

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT *BURNOUT*
PADA SISWA DI MAS ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

KHAIRISMA

NIM. 210213020

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Program Studi Bimbingan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH**

2025 / 1447 H

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN
TINGKAT *BURNOUT* PADA SISWA DI MAS
ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Studi Bimbingan Konseling

Oleh:

KHAIRISMA
NIM. 210213020

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري
Pembimbing

A R - R A N I R Y



Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed
NIP. 197606132014112002

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT BURNOUT PADA
SISWA DI MAS ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH
SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Artikel
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal:

Kamis, 21 Agustus 2025

27 Dzulhijjah 1446

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Wanty Khaira, S.Ag., M. Ed
NIP. 197606132014112002

Sekretaris



Zarul Raisa, M.Pd
NIP=

Penguji I



Nuzliah, M.Pd.
NIP. 201608130419902013

Penguji II



Debi Agustin, M.Pd
NIP. 199308082025052004

AR - RANIRY

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Banda Aceh



Prof. Safan Mulya, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D

NIP. 197501021997031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairisma
NIM : 210213020
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Tingkat *Burnout* Pada Siswa di MAS Ulumul Qur'an Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia dikenai sanksi terhadap aturan yang berlaku di fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry, demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 16 Agustus 2025

Yang Menyatakan




64A3BAMX417024144
Khairisma

ABSTRAK

Nama : Khairisma
NIM : 210213020
Fakultas/Prodi : Tabiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Tingkat *Burnout*
Pada Siswa di MAS Ulumul Qur'an Banda Aceh
Pembimbing : Wanty Khaira, S, Ag., M. Ed
Kata Kunci : Hubungan, Kualitas Tidur, *Burnout*.

Permasalahan yang kerap terjadi disekolah adalah siswa sering sekali jenuh Ketika sedang melakukan aktivitas di sekolah terutama di saat belajar. Penyebab hal ini terjadi dikarenakan siswa sering kali melakukan aktivitas di atas jam tidur siswa pada umumnya, yang mengakibatkan siswa-siswi tersebut mengalami kejenuhan belajar ketika di sekolah. Semakin buruk kualitas tidurnya, maka semakin tinggi juga tingkat *burnout* yang akan terjadi pada siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan *burnout* pada siswa di sekolah dengan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian korelasi. Populasi seluruh siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh, sedangkan sampel sebanyak 23 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pembagian angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan *burnout* pada siswa di sekolah MAS Ulumul Quran Banda Aceh dengan nilai *pearson correlation* variabel kualitas tidur dengan *burnout* sebesar 0,331 yang tergolong pada kategori hubungan rendah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru bimbingan konseling dan pihak sekolah dalam memahami pentingnya kualitas tidur yang baik sebagai faktor pendukung keberhasilan akademik siswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk merancang

program intervensi atau layanan konseling yang lebih efektif dalam mengurangi burnout siswa, serta memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya terkait kesehatan mental dan prestasi belajar remaja.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya serta kasih sayangNya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tersanjungkan kepada pangkuan Nabi besar Nuhammad SAW. Semoga rahmad dan inayahnya selalu tercurahkan kepada keluarga, sahabat, para tabi'in dan umat yang mengikuti jejaknya sampai hari kiamat.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa bantuan dan arahan dari berbagai pihak sangat diperlukan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. safrul Muluk, S. Ag., MA., M. Ed., Ph. D. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Banda Aceh.
2. Ibu Fatimah Ibda, M. Si., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-raniry Banda Aceh.
3. Bapak Dr. Masbur, S.Ag., M.Ag. Selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam mengikuti dan menyelesaikan Program Studi Bimbingan Konseling
4. Ibu Wanty Khaira, S.Ag.,M.Ed. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi yang sangat berharga.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah membekali penulis dengan ilmu dan inspirasi
6. Kepada keluarga, terutama Almarhum Ayahanda tercinta Khairuna. Yang telah berpulang ketika penulis masih sangat kecil yaitu pada usia 2 tahun. Meski tak banyak kenangan bersama, sosok dan namamu selalu hidup dalam doa dan langkahku. Semoga segala perjuangan ini menjadi amal jariyah yang mengalir juga untukmu dan kemu dan terimakasih

sudah menjadi ayahku. Dan untuk ibunda tercinta Nawiyah terimakasih atas seluruh cinta, doa, dan perjuanganmu. Walau engkau harus berjuang sendiri membesarkanku, engkau tidak pernah menyerah. Terimakasih telah menjadi sosok terkuat dalam hidupku. Karena engkaulah penulis bisa sampai dititik ini. Penulis sangat merasa beruntung memiliki ibunda seperti dirimu yang bisa mengantarkan keempat anakmu menjadi sarjana walau hanya sendirian. Walaupun diulang seribu kalipun aku tetap memilihmu menjadi ibuku

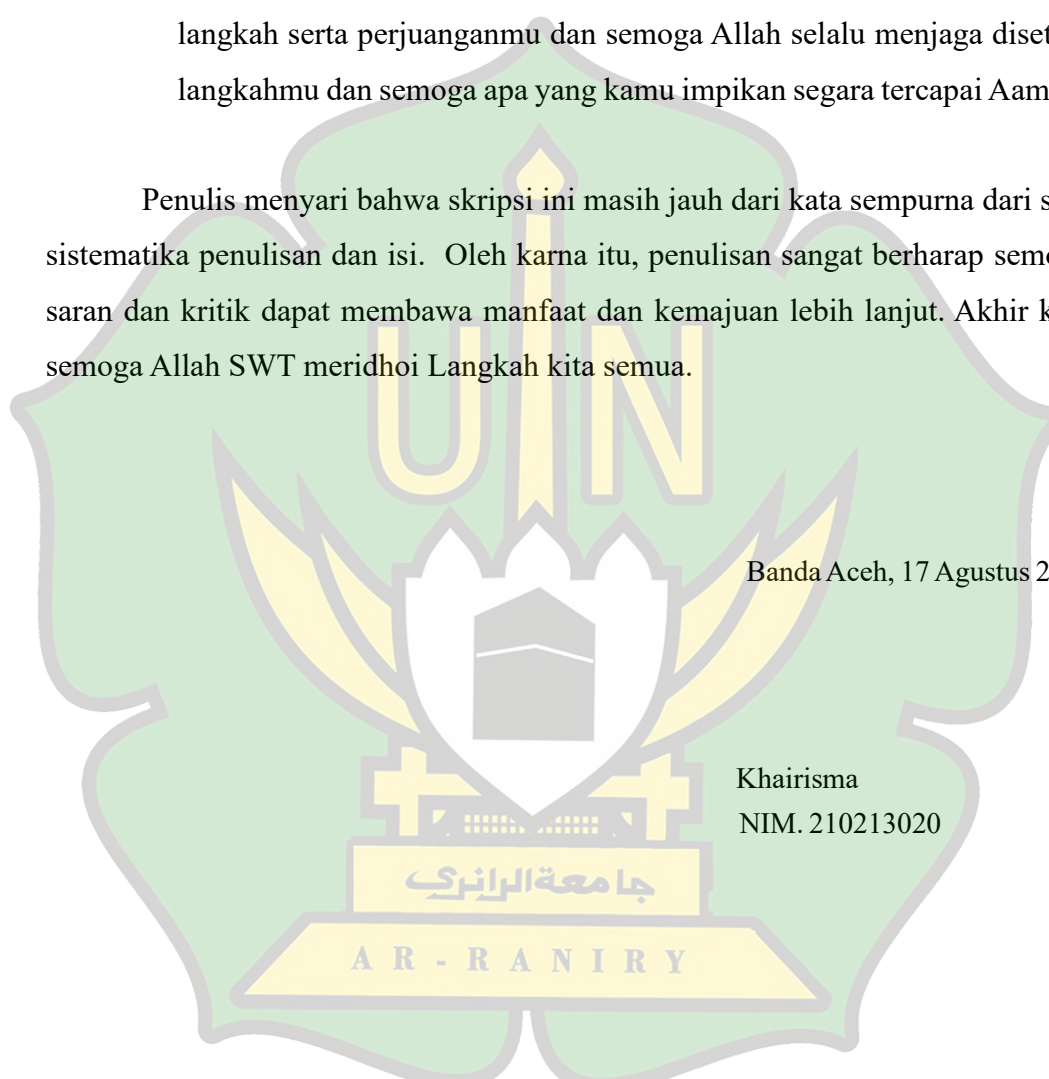
7. Teruntuk cinta kasih ketiga saudara saya. Efrida Yulia yang tak kalah besar perannya dalam perjalanan ini yang sudah mau direpotkan dalam segala hal dari awal penulis memasuki perkuliahan sehingga sampai di titik ini, penulis merasa sangat beruntung memiliki kakak pertama seperti beliau. Kemudian untuk Khazrun adima dan Khairina yang taktahu berapa besar perannya dalam perjalanan ini. Terimakasih untuk semua senyum tulus dan candaan ringan dan perhatian kecil yang mampu menenangkan penulis saat penulis mulai kehilangan arah.
8. Teman-teman terdekat, Julia gusmiarni, Ivana zarazeta dan M Gibran arami rizky tak sangka sudah 9 tahun persahabatan ini berjalan mulai dari SMA sampai sekarang banyak suka dan duka yang telah kita lewati bersama, terimakasih sudah menjadi sahabat, keluarga serta pendengar terbaik bagi penulis dan juga telah menjadi saksi perjuangan penulis dalam pembuatan skripsi ini.
9. Rekan-rekan terdekat, ulyatun nisa, Nurhaliza rizan dan nurul kausari. terimakasih telah menjadi teman baik penulis dari mulai dari masa perkuliahan sampai di akhir perkuliahan ini. Banyak suka duka yang telah kita lewati bersama terimakasih atas dukungan dan semangat yang diberikan pada saat penulisan skripsi ini.
10. Terakhir terimakasih kepada yang memiliki impian besar yaitu diri saya sendiri, Khairisma. Seorang anak bungsu yang berjalan memasuki umur 22 tahun. Yang mana diusianya yang masih sangat kecil yaitu pada saat berumur 2 tahun yang sudah ditinggal meninggal oleh ayahnya, dimana dia belum mengerti apa itu kehilangan dan bahkan belum pernah merasakan kasih sayangnya. walau kadang iri melihat temannya yang masih bisa dipeluk oleh ayahnya dan ditemani dalam setiap langkahnya.

sungguh tidaklah mudah sebagai seorang anak Perempuan yang tumbuh tanpa peran seorang ayah tetapi dia selalu berusaha untuk kuat melewati itu semua walau kadang ingin menyerah tetapi dia selalu mengingat masih memiliki ibunda yang sangat menyayanginya. Apresiasi sebesar besarnya yang telah berjuang sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diperjuangkan semoga Allah selalu meridhai setiap langkah serta perjuanganmu dan semoga Allah selalu menjaga disetiap langkahmu dan semoga apa yang kamu impikan segera tercapai Aamiin.

Penulis menyari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dari segi sistematika penulisan dan isi. Oleh karena itu, penulisan sangat berharap semoga saran dan kritik dapat membawa manfaat dan kemajuan lebih lanjut. Akhir kata semoga Allah SWT meridhoi Langkah kita semua.

Banda Aceh, 17 Agustus 2025

Khairisma
NIM. 210213020



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Denifinisi Operasional	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	11
A. Kualitas Tidur	11
1. 1.Pengertian kualitas tidur.....	11
2. 2.Fungsi Tidur.....	15
3. 3.Kualitas tidur	16
4. 4.Penyebab menurunnya kualitas tidur	17
5. 5.Faktor yang memperngaruhi kualitas tidur.....	18
6. 6.Penilaian kualitas tidur.....	19
7. 7.Dampak gangguan tidur pada Kesehatan mental	21
B. <i>BURNOUT</i>	23
8. 1.Pengertian <i>burnout</i>	23
9. 2.Faktor yang menyebabkan <i>burnout</i>	25
10. 3.Tanda dan gejala <i>burnout</i>	27
11. 4.Pencegahan <i>burnout</i>	28
12. 5.Dampak <i>burnout</i>	29
13. 6.Dimensi <i>burnout</i>	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	32

14. 1. Populasi.....	32
15. 2. Sampel	34
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	34
16. 1. Validitas Instrument	38
17. 2. Reliabilitas Instrument	38
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	40
18. 1. Uji Normalitas	41
19. 2. Uji Korelasi	41
20. 3. Uji Regresi	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
1. Profil MAS Ulumul Qur'an Pagar Air Banda Aceh.....	43
2. Visi Dan Misi MAS Ulumul Qur'an Banda Aceh.....	44
Hasil Penelitian.....	45
1. Penyajian Data	45
2. Deskripsi Tingkat Kualitas Tidur Siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh.....	46
3. Deskripsi Tingkat <i>Burnout</i> siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh.....	48
4. Uji Normalitas Data	50
5. Hubungan Kualitas Tidur Dengan <i>Burnout</i> Pada Siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh	50
B. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56
Kuesioner MBI-SS	60
Kuesioner PSQI.....	63
Uji Normalitas	65
Uji Korelasi.....	66
Dokumentasi.....	67

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Interpretasi Nilai Uji r	45
Tabel 4.1 Tingkat Kualitas Tidur Siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur	50
Tabel 4.3 Tingkat <i>Burnout</i> Siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Tidur	51
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data	52
Tabel 4.6 Uji Korelasi.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner MBI-SS.....	60
Kuesioner PSQI.....	63
Uji Normalitas.....	65
Uji Korelasi	66
Dokumentasi	67



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional. Kualitas tidur yang baik akan membuat individu merasa segar, bugar, dan mampu beraktivitas optimal keesokan harinya. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, hingga berdampak pada kesehatan mental .

Pada masa remaja, terutama siswa sekolah menengah, fenomena kurang tidur semakin sering terjadi. Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya tuntutan akademik, kebiasaan begadang, serta penggunaan gawai hingga larut malam . Kondisi ini membuat sebagian siswa tidak memperoleh waktu istirahat yang cukup, sehingga berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, bahkan munculnya kelelahan psikologis (burnout).¹

Kualitas tidur siswa dapat dipengaruhi oleh pola aktivitas harian serta kebiasaan malam hari yang mengurangi waktu istirahat optimal. Penelitian oleh Feriani di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kualitas tidur yang buruk akibat begadang untuk menyelesaikan tugas sekolah atau bermain gawai hingga larut malam. Kondisi ini memengaruhi lima komponen utama kualitas tidur sebagaimana dijelaskan oleh Buysse et al. melalui instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yaitu kualitas tidur subjektif (persepsi individu terhadap nyenyak atau tidaknya tidur), latensi tidur (lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), durasi tidur (total jam tidur yang

¹ Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52

diperoleh setiap malam), penggunaan obat tidur, dan gangguan pada siang hari (rasa kantuk, kelelahan, dan sulit konsentrasi). Gangguan pada kelima aspek tersebut dapat menyebabkan penurunan energi fisik, berkurangnya fokus belajar, dan hilangnya motivasi siswa, yang pada akhirnya meningkatkan risiko burnout akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Dicky Timoti Tantonono yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 3,65 kali lebih besar mengalami sindrom burnout dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik.

Secara ideal, siswa di sekolah menengah atas seharusnya memiliki waktu tidur 7–8 jam per malam agar dapat mempertahankan kebugaran fisik dan kesiapan belajar . Namun hasil observasi awal yang peneliti lakukan di MAS Ulumul Qur'an Banda Aceh menunjukkan kenyataan berbeda: banyak siswa yang justru kurang tidur karena bermain gawai hingga larut malam, sementara mereka harus bangun pada pukul 03.30 untuk melaksanakan sholat subuh berjamaah. Akibatnya, siswa sering mengantuk, kehilangan fokus saat pelajaran berlangsung, bahkan memilih keluar kelas. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kenyataan di lapangan.

Kualitas tidur yang buruk diketahui berhubungan dengan meningkatnya risiko burnout akademik. Burnout dalam konteks pendidikan ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, kehilangan motivasi, dan sikap sinis terhadap pembelajaran . Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa atau siswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki risiko lebih besar mengalami burnout dibandingkan mereka yang tidur cukup .

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat burnout pada siswa di MAS Ulumul Qur'an Banda Aceh.

Menurut mahfouz et al., kualitas tidur yang buruk merupakan faktor risiko *burnout*. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang ditentukan dari kemampuan memulai, mempertahankan, lama tidur dan perasaan yang segar setelah terbangun. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh reo et al., sebanyak 52,7% mahasiswa kedokteran di dunia memiliki kualitas tidur yang buruk.²

Dampak positif akan diterima oleh kesehatan tubuh ketika durasi tidur terpenuhi. Segala fungsi vital tubuh akan berkurang, aktivitas pada tingkat metabolisme akan diturunkan, sel-sel tubuh akan diperbaiki dan energy akan dipulihkan selama proses tidur. Selain itu, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru, serta membentuk asosiasi baru ketika seseorang tidur, hal ini akan membuat pikiran lebih segar. Kualitas tidur yang tidak dijaga akan menimbulkan efek negatif pada kesehatan tubuh.³

Siswa yang memiliki gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan prestasi akademik, perubahan perilaku, gangguan pada kesehatan serta gangguan pola makan. Siswa yang berisiko memiliki gangguan tidur juga berisiko dalam gangguan akademis.⁴ Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kemampuan

² Babcock, S.E. dan Wilson, C.A. 2021 "Big Five Model of Personality," *the wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences. (Wiley Online Books)*, 55-60. doi: <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch186>.

³ Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.

⁴ Romero-Blanco, Cristina, Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra, María Laura Parra-Fernández, María del Carmen Prado-Laguna, dan Antonio Hernández-Martínez. 2021. "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.

individu dalam mengatasi tantangan emosional. Kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur secara kritis berkaitan dengan tingkat *burnout* siswa.

semakin buruk kualitas tidurnya, maka semakin tinggi juga tingkat *burnout* yang akan terjadi pada siswa tersebut. Oleh karena itu jika seseorang tidak memiliki waktu tidur yang maksimal maka akan berakibat banyak pada tubuhnya karena bukan hanya akan mengalami *burnout* saja tetapi juga akan mengalami banyak hal, misalnyan berkurangnya daya tahan tubuh dan kurang fokus dalam memahami Pelajaran.⁵

Permasalahan yang kerap terjadi disekolah adalah siswa sering sekali jenuh Ketika sedang malakukan aktivitas di sekolah terutama di saat belajar. Penyebab hal ini terjadi dikarenakan siswa sering kali melakukan aktivitas di atas jam tidur siswa pada umumnya, yang mengakibatkan siswa-siswi tersebut mengalami kejenuhan belajar ketika di sekolah.

Menurut walker hubungan kualitas tidur dengan *burnout* terjadi karena tidur yang kurang dapat membuat konsentrasi adenosin tetap tinggi bahkan setelah kita beristirahat. Adenosin yang bekerja dalam tubuh menciptakan tekanan untuk tidur dan akan dievakuasi secara besar-besaran selama proses tidur berlangsung sehingga jika kita memiliki kualitas tidur yang baik, kita akan terbangun dengan perasaan yang lebih segar dikarenakan kadar adenosin dalam tubuh sudah dikeluarkan dan dieskresikan. Namun jika seorang individu memiliki kualitas tidur yang buruk, salah satunya dengan kurangnya durasi tidur, maka kadar adenosin akan tetap tinggi

⁵ Bingga, I. A. (2021). Kaitan kualitas tidur dengan diabetes melitus tipe 2. Jurnal Medika Hutama, 2(04 Juli), 1047-1052

dan individu tersebut akan tetap merasa kelelahan ketika terbangun dan dapat menyebabkan kekurangan konsentrasi dan kejenuhan ketika belajar (*burnout*).⁶

Penelitian dahulu yang di lakukan oleh dicky Timoti Tantonno dengan judul “Faktor Risiko Kualitas Tidur Pada Kejadian Sindrom *Burnout* Study Observasional Analitik Pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung” Dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa, Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sebagian besar mahasiswa tidak mengalami sindrom *burnout*, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk berisiko 3,65 kali lebih besar mengalami sindrom *burnout* dibandingkan dengan kualitas tidurnya baik.

Hasil pengamatan awal yang peneliti temukan di lapangan menunjukkan adanya permasalahan terkait hubungan antara kualitas tidur dan tingkat burnout. Sebagian siswa mengalami kejenuhan ketika belajar dikarenakan kurangnya tidur, yang menyebabkan siswa-siswa tersebut lebih memilih untuk keluar kelas ketika jam pelajaran sedang berlangsung.

Kondisi ini tentu menjadi perhatian serius karena berdampak pada menurunnya motivasi belajar dan prestasi akademik siswa. Peran Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting dalam menangani permasalahan ini, khususnya dalam memberikan layanan konseling individu dan kelompok yang dapat membantu siswa mengenali pentingnya manajemen waktu dan pola tidur yang sehat. Guru BK juga dapat memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi

⁶ Zega, E. R. C., & Zega, M. (2025). Kajian Sistematis: Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 2(2), 61-66

serta strategi koping stres guna mengurangi tingkat kelelahan dan kejenuhan belajar (academic burnout).

Dalam pemberian layanan pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran di kelas, ditemukan bahwa siswa sering mengalami kurang fokus saat guru sedang menjelaskan materi. Fenomena ini terjadi terutama pada siswa kelas XII yang menjadi subjek penelitian. Salah satu faktor penyebab utama dari kurangnya kualitas tidur pada siswa adalah kebijakan sekolah yang sudah memperbolehkan siswa membawa gadget ke sekolah. Sehingga mereka lupa waktu dalam penggunaannya terutama pada malam hari. Idealnya, siswa telah tidur pada pukul 22.00 agar mendapatkan istirahat yang cukup, tetapi fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa tetap bermain gadget sebelum tidur, bahkan hingga larut malam. Sementara itu, mereka harus bangun pada pukul 03.30 pagi untuk melaksanakan sholat subuh berjamaah. Kebiasaan ini menyebabkan waktu tidur siswa menjadi sangat singkat dan tidak berkualitas, yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mereka saat mengikuti kegiatan belajar di pagi hari. Akibat dari kurangnya waktu tidur yang tidak terkontrol, siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, rasa kantuk berlebih saat jam pelajaran berlangsung, serta penurunan motivasi belajar. Bahkan, beberapa siswa lebih memilih berada di luar kelas daripada mengikuti pelajaran. Kondisi ini jika dibiarkan dapat mengganggu pencapaian tujuan pembelajaran dan prestasi akademik siswa, terlebih mereka berada di jenjang akhir pendidikan menengah atas yang membutuhkan fokus dan kesiapan menghadapi ujian akhir serta proses seleksi ke perguruan tinggi.

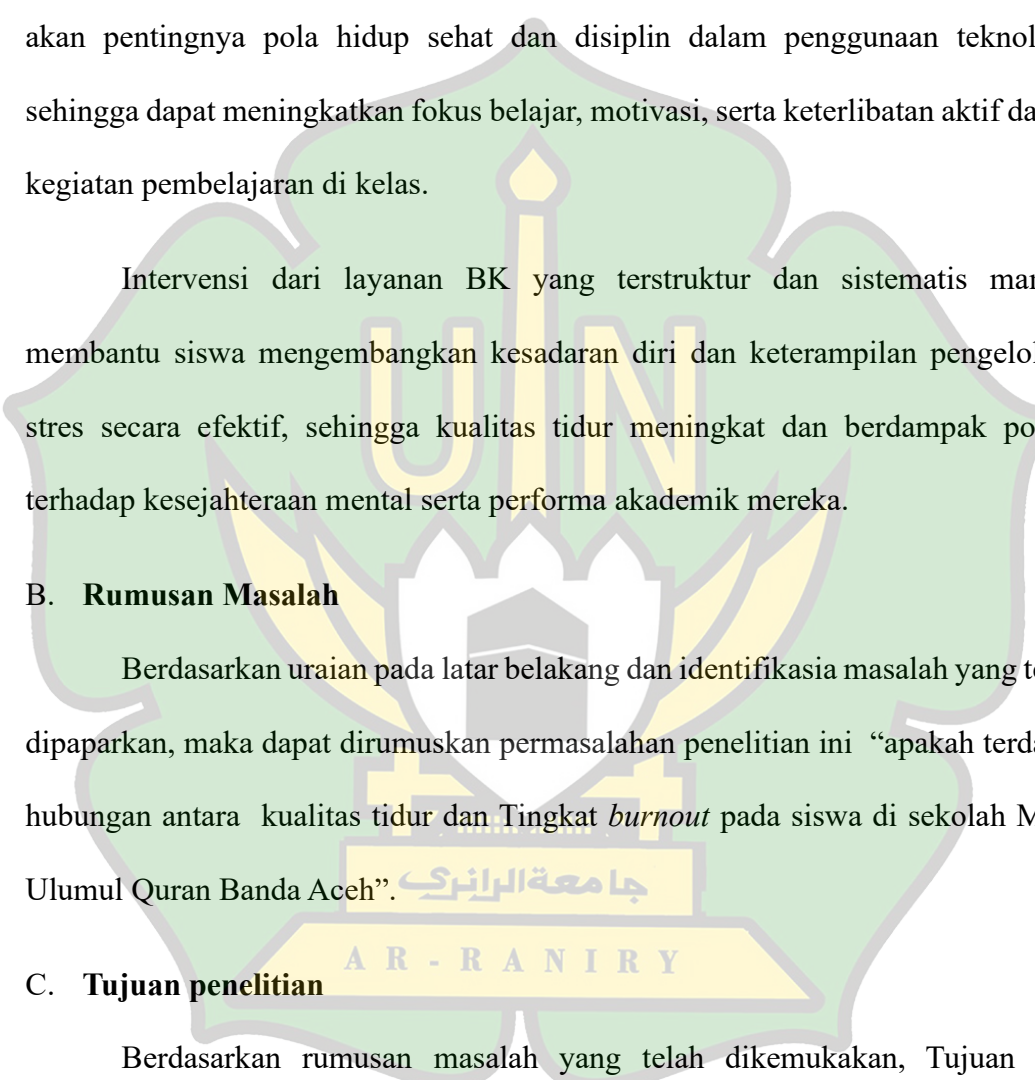
Guru BK di sekolah dapat memberikan layanan informasi mengenai dampak negatif dari kurang tidur dan penggunaan gadget yang tidak terkontrol terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Melalui layanan konseling individu, siswa yang

mengalami kelelahan kronis atau masalah motivasi belajar dapat diberikan pendampingan khusus. Selain itu, layanan penguasaan konten juga dapat diberikan dalam bentuk pelatihan manajemen waktu dan teknik relaksasi agar siswa mampu menyeimbangkan antara kewajiban ibadah, belajar, dan kebutuhan istirahat.

Dengan peran aktif guru bk di sekolah, diharapkan siswa dapat lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat dan disiplin dalam penggunaan teknologi, sehingga dapat meningkatkan fokus belajar, motivasi, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Intervensi dari layanan BK yang terstruktur dan sistematis mampu membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan pengelolaan stres secara efektif, sehingga kualitas tidur meningkat dan berdampak positif terhadap kesejahteraan mental serta performa akademik mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini “apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan Tingkat *burnout* pada siswa di sekolah MAS Ulumul Quran Banda Aceh”. 

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat *burnout* siswa di MAS Ulumul Qur'an Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang dibuat peneliti untuk menjawab masalah penelitian. Hipotesis penelitian merupakan prediksi hasil yang diharapkan dari penelitian dan harus diuji kebenarannya.

Ha: terdapat hubungan antara kualitas tidur dan Tingkat *burnout* pada siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh.

Ho: tidak terdapat hubungan kualitas tidur dan tingkat *burnout* pada siswa MAS Ulumul Quran Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang keberadaan faktor risiko kualitas tidur pada kejadian *burnout* pada siswa di sekolah Mas Ulumul Qu'ran Banda Aceh. Dan menambah wawasan saya sebagai peneliti tentang hubungan kualitas tidur terhadap kejadian *burnout*.

2. Manfaat Praktis

Memberikan pengetahuan kepada siswa di sekolah Mas Ulumul Qur'an Banda Aceh mengenai keberadaan hubungan antara kualitas tidur dan tingkat *burnout* pada siswa.

F. Definisi Operasional

1. Kualitas tidur

Menurut Buysse kualitas tidur adalah persepsi individu mengenai kepuasan terhadap tidurnya, meliputi kemudahan memulai tidur, lamanya tidur, frekuensi terbangun, serta rasa segar saat bangun. Dalam penelitian ini kualitas tidur diukur menggunakan **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)** yang mencakup tujuh

komponen utama: kualitas tidur subjektif, latensi, durasi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan di siang hari.

Kualitas tidur yang dimaksud oleh peneliti adalah suatu kepuasan seseorang terhadap waktu tidurnya, sehingga seseorang tersebut dapat merasa lebih nyaman, segar dan tidak merasa lelah dan mengantuk saat beraktivitas keesokan harinya jika waktu tidur yang diperlukannya itu tercukupi. Durasi tidur yang normal untuk orang dewasa usia 18-25 tahun adalah 7-8 jam setiap malamnya.

Kualitas tidur yang buruk akan membuat Kesehatan seseorang menurun menyebabkan menurunnya fungsi system imun yang menyebabkan tubuh menjadi gampang merasa lelah dan letih.

Kualitas tidur yang dimaksud peneliti merupakan sejauh mana tidur seseorang mampu memberikan pemulihan fisik dan mental secara optimal, yang ditandai oleh durasi tidur yang cukup, tidur yang nyenyak tanpa sering terbangun, latensi tidur yang singkat, serta perasaan segar dan bugar saat bangun tidur.

2. *Burnout*

Menurut Maslach *burnout* adalah sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Ciri-ciri adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas-tugas pembelajaran, terbelenggu terhadap Pelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya.⁷ Dalam penelitian ini *burnout* diukur dengan **Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)** yang menilai tiga dimensi: kelelahan emosional, sinisme, dan rendahnya efikasi diri.

⁷ Amalia, Z. (2024). Pengaruh burnout dan anxiety terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran sejarah kebudayaan islam di MTsN 8 Kediri (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).

Menurut syah secara harfiah, arti kejenuhan belajar ialah pada atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami hal lupa akan sesuatu, ia ia kadang juga mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau*. Pristiwa jenuh ini jika dialami seseorang yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah membubazirkan usahanya.⁸

Burnout belajar terjadi karena berbagai hal dan keadaan yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar. *Burnout* yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten. sehingga Tindakan untuk merespon kejenuhannya dengan cara tidak masuk kelas dan suka membolos dan tidur di dalam kelas saat ada pelajaran.

Dukungan sosial dan permasalahan tentang *burnout* adalah aspek penting dalam menjaga Kesehatan mental. Dengan jaringan dukungan yang kuat dan menerapkan setrategi untuk mengatasi *burnout*, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Burnout belajar yang dimaksud peneliti adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang dialami siswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, ditandai dengan menurunnya motivasi, rasa cemas, serta sikap negative terhadap kegiatan belajar.

⁸ antoso, S. A. (2024). Korelasi Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 4 di Sekolah Dasar Muhammadiyah Gresik. Didaktika Jurnal Pemikiran Pendidikan, 30(2).