

## HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN BURNOUT PADA MAHASISWA KEDOKTERAN MASA PREKLINIK

Faiza Masyitah<sup>1</sup>, Syarifah Nora Andriaty<sup>2</sup>, Nelly Marissa<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Abulyatama

Email: [faizahmasyitah22@gmail.com](mailto:faizahmasyitah22@gmail.com)

Diterima: 23/09/2026; Direvisi: 22/10/2026; Diterbitkan: 29/10/2026

### ABSTRAK

Pendidikan kedokteran pada fase preklinik memiliki tuntutan akademik yang padat dan berpotensi mengganggu kualitas tidur serta meningkatkan risiko *burnout* mahasiswa. Namun, kualitas tidur yang buruk tidak selalu disertai tingkat *burnout* yang tinggi karena kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *burnout* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama selama masa preklinik. Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* ini dilaksanakan pada Mei 2026. Sampel berjumlah 75 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan *burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* serta *Fisher's Exact Test* apabila asumsi uji tidak terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81,3% responden memiliki kualitas tidur buruk. Mayoritas responden berada pada kategori rendah untuk dimensi kelelahan emosional (89,3%), sikap sinis (84%), dan penurunan pencapaian diri (100%). Uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan *burnout* ( $p = 0,336$ ). Dengan demikian, kualitas tidur buruk tidak berhubungan secara signifikan dengan *burnout* dalam penelitian ini. Pemantauan kualitas tidur dan pengelolaan beban akademik tetap diperlukan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

**Kata kunci:** *burnout*, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, preklinik

### ABSTRACT

Preclinical medical education involves demanding academic requirements that may disrupt sleep quality and increase students' risk of *burnout*. However, poor sleep quality does not necessarily coincide with high *burnout* levels, as this condition may be influenced by multiple factors. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and *burnout* among 2022-cohort medical students at Universitas Abulyatama during the preclinical phase. This quantitative study employed an analytical observational design with a *cross-sectional* approach and was conducted in May 2026. A total of 75 respondents were selected using *total sampling*. Sleep quality was assessed using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), while *burnout* was measured using the *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the *Chi-Square* test and *Fisher's Exact Test* applied when the test assumptions were not met. The results showed that 81.3% of respondents had poor sleep quality. Most respondents were classified in the low category for emotional exhaustion (89.3%), cynicism (84%), and reduced personal accomplishment (100%). The *Fisher's Exact Test* revealed no statistically significant relationship between sleep quality and *burnout* ( $p = 0.336$ ). Thus, poor sleep quality was not significantly associated with *burnout* in this study. Monitoring sleep quality and managing academic workloads remain important for supporting students' well-being.

**Keywords:** *burnout*, sleep quality, medical students, preclinical

## PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran pada fase preklinik menghadapi tuntutan akademik yang intensif, meliputi penguasaan materi perkuliahan, penyelesaian laporan, persiapan ujian blok, dan pelaksanaan latihan keterampilan klinik (*skill lab*). Padatnya aktivitas tersebut dapat memengaruhi waktu istirahat dan keteraturan tidur, terutama ketika mahasiswa harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan belajar mandiri. Kualitas tidur perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan fungsi kognitif, konsentrasi, kesiapan belajar, dan pencapaian akademik. Tinjauan sistematis dan meta-analisis Seoane et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk ditemukan pada 39,8% mahasiswa kedokteran yang diteliti dan berkaitan dengan pencapaian akademik. Firdous et al. (2023) juga mengkaji dampak gangguan tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran. Sejalan dengan hal tersebut, Kumar et al. (2023) meneliti kualitas tidur, kantuk pada siang hari, dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran tingkat sarjana. Temuan dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesiapan mahasiswa menghadapi tuntutan pendidikan kedokteran.

Permasalahan kualitas tidur juga ditemukan pada mahasiswa kedokteran di Indonesia dan kelompok mahasiswa bidang kesehatan lainnya. Sibarani et al. (2023) melaporkan adanya hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa fase preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. Wiguna et al. (2024) turut mengkaji kondisi kesehatan mental, waktu penggunaan layar, kualitas tidur, dan depresi pada mahasiswa kedokteran fase preklinik. Sementara itu, Al Shammari et al. (2020) meneliti kualitas tidur, kantuk pada siang hari, dan kaitannya dengan pencapaian akademik mahasiswa kedokteran di Arab Saudi. Zavarise et al. (2023) melalui tinjauan sistematis juga mengidentifikasi keterkaitan kualitas tidur dengan pencapaian akademik mahasiswa kedokteran. Hami dan Tasalim (2021) membahas kualitas tidur mahasiswa baru dan kaitannya dengan indeks prestasi, sedangkan Yasawy et al. (2021) mengkaji kualitas tidur pada mahasiswa di institusi pendidikan tinggi kesehatan. Selain itu, Rahma (2022) membahas hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik kondisi psikologis, aktivitas sehari-hari, maupun pencapaian akademik. Namun, temuan mengenai kualitas tidur dan faktor-faktor yang berkaitan dengannya belum secara langsung menjelaskan hubungan kualitas tidur dengan *burnout* pada mahasiswa kedokteran dalam fase pendidikan tertentu.

Selain kualitas tidur, *burnout* akademik merupakan persoalan penting dalam pendidikan kedokteran karena dapat ditandai oleh kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap kegiatan belajar, dan penurunan persepsi terhadap pencapaian diri. Mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan akademik yang berkelanjutan sehingga perlu beradaptasi dengan tekanan pembelajaran dan berbagai tanggung jawab akademik. Akbar et al. (2024) membahas fenomena *burnout* pada mahasiswa kedokteran, sedangkan Novitasari (2024) mengkaji prevalensi sindrom *burnout* pada populasi mahasiswa kedokteran. Khammissa et al. (2022) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan fenomena kompleks yang melibatkan faktor neurofisiologis, karakteristik klinis, dan aspek penanganan. Dalam konteks pendidikan kedokteran, Kuswari et al. (2024) membandingkan *burnout* pada mahasiswa tahun pertama dan tahun keempat di Universitas Udayana. Sementara itu, Zahara et al. (2025) membahas stres akademik pada mahasiswa kedokteran tahap preklinik dan klinik. Berbagai kajian tersebut menunjukkan pentingnya memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa serta perbedaan karakteristik tuntutan pada setiap fase pendidikan.

Kualitas tidur dan *burnout* berpotensi berkaitan karena gangguan tidur dapat terjadi bersamaan dengan tekanan psikologis dan kesulitan menghadapi tuntutan akademik. Meskipun demikian, hubungan kedua variabel tersebut tidak selalu sederhana karena *burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor individu maupun lingkungan. Zakiei et al. (2025) menemukan hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik serta menunjukkan peran mediasi stres yang dipersepsikan dalam hubungan tersebut. Zhang et al. (2024) juga mengkaji dampak stres terhadap kualitas tidur melalui analisis mediasi berbasis data longitudinal. Temuan tersebut memperkuat pentingnya mempertimbangkan stres sebagai salah satu faktor yang mungkin berkaitan dengan kualitas tidur, meskipun hubungan yang ditemukan pada suatu populasi tidak dapat langsung digeneralisasikan ke populasi lainnya. Muta'aliyah et al. (2026) meneliti hubungan kualitas tidur dan *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan. Sementara itu, Winarni et al. (2025) secara khusus mengkaji hubungan *burnout* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Perbedaan karakteristik responden, lingkungan akademik, dan fase pendidikan memungkinkan hasil penelitian pada satu kelompok mahasiswa berbeda dari kelompok lainnya. Oleh karena itu, hubungan kualitas tidur dengan *burnout* perlu diuji secara empiris tanpa mengasumsikan bahwa kualitas tidur buruk secara otomatis menunjukkan tingkat *burnout* yang tinggi.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas kualitas tidur, stres, dan *burnout* pada mahasiswa bidang kesehatan, kajian pada mahasiswa kedokteran fase preklinik di institusi tertentu masih diperlukan untuk memperoleh gambaran empiris sesuai konteks akademiknya. Wiguna et al. (2024) memberikan gambaran mengenai kualitas tidur dan kondisi kesehatan mental mahasiswa kedokteran fase preklinik, sedangkan Winarni et al. (2025) mengkaji hubungan *burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Zakiei et al. (2025) juga menunjukkan bahwa stres yang dipersepsikan dapat berperan dalam hubungan kualitas tidur dan *burnout* akademik. Sementara itu, Zhang et al. (2024) menempatkan stres sebagai faktor yang relevan dalam kajian kualitas tidur. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan landasan untuk memahami keterkaitan antarfaktor, perbedaan fase pendidikan dan karakteristik institusi perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasilnya. Berdasarkan kajian tersebut, penelitian pada mahasiswa kedokteran fase preklinik Universitas Abulyatama diperlukan untuk mengetahui apakah kualitas tidur berhubungan dengan *burnout* pada kelompok mahasiswa yang diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *burnout* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama selama masa preklinik. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan *burnout* dinilai melalui tiga dimensi dalam *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kualitas tidur dan dimensi *burnout* pada responden sekaligus menyediakan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengevaluasi pengelolaan beban akademik dan mendukung kesejahteraan mahasiswa selama menjalani pendidikan kedokteran fase preklinik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama selama masa preklinik.



Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama pada Mei 2026. Pengukuran seluruh variabel dilakukan pada satu periode pengumpulan data tanpa memberikan intervensi kepada responden.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2022 Universitas Abulyatama. Sampel ditentukan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu melibatkan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian, dengan jumlah 75 responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa angkatan 2022 yang masih aktif mengikuti kegiatan akademik dan bersedia berpartisipasi setelah memperoleh penjelasan penelitian serta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner atau mengundurkan diri sebelum menyelesaikan partisipasi dikeluarkan dari analisis.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel dependen adalah *burnout*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri atas 19 butir pertanyaan yang dinilai dan dikelompokkan ke dalam tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Skor total PSQI berkisar antara 0–21. Skor  $\leq 5$  dikategorikan sebagai kualitas tidur baik, sedangkan skor  $> 5$  dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk.

*Burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang terdiri atas 15 butir pernyataan dan mencakup tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Instrumen menggunakan skala Likert tujuh poin dengan rentang skor 0–6, mulai dari tidak pernah hingga setiap hari. Skor setiap dimensi dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan pedoman penskoran yang digunakan. Interpretasi dimensi penurunan pencapaian diri dilakukan dengan memperhatikan arah penskoran instrumen. Untuk analisis hubungan, definisi operasional kategori *burnout* secara keseluruhan harus ditetapkan secara jelas dan konsisten dengan pedoman instrumen yang digunakan.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms yang memuat penjelasan penelitian, lembar persetujuan partisipasi, serta kuesioner PSQI dan MBI-SS. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapan dan konsistensinya sebelum dianalisis. Tahapan pengolahan data meliputi penyuntingan (*editing*), pengodean (*coding*), pemasukan data (*entry*), dan tabulasi (*tabulating*). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.0.

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, kualitas tidur, dan distribusi setiap dimensi *burnout*. Data disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* menggunakan uji Chi-Square. Apabila asumsi uji Chi-Square tidak terpenuhi, khususnya karena terdapat frekuensi harapan yang tidak memadai pada tabel kontingensi, digunakan uji Fisher's Exact Test. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Hasil analisis diinterpretasikan berdasarkan nilai *p*, dengan nilai  $p < 0,05$  menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Dalam penelitian ini, uji Fisher's Exact Test menghasilkan nilai *p* sebesar 0,336.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap otonomi responden, kerahasiaan data, dan partisipasi sukarela. Sebelum pengumpulan data, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi akademik. Identitas dan informasi pribadi responden dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk

kepentingan penelitian. Persetujuan etik penelitian dicantumkan berdasarkan surat resmi dari Komisi Etik Penelitian yang berwenang di Universitas Abulyatama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 75 mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2022 Universitas Abulyatama yang memenuhi kriteria penelitian. Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin untuk memberikan gambaran mengenai komposisi sampel yang terlibat dalam penelitian. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki     | 15            | 20,0           |
| Perempuan     | 60            | 80,0           |
| Total         | 75            | 100,0          |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 60 orang (80,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 15 orang (20,0%). Komposisi ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan. Distribusi tersebut merupakan gambaran karakteristik responden yang perlu diperhatikan ketika menginterpretasikan hasil penelitian, tetapi tidak dengan sendirinya menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur atau *burnout* berdasarkan jenis kelamin karena perbandingan kedua kelompok tersebut tidak menjadi fokus analisis dalam penelitian ini.

#### Distribusi Kualitas Tidur Responden

Kualitas tidur merupakan variabel independen dalam penelitian ini dan diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengukuran dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi kualitas tidur mahasiswa selama menjalani pendidikan kedokteran pada fase preklinik. Berdasarkan skor PSQI, responden dikelompokkan ke dalam kategori kualitas tidur baik dan buruk. Distribusi kualitas tidur responden disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden

| Kualitas Tidur | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Buruk          | 61            | 81,3           |
| Baik           | 14            | 18,7           |
| Total          | 75            | 100,0          |

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 61 responden (81,3%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 14 responden (18,7%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama. Proporsi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mengalami permasalahan kualitas tidur berdasarkan hasil pengukuran PSQI. Meskipun demikian, distribusi ini hanya menggambarkan kondisi kualitas tidur responden dan belum menjelaskan apakah kualitas tidur tersebut berhubungan secara statistik dengan *burnout*.

#### Distribusi Dimensi *Burnout*

Variabel *burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), yang mencakup tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*).

Penyajian hasil per dimensi bertujuan memberikan gambaran mengenai distribusi kategori *burnout* pada responden sebelum dilakukan analisis hubungan dengan kualitas tidur. Distribusi frekuensi setiap dimensi *burnout* ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Dimensi *Burnout* pada Responden

| Dimensi <i>Burnout</i>    | Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------------------|----------|---------------|----------------|
| Kelelahan emosional       | Rendah   | 67            | 89,3           |
|                           | Sedang   | 8             | 10,7           |
|                           | Tinggi   | 0             | 0,0            |
| Sikap sinis               | Rendah   | 63            | 84,0           |
|                           | Sedang   | 10            | 13,3           |
|                           | Tinggi   | 2             | 2,7            |
| Penurunan pencapaian diri | Rendah   | 75            | 100,0          |
|                           | Sedang   | 0             | 0,0            |
|                           | Tinggi   | 0             | 0,0            |

Berdasarkan Tabel 3, pada dimensi kelelahan emosional, sebagian besar responden berada dalam kategori rendah, yaitu 67 orang (89,3%), sedangkan 8 orang (10,7%) berada dalam kategori sedang. Tidak terdapat responden dalam kategori tinggi pada dimensi ini. Pada dimensi sikap sinis, sebanyak 63 responden (84,0%) berada dalam kategori rendah, 10 responden (13,3%) berada dalam kategori sedang, dan 2 responden (2,7%) berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, pada dimensi penurunan pencapaian diri, seluruh responden (75 orang; 100,0%) tercatat berada dalam kategori rendah.

Secara deskriptif, distribusi tersebut menunjukkan bahwa kategori rendah mendominasi pada ketiga dimensi yang diukur. Namun, interpretasi kategori rendah pada dimensi penurunan pencapaian diri harus memperhatikan arah penskoran dan pedoman kategorisasi MBI-SS yang digunakan. Oleh karena itu, kategori tersebut tidak dapat langsung dimaknai sebagai kondisi yang lebih baik atau lebih buruk tanpa memastikan sistem penskorannya. Selain itu, hasil per dimensi ini perlu dibedakan dari kategori *burnout* secara keseluruhan karena ketiganya merupakan dimensi pengukuran yang berbeda.

#### Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan *Burnout*

Setelah distribusi kualitas tidur dan ketiga dimensi *burnout* diketahui, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama. Uji *Chi-Square* digunakan sebagai pengujian awal, kemudian uji *Fisher's Exact Test* digunakan karena asumsi frekuensi harapan pada tabel kontingensi tidak terpenuhi. Ringkasan hasil pengujian statistik yang tercantum dalam naskah disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Uji Hubungan Kualitas Tidur dengan *Burnout*

| Uji Statistik                | Nilai Statistik | df | p-value |
|------------------------------|-----------------|----|---------|
| Pearson <i>Chi-Square</i>    | 1,912           | 1  | 0,167   |
| <i>Continuity Correction</i> | 0,793           | 1  | 0,373   |
| <i>Likelihood Ratio</i>      | 3,292           | 1  | 0,070   |
| <i>Fisher's Exact Test</i>   | —               | —  | 0,336   |

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,167, sedangkan hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,336. Karena asumsi uji *Chi-Square* tidak terpenuhi, hasil *Fisher's Exact Test* digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan statistik. Nilai *p* sebesar 0,336 lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol tidak dapat ditolak. Dengan demikian, penelitian ini tidak menemukan hubungan

yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama selama masa preklinik.

Hasil tersebut perlu diinterpretasikan sesuai batasan analisis statistik. Tidak ditemukannya hubungan yang bermakna tidak membuktikan bahwa kualitas tidur sama sekali tidak berkaitan dengan *burnout*, tetapi menunjukkan bahwa data penelitian ini belum memberikan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan. Hasil ini juga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*.

## Pembahasan

### Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Fase Preklinik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama memiliki kualitas tidur buruk (81,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas tidur merupakan kondisi yang menonjol pada responden selama menjalani fase preklinik. Hasil tersebut sejalan dengan tinjauan sistematis dan meta-analisis Seoane et al. (2020), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk merupakan masalah umum pada mahasiswa kedokteran dan berkaitan dengan pencapaian akademik. Firdous et al. (2023) juga membahas gangguan tidur sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi prestasi akademik mahasiswa kedokteran. Tingginya proporsi kualitas tidur buruk dalam penelitian ini memperkuat pentingnya perhatian terhadap pola istirahat mahasiswa, meskipun penyebab gangguan tidur tidak dapat dipastikan hanya berdasarkan distribusi data yang diperoleh.

Padatnya aktivitas akademik, persiapan ujian blok, penyelesaian laporan, dan kegiatan *skill lab* dapat menjadi konteks yang relevan untuk memahami tantangan istirahat mahasiswa kedokteran. Namun, penelitian ini tidak mengukur kontribusi masing-masing aktivitas tersebut terhadap kualitas tidur sehingga faktor-faktor itu tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab langsung temuan penelitian. Sibarani et al. (2023) melaporkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran fase preklinik, sedangkan Wiguna et al. (2024) mengkaji keterkaitan kondisi kesehatan mental dengan kualitas tidur pada populasi serupa. Temuan terdahulu tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur perlu dipahami dalam kaitannya dengan kondisi psikologis dan lingkungan belajar. Oleh karena itu, tingginya proporsi responden dengan kualitas tidur buruk perlu menjadi perhatian institusi, tanpa mengabaikan kemungkinan kontribusi faktor lain yang tidak diteliti.

### Gambaran *Burnout* Berdasarkan Tiga Dimensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori rendah pada dimensi kelelahan emosional (89,3%) dan sikap sinis (84,0%). Hanya sebagian kecil responden yang berada pada kategori sedang atau tinggi, khususnya pada dimensi sikap sinis. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas tidur buruk yang banyak ditemukan pada responden tidak disertai dominasi kategori sedang atau tinggi pada kedua dimensi tersebut. Secara konseptual, kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan dimensi *burnout* tidak selalu memperlihatkan distribusi yang serupa dalam suatu kelompok mahasiswa. Akbar et al. (2024) membahas *burnout* sebagai persoalan yang relevan dalam pendidikan kedokteran, sedangkan Khammissa et al. (2022) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan fenomena kompleks yang berkaitan dengan berbagai faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Dengan demikian, gambaran *burnout* dalam penelitian ini perlu dipahami berdasarkan dimensi pengukurannya, bukan hanya berdasarkan kondisi tidur responden.

Pada dimensi penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*), seluruh responden (75 orang; 100%) berada dalam kategori rendah. Berdasarkan pedoman penskoran

yang digunakan dalam penelitian ini, kategori rendah menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat penurunan pencapaian diri yang rendah, sehingga tidak ditemukan indikasi penurunan pencapaian diri yang tinggi berdasarkan dimensi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, kondisi tersebut tidak disertai tingginya penurunan pencapaian diri pada seluruh responden. Hasil ini juga memperlihatkan bahwa kualitas tidur dan persepsi pencapaian akademik merupakan aspek yang berbeda, sehingga kualitas tidur yang buruk tidak dapat langsung diartikan sebagai rendahnya pencapaian diri. Namun, hasil tersebut perlu ditafsirkan sesuai batasan pengukuran karena penelitian ini tidak secara khusus menguji hubungan kualitas tidur dengan dimensi penurunan pencapaian diri secara terpisah. Oleh karena itu, temuan ini menggambarkan distribusi kategori pada responden dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa kualitas tidur tidak memengaruhi persepsi pencapaian diri.

#### **Hubungan Kualitas Tidur dengan *Burnout***

Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,336, sehingga tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan *burnout* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 Universitas Abulyatama. Temuan ini menunjukkan bahwa data penelitian belum memberikan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel pada kelompok responden yang diteliti. Hasil tersebut tidak berarti bahwa kualitas tidur tidak mungkin berkaitan dengan *burnout*, tetapi menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak teridentifikasi secara bermakna melalui analisis yang dilakukan. Interpretasi ini penting karena sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan mayoritas berada pada kategori rendah dalam dua dimensi *burnout*, yaitu kelelahan emosional dan sikap sinis. Perbedaan distribusi tersebut memperlihatkan bahwa tingginya proporsi kualitas tidur buruk tidak otomatis diikuti oleh tingginya kategori pada setiap dimensi *burnout*.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Zakiei et al. (2025), yang melaporkan hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik serta peran mediasi stres yang dipersepsikan. Perbedaan hasil juga terlihat pada penelitian Winarni et al. (2025), yang menemukan hubungan bermakna antara *burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir Universitas Baiturrahmah. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik populasi, fase pendidikan, distribusi kategori variabel, serta metode pengukuran dan analisis yang digunakan. Mahasiswa tingkat akhir dapat menghadapi tuntutan akademik yang berbeda dari mahasiswa fase preklinik, sehingga temuan pada satu kelompok tidak dapat langsung digeneralisasikan pada kelompok lainnya. Meskipun demikian, penelitian ini tidak mengukur secara langsung faktor-faktor yang dapat menjelaskan perbedaan hasil tersebut. Oleh sebab itu, penjelasan mengenai perbedaan temuan perlu dipandang sebagai kemungkinan yang memerlukan pengujian lebih lanjut, bukan sebagai penyebab yang telah dibuktikan.

Tidak ditemukannya hubungan yang bermakna juga perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan distribusi kategori *burnout* yang relatif terkonsentrasi pada kategori rendah di sejumlah dimensi. Distribusi yang tidak merata dapat membatasi kemampuan analisis dalam mendeteksi hubungan, terutama apabila jumlah responden pada kategori tertentu sangat sedikit. Selain itu, desain *cross-sectional* mengukur variabel pada satu periode sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan kualitas tidur dan *burnout* dari waktu ke waktu. Penelitian ini juga tidak mengukur stres yang dipersepsikan, dukungan sosial, strategi koping, atau faktor lain yang mungkin berkaitan dengan kedua variabel. Zakiei et al. (2025) menunjukkan bahwa stres yang dipersepsikan dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan kualitas tidur dan *burnout*.



akademik. Dengan demikian, hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* mungkin melibatkan faktor tambahan yang belum tercakup dalam analisis penelitian ini.

### Implikasi Penelitian

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk merupakan persoalan yang perlu mendapat perhatian, meskipun hubungan yang bermakna secara statistik dengan *burnout* tidak ditemukan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan mahasiswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada pencegahan *burnout*, tetapi juga mencakup pemantauan kualitas tidur dan evaluasi beban akademik. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan penataan jadwal ujian blok, koordinasi tenggat tugas, serta edukasi mengenai kebiasaan tidur sehat sebagai bagian dari dukungan terhadap mahasiswa fase preklinik. Pendekatan tersebut merupakan rekomendasi praktis berdasarkan tingginya proporsi kualitas tidur buruk, bukan intervensi yang efektivitasnya telah diuji dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan distribusi kategori *burnout* yang lebih beragam, serta mengukur faktor seperti stres akademik, strategi koping, dan dukungan sosial. Penggunaan desain longitudinal juga dapat membantu menjelaskan perubahan kualitas tidur dan *burnout* dari waktu ke waktu, sedangkan definisi operasional dan arah penskoran setiap dimensi MBI-SS perlu ditetapkan secara jelas sejak awal.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk banyak ditemukan pada mahasiswa kedokteran masa preklinik, sementara gambaran *burnout* bervariasi pada setiap dimensinya. Kelelahan emosional dan sikap sinis cenderung berada pada kategori rendah, sedangkan hasil pada dimensi penurunan pencapaian diri perlu ditafsirkan dengan memperhatikan arah penskoran instrumen yang digunakan. Hasil analisis statistik tidak menunjukkan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan *burnout* pada responden penelitian. Temuan ini belum memberikan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel, tetapi tidak serta-merta meniadakan kemungkinan keterkaitan di antara keduanya. Dengan demikian, kualitas tidur tetap perlu mendapat perhatian sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan mahasiswa selama menjalani pendidikan kedokteran.

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung kebiasaan tidur yang sehat melalui edukasi kesehatan tidur, pengelolaan beban akademik, dan penyediaan dukungan psikologis bagi mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat berkaitan dengan *burnout*, seperti stres akademik, strategi koping, dukungan sosial, dan tuntutan pembelajaran. Penggunaan sampel yang lebih beragam serta desain longitudinal juga dapat membantu menjelaskan dinamika kualitas tidur dan *burnout* selama masa pendidikan kedokteran. Selain itu, penilaian setiap dimensi *burnout* perlu dilakukan secara cermat sesuai dengan pedoman penskoran instrumen agar interpretasi hasil lebih tepat. Upaya tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kesejahteraan mahasiswa kedokteran masa preklinik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Afifa, N., & Az Zahrah, N. (2024). Burnout phenomenon in medical students. *Nusantara Hasana Journal*, 4(3), 9–18. <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i3.1179>
- Al Shammari, M. A., Al Amer, N. A., Al Mulhim, S. N., Al Mohammedsaleh, H. N., & AlOmar, R. S. (2020). The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia.



- Journal of Family and Community Medicine*, 27(2), 97–102.  
[https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_160\\_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_160_19)
- Firdous, J., Haque, A. T. M. E., Lyanna, A., Nawwarah, A., Najihah, F., Norzahidah, N., Zakiah, N. I., & Syahirah, N. (2023). Sleep disruption and its impact on academic performance in medical students: A systematic review. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110101>
- Hami, F., & Tasalim, R. (2021). Pengaruh kualitas tidur pada mahasiswa baru terhadap indeks prestasi mahasiswa di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i1.247>
- Khammissa, R. A. G., Nemutandani, S., Feller, G., Lemmer, J., & Feller, L. (2022). Burnout phenomenon: Neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *Journal of International Medical Research*, 50(9), 1–13. <https://doi.org/10.1177/03000605221106428>
- Kumar, S., Samal, A., & Dwivedi, S. (2023). Sleep quality, daytime sleepiness and mental health in undergraduate medical students: A cross-sectional descriptive study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(2), VC01–VC05. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/60633.17524>
- Kuswari, J., Darmayani, I. G. A. S., Ganesha, I. G. H., & Mayura, I. P. B. (2024). Perbandingan burnout pada mahasiswa kedokteran tahun pertama dan tahun keempat Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 13(8), 36–40. <https://doi.org/10.24843/MU.2024.V13.i08.P07>
- Muta'aliyah, H., Hidayati, N. O., & Eriyani, T. (2026). Hubungan kualitas tidur dan burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. *Malahayati Nursing Journal*, 8(5), 8–22. <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.24981>
- Novitasari, A. (2024). Prevalence of burnout syndrome among medical students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(3), 231–240. <https://doi.org/10.22146/jpki.95790>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Seoane, H. A., Moschetto, L., Orliacq, F., Orliacq, J., Serrano, E., Cazenave, M. I., Vigo, D. E., & Perez-Lloret, S. (2020). Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 53, Article 101333. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101333>
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8033>
- Wiguna, T., Dirjayanto, V. J., Maharani, Z. S., Faisal, E. G., Teh, S. D., & Kinzie, E. (2024). Mental health disturbance in preclinical medical students and its association with screen time, sleep quality, and depression during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 24, Article 85. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05512-w>
- Winarni, I. S., Susanti, M., & Pratama, R. R. (2025). Hubungan burnout dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 5(3), 132–138. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/1632>
- Yasawy, M. A., Mohammed, R. A., Yasawy, M. A., Hafiz, N. M., & Turkistani, H. A. (2021). Sleep quality among students in Ibn Sina National College. *International Journal of*



- Community Medicine and Public Health*, 8(3), 1110–1114.  
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20210789>
- Zahara, N., Puspasari, G., & Surawijaya, A. K. (2025). Stres akademik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama tahap preklinik dan klinik di Universitas Kristen Maranatha. *Sound of Health Journal*, 1(3), 49–55.  
<https://journal.maranatha.edu/index.php/shj/article/view/13476>
- Zakiei, A., Khazaie, H., Azadi, M., Mohsenpour, S., & Komasi, S. (2025). The mechanism of sleep quality's effect on academic burnout: Examining the mediating role of perceived stress. *BMC Medical Education*, 25, Article 1018. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07617-6>
- Zavarise, L. F., Gonçalves, C. R. L., Lustosa, N. G., Duarte, G. G. M., & Soares, E. A. (2023). Relation between sleep quality and academic achievement among medicine students: A systematic review. *Research, Society and Development*, 12(6), Article e11612642047. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42047>
- Zhang, J., Xiang, S., Li, X., Tang, Y., & Hu, Q. (2024). The impact of stress on sleep quality: A mediation analysis based on longitudinal data. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1431234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>