BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas maupun institusi atau akademi. Monks (dalam Triyana, 2015) menyebutkan bahwa mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu pada usia 18-21 dan 22-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa berada dalam masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan ini merupakan tahap perkembangan yang sulit. Tugas perkembangan pada masa ini penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, dalam Rahmawati, 2016). Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan koping terhadap stres (Rathus & Nevid, 2002). Kegagalan individu dalam penyesuaian diri dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas (Shneiders, 1964).

Di Indonesia, tiap universitas memiliki beberapa fakultas dengan berbagai macam jurusan, salah satunya adalah fakultas kedokteran. Kedokteran adalah ilmu kesehatan yang mempelajari tentang penyakit, cara mempertahankan kesehatan manusia, dan mengembalikan manusia pada keadaan sehat. Menurut data BAN-PT terdapat sebanyak 71 perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki program studi atau jurusan kedokteran S1 yang sudah terakreditasi (*http://www.ban-pt-universitas.co*).

Pendidikan kedokteran berbeda dengan pendidikan tinggi lainnya karena karakteristik lulusan nya yang khas, yang harus memadukan ilmu,

keterampilan, etika, moral, hukum, dan budaya. Selain itu, pendidikan kedokteran diorientasikan kepada tuntutan perkembangan dan kebutuhan masyarakat di masa yang akan datang. Mahasiswa kedokteran akan menempuh pendidikan dalam kurun waktu 5½ tahun dengan menggunakan berbagai teknik pembelajaran (Anggraini, 2014; Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani, 2010).

Karateristik dan orientasi pendidikan kedokteran yang dijelaskan sebelumnya dapat menjadi tuntutan tersendiri bagi mahasiswa fakultas kedokteran, dan dapat pula menimbulkan stres. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran di India, menunjukkan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran sangat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain sektor non-medis (Navas, 2012). Studi lain pada 90 mahasiswa kedokteran di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran cukup tinggi, yaitu 30-70% (Carolin, 2010). Selain itu, Amelia, Asni, dan Chairilsyah (2014) menyebutkan sumber masalah pada mahasiswa kedokteran berasal dari akademik maupun non akademik. Masalah akademik seperti jadwal kuliah dan praktikum yang padat, tugas yang menumpuk, bahan ujian yang banyak, IPK rendah dan masalah akademik lainnya, sedangkan masalah non akademik adalah masalah keuangan, masalah keluarga, interpersonal maupun intrapersonal.

Stres yang tidak mampu diatasi oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak negatif pada kognitif, fisiologis, psikologis, serta perilaku. Dampak negatif pada kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara psikologis yaitu sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, marah, frustasi, dan lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun, lemah, pusing, dan insomnia. Dampak negatif pada perilaku yang muncul yaitu menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol (Heiman dan Kariv, 2005). Di sejumlah kampus, stres akibat kuliah adalah yang paling umum

yang membuat mahasiswa berhenti sebelum mereka memperoleh gelar yang jumlahnya mencapai 25% (Santrock, 2003).

Sebuah studi oleh Dyrbye dalam *Annals of Internal Medicine* menemukan sekitar 50% lebih dari 2.000 responden mahasiswa fakultas kedokteran mengalami *burnout* dalam tujuh pendidikan kedokteran di Amerika (*https://news.aamc.org/medical-education/article/medical-school-burnout/)*. Penelitian oleh Bera, et al. (2013) menemukan bahwa 310 dari 596 responden mahasiswa fakultas kedokteran (52,01%) memiliki skor yang berkorelasi dengan *burnout*, meliputi stres, kurangnya dukungan, ketidakpuasan, kurangnya kontrol dan persepsi akan kesuksesan. Selain itu, mahasiswa yang *burnout* lebih cenderung terlibat dalam kecurangan dan perilaku klinis yang tidak jujur (Dyrbye, et al., 2010), dan secara serius mempertimbangkan untuk *dropout* (Dyrbye, et al., 2010); mahasiswa fakultas kedokteran lebih memungkinkan dalam memiliki ide dua sampai tiga kali untuk bunuh diri dibandingkan dengan teman sekelas yang tidak mengalami *burnout* (Dyrbye, et al., 2008). Oleh karena itu, intervensi penting untuk dilakukan dalam mengurangi atau mengatasi konsekuensi-konsekuensi negatif tersebut.

Dari pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran rentan mengalami stres. Dalam memastikan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran tetap dapat berfungsi dengan baik ketika dihadapi dengan berbagai permasalahan atau stresor, maka mahasiswa fakultas kedokteran membutuhkan kemampuan untuk mengatasi berbagai stresor tersebut. Terdapat sejumlah konsep psikologi yang terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi stress, yaitu *hardiness, coping, cognitive appraisal,* resiliensi, dan sebagainya. Diantara berbagai konsep psikologi tersebut, peneliti akan berfokus pada resiliensi dengan pertimbangan bahwa resiliensi tidak hanya membahas tentang kemampuan individu dalam bertahan atau mengatasi stres, namun menekankan pula pada kemampuan

individu untuk bangkit kembali menjadi lebih baik dalam meningkatkan kualitas hidup (Lawford & Eiser, 2001).

Dalam mengatasi berbagai tantangan dan permasalahan yang ada, maka setiap mahasiswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, mampu bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya (Amelia, Asni, dan Chairilsyah, 2014). Seorang mahasiswa dapat bangkit apabila mahasiswa memiliki kemampuan yang baik untuk memecahkan segala permasalahan yang dihadapi. Resiliensi membantu mahasiswa dalam mencegah *burnout*, membantu mahasiswa bangkit dari kondisi yang sulit, serta dapat melindungi dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan (Houpy, Lee, Woodruff, dan Pincavage, 2017). Menurut Reivich & Shatte dan Norman (Helton & Smith, 2004), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.

Resiliensi tercipta dari pengelolaan stres, pembelajaran dari pengalaman, dan berkembang sebagai individu. Hal tersebut terlihat dari ciri-ciri kepribadian, stres kerja, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir. Seorang mahasiswa kedokteran yang resilien akan berkembang dalam konteks hubungan yang suportif dengan teman sebaya dan dosen di lingkungan kerja yang positif, dan melalui pengembangan strategi *self-management* dan pengembangan identitas individu yang positif dan profesional (Finn & Hufferty, 2014).

Dalam perspektif Islam, individu dapat melakukan ikhtiar, tawakkal, sabar, ikhlas, syukur, dan istiqomah (Uyun, 2012). Allah SWT memberikan tuntutan atau cobaan pada hambanya agar bersabar dan jangan berputus-asa dalam menghadapi musibah. Sebagaimana yang terdapat pada ayat Al-Qur'an sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ
وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾

"*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah (2):155)

Dalam penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat sejumlah faktor yang berkorelasi serta berperan terhadap resiliensi, yaitu *self-regulation* (Prayson, Bierer, dan Dannefer, 2017), *social support* (Thompson, McBride, Hosford, dan Halaas, 2016), *religion and spirituality* (Lassi, dan Mugnaini, 2015), dan *self compassion* (Neff, dan McGehee, 2010). Dalam penelitian ini, peneliti secara spesifik akan berfokus pada *self compassion* sebagai variabel yang diduga dapat berperan dalam resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran. Dasar pertimbangannya karena ketenangan jiwa mempunyai pengaruh untuk mengoptimalkan kecerdasan intelektual pada mahasiswa (Daradjat, 1988). Saat mengalami kecemasan, stres, maupun depresi, salah satu hal yang dibutuhkan untuk membantu ketenangan psikologis adalah melalui adanya *self compassion* dari dalam diri mahasiswa.

Self compassion merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya, serta memahami bahwa perderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya sebagai bagian dari kehidupan setiap orang. Neff (2003a) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya. Selain itu, dengan *self compassion*, individu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Individu dengan *self compassion* juga tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, dalam Puspadewi, 2016).

Self compassion yang baik tidak hanya diharapkan dapat menjadikan mahasiswa lebih positif terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun kesalahan, namun *self compassion* diharapkan pula dapat membantu mahasiswa fakultas kedokteran dalam menjalin relasi yang baik dengan pasien, maupun rekan kerja. Cassell (2009) menjelaskan bahwa *compassion* sebagai emosi positif yang menjadi sebuah hal penting dalam praktik kesehatan. Mills dan Chapman, 2016 menyatakan bahwa *self compassion* pada mahasiswa fakultas kedokteran dapat membantu mengklarifikasi kesalahpahaman, menginformasikan edukasi, dan meningkatkan aplikasi dalam praktek klinis. Penelitian sebelumnya mengenai *self compassion* dalam pekerja praktik kesehatan terdapat adanya manfaat terhadap *well-being* pada dokter, dan berpotensi meningkatnya *compassionate* kepada pasien (Boellinghaus, Jones, dan Hutton, 2014; Mills, Wand, dan Fraser, 2015; Raab, 2014, dalam Mills dan Chapman, 2016). Oleh karena itu, *self compassion* dibutuhkan oleh mahasiswa fakultas kedokteran.

Studi Neff, Hsieh, dan Dejitterat (2005) menemukan mahasiswa dengan *self compassion*, lebih memiliki motivasi intrinsik untuk berkembang, memahami materi baru, dan fokus menghindari kinerja yang buruk dalam hal-hal akademis. Selain itu, mahasiswa dengan *self compassion*, kurang takut akan kegagalan dan lebih percaya diri dalam kelebihan mereka dibandingkan mahasiswa dengan *self compassion* yang rendah (Smeets, Neff, Alberts, dan Peters, 2014). Studi lainnya menemukan bahwa *self compassion* dapat membantu reaksi mahasiswa terhadap kesulitan akademis maupun kesulitan sosial, dalam transisi dari masa sekolah menuju kuliah (Terry, Leary, dan Mehta, 2012). Lebih tepatnya, mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi dapat mengatasi perjuangan dalam hal sosial dan akademis, kurangnya timbul rasa kerinduan rumah dan depresi, dan kurangnya rasa tidak puas dalam pemilihan universitas (Smeets, Neff, Alberts, dan Peters, 2014).

Neff dan McGehee (2010) mengungkapkan bahwa *self compassion* dapat berkontribusi dalam meningkatkan penghayatan positif mengenai diri

sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain, serta menghilangkan emosi negatif. Aspek-aspek tersebut berkaitan dengan karateristik resiliensi. *Self compassion* dapat membantu resiliensi dalam mengurangi reaksi individu pada kejadian-kejadian yang negatif. Hal tersebut didukung oleh eksperimen yang dilakukan Leary, Tate, Adams, Allen, dan Handcock (2007), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi, menunjukkan reaksi yang tidak ekstrim, kurangnya emosi negatif, dan lebih cenderung melihat masalah ke dalam perspektif, dibandingkan dengan individu dengan *self compassion* yang rendah (Smeets, Neff, Alberts, dan Peters, 2014). Oleh karena itu dengan adanya *self compassion* maka resiliensi diharapkan dapat meningkat atau lebih baik.

Dalam penelitian ini, peneliti akan berusaha mencari tahu lebih dalam mengenai peranan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran di Jakarta. Dengan dasar pertimbangannya adalah sebagian besar fakultas kedokteran berada di Jakarta sehingga dianggap cukup bisa representatif. Menurut peneliti, Jakarta merupakan salah satu kota besar di Indonesia dengan sumber stres yang sangat beragam sehingga peneliti menduga bahwa hal tersebut juga dapat menambah tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran. Pertimbangan berikutnya adalah penelitian menunjukkan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran sangat tinggi dibandingkan dengan fakultas lain sektor non-medis (Navas, 2012), sehingga membutuhkan resiliensi. Selanjutnya, pertimbangan terakhir adalah penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa *self compassion* penting dimiliki oleh mahasiswa fakultas kedokteran dalam rangka pengembangan profesionalisme.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin membuktikan hipotesis bahwa *self compassion* dari dalam diri mahasiswa fakultas kedokteran dapat membuat mahasiswa fakultas kedokteran menjadi lebih resilien. Selain itu, peneliti juga akan mengkaji bagaimana pandangan Islam terkait dengan *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran. Dalam menghadapi masalah, Islam menganjurkan untuk bersabar dan berbuat kebaikan, baik

terhadap diri mahasiswa fakultas kedokteran sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, hal tersebut diduga dapat membantu mahasiswa fakultas kedokteran untuk bertahan dan kembali bangkit ketika menghadapi cobaan atau masalah.

1.2. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah *self compassion* berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai peran *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran.
2. Untuk mengkaji pandangan Islam mengenai peran *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memperkaya referensi berupa kajian ilmiah dalam bidang psikologi positif dan psikologi klinis mengenai *self compassion* serta resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang khususnya tertarik dengan masalah *self compassion* dan resiliensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada tiap individu khususnya kepada mahasiswa kedokteran dan institusi pendidikan kedokteran tentang *self compassion* dan resiliensi.

1. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi mahasiswa fakultas kedokteran mengenai penting nya menumbuhkan rasa kasih sayang, penerimaan, pengertian, dan kesabaran mahasiswa terhadap diri sendiri untuk bertahan ketika menghadapi masalah dalam mengenali stressor dan kembali bangkit.
2. Bagi insitusi penyelenggara pendidikan kedokteran, penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk pembimbing akademik dan juga biro konsultasi pada masing-masing universitas sehingga dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan *self compassion* untuk bertahan dalam menghadapi masalah.
3. Di dalam ajaran Islam, dianjutkan untuk melakukan ikhtiar, tawakkal, istiqomah, syukur, dan sabar ketika dihadapi cobaan agar dapat kembali bangkit. Selain itu, mahasiswa fakultas kedokteran diharapkan dapat mengembangkan *self compassion* sebagai salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa fakultas kedokteran untuk berbuat kebaikan pada diri sendiri dan orang lain.

1.5 Ringkasan Alur Pemikiran

FENOMENA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Penelitian menunjukkan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran sangat tinggi dibandingkan dengan fakultas lain sektor non-medis (Navas, 2012).

Penelitian menemukan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran cukup tinggi yaitu 30-70% (Carolin, 2010).

RESILIENSI

Reivich & Shatte dan Norman (Helton & Smith, 2004): resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.

Resiliensi membantu mahasiswa dalam mencegah *burnout*, membantu mahasiswa bangkit dari kondisi yang sulit, serta dapat melindungi dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan (Houpy, Lee, Woodruff, dan Pincavage, 2017).

SELF COMPASSION

Self compassion dapat berkontribusi dalam meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain, serta menghilangkan emosi negatif. Aspek-aspek tersebut juga merupakan bagian dari karateristik resiliensi (Neff, 2010).

Self compassion dapat membantu reaksi mahasiswa terhadap kesulitan akademis maupun kesulitan sosial (Terry, Leary, dan Mehta, 2012).

Mills dan Chapman, 2016 menyatakan bahwa *self compassion* pada mahasiswa fakultas kedokteran dapat membantu mengklarifikasi kesalahpahaman, menginformasikan edukasi, dan meningkatkan aplikasi dalam praktek klinis.

PERTANYAAN PENELITIAN

Apakah *self compassion* berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas kedokteran?