

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Saat menjalankan kewajiban akademiknya, para mahasiswa cenderung mengurangi waktu tidur mereka untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan baru yang ia temukan di dunia perkuliahan.^{1 2} Mahasiswa kedokteran sendiri memiliki waktu senggang yang lebih sedikit, jadwal yang lebih padat, dan memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan kewajibannya dibandingkan mahasiswa non-kedokteran. Beberapa studi menyetujui pendapat tersebut, dan menunjukkan meningkatnya insidensi stress dan burnout pada mahasiswa kedokteran.³⁻⁷

Kualitas tidur yang kurang baik telah menjadi suatu kejadian yang lazim dalam kehidupan mahasiswa. Padahal, tidur tidak hanya memengaruhi kemampuan kognitif. Tidur juga dapat menghilangkan rasa lelah dan menyembuhkan stress.^{8 9} Adanya kelainan dalam tidur merupakan salah satu faktor yang meningkatkan burnout.¹⁰ Studi telah menunjukkan bahwa rata-rata lebih dari setengah mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik (Dengan skor lebih dari 5 pada *Pittsburgh Sleep Quality Index*). Jadwal akademik merupakan faktor yang penting pada kurang baiknya kualitas tidur pada mahasiswa, terutama pada minggu-minggu persiapan ujian.¹¹

Kesehatan mental dari mahasiswa kedokteran sudah menjadi salah satu permasalahan perkuliahan di beberapa negara. Selain harus mengemban tugas

akademiknya, banyak sekali tanggung jawab yang harus dimiliki mahasiswa kedokteran dikarenakan profesi dokter yang didedikasikan kepada kesehatan masyarakat yang memiliki toleransi kesalahan yang sangat kecil, yang dapat menyebabkan stres dan kegelisahan.^{12 13} Burnout adalah sindrom psikologis yang multifaktor, dengan karakteristik penderita burnout mengalami kelelahan fisik (kehilangan energi, kekurangan nafsu makan, susah tidur), kelelahan emosional (depresi, perasaan tidak berdaya), kelelahan sikap/mental (sinisme, penilaian negatif pada orang lain), serta penghargaan diri yang rendah.¹⁴ Salah satu studi menunjukkan bahwa memiliki salah satu gejala dari burnout dapat menyebabkan efek negatif pada mahasiswa kedokteran yang tidak hanya mengganggu proses ajar mengajar, namun juga dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, migrain, mudah tersinggung atau ketidakstabilan emosional, bahkan penggunaan obat-obatan terlarang.^{15 16} Pada empat tahun pertama, 34% dari mahasiswa kedokteran memiliki burnout tingkat sedang. Di Brazil sendiri, prevalensinya adalah 65,1%.^{17 18}

1.2 Perumusan masalah

Kualitas tidur mahasiswa kedokteran yang semakin memprihatinkan, ditambah dengan sudah tingginya angka burnout pada mahasiswa kedokteran dengan rata-rata 34% pada empat tahun pertama tentu sangat mengkhawatirkan.¹⁰ Jika hal ini terus diabaikan tanpa adanya solusi, kualitas calon-calon dokter pada masa depan dapat memburuk. Oleh karena itu, penting untuk dapat mengetahui prevalensi burnout pada mahasiswa kedokteran serta bagaimana kualitas tidur

dari para mahasiswa kedokteran. Dengan mengetahui hubungan kualitas tidur ini terhadap tingkat burnout mahasiswa kedokteran, kita dapat mempersiapkan strategi-strategi yang tepat untuk dapat mengurangi prevalensi burnout mahasiswa kedokteran. Karena itulah, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur terhadap burnout mahasiswa Fakultas Kedokteran.

1.3 Pertanyaan penelitian

Apakah ada hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran

1.4.2 Tujuan khusus

- Mengetahui tingkat burnout mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- Mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat akademis

1. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap burnout pada mahasiswa kedokteran
2. Memberikan pengetahuan mengenai burnout serta kualitas tidur kepada responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5.2 Manfaat praktis

Meningkatkan pengetahuan instansi pendidikan mengenai hubungan dari kualitas tidur terhadap tingkat burnout, terutama pada mahasiswa fakultas kedokteran.

