

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan tinggi, terutama di fakultas kedokteran, seringkali dihadapi dengan berbagai tekanan akademik dan non-akademik yang signifikan. Selain harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, mahasiswa kedokteran juga diharapkan untuk dapat mengatasi tekanan emosional dan psikologis yang muncul dalam perjalanan pendidikan mereka. Durasi pendidikan di fakultas kedokteran lebih panjang daripada pendidikan tinggi lainnya, yang mencapai 5,5 tahun dengan penerapan beberapa metode pembelajaran.<sup>1</sup> Perbedaan lainnya antara pendidikan kedokteran dengan pendidikan lainnya adalah karakteristik lulusannya yang khas, yang melibatkan integrasi ilmu pengetahuan, keterampilan, hukum, moral, etika, dan aspek budaya. Selain itu, mahasiswa kedokteran juga dipersiapkan untuk dapat memenuhi tuntutan perkembangan dan kebutuhan masyarakat di masa depan.<sup>2</sup>

Sebagai mahasiswa kedokteran, khususnya mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, kegiatan akademik sehari-hari tidak hanya melibatkan perkuliahan dan ujian, tetapi juga praktikum laboratorium, simulasi klinis, serta pembelajaran berbasis kasus (*problem-based learning*). Setiap mahasiswa harus menguasai dasar-dasar ilmu kedokteran serta keterampilan klinis dasar seperti pemeriksaan fisik dan teknik komunikasi yang efektif dengan pasien. Selain itu, sistem di fakultas kedokteran juga mengikuti sistem blok, di mana mata kuliah dibagi menjadi beberapa blok yang berlangsung dalam periode waktu yang singkat, yaitu 5 sampai 8 minggu. Sistem ini menyebabkan materi pelajaran menjadi lebih padat dan ujian menjadi lebih sering, sehingga mahasiswa harus belajar dengan intensitas yang tinggi dan dalam waktu yang terbatas. Pola seperti ini menambah tekanan mental dan emosional tambahan yang berbeda dengan mahasiswa di fakultas lain.

Berbagai kendala akademik yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa dapat menimbulkan hambatan dan ancaman yang dapat mengganggu kelancaran perjalanan pendidikan mereka.<sup>3</sup> Sesuai data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), tercatat bahwa sejumlah 26.097 mahasiswa dalam jurusan kesehatan mengalami drop out pada tahun 2020. Fakta ini mencerminkan tingkat kesulitan yang tinggi dalam jurusan kesehatan, yang memerlukan penguasaan keterampilan ilmiah, klinis, dan sosial yang optimal.<sup>4</sup>

Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan sebuah kemampuan untuk menanggapi setiap tantangan dengan cara yang adaptif, kemampuan ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi merujuk pada kapasitas individu untuk bertahan dan melawan tantangan yang dihadapi, sambil berupaya untuk memperoleh pengetahuan, beradaptasi, dan pada akhirnya bangkit dari situasi sulit untuk mencapai perbaikan.<sup>5</sup> Dalam konteks ini, diharapkan bahwa para mahasiswa mampu bertahan saat menghadapi hambatan akademik, yang dikenal sebagai resiliensi akademik.<sup>6</sup>

Resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mencapai peningkatan kesuksesan pada pendidikannya meskipun individu tersebut sedang menghadapi hambatan dalam aspek akademik.<sup>7</sup> Komponen resiliensi akademik dapat dianalisis melalui tiga komponen, yakni *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response*.<sup>8</sup> Mahasiswa yang resilien secara akademik cenderung tidak mudah putus asa saat menghadapi tantangan akademik. Mereka mampu mempertahankan optimisme dan berpikir positif saat dihadapkan dengan tantangan akademik, sehingga mempunyai keyakinan bahwa akan ada solusi atau jalan keluar untuk setiap permasalahan akademik.<sup>9</sup> Peningkatan resiliensi dalam diri individu dapat menghasilkan kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah, serta meningkatkan keberanian, optimisme, kematangan emosional, dan potensi-potensi diri.<sup>10</sup>

Di sisi lain, mahasiswa yang rentan terhadap masalah psikologis cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah, sehingga dapat mengalami kesulitan saat menghadapi tekanan akademik.<sup>11</sup> Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, penting bagi individu untuk dapat menerima kenyataan dari masalah yang sedang dihadapi. Dalam konteks ini, *self-compassion* atau belas kasih diri menjadi salah satu faktor yang menarik perhatian peneliti. Penelitian telah memperlihatkan bahwasanya *self-compassion* efektif dalam mengelola emosi-emosi negatif yang timbul dari diri seseorang, tanpa perlu menekan atau menyangkal aspek-aspek negatif dari pengalaman tersebut.<sup>12</sup>

*Self-compassion* mengacu pada kapasitas dalam pemberian pemahaman pada diri sendiri saat gagal atau membuat kesalahan, tanpa melakukan penilaian yang keras atau kritik berlebihan terhadap kegagalan, kelemahan, dan ketidaksempurnaan yang dialami oleh diri sendiri.<sup>13</sup> *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen, meliputi *self-kindness vs self-judgement*, *the sense of common humanity vs isolation*, serta *mindfulness vs overidentification*.<sup>14</sup> Komponen-komponen tersebut memberikan sudut pandang yang berbeda dalam membentuk persepsi diri yang dapat meningkatkan resiliensi di kalangan remaja.<sup>15</sup>

Berbagai penelitian tentang hubungan *self-compassion* dengan tingkat resiliensi akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya, dan semuanya menunjukkan hasil yang positif, tetapi penelitian tentang hal ini belum pernah dilakukan pada mahasiswa kedokteran. Penelitian yang dijalankan oleh Filisia (2022) memperlihatkan korelasi yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Teknik di kota Makassar.<sup>16</sup> Penelitian lain yang dijalankan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) juga menunjukkan bahwasanya didapati hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.<sup>17</sup>

Penelitian tentang *self-compassion* dan *negative emotional states* yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi sudah pernah dilakukan oleh Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani., et al (2021) pada 118 partisipan mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Diponegoro, dan hasilnya menunjukkan sejumlah 27,97% partisipan melaporkan gejala depresi, sebanyak 67,79% partisipan mengalami gejala kecemasan, dan 35,59% partisipan mengalami gejala stres.<sup>18</sup> Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rotenstein., et al (2016) di 21 negara yang mencakup Asia, Eropa, dan Amerika didapati sejumlah 27,2% mahasiswa kedokteran mempunyai gejala depresi dan bahkan 11,1% partisipan mempunyai pemikiran untuk bunuh diri.<sup>19</sup> Mengingat tingkat depresi, kecemasan, stres, dan tuntutan akademik yang tinggi biasa dihadapi oleh mahasiswa fakultas kedokteran, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini.

Dengan mempertimbangkan uraian tersebut, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Tingkat Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian terdahulu telah menunjukkan hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan tingkat resiliensi akademik, yaitu semakin tingginya *self-compassion*, berakibat semakin tingginya juga tingkat resiliensi akademik. Berlaku kebalikannya, semakin rendahnya *self-compassion*, berakibat semakin rendahnya juga tingkat resiliensi akademik. Tetapi hingga sekarang, belum ada penelitian yang mengeksplorasi terkait korelasi antara *self-compassion* dengan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa kedokteran. Dengan mempertimbangkan keadaan ini, penelitian ini ditujukan untuk mengisi kekosongan informasi yang ada dengan menjalankan uji terkait hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa pre-klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan komponen-komponennya terhadap tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan komponen-komponennya terhadap tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat *self-compassion* dan komponen-komponennya pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel.
- b. Mengetahui tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa kedokteran, sehingga dapat menambah pengetahuan ilmiah tentang hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat resiliensi akademik.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Harapannya temuan penelitian ini bisa menghasilkan peningkatan pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan terkait pengaruh *self-compassion* terhadap tingkat resiliensi akademik.
- b. Harapannya temuan penelitian ini bisa menghasilkan wawasan terkait cara meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan melalui peningkatan *self-compassion*.
- c. Harapannya temuan penelitian ini bisa membantu untuk merancang intervensi program-program pendidikan berbasis *self-compassion* untuk mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengalami tingkat resiliensi akademik yang rendah.

