

**SKRIPSI**

**GAMBARAN DISTRESS DAN *BURNOUT* DALAM MENGHADAPI  
SKRIPSI PADA MAHASISWA STIKES BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO**



**HIMMATUL ALIYAH**

**NIM 201701051**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
STIKES BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO**

**2021**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN DISTRESS DAN *BURNOUT* DALAM MENGHADAPI  
SKRIPSI PADA MAHASISWA STIKES BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



**HIMMATUL ALIYAH**

**NIM 201701051**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**STIKES BINA SEHAT PPNI**

**MOJOKERTO**

**2021**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, Juli 2021

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Himmatul Aliyah', with a long horizontal stroke extending to the right.

**HIMMATUL ALIYAH**

NIM : 201701051

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

Judul : Gambaran Distress Dan *Burnout* Dalam Menghadapi  
Skripsi Pada Mahasiswa Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto

Nama : HIMMATUL ALIYAH

NIM : 201701051

Pada tanggal : 21 Juli 2021

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Imam Zainuri S.Kep.Ns.M.Kes  
NIK: 162 601 022

Pembimbing II



Emyk Windartik .S.Kep.Ns.M.Kes  
NIK: 162 601 102

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : HIMMATUL ALIYAH  
NIM : 201701051  
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN  
Judul Skripsi : " GAMBARAN DISTRESS DAN BURNOUT DALAM MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA STIKES BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO "

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi ILMU KEPERAWATAN STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto

### DOSEN PENGUJI

**Penguji** : Dr. TRI RATNANINGSIH. S.Kep.Ns., M.Kes (.....)

**Pembimbing** : Dr. IMAM ZAINURI. S.Kep.Ns, M.Kes (.....)

**Pembimbing** : EMYK WINDARTIK. S.Kep.Ns., M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 23 September 2021

Ka. Prodi S-1 Ilmu Keperawatan



ANA ZAKIYAH, M.Kep

NIK :

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Gambaran Distress Dan *Burnout* Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto”** tepat pada waktunya. Selesainya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kep., M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi Studi S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Tri Ratnaningsih ,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada peneliti.
4. Dr. Imam Zainuri S.Kep,Ns,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis
5. Emyk Windartik ,S.Kep,Ns,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis
6. Staff dosen dan karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
7. Partisipan yang telah meluangkan waktu dan bekerja sama untuk memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>.....</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.1 Rumusan Masalah.....	5
1.2 Tujuan Penelitian.....	5
1.3 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Psychological Distress .....	7
2.2 Stres.....	8
2.2.1 Definisi stres.....	8
2.2.2 Faktor-Faktor Penyebab Stres.....	10
2.2.3 Sumber Stresor.....	11
2.2.4 Tahapan Stres.....	12
2.2.5 Penilaian Terhadap Stresor.....	14
2.2.6 Respon Tubuh Terhadap Stres.....	16
2.2.7 Sumber Koping.....	17
2.2.8 Mekanisme Koping.....	17
2.3 Depresi.....	18
2.4 Ansietas.....	20



2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Distress.....	21
2.6 Cara Mengukur Distres Psikologis.....	22
2.7 Konsep Burnout.....	24
2.7.1 Definisi Burnout.....	24
2.7.2 Dimensi Burnout.....	26
2.7.3 Faktor-Faktor Penyebab Burnout.....	28
2.7.4 Pengukuran Burnout.....	30
2.8 Mahasiswa.....	31
2.9 Skripsi.....	33
2.10 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	33
2.11 Kerangka Teori.....	37
2.12 Kerangka Konsep.....	38
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Pendekatan dan Strategi Penyelidikan.....	39
3.2 Populasi, sampel dan sampling.....	40
3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	43
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	43
3.3.2 Definisi Operasional.....	43
3.4 Prosedur penelitian.....	46
3.5 Pengumpulan Data.....	47
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	48
3.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
3.6 Pengolahan Data.....	52
3.7 Etika penelitian.....	53
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Data Umum.....	56
4.1.2 Data Khusus.....	57
4.2 Pembahasan.....	64

<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>

.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dari STIKes Bina Sehat PPNI.....	77
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Ijin dari STIKes BINA SEHAT PPNI...	78
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 4 Lembar pengajuan judul .....	80
Lampiran 5 Lembar bimbingan proposal skripsi.....	81
Lampiran 6 Lembar bimbingan skripsi.....	85
Lampiran 7 Kuesioner (DASS 42).....	87
Lampiran 8 Kuisisioner Burnout.....	92
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data Umum.....	95
Lampiran 10 Hasil tabulasi data khusus.....	99

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Wulan, D. A. N., & Muliati, S. (2014). *PROKRASINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., ... Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (A. Husnu Abadi, A.Md., Ed.). Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hackett, T. P., Cassem, N. H., Stern, T. A., Murray, G. B., Fricchione, G. L., & Kontos, N. (2010). *Beginnings: Psychosomatic Medicine and Consultation Psychiatry in the General Hospital*. (J. F. R. Theodore A. Stern, Gregory L. Fricchione, Ned H. Cassem, Michael S. Jellinek, Ed.) (sixth). W.B. Saunders. <https://doi.org/doi.org/10.1016/B978-1-4377-1927-7.00001-7>.
- Herdman, T. . H., & Kamitsuru, S. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017* (10th ed.). Jakarta: EGC.
- HIMPSI. (2020). Terms of Reference: Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5. *Himpsi.or.Id*, (September 2019), 13. Retrieved from <https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Imaniar, R. R. L., & Sularso, R. A. (2016). Pengaruh Burnout Terhadap Kecerdasan. *Jurnal Maksipreneur*, V(2), 46–56.
- Islami, S. (2019). Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. <https://doi.org/10.31227/osf.io/sabfj>
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stres Mahasiswa. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Khairani, Y. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4(4), 208–214.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219. <https://doi.org/10.25126/jtiik.2020721052>
- Laili, L. (2014). *Pengaruh Kesejahteraan Spiritual terhadap Burnout pada*

*Mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.*  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Narvaez, D., Wang, L., Cheng, A., Gleason, T. R., Woodbury, R., Kurth, A., & Lefever, J. B. (2019). The importance of early life touch for psychosocial and moral development. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 32(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0129-0>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, N., T., W., & Irmanita, W. (2018). *Kesehatan Masyarakat: Dalam Determinan Sosial Budaya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ratih Arrum L. (2017). Gambaran distres psikologis pada perempuan penyintas trafiking. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2), 143–160.
- Saam, Z., & Sri, W. (2013). *Psikologi Keperawatan*. (Cetakan ke). Jakarta: Rajawali Persada.
- Siagian, P. C. R. (2016). Gambaran Tingkat Stres, Ansietas dan Depresi pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUP Haji Adam Malik Medan. Skripsi. Universitas Sumatra Utara: Fakultas Keperawatan.
- Soesilo, A. (2010). Distress Psikologis dan Mekanisme Koping.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles of Psychiatric Nursing* (10th ed.).
- Sunaryo. (2013). *Paikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Van, D. W. C., Wyatt, G., Williams, J. K., Stein, D. J., & Sorsdahl, K. (2016). *Validation of the Self Reporting Questionnaire 20-Item (SRQ-20) for Use In A Low-And Middle-Income Country Emergency Centre Setting. International journal of mental health and addiction*.
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed.). USA: Lippincott.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Wolfe, D. T., Hermanson, D. R., Ii, B. A. B., Diri, A. K., Diri, P. K., Chotimah, C., ... Noviyani, D. I. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/DOI>