

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. <i>Burnout Syndrome</i>	12
2. Dimensi <i>Burnout Syndrome</i>	14
a. Kelelahan Emosional.....	14
b. Depersonalisasi.....	14
c. Rasa rendah pada Capaian Diri.....	15
3. Model dan Teori Penyebab <i>Burnout Syndrome</i>	15
a. <i>Demand-Resource Model</i>	15
b. <i>Existential Perspective Theory</i>	16
c. <i>Conservation of Resource Theory</i>	17
d. <i>Cognitive Behavioral Model</i>	18
4. Dampak <i>Burnout Syndrome</i>	19

a. Kualitas Hidup.....	19
b. Aktivitas Fisik	20
c. Perubahan Pola Makan.....	21
5. <i>Mindfulness</i>	21
6. Jenis dan Intervensi <i>Mindfulness</i>	22
a. <i>Mindful Eating</i>	22
b. <i>Mindful Walking</i>	23
c. <i>Mindful Breathing</i>	24
d. <i>Focused-Attention Mindfulness (FA)</i>	24
e. <i>Self-Commpasion Mindfulness (SC)</i>	25
f. <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	25
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional Variabel.....	34
F. Instrumen dan Cara Pengumpulan Data.....	35
G. Cara Analisis Data.....	41
H. Etika Penelitian	42
I. Keterbatasan Penelitian	42
J. Jalannya Penelitian.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil	44
1. Gambaran Lokasi dan Responden Penelitian.....	44
2. Karakteristik Responden Penelitian	45
3. Gambaran <i>Burnout Syndrome</i> Responden Penelitian	46
4. Gambaran <i>Mindful Eating</i> dan Tipe <i>Coping</i> Responden Penelitian	47

5. Gambaran Aktivitas Fisik Responden Penelitian.....	48
6. Hubungan <i>Mindful Eating</i> dan Variabel Lain terhadap <i>Burnout Syndrome</i>	49
7. Hubungan Seluruh Variabel Terhadap <i>Burnout Syndrome</i>	51
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Sarjana FK-KMK UGM Tahun 2021-2024	32
Tabel 3. Sampel Setiap Angkatan dan Program Studi	33
Tabel 4. Definisi Operasional	34
Tabel 5. Distribusi Skor Dimensi MBI	36
Tabel 6. Distribusi Skor Dimensi MEQ.....	37
Tabel 7. Distribusi Skor Dimensi Brief-COPE.....	38
Tabel 8. Karakteristik Sosiodemografi Responden.....	45
Tabel 9. Gambaran <i>Burnout Syndrome</i> Responden Setiap Prodi	46
Tabel 10. Gambaran <i>Mindful Eating</i> dan Tipe <i>Coping</i> Responden.....	47
Tabel 11. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Responden	48
Tabel 12. Hasil Uji Regresi Logistik Sederhana <i>Mindful Eating</i> dan <i>Burnout Syndrome</i>	49
Tabel 13. Hasil Uji Regresi Logistik Variabel Perancu.....	50
Tabel 14. Uji Regresi Logistik Ordinal terhadap <i>Burnout Syndrome</i>	51
Tabel 15. Uji regresi logistik <i>Mindful Eating</i> dan Tipe <i>Coping</i> terhadap <i>Burnout Syndrome</i> per Dimensi	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3. Jalannya Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Responden.....	73
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 3. <i>Ethical Clearance</i>	76
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	77
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	86