa yang memiliki gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan prestasi akademik, perubahan perilaku, gangguan pada kesehatan serta gangguan pola makan. Mahasiswa yang berisiko memiliki gangguan tidur juga berisiko dalam gangguan akademis (Romero-Blanco *et al.* 2020). Menurut hasil penelitian mengatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara dimensi *Burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa (Baiq Putri, Amalia, dan Sari, 2021). Berdasarkan penelitian mahasiswa angkatan tahun 2018 pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mendapatkan hasil mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 70,10% dari 195 mahasiswa (Maulana, 2021).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara mengisi angket kuisisioner terhadap 10 responden mahasiswa PSPD Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang bahwa didapatkan hasil 43,28% mengalami kelelahan emosional tinggi, 18% mengalami kelelahan emosional sedang, 14% mengalami kelelahan emosional rendah. Sebanyak 38,4% mengalami penurunan pencapaian pribadi tinggi, 7,8% mengalami penurunan pencapaian pribadi sedang, 21,3% mengalami penurunan pencapaian rendah.

Hasil indeks PSQI yang diberikan kepada 10 responden mahasiswa dari indeks kualitas tidur didapatkan 30% responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 70 % responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil kuisisioner dari responden selama bulan terakhir 60% menilai kepuasan tidur

cukup baik, 20% menilai kepuasan tidur sangat baik dan 20% menilai kepuasan tidur sangat buruk.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan antara *Academic Burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa di Program Studi Pendidika Dokter UIN Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Academic Burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa di PSPD UIN Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *Academic burnot* dengan kualitas tidur mahasiswa di PSPD UIN Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi tingkat *Academic Burnout* pada mahasiswa PSPD UIN Malang
- b) Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa PSPD UIN Malang
- c) Menganalisis hubungan antara *Academic Burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa di PSPD UIN Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Peneliti

Sebagai media pembelajaran dan pengalaman bagi penulis dalam hal menambah pengetahuan, wawasan dan pengembangan diri khususnya dalam hal mengetahui hubungan antara *Academic Burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa di PSPD UIN Malang

1.4.2 Manfaat Instansi

Dapat menjadi referensi serta acuan rujukan bagi pengembangan penelitian dan bahan masukan perguruan tinggi untuk memperbaiki pola pembelajaran agar mahasiswa tidak mengalami *Academic Burnout* yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa di PSPD UIN Malang

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sarana informasi dan bahan bacaan untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkait *burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Academic Burnout

2.1.1 Pengertian dan Definisi *Academic Burnout*

Burnout dapat diartikan keadaan seseorang yang sedang mengalami stress berat dikarenakan tidak bisa menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. *Burnout* sendiri pertama kali dikenalkan dalam jurnal psikologis yang membahas *sindrom burnout* dimana tulisan tersebut dikenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973. Selain itu, seseorang yang mengalami *burnout* akan cenderung lebih menarik diri dari lingkungannya. Terdapat tiga aspek *burnout* yakni kelelahan emosi, depersonalisasi terhadap diri sendiri (Freudenberger, 1975).

Definisi konseptual *burnout* pada mahasiswa disebut *academic burnout*. Setiap mahasiswa umumnya mempunyai berbagai macam tuntutan yang dapat menimbulkan *burnout* untuk dirinya. Mahasiswa akan dituntut menjadi pintar dalam mengatur waktu, kehidupan diluar perkuliahan maupun didalam perkuliahan atau bahkan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Kesibukan inilah yang mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan dalam akademik (Schaufeli *et al*, 2002). *Academic Burnout* berfokus pada stres, beban, atau aspek psikologis lainnya yang disebabkan oleh proses belajar di mana seorang siswa terlibat, sehingga dapat menjadi tanda bahwa individu mengalami kelelahan emosional, kecenderungan

untuk mempersonifikasikan, dan rasa pencapaian pribadi yang rendah (Yang, 2004).

Dapat disimpulkan *academic burnout* adalah kelelahan fisik, mental dan emosional yang tak kunjung diatasi dalam bidang akademik dan ditandai dengan hilangnya rasa percaya diri mudah putus asa dan kelelahan emosi atau stress.

2.1.2 Dimensi Academic Burnout

Dimensi *Burnout* menurut (Maslach dan Jackson, 1981) memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. *Exhaustion* (kelelahan emosional)

Emotional exhaustion atau seringkali disebut dengan kelelahan emosi, dapat diartikan dimana terkurasnya energi seseorang secara emosional. Hal ini diakibatkan oleh beban atau tuntutan pekerjaan yang berlebihan sehingga menimbulkan kelelahan berkepanjangan, seringkali memiliki perasaan tertekan, sedih putus asa, terbebani dengan tugas yang ada dan sering merasa lelah meskipun memiliki istirahat yang cukup. Seseorang yang mengalami *Burnout* biasanya sering memisahkan diri dari kelompok untuk mencoba mengurangi stress yang dialami.

2. Sinisme atau depersonalisasi

Seseorang yang mengalami depersonalisasi akan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar dan bersikap acuh tak acuh. Perasaan tersebut menyebabkan kehilangan antusiasme dalam melakukan pekerjaan apapun dan akan lebih memberikan hasil yang minimum. Di

satu sisi, tujuan mereka bersikap dingin terhadap lingkungan untuk melindungi diri dari hasil pekerjaan yang mengecewakan tetapi risikonya akan menghancurkan nilai efektifitas pekerjaan seseorang tersebut.

3. Ketidakefektifan atau penurunan prestasi diri

Ketidakefektifan membuat seseorang merasa segala pekerjaan yang dilakukan amatlah berat. Ketidakefektifan mengacu pada penurunan perasaan kompetisi mereka akan tidak kompeten dan selalu tidak percaya akan kontribusi mereka terhadap pekerjaan yang diberikan. Sehingga dapat mengakibatkan orang lain pun ragu kepada mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan dengan depresi dan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan pekerjaan dan dapat diperburuk karena tidak ada dukungan social.

2.1.3 Gejala Academic Burnout

Freudenberger & Richelson mengungkapkan dalam penelitian (Khairani dan Ifdil, 2015) bahwa terdapat 11 gejala pada penderita *Burnout*, yaitu:

1. Kelelahan yang disertai keletihan

Keadaan seseorang yang mengalami gejala ini disebabkan oleh tuntutan emosional dan psikologis yang tinggi biasanya disertai perasaan frustrasi dan mudah merasa lelah sehingga sulit menerima keadaan yang dijalani.

2. Lari dari kenyataan

Pada waktu mengalami kelelahan yang tidak terukur seseorang yang mengalami *burnout* akan memiliki kecenderungan sering mengevaluasi diri sendiri negative. Seseorang yang mengalami hal tersebut seringkali kurang tanggung jawab kepada permasalahan yang ada. Lari dari kenyataan inilah yang dijadikan mereka sebagai senjata untuk menanggulangi penderita yang mereka alami. Kebosanan dan sinisme sering muncul sikap sinis dan tidak peka terhadap pekerjaan yang ada. Sinisme juga bisa didefinisikan sebagai sikap apatis kepada tanggung jawab yang diberikan, mereka juga sering merasa kehilangan minat akan pekerjaan mereka. Pekerjaan yang mereka jalani seringkali dianggap tidak bermakna.

3. Emosional

Kelelahan yang berlebihan mengakibatkan seseorang yang mengalami *burnout* memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang rendah. Hal ini dapat meningkatkan emosional pada penderita seperti kecemasan, rasa bersalah depresi dan mudah marah.

4. Selalu dirinya terbaik

Penderita *burnout* berlaku seolah dirinya yang hanya bisa menyelesaikan permasalahan yang ada di lingkup pekerjaannya.

5. Merasa tidak dihargai

Penderita *burnout* ingin bekerja keras tetapi mereka mengalami kelelahan yang kronis, energi mereka terkuras habis. Pekerjaan yang mereka kerjakan kurang maksimal, tidak adanya apresiasi dari lingkungan sekitar mengakibatkan mereka tidak dihargai.

6. Mengalami disorientasi

Penderita *burnout* sering merasa dirinya terasingkan sehingga mereka seringkali menarik diri dan tidak bersosialisasi, mereka merasa lingkungannya tidak sesuai yang mereka harapkan. Masalah psikomatis penderita *burnout* seringkali mengalami gangguan psikomatik yakni keluhan fisik yang timbul dan dipengaruhi oleh pikiran atau emosi. Gejala ini biasanya diawali dengan masalah kesehatan mental, stress, rasa cemas, depresi, mudah lelah, nyeri punggung, mual, sakit kepala dan jantung berdebar.

7. Curiga tanpa alasan

Seseorang yang mengalami *burnout* biasanya sulit memahami dan berhubungan dengan orang lain. Kondisi inilah yang mengakibatkan pengidapnya memiliki rasa curiga yang terus menerus. Perilaku ini menyebabkan seseorang mudah marah dan juga tidak bersahabat dengan orang lain.

8. Depresi

Karena banyaknya tuntutan pekerjaan, seseorang yang mengalami *Burnout* seringkali mengalami peningkatan atau penurunan suasana hati yang signifikan dan merasa terbebani fisik serta mental.

9. Penyangkalan

Penderita *burnout* seringkali melakukan pertahanan ego psikologis terhadap kenyataan yang ada. Penderita tidak menerima kegagalan yang dialami bahkan rasa takut yang dialami.

Menurut pendapat lain, (Widari, Dharsana, dan Suranata, 2014) menjelaskan secara rinci gejala *academic burnout* berdasarkan aspek kelelahan mental, kelelahan emosional dan kinerja yang kurang baik:

1. Kelelahan fikiran

Aktivitas berfikir yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental. Biasanya kelelahan muncul ketika seseorang berfokus pada tugas yang amat berat dan menguras fikiran pada waktu yang lama. Ketika otak jenuh berfikir menyebabkan menjadi lelah. Hal ini dapat mengakibatkan seseorang bekerja tidak optimal, konsentrasi menurun, sulit tidur, bahkan menjadi pelupa.

2. Kelelahan emosional

Hal ini berpacu ketika seseorang mengalami kondisi lelah dan menurunnya emosi terhadap paparan stress yang di alami dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang tersebut seringkali merasa dirinya terperangkap dalam situasi yang serba kacau lalu perasaan ini berkembang dalam kondisi yang cukup lama. Gejala umum yang ditunjukkan yaitu, perubahan suasana hati seperti mudah tersinggung, putus asa dan frustasi dapat juga mengalami kesulitan berfikir bahkan sulit tertidur.

3. Tidak mendapatkan hasil

Kelelahan, stress, tidak percaya diri dan *escape fantasies* dapat menghambat performasi pekerjaan sehingga hasil pekerjaan yang dicapai tidak maksimal atau bahkan tidak membuahkan hasil yang diinginkan.

2.1.4 Faktor Penyebab Academic Burnout

Penyebab *Academic Burnout* menurut Gold & Roth dalam penelitian (Christiana, 2020) ada 11 penyebab, yaitu :

1. *Lack of Social Support* (Kurangnya dukungan social)

Dalam penelitian Christiana menyebutkan kurangnya dukungan social dapat meningkatkan *Burnout*. Terdapat enam dukungan sosial, yakni: dukungan professional, mendengarkan, tantangan professional dan berbagai realistik sosial. Mendengarkan berarti memberi nasihat atau membuat penilaian. Dukungan emosional di definisikan sebagai memiliki seseorang pendukung dan menghargai apa yang sedang dilakukan. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan dukungan emosional sangat penting dalam meminimalisasi terjadinya *Burnout*.

2. *Demografic Factors* (Faktor demografis)

Pria lebih cenderung mengalami *burnout* daripada wanita dan masih lajang. Pria membutuhkan lebih banyak dorongan dan bantuan sosial. Kurangnya seseorang atas dukungan sosial untuk pria dapat mengakibatkan perasaan terisolasi dan frustrasi, yang menyebabkan kelelahan jika tindakan pencegahan tidak diidentifikasi dan diambil. Orang lajang juga memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Orang lajang sering kekurangan dukungan sosial di rumah dan menghabiskan waktu dalam kegiatan di luar keluarga. Ketika upaya itu tidak sepadan dengan imbalannya, itu dapat menyebabkan perasaan frustrasi, kesepian, dan bahkan kemarahan. Hadiahnya tampaknya tidak setimpal

dengan usaha, jadi hasilnya adalah kekecewaan yang ekstrem. Dukungan sosial dan berinteraksi dengan sekitar sangat penting dalam kebutuhan bagi para lajang.

3. *Self-Concept* (Konsep diri)

Banyak nya peneliti menunjukkan bahwa orang dengan harga diri tinggi lebih rentan terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa kesejahteraan ketika belajar dengan banyaknya tekanan. Orang sering merasa harga diri mereka menderita ketika mereka frustrasi dan putus asa.

4. *Role Conflict & Role Ambiguity* (Peran konflik dan peran ambiguitas)

Seseorang mengalami perasaan pertikaian ketika tidak konsisten, tidak sesuai, dan peran serta persyaratan dipaksakan pada mereka. Ketika seorang individu mengalami dua atau lebih dari perilaku yang tidak konsisten ini, konflik peran terjadi. Ketika seseorang ini tidak dapat menenangkan konflik antara perilaku yang diharapkan, mereka menjumpai konflik. Peran ambiguitas terjadi ketika seseorang tidak mendapatkan pengetahuan yang konsisten tentang hak, tanggung jawab, kewajibannya dan tujuan serta cara mencapainya tidak baik.

5. *Isolation* (Isolasi)

Jika seseorang baru mulai menjelajahi suatu profesi dengan percaya diri, sekarang akan menjadi miliknya. Namun, ketika diteliti kondisi seseorang rentan terhadap penilaian. Akibatnya, dukungan sosial membuat seseorang merasa kesepian dan terisolasi. Ketika berulang kali merasa bahwa emosi tidak terkendali, frustrasi adalah

perkembangan alami yang akhirnya mengarah pada kelelahan atau kelelahan.

2.2 Tidur

2.2.1 Pengertian Tidur

Seseorang dituntut untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari sebagaimana manusia membutuhkan guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia adalah tidur. Setiap manusia sangatlah membutuhkan istirahat yang optimal agar organ dalam tubuh berfungsi dengan normal tanpa ada gangguan. Pada saat tidur, tubuh seseorang melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga dalam keadaan kembali optimal. Jika pola tidur yang baik maka akan berefek bagus pula pada kesehatan seseorang (Wicaksono *et al.* 2012).

Tidur merupakan proses yang menghasilkan istirahat total untuk mental dan aktivitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah serta organ dalam lainnya (Reza dkk. 2019). Menurut pendapat lain bahwa tidur dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang menurun tetapi aktivitas hati tetap berfungsi dalam mengatur fungsi psikologis (Nashori dan Wulandari, 2017).

2.2.2 Ciri Tidur

Ciri tidur terdapat 4 bagian yaitu:

1. Tidak adanya aktifitas
2. Terdapat kesadaran yang bervariasi
3. Adanya proses perubahan fisiologis
4. Terjadi penurunan respon kesadaran terhadap rangsangan

2.2.3 Pola Tidur

Setiap orang memiliki siklus tidur – bangun yang teratur, yang menentukan kapan seseorang tertidur. Waktu ini dapat dibantu oleh cahaya atau sinar matahari, kebiasaan makan mereka dan aktivitas yang dilakukan pada waktu tertentu lebih menunjukkan rutinitas harian mereka. Seseorang dengan kebiasaan tidur yang teratur lebih mungkin untuk menunjukkan pola dan kinerja tidur yang berkualitas lebih baik dari pada mereka yang memiliki pola tidur yang bervariasi (Harkeder, Hogan, & Thobaben, 2017).

2.2.4 Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang baik ialah yang wajib dijalani setiap orang dimana seseorang tersebut harus memanasikan rasa bugar, nyaman dan kesejukan setelah terbangun. Kualitas tidur merupakan gambaran kompleks yang mencakup banyak aspek. Kualitas tidur yang jelek dapat mengakibatkan kantuk pada siang hari, mengakibatkan kelelahan serta kesehatan yang buruk. Hal itu juga terkait dengan sejumlah penyakit seperti DM, penyakit inflamasi dan bahkan komplikasi jantung. juga bisa berdampak pada aspek psikologis diri seseorang, yang dapat berdampak

pada penurunan fungsi kognitif. itu juga terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, lekas marah, suasana hati yang rendah, depresi dan bahkan kepuasan hidup yang lebih rendah. Pada saat yang sama, terjadi pula penurunan konsentrasi dan keterbelakangan mental. Kualitas tidur itu sendiri ditemukan sejauh mana seseorang menetapkan normal tidurnya pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan buat permanen tertidur, serta kemudahan untuk tertidur (Ahola dkk. 2008).
Jenis dan Tahapan Mekanisme Tidur

Menurut (Destiana 2012) tidurnya seseorang bisa dibagi dalam dua tipe, yakni *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Semua orang akan mengalami siklus tidur NREM dan REMM dalam beberapa kali siklus dan fase yang berbeda, berikut penjelasan tahapan tidur dan karakteristiknya:

1. Tahap 1 NREM

Karakteristiknya adalah:

- a. Mata mulai tertutup
- b. Terjadi perubahan dari sadar ke tahapan tidur
- c. Mengalami penurunan aktivitas tubuh pada saat nadi, napas dan gerak mata terlambat
- d. Relaksasi otot
- e. Seseorang masih mudah bangun
- f. Dan terjadi antara 5-10 menit

2. Tahap 2 NREM

Karakteristik nya adalah:

- a. Periode tidur ringan sebelum seseorang mengalami *deep sleep*
- b. Suhu tubuh mengalami penurunan serta napas, nadi melemah dan gerakan mata berhenti
- c. Berlangsung 10-20 menit
- d. Seseorang masih relative sadar

3. Tahap 3 NREM

Karakteristik nya adalah:

- a. Tahapan tidur nyenyak atau *deep sleep*
- b. Pernafasan terus menurun, pergerakan menjadi terbatas serta otot rangka menjadi rileks yang disebabkan oleh kontrol saraf parasimpatis sehingga terjadilah dengkur
- c. Berlangsung 15-30 menit

4. Tahap 4 NREM

Karakteristik nya adalah:

- a. Tahap tidur terdalam
- b. Laju pernafasan menurun 20-30% aktivitas otot dan pergerakan mata pun tidak ada
- c. Seringkali seseorang yang terbangun dalam fase ini akan merasa pusing

5. Tahap REM

- a. Saat tertidur mata akan bergerak cepat dari sisi ke sisi, napas tidak teratur, nadi dan tekanan darah meningkat mendekati fase sadar tetapi otot tungkai melumpuh sementara
- b. Otak menjadi lebih aktif sehingga muncul lah mimpi
- c. Durasi pada fase ini berlangsung meningkat biasanya sampai dengan 20 menit

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur

1. Penyakit

Tidur yang cukup adalah kunci bahagia, biasanya orang yang sakit lebih membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang pada normalnya. Tetapi ketika sakit malah menjadikan waktu tidur pasien kurang. Contohnya seseorang yang memiliki penyakit kronis seperti asma akan kesulitan tidur karena sesak nafas karena peradangan pada saluran pernafasan (Berman, Snyder, dan Frandsen 2015).

2. Kelelahan

Kelelahan bisa juga disebut dengan *fatigue* yang artinya kondisi dimana seseorang selalu merasa tidak bersemangat, kurang motivasi dan tidak berenergi. Kelelahan juga merupakan hasil alami dari gaya hidup, seperti halnya kurang olahraga serta pola makan yang buruk. Seseorang yang mengalami kelelahan berlebih biasanya bisa tertidur nyenyak, tetapi kelelahan yang berasal setelah mengerjakan pekerjaan dan membuat stress biasanya menyebabkan pasien tersebut sulit tertidur (Potter dkk. 2013).

3. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur juga sangat mempengaruhi kemampuan kita untuk cepat tertidur, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh suhu ruang, intensitas cahaya, ukuran tempat tidur dan kebisingan disekitar (Potter dkk. 2013).

4. Gaya hidup

Rutinitas seseorang dapat mempengaruhi pola tidur. Fdari kegiatan seperti jam kerja yang tidak menentu, pekerjaan yang padat, pola makan tidak teratur serta seringkali mengkonsumsi cafein sebagai penghambat jam tidur untuk kebutuhan pekerjaan dapat mengurangi kualitas tidur seseorang (Potter dkk. 2013).

5. Stress emosional

Stress seringkali menyebabkan seseorang memiliki kecemasan yang tinggi terhadap pekerjaannya, sehingga menjadikan seseorang frustrasi dan mengalami susah tidur. Jika mengalami stress terus menerus akan berdampak pada gangguan fungsi tubuh, seperti seringkali mimpi buruk, sering terbangun selama siklus tidur dan bisa menjadikan seseorang terlalu banyak tidur pula (Potter dkk. 2013).

6. Diet

Kurang tidur bisa meningkatkan rasa lapar dan nafsu makan menjadi tinggi dan sebaliknya, maka dari itu orang yang sedang diet harus memiliki waktu tidur yang cukup demi mendapatkan hasil yang maksimal. Apabila mereka menjalankan diet yang salah, malah akan

mengakibatkan badan menjadi lemas, tidak banyak beraktifitas dan tidur terus menerus (Potter *et al.* 2013).

7. Asupan makanan

Makanan yang kita konsumsi ternyata dapat memengaruhi kualitas tidur. Dengan mengkonsumsi banyak serat dan sedikit lemak dapat membuat seseorang tertidur lebih cepat dan nyenyak. Disisi lain seseorang yang mengkonsumsi banyak lemak dan gula membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (Timby 2013).

8. Obat-obatan

Banyak efek obat-obatan yang mendorong untuk segera tertidur seperti sedatif, tranquilizer, stimulan dan hipnotik. Ada pula obat yang mengakibatkan gangguan tidur seperti diuretik, anti depresan, kafein, beta bloker (Timby 2013).

2.2.6 Dampak Kualitas Tidur Buruk

Menurut (Ulumudin 2011) dampak dari kualitas tidur buruk, yaitu:

1. Mengantuk
2. Konsentrasi yang buruk
3. Penurunan memori
4. Berdampak pada pekerjaan
5. Aktivitas sosial
6. Status kesehatan
7. Bahkan kinerja akademik yang buruk

2.3 Hubungan Burnout dengan Kualiatas Tidur

Burnout umumnya didefinisikan oleh tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional yang tinggi, sinisme yang tinggi dan penurunan kepercayaan akademik. Dimensi ini dapat meningkatkan gangguan tidur seperti insomnia dan kantuk pada siang hari, yang pada akhirnya memperburuk kelelahan dan prestasi akademik (Pagnin dan Queiroz 2015). Dimensi kelelahan (*exhaustion*) dianggap sebagai konsekuensi dari stress yang berkepanjangan, pada saat yang sama, kinerja profesional siswa yang rendah memanifestasikan dirinya bersamaan dengan stres atau kelelahan yang terus menerus (Mirghani dkk. 2015).

Pada kondisi stress akan akan menginduksi peningkatan aktivitas *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) di *Paraventricular Nucleus* (PVN) dan kejadian tersebut akan menginduksi peningkatan sekresi *Adreno Coerticotropic Hormon* (ACTH) di hipofisis anterior yang menyebabkan peningkatan jumlah hormon kortisol dalam sirkulasi. Stres yang berulang dan berlangsung lama dapat menurunkan sensitivitas CRH (Pagnin dkk. 2014). Hal ini dapat menyebabkan disfungsi aktivitas *Hypothalamo Pituitary Adrenal axis* dan menyebabkan keadaan hiperkortikosemia dalam sirkulasi. Keadaan ini dapat menyebabkan penurunan sekresi hormon melatonin di kelenjar pineal, sehingga membuat seseorang kesulitan untuk memulai tidur di malam hari (Nikaido *et al.* 2010).

2.4 Konsep Mahasiswa

2.4.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi referensi dari Undang undang nomor 12 tahun 2012. Sebagai anggota civitas akademika mahasiswa diposisikan sebagai seseorang yang memiliki jiwa intelektual, ilmuwan dan profesional. Dalam perguruan tinggi mahasiswa harus aktif mengembangkan potensi dirinya dengan mencari kebenaran ilmiah, menguasai pengetahuan dan teknologi untuk menjadi ilmuan yang berbudaya.

Menurut (Faruk, 2012) mahasiswa adalah seseorang yang menimba ilmu di lembaga pendidikan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademi, politeknik, universitas. Menurut KBBI mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi.

2.4.2 Fungsi dan Peran Mahasiswa

(Faruk, 2012) menjelaskan berbagai fungsi dan peranan mahasiswa:

1. Guardian of value

Mahasiswa harus menjaga nilai kebaikan yang timbul di masyarakat memiliki empati yang tinggi, jiwa gotong royong dan integritas.

2. Agent of change

Mahasiswa sebagai agen perubahan harus bisa berdiri di garda terdepan dalam menyuarakan aspirasi rakyat, apabila ada yang salah dalam mengembangkan transformasi yang baik, tetapi harus berdasarkan moral dan nilai-nilai kesopanan yang baik.

3. Moral force

Mahasiswa harus memiliki karakter yang baik sesuai intelektual karena mahasiswa dapat dianggap sebagai kekuatan moral negara. Mahasiswa harus menyadari perannya sebagai *moral force*.

4. *Iron stock*

Generasi muda akan melanjutkan kepemimpinan mendatang. Mahasiswa harus dituntut memiliki akhlak yang mulia serta beradab. Kecerdasan yang tinggi harus diimbangi dengan nilai intelektual yang baik sehingga untuk kedepannya kita memiliki pemimpin yang berkualitas.

5. *Social control*

Mahasiswa harus mengontrol hal-hal yang bertentangan dengan keadilan pemerintah yang dianggap tidak pro rakyat. Control tersebut juga harus didasari dengan idealisme yang ada dan tidak terpengaruh oleh iming-iming materi dan kepentingan politik lainnya.

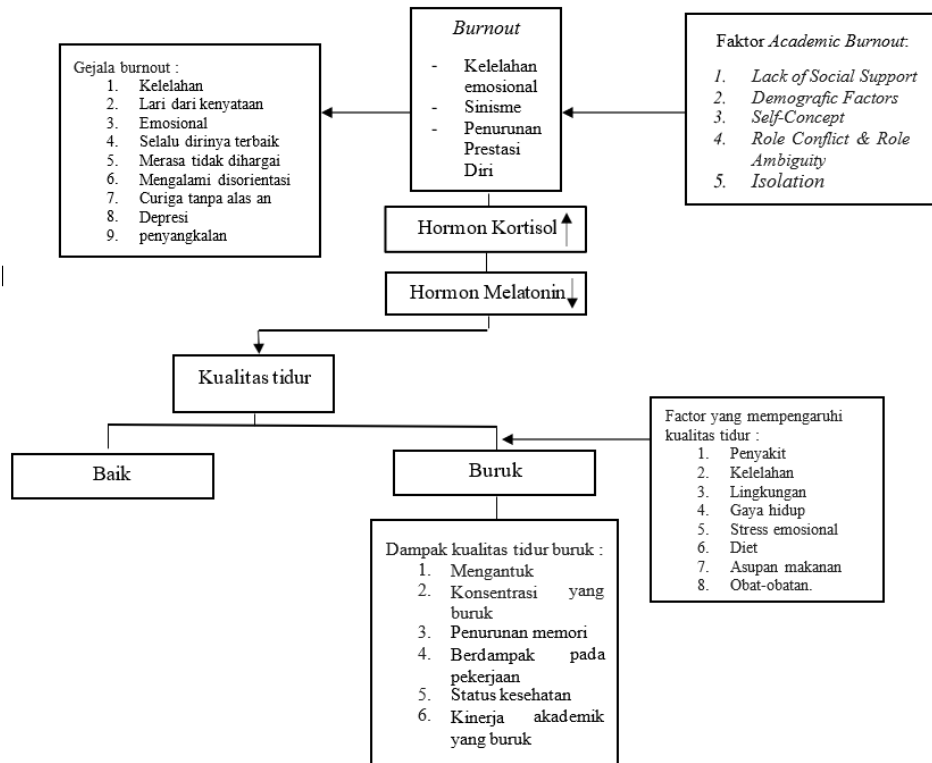
2.4.3 Tugas-Tugas Mahasiswa Tingkat Akhir

Selama aktivitas perkuliahan, banyak sekali mahasiswa mempunyai resolusi akademis yang bervariasi, seperti halnya merealisasikan tugas kuliah agar selesai tepat waktu, ikut serta dalam ujian dan mengkaji materi yang bertambah kompleks. Setelah itu pada akhir semester, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir biasanya disebut skripsi. Ilustrasi skripsi sendiri yakni karya tulis ilmiah yang harus dikerjakan oleh mahasiswa sebagai persyaratan akhir pendidikan untuk memperoleh gelar sarjana.

Seringkali berbagai macam kendala bermunculan ketika mahasiswa tingkat akhir sedang merampungkan tugas skripsi yang mereka kerjakan. Beberapa kendala yang bermunculan diantaranya kesusahan menetapkan judul, kesulitan memperoleh landasan teori, koreksi dari dosen pembimbing yang berlebihan, jangka waktu penelitian yang diberikan pendek, dosen pembimbing rumit untuk ditemu dan banyak problematiknya (Rafikasari, Maratuwidya, dan Purwandari, 2015).

Pada peristiwa ini dapat disimpulkan bahwa ketika mengerjakan tugas akhir mahasiswa banyak mengalami bermacam-macam kendala untuk menyempurnakan tugas akhir skripsi yang diberikan dosen pembimbing. Mereka harus mencari akar penyelesaian dari masalah ini agar skripsi yang diberikan terselesaikan dengan baik.

2.5 Kerangka teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

sinisme, emosional, selalu dirinya terbaik, merasa tidak dihargai, mengalami disorientasi, masalah psikomatis, curiga tanpa *alasan*, depresi dan penyangkalan.

Gangguan pola tidur disebabkan yakni penyakit, kelelahan, lingkungan, obat-obatan, stress emosional, gaya hidup, diet dan asupan makanan. Apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak mengantuk, sulit konsentrasi, penurunan daya ingat, pekerjaan, aktivitas sosial, status kesehatan dan penurunan akademik.

3.2 Hipotesis Penelitian

H0 :

Tidak dapat hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter di FKIK.

H1 :

Terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa program studi Pendidikan dokter di FKIK.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Metode yang saya gunakan pada penelitian kali ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut (Saifuddin, 2016) metode kuantitatif menekankan pada data numerik yang diolah dengan metode statistic. Menurut (Creswell, 2009) dalam penelitian ragam desain kuantitatif ada dua yakni, desain survey dan eksperimental. Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif survey. Penelitian kali ini termasuk ke dalam jenis pendekatan *cross sectional* yang dilakukan dengan cara menguji hubungan antar variable yang sesuai dengan topik penelitian. Hipotesa statistic harus diuji, hasilnya pun harus berbentuk kuantitas agar dapat diterima atau ditolak oleh penguji. Pada dasarnya tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *Academic Burnout* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di program studi pendidikan dokter UIN Malang.

4.2 Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas atau Independent

Bebas atau *independent*, dalam kalimat tersebut sudah dapat kita simpulkan arti dari variable bebas adalah variable yang tidak terikat ataupun bergantung dengan variable lainnya, bahkan variable bebas lebih dominan mempengaruhi atau sebagai sebab perubahan dari adanya variable terikat. Menurut (Creswell, 2009) variable bebas

adalah variable yang menyebabkan perubahan atau lebih banyak mempengaruhi suatu hasil variable yang lain. Penelitian kali ini adalah hubungan *Academic Burnout* dengan kualitas tidur pada mahasiswa PSPD UIN Malang. Variabel independent pada penelitian kali ini adalah *Academic Burnout*.

2. Variable Tergantung atau *Dependenr*

Variable *dependent* merupakan variable yang dipengaruhi oleh variable bebas. Dalam eksperimen ilmiah seseorang tidak akan memiliki variable dependen tanpa adanya variable independent. Yang dapat mempengaruhi variable terikat adalah variable bebas. Menurut (Creswell, 2009) hasil dari variable dependent adalah variable yang mengacu pada variable bebas pada eksperimen yang dilakukan. Variable dependent hasil dari penelitian pada penlitian kali ini adalah kualitas tidur.

4.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan dari semua variabel dan istilah yang digunakan dalam penelitian operasional untuk membantu menafsirkan makna penelitian. Definisi operatif menjelaskan unsur-unsur penelitian yang melibatkan bagaimana menentukan variabel dan bagaimana mengukur variabel (Nursalam, 2016).

Tabel 4. 1 definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen/ Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Academic Burnout	Kejenuhan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa di PSPD berdasarkan dimensi exhaustion, cynicism, ineffectiveness.	Kuisisioner <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dengan pilihan jawaban <ul style="list-style-type: none"> • 0 = Tidak pernah • 1 = Hampir tidak pernah • 2 = Jarang • 3 = Kadang-kadang • 4 = Sering, • 5 = Sering sekali • 6 = Selalu 	Kuisisioner	Ordinal <ul style="list-style-type: none"> • Berat • Sedang • Ringan 	Berat = > 96 Sedang = > 48-96 Ringan = < 48
2.	Kualitas Tidur	Siklus bangun dan tidur pada mahasiswa di PSPD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permulaan, efisiensi dan durasi tidur 2. Kepuasan dan kenyamanan 3. Kondisi badan setelah tidur 4. Mimpi tidur selama tidur 	Kuisisioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	Nominal	Kualitas tidur baik = ≤ 5 Kualitas tidur buruk = > 5

4.4 Sampel, Populasi & Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah domain generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menunjukkan karakteristik dan sifat tertentu yang ditentukan dan disimpulkan oleh peneliti yang sedang diteliti (Sugiyono, 2016). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama hingga tahun terakhir di PSPD FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 198 orang.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Fandiani, Wantiyah, dan Juliningrum, 2017). Peneliti menggunakan sampel dari seluruh mahasiswa PSPD UIN Malang. Populasi yang diperoleh berdasarkan dari Biro Administrasi Akademik mahasiswa tingkat akhir berjumlah 198 mahasiswa.

4.4.3 Sampling

Teknik yang digunakan pengambilan sampel dan penelitian ini adalah Teknik total sampling dimana sampel yang diambil adalah dari seluruh populasi yang ada. Teknik ini sering digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk menggeneralisasi dengan kesalahan seminimal mungkin.

4.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang yang dilakukan pada bulan agustus 2022.

4.6 Alat dan Metode Penelitian

Pengumpulan data kali ini menggunakan metode skala berupa mengumpulkan informasi yang berbeda lalu diformat dan diamankan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Data pada skala sendiri bisa berbentuk teks, rekaman bahkan fakta hidup pikiran seseorang.

Menurut (Irmawatini dan Nurhaedah, 2017) penyebaran skala dapat dipresentasikan dengan mengumpulkan data berupa laporan diri sendiri dan memuat pertanyaan yang wajib dijawab tiap individu. Skala mengacu pada informasi yang berisi berbagai pertanyaan mengenai variable penelitian

yang sedang diteliti. Pada metode sejak biasanya informasi tidak dapat diukur. Seringkalibersifat deskriptif atau tekstual.

Penelitian kerap kali dihadapkan dengan data yang beragam maka dari itu semua pertanyaan yang di lontarkan peneliti harus dijawab oleh subjek agar menghasilkan jawaban agar pengukuran skalanya dapat menghasilkan data.

1. Skala *Burnout*

Skala *Burnout* adalah skala yang disusun berdasarkan tiga dimensi yang dikemukakan oleh Maslach, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan rendahnya prestasi diri (*low personal accomplishment*).

Skala ini disusun oleh peneliti sendiri sebanyak 24 item. Skala *Burnout* setiap item terdapat 5 pilihan pertanyaan yang dapat dipilih oleh subjek yaitu: Sangat Sepakat (SS), Sepakat (S), Kurang Sepakat (KS), Tidak Sepakat (TS) dan Sangat Tidak Sepakat (STS). Pada tiap item memiliki masing-masing nilai. Nilai tertinggi yakni 5 diberikan pada jawaban sangat sepakat, nilai 4 diberikan pada jawaban sepakat, nilai 3 diberikan pada jawaban kurang sepakat, nilai 2 diberikan pada jawaban tidak sepakat dan nilai 1 diberikan pada jawaban sangat tidak sepakat.

Tabel 4. 2 Distribusi Pertanyaan Skala *Burnout*

Variabel	Dimensi	Nomer item	Jumlah
<i>Burnout</i>	Kelelahan	1-8	8
	Sinisme	9-16	8
	Rendahnya Pres	17-24	8
Total		24	24

2. Skala Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang menanyakan beberapa komponen dari kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, konsumsi obat-obat tidur dan *daytime dysfunction*.

Pertanyaan yang diberikan pada responden terdiri dari 4 pertanyaan berupa uraian yang menanyakan mengenai waktu tidur, waktu bangun, latensi tidur dan lama tidur. Lima belas pertanyaan berupa pilihan ganda tentang kualitas tidur subjektif dan frekuensi gangguan tidur. 5 pertanyaan gabungan dari tidur untuk menilai gangguan tidur.

Tabel 4. 3 Distribusi Pertanyaan Skala Tidur

No	Dimensi	Nomer Item
1	Kualitas tidur subjektif	9
2	Latensi tidur	2&5a
3	Durasi tidur	4
4	Kebiasaan efisiensi tidur	1-3-4
5	Gangguan tidur	5b-5j
6	konsumsi obat-obat tidur	6
7	<i>Daytime dysfunction</i>	7&8

Interpretasi untuk kuisisioner ini adalah pengelompokkan berdasarkan kualitas tidur baik saat skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk saat skor total >5 .

4.7 Uji Validitas dan Realibilitas

1. Kuisisioner Burnout

Pada penelitian laili (2014) telah dilakukan uji validitas kuisisioner *MBI-SS*. Validitas yang diuji yakni validitas isi. Validitas isi destimasi

melalui pengajuan isi tes dengan penilaian profesional. Penelitian profesional yang dimaksud dalam penelitiannya adalah dosen pembimbing skripsi.

Uji realibilitas kuisisioner *MBI-SS* telah diuji oleh laili (2014) mendapatkan hasil realibilitas 0,96%. Numaly & Bertein pada penelitian ferdinan (2006) mengungkapkan bahwa untuk penelitian observasi, realibilitas sedang berkisar 0,50-0,60 cukup untuk membenarkan suatu penelitian. Realibilitas setiap dimensi juga dihitung, yakni dengan angka 0,779 untuk dimensi kelelahan emosional, 0,859 untuk sinisme, dan untuk menurunnya prestasi diri dengan angka 0,881.

2. Kuisisioner Kualitas Tidur

Kuisisioner PSQI telah dilaksanakan uji validitas pada penelitian (Destiana 2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410-0,831) > r table (0,361) sehingga kuisisioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

4.8 Metode Analisa Data

Analisis data merupakan suatu upaya untuk mengolah suatu data yang disatukan sehingga memperoleh suatu informasi yang diinginkan (Irmawatini dan Nurhaedah, 2017). Data pada penelitian yang didapat akan dikelola menggunakan bantuan *software* SPSS 23.0 *for windows*. Data yang diperoleh akan dianalisa dengan tipe uji analisis univariat dan bivariat.

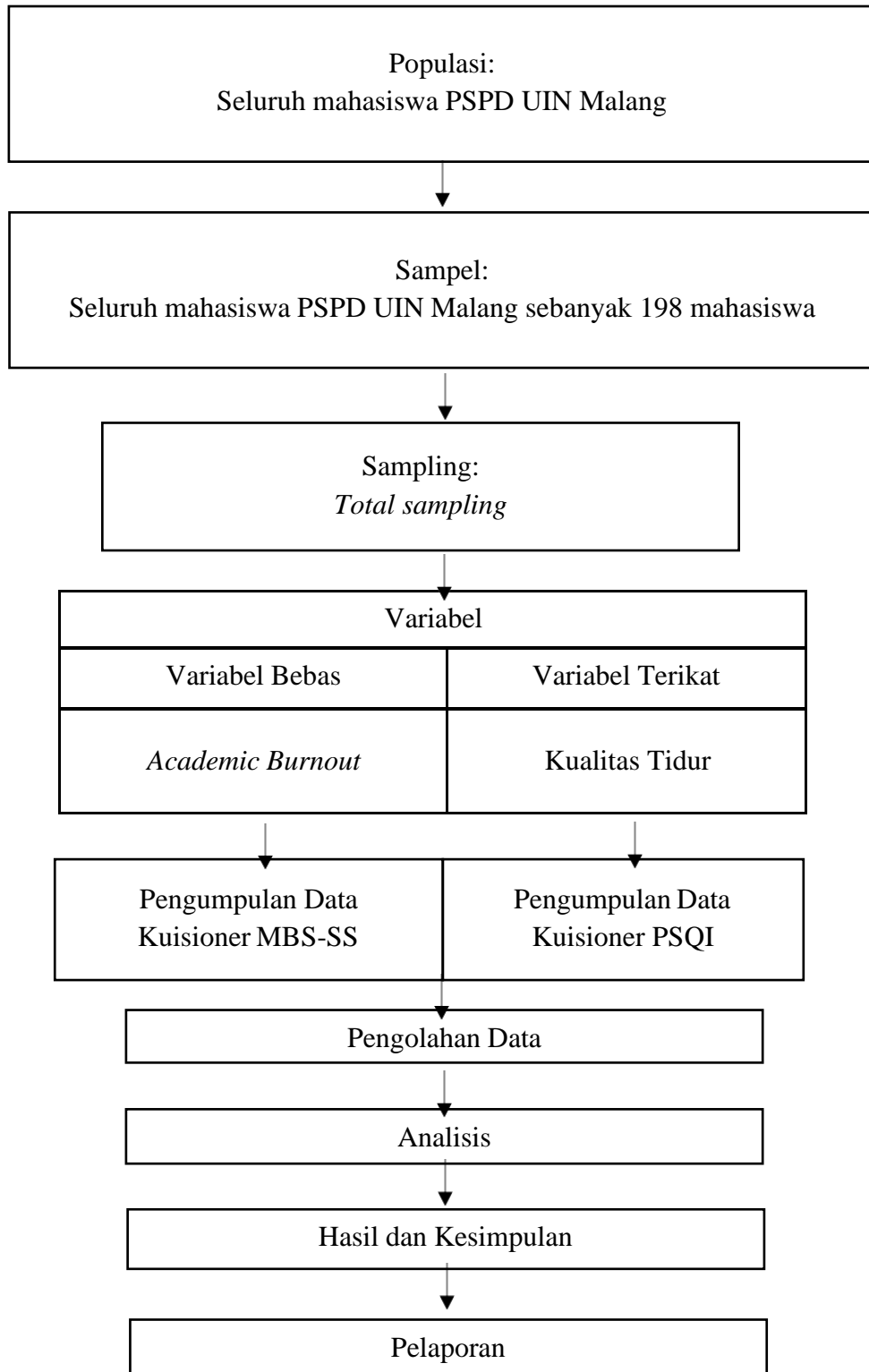
a. Uji Univariat

Uji univariat merupakan analisis karakteristik dari setiap variabel yang diteliti dan akan dijelaskan secara rinci (Irmawatini dan Nurhaedah, 2017). Pada penelitian menggunakan analisis univariat pada variabel yang diteliti yaitu *academic burnout* dan kualitas tidur

b. Uji Bivariat

Uji bivariat adalah analisis yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel (Irmawatini dan Nurhaedah, 2017). Analisis bivariat dipakai digunakan untuk melihat apakah terjadi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini berupa *Academic Burnout* dengan Kualitas Tidur. Uji korelasi Spearman Rank dipilih pada penelitian ini karena skala pengukuran pada variabel bebas berupa skala ordinal dan variabel terikat berupa skala nominal.

4.9 Alur Penelitian



Gambar 4. 1 Alur Penelitian

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Karakteristik Sosiodemografi Responden Penelitian

Distribusi frekuensi jenis kelamin, angkatan, dan usia pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Maulana Malik Ibrahim Malang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi (Presentase)
Jenis kelamin	
Laki-laki	69 (36,3)
Perempuan	121 (63,3)
Angkatan	
2019	49 (25,7)
2020	51 (26,8)
2021	49 (25,7)
2022	41 (21,5)
Usia	
16-17	10 (5,2)
18-19	63 (33,1)
20-21	89 (46,8)
22-23	28 (14,7)

Berdasarkan data penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan yaitu 121 (63,3%) mahasiswa. Berdasarkan angkatan, jumlah mahasiswa terbanyak adalah angkatan 2020 sebesar 51 (26,8%) mahasiswa. Berdasarkan usia, responden pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa pada rentang usia 20-21 yaitu 89 (46,8%) mahasiswa.

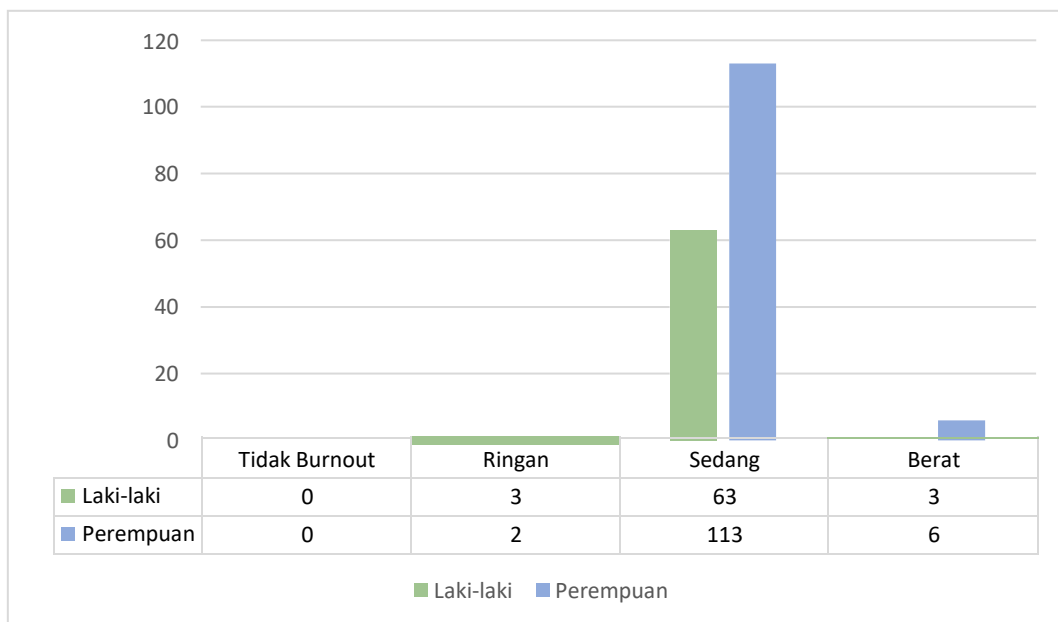
5.2 Profil *Burnout* dan Kualitas Tidur

Distribusi frekuensi variabel pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 5. 2 Profil Tingkat Burnout dan Kualitas Tidur

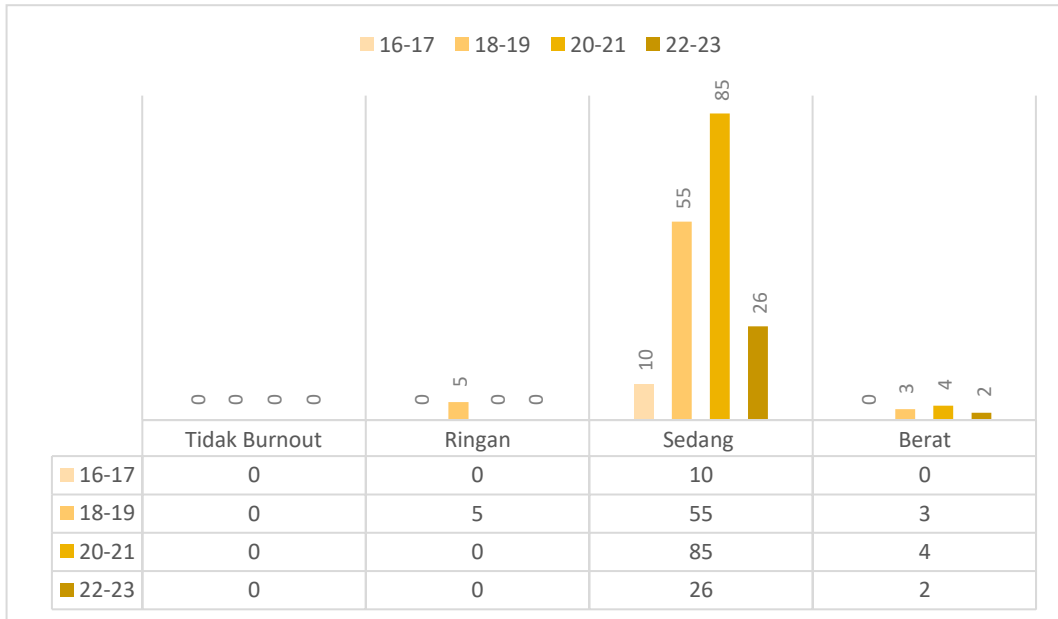
Variabel	Frekuensi (Persentase)
Burnout	
Tidak <i>burnout</i>	0 (0)
Ringan	5 (2,63)
Sedang	176 (92,63)
Berat	9 (4,73)
Kualitas Tidur	
Baik	46 (24,2)
Buruk	144(75,7)

Pada tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 190 responden penelitian ini, didapatkan tingkatan *burnout* pada mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Malang paling banyak pada predikat sedang sebesar 176 (92,63%) mahasiswa dan tidak ada mahasiswa dengan predikat tidak *burnout*. Berdasarkan tingkat capaian akademik, mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Malang yang berada pada tingkatan kualitas tidur baik sebanyak 46 (42,2%) mahasiswa, sedangkan pada tingkatan kualitas tidur buruk sebanyak 144 (75,7%).



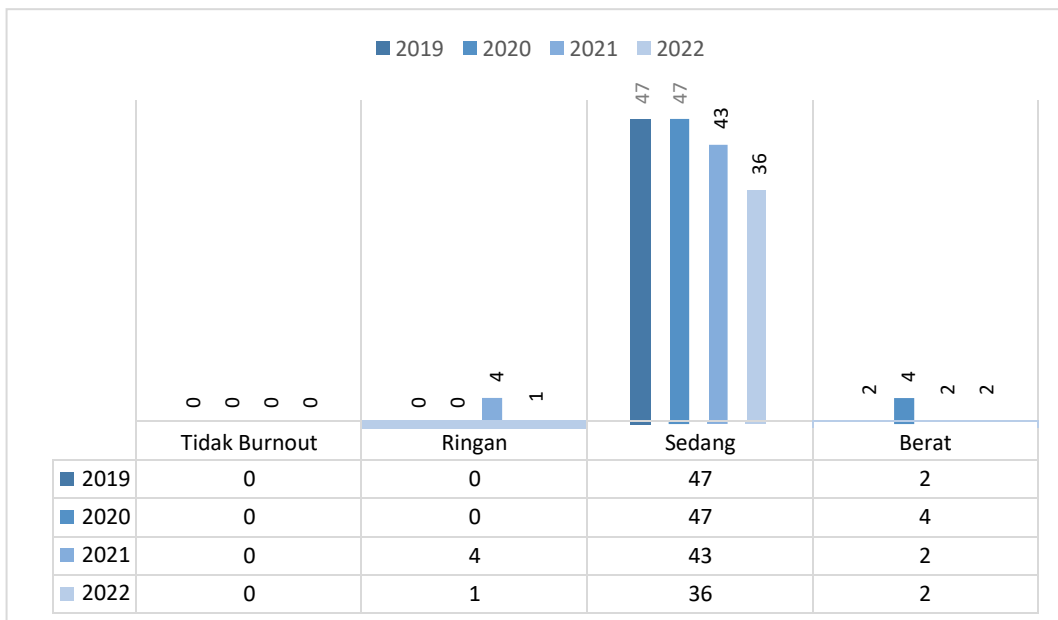
Gambar 5. 1 Tingkat Burnout Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Jenis.Kelamin

Berdasarkan data dalam Gambar 5.1 menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan terbanyak mengalami *burnout* sedang sebesar 176 (92,6%) mahasiswa yaitu 63 (33,1%) laki-laki dan 113 (47,3%) perempuan.



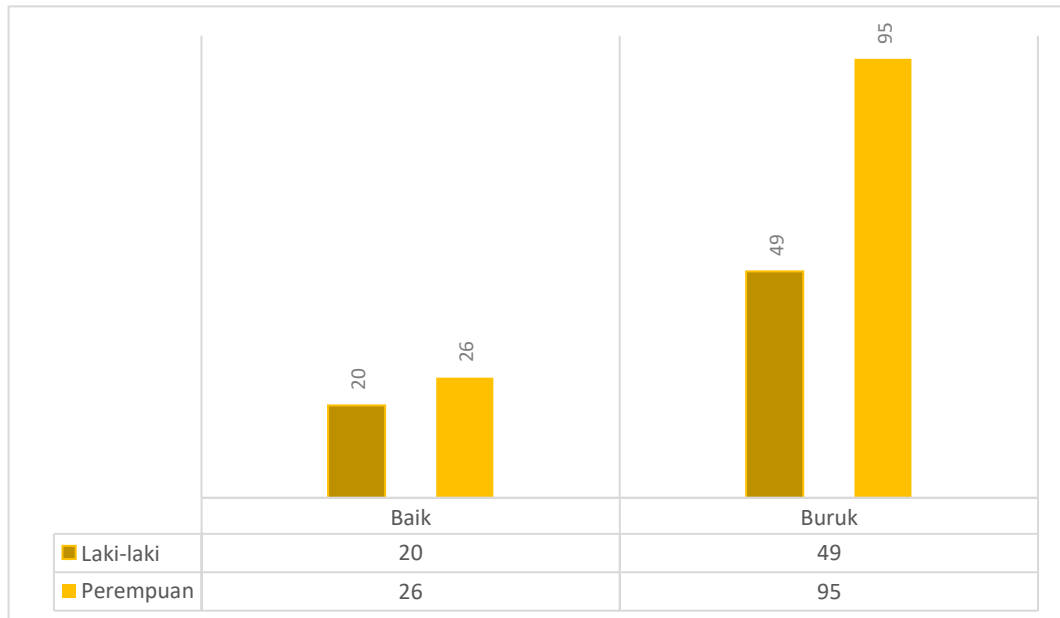
Gambar 5. 2 Tingkat Burnout Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Usia

Data hasil penelitian yang dipaparkan dalam Gambar 5.2 menunjukkan bahwa responden dari berbagai rentang usia 20-21 didominasi oleh mahasiswa dengan *burnout* sedang sebesar 85 (44,7%) mahasiswa.



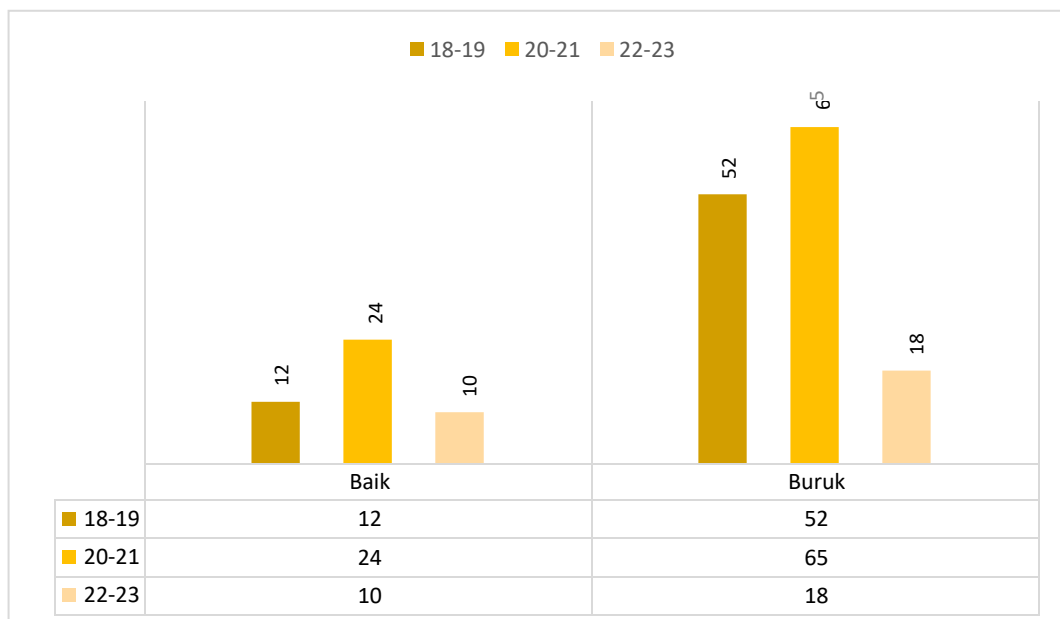
Gambar 5. 3 Tingkat Burnout Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan data dalam Gambar 5.3 menunjukkan angkatan 2019 dan 2020 didominasi mengalami *burnout* sedang sebesar 47 (24,7%). Kedua angkatan tersebut jumlah nya sama.



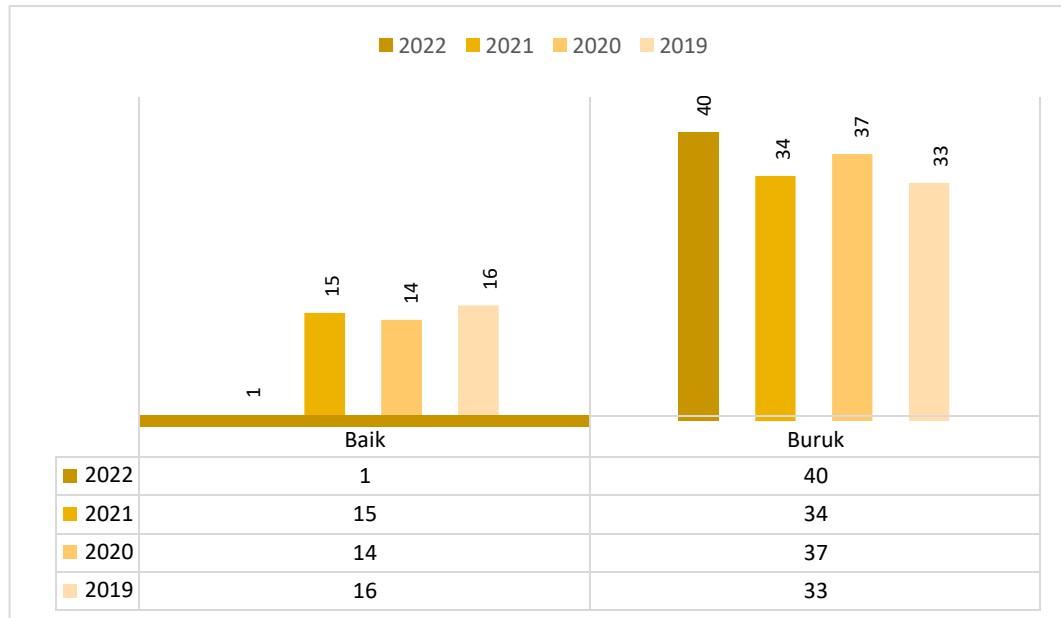
Gambar 5. 4Kualitas Tidur Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data dalam Gambar 5.4 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 95 (50%).



Gambar 5. 5 Kualitas Tidur Mahasiswa.PSPD UIN Malang Berdasarkan Usia

Data hasil penelitian yang dipaparkan dalam Gambar 5.5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk didominasi oleh usia 20-21 tahun.



Gambar 5. 6 Kualitas Tidur Mahasiswa PSPD UIN Malang Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan data dalam Gambar 5.6 menunjukkan seluruh responden dari berbagai angkatan didominasi mengalami kualitas tidur buruk sebesar 130 (75,7%) dan terdapat mahasiswa angkatan 2022 yang mendominasi kualitas tidur yang buruk.

5.4 Hubungan antara *Burnout* dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis data hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 2 Tabulasi Silang Tingkat *Burnout* dan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	<i>Burnout</i>				Total	P
	Tidak <i>burnout</i>	Ringan	Sedang	Berat		
Baik	0	1	42	3	46	0,520
Buruk	0	4	134	6	144	
Total	0	5	176	9	190	

Berdasarkan tabel 5.3 di atas, sebagian besar responden memiliki predikat kualitas tidur buruk dengan *burnout* sedang sejumlah 134 mahasiswa. Hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman rank*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,520. Hasil tersebut menunjukkan probabilitas > level of significance ($\alpha=0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Data Demografis Mahasiswa

Penelitian ini diikuti oleh 190 mahasiswa dari mahasiswa tahun pertama hingga tahun terakhir pada Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022. Jumlah mahasiswa tersebut tidak sesuai dengan jumlah seluruh sampel yang ada, yaitu 198 mahasiswa dikarenakan sekian mahasiswa tidak melakukan pengisian kuisioner secara lengkap. Mahasiswa yang mengikuti penelitian dari empat angkatan, angkatan 2020 adalah angkatan dengan mahasiswa terbanyak yang mengikuti penelitian ini. Meskipun penelitian ini banyak diikuti oleh Angkatan 2020, tetapi usia mahasiswa terbanyak yang mengikuti penelitian ini yaitu rentang 20-21 tahun (46,8 %), dimana usia ini sangat wajar pada mahasiswa yang berada pada angkatan 2020 dan 2021.

Berdasarkan jenis kelamin mahasiswa, didapatkan bahwa mahasiswa perempuan jumlahnya lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki, yaitu 121 mahasiswa (63,6%) dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, yaitu 69 mahasiswa (36,3%). Hal ini dapat terjadi karena pada setiap angkatan memiliki total keseluruhan mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

6.2 Gambaran Burnout Berdasarkan Data Demografis

Hasil pada penelitian ini berdasarkan usia menunjukkan bahwa mahasiswa PSPD UIN Malang angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022 terbanyak pada rentang usia 20-21 tahun sebesar 89 (46,8%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ahola, 2008) menyebutkan bahwa jumlah mahasiswa dengan usia muda lebih

banyak mengalami *burnout* dibandingkan mahasiswa dengan usia lebih tua. Namun untuk kriteria usianya belum ditentukan batasannya. Kemungkinan alasan mahasiswa dengan usia muda rentan terkena *burnout* adalah kurangnya pengalaman dalam menyelesaikan masalah

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mahasiswa di setiap angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022 FKIK UIN Malang mayoritas mengalami *burnout* sedang. Presentase *burnout* tertinggi dimiliki oleh angkatan 2019 dan 2020 yaitu 24,7%. Hal ini bisa disebabkan oleh tuntutan akademik yang meningkat dengan waktu yang terbatas. *Burnout* dapat disebabkan oleh *factor workoverload*. pada penelitian (Alimah dan Swasti, 2018) mengemukakan bahwa *overload* dapat terjadi karena waktu yang sedikit untuk mengerjakan suatu pekerjaan. *Overload* juga dapat terjadi karena keterbatasan kapasitas kemampuan seorang individu dalam melakukan suatu pekerjaan. Pada kehidupan perkuliahan *work overload* dapat terjadi ketika mahasiswa melakukan proses belajar dari pagi hingga sore dan kegiatan tersebut dilakukan monoton setiap hari selama *weekday*. Mahasiswa juga dituntut untuk bisa mengerjakan banyak tugas dengan waktu pengerjaan yang terbatas.

Selain itu, hasil pada penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa perempuan sebesar 113 mahasiswa (59,4) maupun laki-laki sebesar 63 mahasiswa (33,1%) mengalami *burnout* sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Langade *et al*, 2016) bahwa perempuan lebih sering mengalami *burnout* dibandingkan laki-laki. Dikatakan bahwa tingginya tingkat *burnout* pada perempuan diakibatkan oleh ekspektasi yang tinggi pada proses belajarnya. Perempuan lebih banyak menggunakan perasaannya ketika menghadapi suatu permasalahan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut yang menyebabkan perempuan

lebih rentan terkena stress yang berkaitan dengan kualitas tidur yang dialami.

6.3. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Data Demografis

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mahasiswa perempuan mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk 155 mahasiswa (75,7%) dibandingkan laki-laki 46 mahasiswa (24,2%). Hasil ini bisa didapatkan karena mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini adalah perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fandiani *et al.* 2017) yang mengemukakan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang mayoritas berjenis kelamin perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk. Secara psikologis laki-laki memiliki coping mekanisme yang lebih baik dibandingkan perempuan dalam menyelesaikan suatu masalah. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dan menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur.

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa mahasiswa baru angkatan 2022 mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk (21%). Hal ini bisa terjadi karena mahasiswa tahun pertama memiliki kewajiban mengikuti kegiatan mahad dari universitas. Kegiatan mahad ini mengakibatkan bertambahnya beban akademik yang diterima oleh mahasiswa baru pada angkatan 2022 selain beban akademik materi kuliah umum yang didapatkan saat jam perkuliahan. Kegiatan mahad ini meliputi kegiatan ta'lim afkar, quran, bahasa, dan kegiatan lainnya yang dilakukan setiap setelah sholat subuh hingga pukul setengah 6 pagi dan pukul 19.00 WIB hingga pukul 20.30 WIB. Sedangkan pada angkatan lainnya, didapatkan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk adalah lebih dari 50% dari jumlah mahasiswa setiap angkataannya, tetapi tidak

setinggi angkatan 2022. Hal ini bisa disebabkan karena tuntutan akademik yang meningkat setiap tahunnya seperti pada angkatan terakhir yang memiliki kewajiban untuk mengerjakan skripsi mulai dari menentukan judul, mencari referensi dan melakukan bimbingan.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa mahasiswa terbanyak pada rentang usia 20-21 memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu (46,8%). Pada rentang usia tersebut mayoritas berada di angkatan terakhir, dimana angkatan terakhir PSPD UIN Malang memiliki aktivitas yang cukup padat. Mahasiswa mengalami kesulitan tidur sampai larut malam dan harus bangun di pagi hari. Sebagian besar dari mahasiswa saat pagi hari harus sudah bangun awal untuk mempersiapkan bahan perkuliahan. Berkurangnya waktu tidur yang dialokasikan untuk belajar menyebabkan penurunan kuantitas tidur sehingga pada akhirnya akan memberikan pengaruh pada kualitas tidur, yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

6.5. Hubungan Burnout dan Kualitas Tidur

Hasil burnout dalam penelitian ini yang diikuti oleh 190 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang didapatkan 121 mahasiswa (63,6%) mengalami *burnout*. Presentase kejadian ini lebih tinggi dibandingkan dengan presentase *burnout* pada mahasiswa di University Center Of Northeast, Brazil sebesar (22,9%) (Rocha *et al*, 2021). Perbedaan ini dapat terjadi karena perbedaan prevalensi faktor resiko yang dapat mempengaruhi burnout berupa beban, stress dan psikologis. Stress sendiri dapat dipengaruhi oleh kurikulum dan beban akademik setiap fakultas kedokteran di universitas masing-masing yang dimana di Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang sendiri menempatkan kurikulum Pendidikan preklinik hanya selama 7 semester.

Hasil analisis korelasi *spearman* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,520. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diterima adalah H0 yaitu tidak terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. penelitian sebelumnya oleh (Pagnin dan Queiroz, 2015) mendapatkan hasil yang sama bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa.

Ketiadaan hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur mahasiswa dapat disebabkan oleh adanya variabel lain yang memiliki kontribusi atau pengaruh lebih besar dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Baiq Putri *et al*, 2021) yang menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa berasal dari selain *burnout* yang berupa faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal yaitu stress akademik, sedangkan faktor internal terdiri dari mengkonsumsi kafein dan gaya hidup.

Faktor internal yang memengaruhi kualitas tidur dari mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein. Kafein biasanya banyak ditemukan pada minuman soda, minuman bersinergi dan yang paling banyak dijumpai yaitu pada minuman kopi. Seseorang yang mengkonsumsi kopi dapat menghalangi sistem neuromodulator adenosin serta sistem reseptor yang berkaitan dengan siklus tidur dimana secara tidak langsung memengaruhi kualitas tidur (Clark & Landlot, 2017). Pada mahasiswa PSPD UIN Malang juga banyak dijumpai yang mengkonsumsi kopi

pada malam hari yang bertujuan untuk mengurangi rasa kantuk sehingga mahasiswa dapat melakukan aktivitas belajar hingga larut malam yang menyebabkan durasi tidur pada mahasiswa berkurang.

Faktor internal lain yang mempengaruhi kualitas tidur berasal dari gaya hidup. Seseorang yang memiliki gaya hidup seperti menonton televisi, penggunaan *gadget* yang berlebihan, dan bermain game pada malam hari menyebabkan tidak terpenuhinya waktu tidur yang normalnya 6-9 jam, sehingga kualitas tidur seseorang menjadi kurang (Ramdhan, 2017). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shindi, 2013) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi menonton televisi dengan pemenuhan kebutuhan tidur.

Faktor eksternal yang mempengaruhi kualitas tidur berasal dari stress akademik. Mahasiswa yang memiliki jadwal praktikum dan jadwal yang padat seperti jumlah mata kuliah yang banyak. Kegiatan praktikum tersebut mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan hasil praktikum. Kebiasaan mahasiswa yang sering mengerjakan tugas laporan tersebut hingga larut malam sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang kurang (Ahmad, Rijal, dan Haryati, 2020). Pada mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki jadwal yang cukup padat seperti adanya materi kuliah, praktikum, ujian akhir blok (UAB), *clinical skill lab* (CSL) dan mata kuliah non-blok. Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dituntut untuk manajemen waktu yang baik sehingga mahasiswa membagi waktu antara belajar dan mengerjakan tugas-tugas membutuhkan waktu yang lama hingga larut malam yang mengakibatkan kualitas tidur mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menjadi kurang.

6.6. Integrasi Keislaman

Tidur merupakan salah satu nikmat yang Allah berikan kepada hamba-hamba-Nya. Allah telah menjelaskan hal ini dalam Q.S. Ar-Rum/30 : 23

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya :

“Dan diantara tanda-tanda (kebesaran) -Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”

Tidur yang nikmat berfungsi untuk mengistirahatkan tubuhnya secara fisik dan psikis. Allah juga menjelaskan dalam Q.S. An-Naba' ayat 9 :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya :

“Dan kami menjadikan tidurmu untuk istirahat”

Pada ayat diatas menjelaskan mengenai tanda kebesaran Allah SWT pada hambanya (manusia) salah satunya adalah tidur. Tidur sendiri merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT untuk manusia sebagai media untuk menghilangkan lelah. Seluruh makhluk hidup dimuka bumi ini memiliki kebutuhan dasar yang sama yaitu. Namun setiap makhluk hidup memiliki cara tidur yang berbeda-beda.

Tidur memiliki berbagai manfaat bagi tuh, salah satunya yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan seorang indivu adalah proses pembuangan zat

beracun saat proses tidur itu sendiri, kegiatan tersebut merupakan aktivitas utama yang terjadi pada saat tidur. Ketika tidur, seorang individu mengistirahatkan rohani dan jasmaninya, selain itu juga terjadi proses detoksifikasi yang terus-menerus. Hal tersebutlah yang seharusnya menjadi alasan mengapa seorang individu yang bangun tidur menjadi segar (Hakim, 2013).

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Penelitian ini mendapatkan hasil dari 190 mahasiswa pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 5 (2,6%) mahasiswa dengan *burnout* ringan, 176 (92,6%) dari 190 mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang, dan 9 (4,7%) mahasiswa mengalami *burnout* berat.
2. Penelitian ini mendapatkan hasil dari 190 mahasiswa Pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 46 (24,2%) mahasiswa dengan kualitas tidur baik dan 144 (75, 7%) mahasiswa dengan kualitas tidur buruk.
3. Tidak terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

7.2. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan angka kejadian pada mahasiswa kedokteran di PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang tinggi untuk burnout dan kualitas tidur. Diharapkan mahasiswa dapat lebih baik dalam pengaturan waktu terhadap seluruh kegiatan baik akademik maupun non-akademik.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengganti atau menambah variable penelitian yang menjadi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa selain burnout.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan dari setiap dimensi burnout dengan kualitas tidur.
4. Sebaiknya pihak UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih memperhatikan lagi kondisi psikologis mahasiswanya dengan cara memberikan pembinaan dan edukasi tentang pentingnya mengatasi *burnout* agar tidak berpengaruh pada kualitas tidur pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Intan Eskawati, S. Rijal, dan Haryati Haryati. 2020. “Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.” *Jurnal Surya Medika*.
- Ahola, Kirsi, Mika Kivimäki, Teija Honkonen, Marianna Virtanen, Seppo Koskinen, Jussi Vahtera, dan Jouko Lönnqvist. 2008. “Occupational burnout and medically certified sickness absence: A population-based study of Finnish employees.” *Journal of Psychosomatic Research* 64(2):185–93. doi: 10.1016/j.jpsychores.2007.06.022.
- Alimah, Sopiati, dan Keksi Girindra Swasti. 2018. “Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto.” *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11(2):130. doi: 10.20884/1.jks.2016.11.2.709.
- Anon. 2003. “Undang-undang RI Nomor. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.”
- Arkalin, F & Akmal, S. Z. 2017. *Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa*. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81.
- Baiq Putri, Emmy Amalia, dan Dian Sari. 2021. “Hubungan Antara Burnout dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram.” 3.
- Berman, A. T., S. Snyder, dan G. Frandsen. 2015. *Kozier & Erb’s Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (10th) Edition*:
- Christiana, Elisa. 2020. “Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19.” Seminar Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan. <http://Conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74>
- Creswell, John. 2009. *Research Design (Pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan Mixed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, I., & Landolt, H. P. 2017. *Coffe, Caffein, and Sleep: A Systemic Review Of Epidemiological Studies amd Randomized Controlled Trials*. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.smr.201601.066>.
- Destiana, Agustina. t.t. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon.”
- Fadillah, dan Hana Nurlaeli. 2019. “Hubungan Antara Internal Locus Of Control Dengan Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.”

- Fandiani, Yulia Martha, Wantiyah Wantiyah, dan Peni Perdani Juliningrum. 2017. "The Effect Od Dzikir Therapy On Sleep Quality Of College Students at School Of Nursing University Of Jember" *NurseLine Journal* 2(1):52. doi: 10.19184/nlj.v2i1.5196.
- Faruk. 2012. *Metode Penelitian Sastra: Sebuah Penjelajahan Awal*. Cet. 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firdaus, Ahmad, Nurma Yulianasari, Gina Djalilah, dan Muhammad Utama. 2021. "Potensi Kejadian Burnout pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19." *Hang Tuah Medical Journal* 18:117–35. doi: 10.30649/htmj.v18i2.117.
- Freudenberger. 1975. *The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institution. Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*. 12. 73–82.
- Ghufron, Nur, dan Rini Risnawitaq. 2017. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, Arief. 2013. *Jangan Tidur Sore Hari*. Yogyakarta: Diva Press.
- Harkedder, Hogan, & Thobaben. 2017. *Nursing Research: Prinsiples and Methods*. 6ed Philadelphia Lippincott.
- Hartaji, R. Damar Hadi. 2009. "Motivasi Berpretasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang tua"
- Irmawatini, dan Nurhaedah. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khairani, Yunita, dan Ifdil Ifdil. 2015. "Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling." *Konselor* 4:208. doi: 10.24036/02015446474-0-00.
- Khusnul Khasanah dan Wahyu Handayani. 2012. "Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial 'MANDIRI' Semarang." *Diponegoro Journal of Nursing* 1(1):189–96.
- Kiay Demak, Indah, Dian Muharam, dan Mohammad Salman. 2019. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Nilai Ujian Mahasiswa Kedokteran Tahun Kedua Universitas Tadulako". *Molucca Medica* 11–17. doi: 10.30598/molmed.2019.v12.i1.11.
- Langade, Deepak, Pranav Modi, Yazad F. Sidhwa, Namita A. Hishikar, Amit S. Gharpure, Kalpana Wankhade, Jayshree Langade, dan Kedar Balwant Joshi. 2016. "Burnout Syndrome Among Medical Practitioners Across India: A Questionnaire-Based Survey." *Cureus Journal Of Medical Science*. Doi: 10.7759/cureus.771.
- Lorga, Magdalena, Corina Dondas, dan Cristina Zugun-Eloae. 2018. "Depressed as Freshmen, Stressed as Seniors: The Relationship between Depression, Perceived Stress and Academic Results among Medical Students." *Behavioral*

Sciences 8(8):70. doi: 10.3390/bs8080070.

- Maslach, Christina, dan Susan E. Jackson. 1981. "The Measurement of Experienced Burnout." *Journal of Organizational Behavior* 2(2):99–113. doi: 10.1002/job.4030020205.
- Maulana, Moh Rizki Ibrahim. 2021. "*Hubungan Kualitas Tidur dan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dengan Prestasi Akademik Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.*" Skripsi.
- Mirghani, Hyder Osman, Osama Salih Mohammed, Yahia Mohamed Almutadha, dan Moneir Siddig Ahmed. 2015. "Good sleep quality is associated with better academic performance among Sudanese medical students." *BMC Research Notes* 8(1):706. doi: 10.1186/s13104-015-1712-9.
- Nashori, Fuad, dan Etik Wulandari. 2017. *Psikologi tidur : dari kualitas tidur hingga insomnia Psikolog*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nikaido, Yoshiaki, Neelakanteswar Aluru, Alison McGuire, Yong-Ju Park, Mathilakath M. Vijayan, dan Akihiro Takemura. 2010. "Effect of cortisol on melatonin production by the pineal organ of tilapia, *Oreochromis mossambicus*." *Comparative biochemistry and physiology. Part A, Molecular & integrative physiology* 155 1:84–90.
- Nilifda, Hanafi, Nadjmir Nadjmir, dan Hardisman Hardisman. 2016. "*Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas.*" *Jurnal Kesehatan Andalas* 5.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 4 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Pagnin, Daniel, dan Valéria de Queiroz. 2015. "Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students." SpringerPlus 4.
- Potter, P. A., A. G. Perry, P. Stockert, dan A. Hall. 2013. *Fundamentals of Nursing*. Canada: ELSEVIER.
- Rafikasari, Maratuwidya, dan Eny Purwandari. 2015. "*Hubungan antara Efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa yang menyusun skripsi.*" Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhan, Muhammad. 2017. "*Hubungan Antara Durasi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja DI SMAN 10 Semarang*". *Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA*.
- Reza, Rezita Rahma, Khairun Nisa Berawi, Nisa Karima, dan Arief Budiarto. 2019. "Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan." *Medical Journal Of Lampung Univesity*, 8(2), 246-253.

- Rocha, Emmanuella Passos Chaves, Talita Mendes Bezerra Ximenes, Priscila Rocha, Marcos Kubrusly, Raquel Autran Coelho Peixoto, dan Arnaldo Aires Peixoto Júnior. 2021. *“Use of hypnotics , sleep quality and Burnout syndrome in medical students.”*
- Romero-Blanco, Cristina, Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra, María Laura Parra-Fernández, María del Carmen Prado-Laguna, dan Antonio Hernández-Martínez. 2020. *“Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown.” International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(14):5222. doi: 10.3390/ijerph17145222.
- Saifuddin, Azwar. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schaufeli, Wilmar B., Isabel M. Martínez, Alexandra Marques Pinto, Marisa Salanova, dan Arnold B. Bakker. 2002. *“Burnout and Engagement in University Students.” Journal of Cross-Cultural Psychology* 33:464–81.
- Shindi, D. N. 2013. *“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Skripsi.”*
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Timby, Barbara. 2013. *Fundamental Nursing Skills and Concept*. 10 Ed. Usa; Library Of Congress Cataloging-In-Publication Data.
- Tri Puji Astuti dan Sri Hartati. 2013. *“Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip).” Jurnal Psikologi Undip* 12(1):1–13.
- Ulumudin, B. 2011. *“Hubungan Tingkat Stress Kejadian Insomnia Pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.” Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*
- Umasih, Kinkin Putri, Japar, dan Andy Hardiyanto. 2020. *“Laporan Praktik Kerja Lapangan dan Penulisan Karya Ilmiah.”* Fakultas Ilmu Sosial : Univesitas Negeri Jakarta.
- Wicaksono, Dhimas Wahyu, A. Mursyidah Yusuf, dan Ika Yuni Widyawati. 2012. *“Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa”*
- Widari, Kadek, Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata. 2014. *“Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja.” Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2(1).
- Wolf, Megan R., dan Jason B. Rosenstock. 2017. *“Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression Among Medical Students.” Academic*

Psychiatry 41(2):174–79. doi: 10.1007/s40596-016-0526-y.

Yang, Hui-Jen. 2004. “*Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical–vocational colleges.*” *International Journal of Educational Development* 24(3):283–301. doi: 10.1016/j.ijedudev.2003.12.001.

LAMPIRAN

1. KUESIONER MBI-SS

- Nama :
- Usia :
- Jenis Kelamin : L/P (coret yang tidak perlu)
- Angkatan :

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari 24 pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda menghadapi situasi sehari-hari. Terdapat tujuh pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0: **tidak pernah**

1: jarang sekali paling tidak **satu kali dalam setahun**

2: jarang paling tidak **satu kali dalam enam bulan**

3: kadang-kadang paling tidak **satu kali dalam sebulan**

4: sering paling tidak **satu kali dalam seminggu**

5: sering sekali paling tidak **beberapa kali dalam seminggu**

6: selalu paling tidak **setiap hari**.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada salah satu kolom yang sesuai dengan diri Anda selama **pembelajaran semester genap 2022/2023**.

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban						
		0	1	2	3	4	5	6
1	Saya merasa menjadi kurang tertarik pada jurusan saya dan saya alami sejak mendaftarkan diri di kampus							

2	Saya merasa kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik								
3	Bagi saya mengerjakan tugas kuliah adalah hal yang bermakna								
4	Saya merasa menjadi kurang antusias terhadap pelajaran-pelajaran saya								
5	Saya merasa bersemangat dalam mengerjakan setiap tugas								
6	Saya merasa bangga kuliah di jurusan saya saat ini								
7	Saya percaya bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif pada kelas-kelas yang saya hadiri								
8	Saya merasa lelah ketika saya bangun pagi dan saya harus menghadapi hari-hari berikutnya di kampus								
9	Saya merasa setiap tugas yang diberikan dosen merupakan tantangan yang menyenangkan untuk saya hadapi								
10	Menurut saya, saya seorang pelajar yang baik								
11	Belajar atau mengikuti pelajaran di kelas benar-benar sebuah ketegangan bagi saya								
12	Saya meragukan pentingnya saya kuliah								
13	Pencapaian diri dalam kuliah yang saya miliki berkurang dari sebelum-sebelumnya								
14	Saya menemukan hikmah atau pelajaran pada setiap tugas yang diberikan								
15	Saya merasa jenuh dengan pelajaran-pelajaran saya								
16	Saya merasa gagal dalam memenuhi pencapaian diri saat kuliah								
17	Saya merasa memiliki energi yang penuh untuk menghadapi perkuliahan								
18	Tugas dari dosen pada kegiatan perkuliahan memunculkan minat dalam diri saya								
19	Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama saya kuliah								
20	Saya mengerjakan tugas kuliah saya merasa penat								
21	Seringkali saya merasa ingin bolos kuliah								
22	Menurut saya kompetensi yang saya miliki dalam perkuliahan menurun								
23	Saya merasa fokus dalam mengerjakan tugas								
24	Selama pelajaran saya merasa percaya diri bahwa saya menyelesaikan semuanya dengan efektif								

Keterangan :

1. Tingkat MBI-SS

Tidak *burnout* : 0
Ringan : 1- 48
Sedang : 49-96
Berat : 97-144

2. Capaian Akademik (IPK)

Cumlaude (sangat baik)/A: 3,6-4
Baik/B: 2,6-3,5
Cukup/C: 1,6-2,5
Kurang/D: 0,6-1,5
Gagal/E: 0-0,5

2. KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x semi minggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

3. Data Responden Kuesioner

No	MBI-SS	PSQI
1	106	6
2	75	6
3	68	3
4	57	8
5	76	2
6	79	4
7	73	5
8	85	9
9	66	9
10	80	10
11	84	7
12	65	6
13	99	5
14	49	8
15	70	7
16	74	6
17	71	11
18	63	10
19	73	5
20	71	11
21	67	7
22	85	4
23	89	5
24	67	6
25	67	6
26	68	8
27	72	2
28	77	9
29	78	5
30	61	4
31	82	5
32	86	8
33	76	2
34	65	6
35	91	12
36	74	6
37	61	9
38	73	3
39	62	6
40	62	5
41	62	6
42	72	6
43	72	6
44	71	5
45	84	10
46	85	7
47	66	6
48	71	6
49	83	7
50	92	9
51	72	8
52	71	8
53	77	6
54	93	9
55	91	5
56	69	8
57	91	9
58	73	4
59	73	6
60	88	7
61	75	6
62	109	4
63	81	13
64	74	10
65	82	6
66	70	9
67	72	12
68	58	5
69	71	8
70	71	6
71	71	5
72	66	5
73	70	7
74	77	6
75	95	5
76	70	11
77	84	8
78	87	12
79	69	8
80	97	9
81	88	4
82	88	8
83	97	15
84	90	8
85	66	5
86	79	8
87	78	10
88	82	7
89	98	10
90	79	5
91	86	8
92	79	5
93	81	8
94	80	7
95	72	5
96	90	6
97	60	10
98	84	2
99	70	5
100	82	7
101	80	2
102	72	6
103	74	5
104	72	7
105	84	10
106	71	7
107	77	8
108	8	5
109	82	6
110	81	11
111	57	5
112	72	2
113	76	8
114	70	7
115	60	6
116	75	10
117	90	8
118	75	4
119	80	8
120	72	4

121	88	7
122	48	7
123	89	5
124	60	4
125	74	7
126	72	7
127	71	7
128	79	6
129	97	12
130	80	8
131	79	6
132	72	5
133	74	7
134	89	8
135	61	5
136	46	5
137	78	6
138	72	6
139	58	5
140	72	5
141	79	10
142	87	8
143	46	4
144	93	6
145	89	8
146	72	7
147	74	6
148	108	10
149	77	8
150	94	11
151	85	8
152	78	7
153	69	8
154	71	8
155	65	9
156	69	7
157	73	7
158	104	7
159	60	6
160	61	7

161	77	5
162	67	10
163	66	11
164	53	8
165	85	10
166	72	9
167	56	6
168	88	7
169	70	8
170	91	12
171	47	7
172	58	10
173	60	8
174	69	9
175	67	9
176	87	8
177	76	10
178	69	8
179	85	11
180	70	8
181	56	7
182	82	9
183	70	7
184	79	10
185	68	7
186	66	6
187	85	8
188	73	8
189	51	8
190	71	7

3. Sertifikat Laik Etik Penelitian

	<p style="text-align: center;">FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN Kampus 3 FKIK Gedung Ibnu Thufail Lantai 2 Jalan Locari, Telung Kota Batu E-mail: kepk.fkik@uin-malang.ac.id - Website : http://www.kepk.fkik.uin-malang.ac.id</p>
	<p style="text-align: center;">KETERANGAN KELAIKAN ETIK (ETHICAL CLEARANCE) No. 118/EC/KEPK-FKIK/2022</p>

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG TELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN :

Judul : Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kodeokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Sub judul : Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kodeokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Peneliti

- dr. M. Rizal Novianto, MHPE
- Alfina Nindy Fannani
- Putih Indah Lestari
- Muhammad Nurul Makki

Unit / Lembaga : Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Tempat Penelitian : Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN TERSEBUT TELAH MEMENUHI SYARAT ATAU LAIK ETIK.

Malang, 02 Agustus 2022

Ketua



dr. Doby Indrawan, MMRS
NIP.19781001201701011113

Keterangan :

- Keterangan Laik Etik Ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal dikeluarkan.
- Pada akhir penelitian, laporan Pelaksanaan Penelitian harus diserahkan kepada KEPK-FKIK da lam bentuk *soft copy*.
- Apabila ada perubahan protokoldan/atau Perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembalipermohonan Kajian Etik Penelitian (Amandemen Protokol).

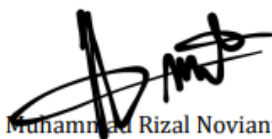
4. *Informed Consent* Responden Penelitian

FORM 001.C

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh dr. Muhammad Rizal Novianto, MHPE, Alfina Nindy Fannani, Putih Indah Lestari, dan Muhammad Nurul Makki dengan judul berjudul Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun

Mengetahui
Ketua Pelaksana Penelitian


(dr. Muhammad Rizal Novianto, MHPE)

Malang, Juni 2022

Yang memberikan persetujuan

(.....)

Saksi

(.....)

5. Hasil Uji Statistika dengan SPSS

Correlations

			Burnout	Kualitas_Tidur
Spearman's rho	Burnout	Correlation Coefficient	1.000	.047
		Sig. (2-tailed)	.	.520
		N	190	190
		Kualitas_Tidur	Correlation Coefficient	.047
		Sig. (2-tailed)	.520	.
		N	190	190