



**HUBUNGAN BURNOUT DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
BAITURRAHMAH**

***Correlation Between Burnout and Sleep Quality in Final-Year Medical
Students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University***

Intan Sesri Winarni¹, Melya Susanti*², Revivo Rinda Pratama³

***^{1,2,3}Universitas Baiturrahmah**

***Email: melyaasmi@gmail.com**

Abstract

Final-year medical students are often exposed to substantial academic demands, the obligation to complete a thesis, and the transition to professional practice. These conditions may trigger burnout, characterized by physical and psychological exhaustion resulting from chronic stress. Burnout can affect multiple aspects of life, particularly sleep quality, which plays a crucial role in maintaining cognitive function, physical health, and psychological well-being. This study aimed to evaluate the association between burnout and sleep quality among final-year medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Baiturrahmah. An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted. Primary data were collected from 55 respondents using questionnaires. Univariate analysis was presented in frequency distributions, while the chi-square test was employed to examine the association between variables. Among the participants, 33 students (60.0%) were identified as experiencing burnout, while poor sleep quality was reported in 41 students (74.5%). Statistical analysis demonstrated a significant association between burnout and sleep quality ($p = 0.032$; $p < 0.05$). Burnout is significantly associated with poor sleep quality among final-year medical students. These findings highlight the need for preventive strategies that integrate stress management and interventions targeting sleep quality.

Keywords: Burnout, Sleep quality, Medical students, Academic workload, Chronic stress

Abstrak

Mahasiswa kedokteran pada tahun terakhir pendidikan sering menghadapi tekanan akademik yang berat, kewajiban menyelesaikan tugas akhir, serta persiapan memasuki dunia kerja. Situasi ini berpotensi menimbulkan burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik maupun psikologis yang muncul akibat paparan stres kronis. Burnout diketahui dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, salah satunya kualitas tidur yang berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan keseimbangan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi hubungan antara tingkat burnout dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran tahap akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Studi ini menggunakan rancangan analitik observasional dengan pendekatan potong lintang. Data primer diperoleh dari 55 responden melalui kuesioner. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, sedangkan uji chi-square digunakan untuk menilai hubungan antara kedua variabel. Dari total responden, sebanyak 33 mahasiswa (60,0%) teridentifikasi mengalami burnout, sedangkan kualitas tidur buruk ditemukan pada 41 mahasiswa (74,5%). Uji statistik menunjukkan adanya asosiasi yang signifikan antara burnout dengan kualitas tidur ($p = 0,032$; $p < 0,05$). Terdapat hubungan yang bermakna antara burnout dan kualitas tidur pada mahasiswa

kedokteran tingkat akhir. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi pencegahan burnout melalui intervensi yang juga memperhatikan aspek tidur.

Kata Kunci: *Burnout, Kualitas tidur, Mahasiswa kedokteran, Beban akademik, Stres kronis*

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran pada fase akhir pendidikan seringkali dihadapkan pada tekanan akademik yang berat, meliputi penyelesaian tugas akhir, kegiatan klinis yang padat, serta persiapan memasuki dunia kerja profesional. Tekanan multidimensional ini tidak hanya menuntut pencapaian akademik yang tinggi, tetapi juga berpotensi menguras kapasitas fisik dan psikologis mahasiswa. Kondisi tersebut menimbulkan kerentanan terhadap burnout, suatu sindrom yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta rendahnya pencapaian pribadi akibat stres kronis (1,2). Secara global, prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran dilaporkan cukup tinggi. Meta-analisis oleh Almutairi et al. menunjukkan bahwa sekitar 37,23% mahasiswa kedokteran mengalami burnout (1). Studi internasional lainnya menemukan rentang prevalensi yang bervariasi, antara 7% hingga 75,2%, tergantung pada metode pengukuran, lokasi penelitian, serta karakteristik populasi (2,9). Di Tiongkok, Li et al. melaporkan prevalensi burnout akademik sebesar 45,9%, dengan proporsi kelelahan emosional 37,5%, depersonalisasi 36,0%, dan rendahnya pencapaian pribadi 44,0% (3). Penelitian serupa di Nigeria menunjukkan prevalensi burnout yang sangat tinggi, yaitu 81,1%, dengan tingkat lebih besar pada mahasiswa perempuan (91,7%) dan mereka yang berada pada fase akhir pendidikan. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial yang memadai (59,2%), hanya 3,9% yang memanfaatkan layanan konseling yang disediakan institusi (4). Kondisi ini memperlihatkan masih rendahnya pemanfaatan fasilitas psikososial dalam menghadapi beban akademik.

Faktor akademik, terutama beban studi yang berat, merupakan salah satu penyebab utama terjadinya burnout. Banyak mahasiswa mengorbankan waktu tidur untuk memenuhi tuntutan akademik, padahal kualitas tidur yang buruk diketahui dapat memperparah tingkat stres dan mempercepat timbulnya burnout, sehingga menciptakan lingkaran negatif yang sulit diputus (5). Temuan ini sejalan dengan studi-studi lokal yang juga melaporkan tingginya prevalensi burnout di kalangan mahasiswa kedokteran di Indonesia. Azzahra mencatat prevalensi burnout sebesar 56,4% (6), Eirene sebesar 59,48% (7), dan Arwandi sebesar 51,3% (8). Beberapa penelitian juga menegaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih berisiko mengalami burnout dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Frajerma et al. menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa senior memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat awal (9). Ishak et al. juga menyatakan bahwa fase transisi menuju dunia profesi medis merupakan periode kritis yang menuntut perhatian lebih besar dari institusi pendidikan (11).

Selain burnout, kualitas tidur yang buruk juga menjadi masalah yang sering dialami mahasiswa kedokteran. Penelitian Hulwanih melaporkan bahwa 80% mahasiswa kedokteran tingkat akhir mengalami gangguan tidur (10), sedangkan Windi menemukan prevalensi lebih tinggi, yaitu 91,3% (12). Penurunan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran biasanya terkait dengan jam belajar yang panjang, pola tidur tidak teratur, konsumsi kafein, penggunaan gawai sebelum tidur, serta kecemasan akademik. Hubungan antara burnout dan kualitas tidur telah

didokumentasikan dalam berbagai penelitian. Shad et al. menemukan bahwa ketiga dimensi burnout berhubungan signifikan dengan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran maupun keperawatan (13). Secara fisiologis, mekanisme ini dapat dijelaskan melalui aktivasi berlebihan pada *Hypothalamus– Pituitary– Adrenal (HPA) axis*, yang meningkatkan kadar kortisol, mengganggu ritme sirkadian, serta menurunkan produksi melatonin sehingga berdampak pada kualitas tidur (14). Perbedaan gaya coping juga memengaruhi kerentanan terhadap burnout. Mahasiswa dengan coping adaptif lebih mampu menghadapi stres, sedangkan coping yang maladaptive meningkatkan risiko burnout. Faktor gender turut berperan, di mana perempuan lebih sering menggunakan strategi berbasis emosi, sementara laki-laki cenderung menggunakan strategi berbasis pemecahan masalah (15).

Melihat tingginya prevalensi burnout dan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan kedokteran dalam menyusun strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif, khususnya di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Tujuan utama desain ini adalah menganalisis hubungan antara tingkat burnout dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Kriteria inklusi adalah mahasiswa yang bersedia menjadi responden serta memenuhi syarat administrasi akademik. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang menjalani pengobatan atau perawatan untuk gangguan psikiatri, menggunakan obat-obatan psikoaktif (misalnya antidepresan, antipsikotik, amfetamin, dekongestan, atau bronkodilator), maupun memiliki kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling, dan diperoleh sebanyak 55 responden, sesuai hasil perhitungan dengan rumus analitik kategori proporsi berpasangan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner terstruktur. Tingkat burnout diukur menggunakan Freudenberger and Richelson Burnout Questionnaire, sedangkan kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah tervalidasi untuk menilai komponen kualitas tidur. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian. Responden yang menyatakan kesediaan berpartisipasi menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Selanjutnya, pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dengan pengawasan peneliti. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan antara tingkat burnout dengan kualitas tidur menggunakan uji chi-square. Seluruh data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru serta Microsoft Excel untuk mendukung pengolahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, dari total 55 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar mengalami burnout, yaitu sebanyak 33 orang atau 60,0% dari total responden. Sementara itu, 22 orang (40,0%) lainnya tidak mengalami burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir cukup tinggi, di mana lebih dari separuh populasi berada pada kategori burnout. Hal ini dapat mengindikasikan adanya beban akademik dan psikologis yang signifikan pada tahap akhir pendidikan kedokteran, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Burnout

Kategori Burnout	Jumlah (N)	Persentase (%)
Burnout	33	60,0
Tidak Burnout	22	40,0
Total	55	100

Pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 41 mahasiswa (74,5%) berada pada kategori kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 14 mahasiswa (25,5%) yang memiliki kualitas tidur baik seperti yang terlihat pada tabel 2. Tingginya proporsi kualitas tidur buruk ini mengindikasikan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir cenderung mengalami gangguan tidur, yang kemungkinan besar disebabkan oleh beban akademik yang berat, jadwal belajar yang padat, kebiasaan begadang, atau faktor psikologis seperti stres dan kecemasan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori Kualitas Tidur	Jumlah (N)	Persentase (%)
Buruk	41	74,5
Baik	14	25,5
Total	55	100

Hasil analisis hubungan antara burnout dan kualitas tidur menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik ($p = 0,032$; $p < 0,05$). Dari 33 mahasiswa yang mengalami burnout, 28 orang (50,9%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 9 orang (16,4%) memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, dari 22 mahasiswa yang tidak mengalami burnout, 13 orang (23,6%) memiliki kualitas tidur buruk, sementara 14 orang (25,5%) memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan mereka yang tidak burnout.

Tabel 3. Hubungan Burnout dengan Kualitas Tidur

Burnout	Kualitas Tidur Buruk n (%)	Kualitas Tidur Baik n (%)	Total n (%)
Burnout	28 (50,9)	9 (16,4)	33 (60,0)
Tidak Burnout	13 (23,6)	14 (25,5)	22 (40,0)
Total	41 (74,5)	14 (25,5)	55 (100)

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa 60,0% mahasiswa kedokteran tingkat akhir mengalami burnout, sedangkan 74,5% lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Angka tersebut berada dalam rentang temuan penelitian sebelumnya baik di tingkat nasional maupun internasional. Meta-analisis yang dilakukan oleh Almutairi et al. (1) menunjukkan bahwa prevalensi burnout pada

mahasiswa kedokteran berkisar antara 30–40%, sedangkan kajian perbandingan internasional oleh Kiss et al. (2) melaporkan variasi yang cukup besar, yakni antara 7% hingga lebih dari 70%, bergantung pada populasi dan instrumen yang digunakan. Secara spesifik, di Tiongkok prevalensi burnout mencapai 45,9%, dengan proporsi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang relative seimbang (3). Di Nigeria, prevalensi bahkan lebih tinggi, yaitu 81,1%, dengan risiko terbesar dialami mahasiswa perempuan dan mereka yang berada pada tahun akhir pendidikan. Namun, hanya sebagian kecil mahasiswa (3,9%) yang memanfaatkan layanan konseling yang tersedia, meskipun dukungan sosial relatif memadai (4).

Konsistensi hasil penelitian ini dengan berbagai studi terdahulu menguatkan pandangan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir merupakan kelompok paling rentan terhadap burnout. Hal tersebut sejalan dengan laporan Frajerma et al. (9) serta Ishak et al. (11) yang menekankan bahwa fase transisi menuju dunia profesi medis ditandai dengan akumulasi beban akademik, klinis, dan psikologis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya burnout. Penelitian di Indonesia juga mendukung temuan ini, di mana Azzahra (6), Eirene (7), dan Arwandi (8) masing-masing melaporkan prevalensi burnout di atas 50% pada populasi mahasiswa kedokteran. Kualitas tidur yang buruk juga menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa kedokteran. Penelitian Hulwanih (10) mencatat 80% mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan tidur, sedangkan Windi (12) melaporkan angka lebih tinggi, yaitu 91,3%. Faktor-faktor yang diyakini berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur meliputi jam belajar yang panjang, pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein, penggunaan perangkat elektronik pada malam hari, serta kecemasan akademik. Burnout yang dialami mahasiswa diduga memperburuk kondisi tersebut, sebagaimana dijelaskan oleh Zakiei et al. (5) bahwa kualitas tidur yang rendah memperkuat stres yang dirasakan, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya burnout. Analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara burnout dan kualitas tidur ($p = 0,032$). Hasil ini konsisten dengan temuan Shad et al. (13), yang menemukan bahwa seluruh dimensi burnout—kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian pribadi—berhubungan erat dengan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran maupun keperawatan.

Secara fisiologis, mekanisme keterkaitan antara burnout dan gangguan tidur dapat dijelaskan melalui aktivasi berlebih dari Hypothalamus–Pituitary–Adrenal (HPA) axis. Stres kronis merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dari hipotalamus, yang kemudian menstimulasi pituitari untuk menghasilkan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH). Peningkatan kadar ACTH memicu sekresi kortisol berlebihan dari kelenjar adrenal. Kortisol yang tinggi secara kronis mengganggu ritme sirkadian, menghambat produksi melatonin, dan berdampak pada gangguan tidur seperti sulit memulai tidur maupun tidur yang terfragmentasi (14). Selain faktor biologis, strategi koping turut memengaruhi kerentanan terhadap burnout. Mahasiswa dengan strategi koping adaptif lebih mampu mengendalikan stres, sementara mereka yang menggunakan koping maladaptif lebih rentan terhadap kelelahan emosional. Perbedaan gender juga berperan: perempuan cenderung menggunakan koping berbasis emosi, yang bila tidak efektif dapat memperparah stres, sedangkan laki-laki lebih sering

menggunakan koping berbasis pemecahan masalah yang relatif lebih protektif (15).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan perlunya strategi komprehensif di tingkat institusi untuk mengatasi burnout sekaligus memperbaiki kualitas tidur mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Upaya tersebut dapat berupa edukasi mengenai *sleep hygiene*, pelatihan manajemen stres, program penguatan resiliensi, penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah diakses, serta penyesuaian beban akademik. Pendekatan yang menyeluruh diharapkan mampu menekan dampak negatif burnout serta meningkatkan kesejahteraan mahasiswa kedokteran.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout berhubungan signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Dari 55 responden 60% mengalami burnout dan 74,5% memiliki kualitas tidur buruk. Analisis chi-square menghasilkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$), menegaskan adanya keterkaitan antara stres kronis dengan gangguan tidur. Mekanisme fisiologis melalui aktivasi HPA axis dan peningkatan kortisol berperan dalam penurunan kualitas tidur. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi berupa manajemen stres, edukasi *sleep hygiene*, konseling psikologis, dan penyesuaian beban akademik guna mencegah dampak negatif burnout terhadap kesehatan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almutairi H, Ali S, Househ M. (2022). Prevalence of burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Med Teach*, 44 (6): 611-622.
2. Kiss H, Muller R, Zhang L. (2025). Burnout among medical students: an international comparison. *BMC Med Educ*, 25: 1210.
3. Li Y, Wang Y, Jiang J. (2021). Prevalence of burnout in Chinese medical students: a meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, 100 (28): e26545.
4. Adesola AA, Bello A, Johnson O. (2025). Burnout prevalence among Nigerian medical students: gender differences and counselling utilisation. *BMC Med Educ*, 25: 1018.
5. Zakiei A, Alikhani M, Bazrafshan MR. (2025). The mechanism of sleep quality's effect on academic burnout: examining the mediating role of perceived stress. *BMC Med Educ*, 25: 1009.
6. Azzahra R. (2019). Burnout pada mahasiswa kedokteran. *Health Med J*, 5 (1):45-52.
7. Eirene. (2021). Prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran. *J Kedokteran Indonesia*, 12 (2): 134-140.
8. Arwandi. (2023). Tingkat burnout mahasiswa kedokteran. *J Kesehatan*, 15 (1): 22-29.
9. Frajerma A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. (2018). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry*, 55: 36-42.
10. Hulwanih N. (2022). Kualitas tidur mahasiswa kedokteran tingkat akhir. *J Ilmu Kesehatan*, 10 (3): 210-218.



11. Ishak W, Nikraves R, Lederer S, Perry R, Ogunyemi D, Bernstein C. (2013). Burnout in medical students: A systematic review. *Acad Psychiatry*, 37 (8): 620-629.
12. Windi. (2020). Kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jambi Med J*, 8 (2): 101-107.
13. Shad R, Thawani R, Goel A. (2015). Burnout and sleep quality: A cross-sectional questionnaire-based study among medical and nursing students in India. *Cureus*, 7 (10): e361.
14. McEwen BS. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *N Engl J Med*, 338 (3): 171-179.
15. Matud MP. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Pers Individ Dif*, 37 (7): 1401-1415.

