

ABSTRAK

Griffin Geraldo (01071180059)

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN BURNOUT
PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**
(xv + 61 halaman + 9 tabel + 2 Gambar + 3 bagan + 5 lampiran)

Kualitas tidur buruk telah menjadi suatu kejadian lazim dalam kehidupan mahasiswa. Lebih dari separuh mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Adanya kelainan tidur merupakan salah satu faktor penyebab burnout. Burnout adalah sindrom psikologis dimana penderitanya mengalami kelelahan fisik, kelahan emosional, sinisme, dan penghargaan diri yang rendah. Burnout dapat menyebabkan banyak efek negatif pada mahasiswa kedokteran yang mengganggu proses belajar-mengajar.. Ditemukan prevalensi sebesar 34% dari mahasiswa kedokteran memiliki tingkat moderat dari burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari kualitas tidur terhadap burnout.

Penelitian ini menggunakan metode studi potong lintang dengan target 125 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018-2020 yang memenuhi kriteria penelitian dan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengambilan data dilakukan pada Januari-Maret 2021. Hasil penelitian diolah menggunakan SPSS 26 dengan metode *chi-square* dan regresi logistik multivariat.

Dari 156 sampel, hasil penelitian menemukan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat burnout mahasiswa. Pada regresi logistik multivariat, adanya pekerjaan diluar kegiatan akademik juga merupakan faktor resiko meningkatnya tingkat burnout, meskipun variabel ini bukanlah perancu dari variabel kualitas tidur.

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat burnout mahasiswa kedokteran.

Kata kunci : burnout, mahasiswa kedokteran, kualitas tidur

Referensi : 81 (1969 - 2021)

ABSTRACT

Griffin Geraldo (01071180059)

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY WITH BURNOUT SYNDROME OCCURENCE IN MEDICAL STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xv + 61 pages + 9 table + 2 pictures + 3 chart + 5 attachments)

Bad sleep quality has become a normal occurrence in university student's life. More than half of university students have bad sleep quality. Disturbance of sleeping is one of many factors creating burnout. Burnout is a psychological syndrome with physical exhaustion, emotional exhaustion, cynicism, and low personal achievement. Burnout can create negative effects to medicine students where it can disturb academic life. There is a prevalence of 34% on medicine students who had moderate level of burnout. The objective of this study is to find out if there is a significant correlation between sleep quality and burnout.

This study used cross-sectional method at 125 respondents from students of faculty of medicine Universitas Pelita Harapan that fulfilled the criteria using convenience sampling. Data were collected on January-March 2021. The data collected are then processed using SPSS 26 and using chi-square method and logistic regression multivariate.

From 156 samples, this study found that sleep quality is significantly associated with burnout syndrome of medical students. Using logistic regression multivariate, we found that work alongside academic activity can also be the risk factor of increasing burnout level, but this variable is not a confounding variable of sleep quality as independent variable.

From this study we can conclude that there is a significant association between sleep quality and burnout syndrome in medical students.

Keywords : *burnout, medical students, sleep quality*

References : *81 (1969-2021)*