

# BURNOUT DOKTER MUDA? TIPS DAN TRIK MENGATASINYA

dr. Stella Skolastika

Gelar dokter di depan nama tidak semudah itu untuk didapatkan karena membutuhkan daya upaya yang gigih dalam menempuh pendidikan. Perjalanan menjadi dokter memerlukan tidak hanya waktu, tetapi juga usaha dan keteguhan yang sangat besar. Dalam pendidikan kedokteran, setiap negara memiliki perbedaan dalam sistem yang diterapkan. Di Indonesia, pendidikan kedokteran diatur oleh Undang-Undang Nomor 20 tahun 2013.<sup>1</sup>

Tahap pendidikan dokter di Indonesia terbagi menjadi preklinik dan klinik. Tahapan awal sebelum klinik ditempuh dalam 3-4 tahun dan akan mendapat gelar sarjana kedokteran (S. Ked).<sup>2</sup> Berikutnya adalah tahap pendidikan profesi atau klinik yang ditempuh dalam rentang 1 tahun 6 bulan hingga 2 tahun dan akan mendapat gelar dokter (dr.). Selama pendidikan klinik atau koasistensi (*coassistant*), mahasiswa biasa dipanggil dengan sebutan dokter muda. Walaupun disebut sebagai dokter muda, dokter muda belumlah menjadi seorang dokter. Dokter muda adalah mahasiswa pendidikan profesi yang menjalani tahap akhir dari sekolah kedokteran sebelum menjadi dokter yang sah.<sup>3</sup>

Pada tahap pendidikan profesi dokter, dokter muda terlibat dalam pelayanan medik yang dilakukan dokter.<sup>3</sup> Dokter muda akan berinteraksi langsung dengan pasien sungguhan, tidak hanya sebatas probandus atau pasien simulasi.

Namun, dokter muda masih berada di bawah pengawasan dokter penanggung jawab. Sebelum memulai koasistensi, para dokter muda akan menyebutkan janji dokter muda. Janji tersebut merupakan pedoman dokter muda dalam menjalani praktik dalam pendidikan profesi.

Profesi dokter memerlukan tingkat pengetahuan tinggi, pengambilan keputusan yang tepat, serta keterampilan. Pemberian terapi yang sesuai akan membuat pasien menjadi lebih baik, tapi sebaliknya, jika tidak sesuai, bahaya dapat terjadi. Oleh karena itu, mahasiswa profesi dokter memiliki tuntutan yang tinggi dalam menjalani tahap pendidikan klinik. Hal ini bisa menyebabkan tingkat stres meningkat pada dokter muda.<sup>4</sup> Belum lagi ditambah dengan rotasi klinik, peraturan dan tugas yang berbeda dari setiap bagian, serta komunikasi yang perlu dibangun dengan setiap teman sejawat yang mungkin sering berganti. Perlu dipahami bahwa dokter muda harus melalui masa ini yang berlangsung lebih dari setahun.

Kebiasaan kerja yang berubah dan tuntutan yang besar menyebabkan akumulasi stres.<sup>5</sup> Stres yang menumpuk dapat menempatkan dokter muda dalam tekanan ekstrem hingga di titik merasa kelelahan, kosong, bahkan menjadi tidak dapat berfungsi dengan baik. Hal demikian disebut sebagai *burnout syndrome* atau sindrom kelelahan kerja.<sup>6</sup> *Burnout syndrome* adalah kumpulan gejala yang terjadi akibat stres kronik di tempat kerja yang

belum berhasil dikelola, baik secara emosional ataupun fisik.<sup>7</sup> *Burnout syndrome* dikarakteristikan oleh perasaan kehabisan energi, kecenderungan memberi jarak pada kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan, serta berkurangnya produktivitas dan profesionalitas.

*Burnout syndrome* pada dokter muda membutuhkan perhatian khusus karena dapat menyebabkan efek buruk bagi proses pembelajaran dan prestasi, mengurangi kualitas, serta masalah pada kesehatan fisik atau mental.<sup>8</sup> Seperti pepatah yang mengatakan bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati, begitu juga dengan *burnout syndrome*! Ada beragam tips yang baik dan sebaiknya diterapkan oleh dokter muda sehingga perjalanan di pendidikan klinik dapat dijalani dengan maksimal.

Pertama, tetapkanlah prioritas! Banyak sekali tugas dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh dokter muda. Tidak menutup kemungkinan juga akan ada kegiatan di luar akademik, seperti kepanitiaan. Hindari aktivitas berlebihan di luar skala prioritas yang sudah ditetapkan. Uururkan fokus prioritas dari pekerjaan yang sangat penting ke yang dapat ditunda sehingga energi yang digunakan tidak banyak. Dokter muda harus belajar untuk menetapkan batasan seputar aktivitas atau kegiatan yang tidak mendukung untuk pemenuhan tujuan pendidikan atau skala prioritas diri.<sup>7,8</sup>

Kedua, jaga diri dengan berusaha hidup sehat!<sup>7,8</sup> Usahakan

mengonsumsi makanan yang bernutrisi dan bergizi seimbang. Jangan lupa untuk minum cukup air di sela waktu berkegiatan. Luangkan waktu untuk berolahraga, baik aerobik, anaerobik, ataupun peregangan jika memang jadwal sangat padat.

Ketiga, pelihara hubungan sosial yang dimiliki!<sup>7,8</sup> Prioritas memang penting, namun dokter muda juga manusia yang merupakan makhluk sosial. Sempatkan untuk menghubungi keluarga atau bersosialisasi dengan teman atau kolega. Jika terasa sangat jenuh dan lelah, istirahat sejenak bukanlah sebuah kesalahan.

Keempat, gunakan waktu dengan bijaksana!<sup>7,8</sup> Kegiatan dan ragam tugas dapat membuat waktu istirahat berkurang serta jam tidur menjadi singkat. Walau demikian, dokter muda harus memiliki strategi masing-masing untuk menyempatkan diri istirahat. Secara kebiasaan, banyak waktu yang habis untuk bermain gawai, seperti *scrolling* media sosial. Kebiasaan buruk lain adalah menunda pekerjaan. Sadari kebiasaan buruk yang sering dilakukan dan gunakan waktu tersebut untuk istirahat. Kemampuan mengatur waktu juga diperlukan sehingga kegiatan belajar, hubungan sosial, serta waktu istirahat dapat berjalan seimbang.

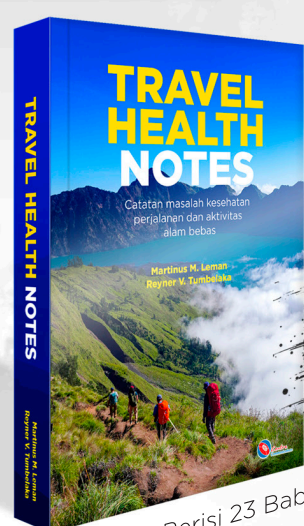
Kelima, luangkan waktu untuk refleksi diri!<sup>7,8</sup> Banyak dokter muda yang masih kebingungan mengenai dirinya sendiri. Hal ini membuat dokter muda sulit menetapkan skala prioritas. Secara berkala, refleksi diri dapat membantu untuk mengatasi kebingungan serta kebingungan pribadi. Refleksi juga bermanfaat untuk mempertahankan

prestasi diri, meningkatkan potensi, dan memperbaiki hal yang masih kurang. Jaga pola pikir agar tetap optimis, namun realistis sehingga dapat menghindari ekspektasi berlebihan. Jangan lupa untuk mengapresiasi diri sendiri atas usaha keras yang telah dilakukan selama ini.

Keenam, mintalah bantuan!<sup>7,8</sup> Saat berbagai usaha untuk menyeimbangkan hidup telah dilakukan, tapi keadaan belum dirasa membaik, jangan ragu untuk meminta bantuan. Teman, keluarga, atau kolega yang dipercaya dapat menjadi tempat untuk bercerita atau berdiskusi. Selain itu, pertimbangkan juga mencari bantuan profesional. Beberapa pusat pendidikan memiliki layanan konseling untuk mahasiswa. Manfaatkan layanan yang ada sehingga keresahan atau kegelisahan tidak hanya membebani pikiran, namun dapat menemukan solusi yang tepat. MD

#### Daftar Pustaka

- Indonesia. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2013 tentang Pendidikan Kedokteran.
- Yusuf ZK, Qurrohman T, Suking A et al. Perbandingan Pendidikan Dokter di Indonesia dan Amerika Serikat. *Equity in Education Journal*. 2022; 4(2):88-93.
- Hapsari RIE, Andrianto W et al. Kedudukan dan kewenangan hukum dokter muda sebagai mahasiswa dalam pelayanan medik. *Fakultas Hukum Universitas Indonesia*. 2017.
- Pratama MK, Wiriansya EP, Azis U et al. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Apr 2024. 8(1): 676-684.
- Institute for Quality and Efficiency in Health Care. Depression: Learn More – What is burnout?. June 2020.
- World Health Organization. Burn-out an "Occupational phenomenon": International Classification of Diseases. May 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Burnout Syndrome/Kelelahan Kerja. Jun 2022.
- American College of Physicians. Coping Strategies to Prevent Burnout During Medical School. Oct 2016.



Berisi 23 Bab, 332 halaman A5

#### Penulis:

**dr. Martinus M. Leman,  
DTMH, Sp.A**

Dokter spesialis anak, editor artikel kesehatan, dan *travel enthusiast*.

**dr. Reyner V. Tumbelaka,  
M.Ked.Klin, Sp.OT**

Dokter spesialis orthopaedi dan traumatologi, aktif dalam berbagai kegiatan alam bebas, dan pendiri platform edukasi @dokterpendaki.

Buku lengkap tentang aspek kesehatan perjalanan dan aktivitas alam bebas. Mencakup persiapan, evaluasi risiko, persediaan obat, pencegahan dan penanganan gangguan akibat suhu dan lingkungan, bantuan hidup dasar, penanganan cedera dan luka, tenggelam, gangguan binatang, benda asing, perjalanan bersama anak, dan berbagai hal praktis lainnya.

#### DAPATKAN MELALUI:



@martinleman169  
@dokterpendaki  
@sagungseto



sagung seto  
chirurgien bss



sagung seto