

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat agar masyarakat mampu meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat. Salah satu kelompok dari tenaga kesehatan yaitu tenaga medis, termasuk profesi dokter. Dokter melakukan tugas dan tanggung jawabnya pada masyarakat sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya. Namun, praktik kedokteran merupakan pekerjaan yang dapat menekan bagi dokter itu sendiri. Sebagai contoh, sebuah survei yang menggunakan *Physician Resource Questionnaire* (PRQ) pada tahun 2002 di Kanada mengungkapkan bahwa dokter Kanada bekerja rata-rata 53,8 jam per minggu diluar *on-call activities* (Williams, 2007). Ditambah, hampir dua per tiga (64%) dokter Kanada merasa memiliki beban pekerjaan yang berat (*Canadian Medical Association*, 2003). Dokter yang mengalami tekanan dalam pekerjaan dapat mengarah pada penyalahgunaan zat, masalah hubungan, depresi, atau bahkan kematian (Wallace, 2009).

Beberapa organisasi kesehatan seperti *The Alberta Medical Association Physician and Family Support Program* terlibat dalam beberapa kegiatan pendidikan kesehatan, seperti promosi tidur yang cukup, makan makanan bergizi di tempat kerja, dan dukungan untuk menangani efek samping, keluhan, dan litigasi (proses hukum di pengadilan; perbandingan peradilan untuk menentukan dan menegakkan hak-hak hukum) medis dalam tujuan peningkatan *wellness* pada dokter (Wallace, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa dalam pekerjaan dokter membutuhkan program *wellness* agar mereka dapat bekerja secara optimal. Di luar negeri, banyak sekolah kedokteran yang memiliki program *wellness* bagi mahasiswa kedokteran seperti *Counseling and Mental Health Services* di *The Virginia Tech Carilion*

School of Medicine di Amerika untuk membantu siswa dengan masalah pribadinya seperti pengelolaan stress (<http://medicine.vtc.vt.edu>.) dan kelas yoga di *Duke University School of Medicine*, Amerika (<https://medschool.duke.edu>.) Selain itu, dalam penelitian Lee dan Graham (2001) yang mengukur persepsi mengenai program *wellness* yang dikembangkan oleh *Case Western Reserve University* pada 60 mahasiswa kedokteran yang mengikuti program *wellness* tersebut menemukan bahwa mahasiswa Kedokteran tersebut merasa seharusnya *wellness* merupakan hal penting untuk dokter. Hal ini menunjukkan bahwa dibutuhkan *wellness* dalam menempuh pendidikan kedokteran sama seperti dalam pekerjaannya kelak.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti berasumsi bahwa sebelum memasuki dunia kerja di bidang kedokteran, akan lebih baik apabila mahasiswa Fakultas Kedokteran, yang merupakan calon dokter, dibina untuk mencapai *wellness* selama menempuh pendidikan agar terbiasa dalam diri mereka sehingga ketika praktik menjadi dokter, mereka bisa berkontribusi lebih efektif dalam dunia kerja. *Wellness* merupakan integrasi dari komponen sosial, emosional, spiritual, dan fisik yang berkembang dari potensi seseorang untuk hidup dan bekerja secara efektif serta membuat kontribusi yang signifikan pada masyarakat (Corbin, 2008).

Wellness memiliki 5 dimensi, yaitu *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness* (Corbin, 2008). *Emotional-mental wellness* adalah penghayatan akan kemampuan individu untuk mengatasi situasi sehari-hari dan untuk mengatasi perasaan pribadi dalam cara yang positif, optimis, dan konstruktif. *Intellectual wellness* adalah penghayatan akan kemampuan individu untuk belajar dan menggunakan informasi untuk meningkatkan kualitas hidup dan berfungsi optimal dalam kegiatan sehari-hari. *Physical wellness* adalah penghayatan akan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari dan menggunakan

waktu luang dengan efektif. *Social wellness* adalah penghayatan akan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara sukses dan membangun hubungan yang bermakna yang dapat meningkatkan kualitas bagi semua orang yang terlibat dalam interaksi. *Spiritual wellness* adalah penghayatan akan kemampuan individu untuk membangun sistem nilai dan bertindak berdasarkan sistem kepercayaan, serta untuk membangun dan melaksanakan tujuan hidup yang bermakna dan konstruktif.

Selama ini telah banyak penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Beberapa di antaranya, yaitu Carolin (2010) yang meneliti gambaran tingkat stres pada mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran di Universitas Sumatera Utara menunjukkan dari sampel sejumlah 90 mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara diperoleh hasil 26,7% mengalami stres ringan, 22,2% mengalami stres sedang, 22,2% mengalami stres berat, dan 28,9% tidak mengalami stress. Kemudian, penelitian mengenai kualitas tidur yang dilakukan oleh Fauzan (2015) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun akademik 2013/2014 di USU (Universitas Sumatera Utara) yang menunjukkan dari 100 mahasiswa pada penelitian tersebut, 51 mahasiswa (51%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan tersebut mengukur aspek emosi ataupun fisik secara terpisah sehingga peneliti berusaha untuk meneliti keadaan mahasiswa Fakultas Kedokteran baik secara emosi maupun fisik tersebut secara keseluruhan sehingga peneliti memilih variabel *wellness*. Penelitian – penelitian mengenai *wellness* sudah pernah dilakukan seperti penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2016) yang meneliti pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas “X” dimana ditemukan mahasiswa tersebut memiliki derajat *wellness* yang tinggi pada semua dimensinya dan Rosalia (2015) yang meneliti pada mahasiswa tingkat akhir Psikologi Universitas “X” ditemukan persentase mahasiswa dengan derajat *wellness* yang tinggi hampir seimbang dengan jumlah mahasiswa dengan derajat *wellness* yang rendah.

Fakultas Kedokteran merupakan fakultas tertua di universitas “X” yang telah berdiri sejak tahun 1965 dan telah mengalami beberapa perubahan kurikulum hingga pada tahun 2006 terakhir yaitu KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi). Kurikulum Berbasis Kompetensi ini menerapkan program perkuliahan yang bisa ditempuh dalam 7 semester, yang terdiri dari 28 blok atau beban studi sejumlah 145 Satuan Kredit ditambah dengan blok elektif sehingga setiap semester akan terdiri dari 4 blok, kecuali pada semester tertentu dimana mahasiswa tersebut mengontrak blok elektif. Kegiatan perkuliahan dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi terdapat standar proses pembelajaran, yaitu terdapat kuliah tatap muka, tutorial, *skills lab*, praktikum, presentasi kasus, dan simposium mini. Berdasarkan wawancara pada tiga mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai standar proses pembelajaran didapatkan bahwa pada kuliah tatap muka akan dilakukan 5 menit pertama ilustrasi kasus, kemudian 80 menit untuk pemaparan materi yang berupa penjelasan pengantar oleh dosen, dilanjutkan dengan 15 menit terakhir dilakukan pembahasan kasus. Mahasiswa Fakultas Kedokteran biasanya harus melanjutkan belajar secara mandiri dan mencari ilmu tambahan dari sumber lain seperti buku maupun internet.

Selanjutnya, proses pembelajaran tutorial dilaksanakan dua kali pertemuan dalam seminggu, setiap pertemuan berdurasi 3 jam. Lalu dibentuk satu kelompok yang terdiri dari 10 mahasiswa yang akan dibimbing oleh seorang tutor terlatih dan bersertifikat sebagai tutor PBL (*Problem Based Learning*). Pada pertemuan pertama, akan terdapat 60 menit pembekalan tutor oleh pembuat modul diikuti penentuan tutor untuk setiap kelompok dan 120 menit tutorial dalam kelompok kecil, seperti memeriksa tekanan darah pada teman sekelompok. Pada pertemuan kedua, akan terdapat presentasi selama 180 menit dari setiap mahasiswa dalam kelompok kecil. Kemudian, saat proses pembelajaran *skills lab* akan membentuk kelompok yang terdiri dari 10 orang dimana akan terdapat 30 menit demo oleh instruktur dan 150 menit, mahasiswa akan mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan

keterampilan yang telah dicontohkan oleh instruktur. Selanjutnya, proses pembelajaran praktikum, pada 30 menit pertama dilakukan *pre-test*, lalu 30 menit penjelasan dari dosen mengenai topik sesuai dengan modul dilanjutkan 30 menit *demo* dari dosen dan 90 menit pelaksanaan oleh masing-masing mahasiswa. Selanjutnya, proses pembelajaran presentasi kasus dan simposium mini yaitu, dilaksanakannya kelas besar (gabungan dari seluruh kelas paralel) dan akan dilakukan presentasi dari 1 kelompok mahasiswa secara bergiliran, ditambah sesi tanya jawab, sesi diskusi dan pembahasan oleh dosen.

Kemudian setiap bulannya akan terdapat minggu ujian blok yang terdiri dari MP (Materi Pengetahuan), SOCA (*Student Oral Case Analysis*) OSPE (*Objective Structural Practical Examination*), dan OSCE (*Object Structural Clinical Examination*) untuk setiap blok tersebut. Lalu, setelah minggu ujian blok akan diadakan minggu remedial dimana mahasiswa yang tidak mencapai nilai dibawah standar kelulusan untuk mengulang kembali ujian tersebut. Setelah menempuh beban studi dan menyelesaikan blok elektif, mahasiswa Fakultas Kedokteran akan menempuh Ujian Kompetensi Dokter Indonesia yang akan menguji pemahaman pengetahuan yang diperoleh mahasiswa Fakultas Kedokteran selama kuliah. Setelah dinyatakan lulus Ujian Kompetensi Dokter Indonesia, baru kemudian mahasiswa Fakultas Kedokteran melanjutkan *co-ass*.

Penerapan kurikulum KBK diharapkan dapat menghasilkan lulusan Fakultas Kedokteran sesuai dengan tujuan Fakultas Kedokteran Universitas "X" yaitu, memiliki karakter yang mempunyai kompetensi sebagai dokter layanan primer sesuai Standar Kompetensi Dokter Indonesia, semangat mengembangkan diri untuk menjadi yang terbaik di tingkat nasional maupun internasional, sikap profesionalisme berbudi luhur, menjunjung tinggi nilai-nilai kasih dalam melayani masyarakat, dan kemampuan menerapkan ilmu herbal medik dan ilmu gizi medik berbasis bukti untuk pencegahan dan pengobatan sesuai yang dibutuhkan oleh masyarakat umum. ([www.websiteuniversitas"X".edu](http://www.websiteuniversitas)). Selain itu, hal

tersebut sesuai dengan peran dan fungsi mahasiswa sebagai *social control*, yaitu melalui kemampuan intelektual, kepekaan sosial serta sikap kritisnya diharapkan mahasiswa mampu menjadi pengontrol sebuah kehidupan sosial pada masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik serta solusi untuk permasalahan sosial masyarakat (www.gurupendidikan.com, 2016). Hal ini termasuk juga mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Berdasarkan wawancara pada 16 mahasiswa Fakultas Kedokteran yang menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas “X” dapat memberikan pengaruh pada diri mereka untuk mengembangkan kesehatan mereka sendiri. Namun, dalam keseharian mereka, mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami kesulitan untuk lebih peduli pada diri sendiri ketika menjalani perkuliahan. Hal ini dapat menghambat mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk mencapai kesehatan yang positif, atau *wellness*. *Wellness* merefleksikan bagaimana penghayatan seseorang mengenai hidupnya sebagaimana kemampuannya untuk hidup berfungsi secara efektif (Corbin, 2008).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan wawancara pada 16 mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk mendapatkan gambaran dari dimensi *wellness* mereka. Terdapat enam (37,5%) mahasiswa menyatakan bahwa tuntutan perkuliahan memberikan tekanan pada mereka seperti jadwal perkuliahan yang cukup padat dan tugas yang cukup banyak sehingga berpengaruh pada pola tidur mereka yang menjadi tidak teratur. Mereka mengurangi jam tidur mereka sehingga mereka merasa kurang tidur, terutama ketika akan menghadapi ujian blok. Ketika menjelang ujian, mahasiswa Fakultas Kedokteran kerap kali tidur dalam rentang 5 – 6 jam karena perlu memahami materi ujian yang cukup banyak. Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur yang direkomendasikan untuk usia dewasa muda (18-25 tahun), yaitu 7 sampai 9 jam. Oleh sebab itu, dapat disebutkan bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” kurang baik.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jessica (2016) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” menggambarkan bahwa dari 30 mahasiswa Fakultas Kedokteran terdapat 13 mahasiswa dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) normal dan 17 orang dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) berlebihan. Hal ini merupakan gambaran dari dimensi *physical wellness*.

Ketika mahasiswa Fakultas Kedokteran mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian blok, terdapat sembilan (56.25%) mahasiswa merasakan tertekan karena kesulitan dalam memahami serta mengingat materi ujian yang cukup banyak ketika akan ujian blok, terutama ujian seperti OSPE. Ketika akan menghadapi ujian blok, mereka merasakan gelisah dan khawatir sehingga dapat berpengaruh pada kemampuan mereka dalam menjawab persoalan. Ditambah, tiga dari sembilan mahasiswa tersebut merasa khawatir mengenai hasil ujian tersebut sampai pada hari pengumuman hasil ujian. Hal ini merupakan gambaran dari dimensi *emotional/mental wellness*.

Kemudian, tuntutan dari Kurikulum Berbasis Kompetensi lainnya, adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk lebih banyak belajar secara mandiri dibandingkan pertemuan dalam kelas dan aktif di dalam kelas. Namun, terdapat lima (31,25%) mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami kesulitan untuk memahami materi yang didapatkan di dalam kelas maupun mencari materi di luar kelas. Meskipun demikian, mereka tidak mau bertanya mengenai materi yang mereka kurang mengerti kepada dosen didalam kelas. Selain itu, kesulitan lain yang mereka alami yaitu menyelesaikan tugas yang menggunakan jurnal-jurnal tertentu dengan baik. Hal ini karena jurnal yang mereka miliki belum tentu memiliki jawaban sesuai yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga mereka harus tetap mencari dan memilih jurnal yang tepat serta memahami isi jurnal tersebut. Hal tersebut merupakan gambaran dari dimensi *intellectual wellness*.

Dalam mempelajari materi perkuliahan, empat belas (87,5%) mahasiswa menyatakan mereka butuh belajar bersama dengan teman-teman karena mempermudah mereka dalam mempelajari materi sehingga mereka berusaha untuk meluangkan waktu untuk belajar. Mereka dapat berbagi jurnal kedokteran, materi perkuliahan, ataupun motivasi dan informasi lainnya dengan sesama teman belajar sehingga ilmu yang mereka dapat lebih mendalam. Selain belajar bersama dengan teman-teman, mereka bisa mendapatkan hal yang telah disebutkan diatas dengan menjalin relasi dan interaksi dengan junior atau senior, bahkan alumni. Dalam perkuliahan mereka juga dibagi menjadi kelompok yang terdiri dari 10 orang, seperti dalam kelas *tutorial* dan *skills lab*. Dua (12,5%) mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan bekerjasama dalam kelompok karena sulit menyesuaikan diri dengan teman sekelompoknya sehingga sukar untuk menyampaikan pendapatnya kepada teman-teman sekelompoknya. Ketika menemukan permasalahan dalam perkuliahan sebanyak lima belas (93,75%) mahasiswa akan menceritakan kepada teman terdekat atau keluarganya agar menjadi lebih tenang tetapi, satu (6,25%) mahasiswa merasa tidak bisa membicarakan permasalahan yang dialaminya kepada teman terdekatnya maupun keluarga dan hanya memendam permasalahannya dalam diri. Oleh sebab itu, mereka harus memiliki kemampuan untuk menjalin relasi dan interaksi. Hal ini merupakan gambaran dari dimensi *social wellness*.

Dalam menempuh pendidikan kedokteran, mereka dididik menjadi dokter yang siap berkarier dan memberikan pelayanan yang primer. Enam belas (100%) mahasiswa menyatakan bahwa mereka memilih Fakultas Kedokteran karena memiliki tujuan hidup untuk menolong orang lain dengan cara menjadi dokter. Meskipun demikian, terdapat dua mahasiswa (12,5%) merasa sulit dalam mencapai tujuan hidup tersebut. Hal ini karena mereka merasa kurang bisa memanfaatkan informasi yang didapatkannya selama kuliah

kedalam kasus sehingga menimbulkan kurangnya kepercayaan diri mahasiswa tersebut. Hal ini menggambarkan dari dimensi *spiritual wellness*.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan, terdapat perbedaan penghayatan akan kemampuan pada setiap dimensi *wellness* pada diri mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung. Corbin (2008) menyatakan bahwa setiap dimensi yaitu dimensi *intellectual, emotional-mental, physical, social* dan *spiritual* dari *wellness* saling berkaitan sehingga dimensi-dimensi tersebut saling memengaruhi satu sama yang lain dan berkontribusi untuk bekerja secara efektif sehingga dapat turut memengaruhi dalam mengoptimalkan peran sebagai mahasiswa dan meningkatkan kemungkinan lulusan sesuai dengan tujuan Fakultas Kedokteran. Oleh sebab itu, peneliti terdorong untuk meneliti mengenai *wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui gambaran *wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *wellness* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung melalui dimensi *emotional-mental wellness*,

intellectual wellness, physical wellness, social wellness, dan spiritual wellness serta faktor-faktor yang berpengaruh pada *wellness* tersebut.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan informasi bagi ilmu psikologi, terutama dalam bidang ilmu psikologi kesehatan mengenai *wellness* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung.
2. Memberikan informasi bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik mengenai *wellness* pada mahasiswa fakultas lain atau universitas lain.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi pada pihak Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung mengenai gambaran *wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran agar dapat memaksimalkan *wellness* mahasiswa dengan cara menyediakan sesi atau program yang mendukung atau meningkatkan *wellness* mahasiswa.
2. Memberikan informasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai gambaran *wellness* agar lebih menyadari kekurangan dan kelebihan diri kemudian fokus pada kelebihan tersebut dan belajar untuk mengelola kekurangan dalam diri sehingga menjadi lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari maupun perkuliahan.
3. Memberikan informasi pada dosen wali mengenai gambaran *wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan bimbingan dan arahan yang sesuai pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam bentuk konseling.

1.5 Kerangka Pemikiran

Kurikulum Fakultas Kedokteran menuntut mahasiswa melakukan tugas yang diberikan dalam kelas, praktikum, keterampilan klinik, dan presentasi kasus yang dilakukan selama perkuliahan serta ujian blok. Tuntutan kurikulum selama perkuliahan memberikan tekanan-tekanan yang berbeda pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Hal ini tergantung pada penghayatan tiap mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penghayatan akan kemampuan mahasiswa Fakultas Kedokteran menggambarkan *wellness* dan dalam mencapai *wellness* yang optimal, dibutuhkan penghayatan yang positif dalam memandang masing-masing dari dimensi *wellness*. Penghayatan yang positif akan kemampuan yang dimiliki lebih penting daripada kemampuan aktual yang dimiliki individu tersebut.

Wellness adalah integrasi dari berbagai komponen yang berbeda (intelektual, emosional-mental, sosial, spiritual, dan fisik) yang mengembangkan potensi seseorang untuk hidup (kualitas hidup) dan bekerja secara efektif dan membuat kontribusi yang maksimal di dalam masyarakat (Corbin, 2008). *Wellness* merefleksikan bagaimana individu menghayati hidupnya serta kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif. *Wellness* terdiri dari lima dimensi, yaitu *intellectual wellness*, *emotional wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness*.

Dimensi yang pertama adalah *intellectual wellness*. Dimensi ini menekankan pada penghayatan akan kemampuan individu untuk belajar dan menggunakan informasi yang ada untuk meningkatkan kualitas kehidupan sehari-harinya dan berfungsi secara optimal. Dimensi *intellectual wellness* terlihat pada mahasiswa yang mampu memanfaatkan informasi yang dimilikinya, dan mencari stimulasi secara mental untuk mencapai kepuasan hidup seperti dari usaha yang dilakukan mahasiswa Fakultas Kedokteran membaca buku-buku dan jurnal penunjang perkuliahan dari internet maupun sarana lain sebagai bahan referensi

pengerjaan tugas-tugas, belajar mandiri atau persiapan menghadapi ujian blok. Selain itu, terlihat dari adanya dorongan untuk berdiskusi dengan teman-teman lain dalam rangka memperluas pengetahuan. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *intellectual wellness* yang tinggi akan mencari informasi dari lingkungan serta membagi pengetahuan yang dimilikinya kepada lingkungan sekitar, sedangkan mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *intellectual wellness* yang rendah akan menunjukkan sikap tidak peduli terhadap informasi yang ada untuk mendukung perkuliahannya.

Dimensi yang kedua adalah *emotional-mental wellness*, dimensi ini menekankan pada penghayatan akan kemampuan individu untuk mengatasi situasi sehari-hari dan mengatasi perasaan pribadi dalam cara yang positif, optimis, dan konstruktif. Dalam hal ini, situasi sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran dapat dilihat dari persiapan dan menjalani empat ujian yaitu MP, OSCA, OSCE, OSPE. dan OSCE tiap bulan. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *emotional-mental wellness* yang tinggi akan merasa siap dalam menghadapi tuntutan ujian tersebut, sedangkan mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *emotional-mental wellness* yang rendah akan memiliki pandangan mental dan emosional yang negatif seperti khawatir atau tertekan selama proses pengerjaan ujian blok maupun tugas-tugas dalam tuntutan perkuliahan mereka.

Dimensi yang ketiga adalah *physical wellness*, dimensi ini menekankan pada penghayatan akan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Dimensi *physical wellness* terlihat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki kebugaran fisik dan keterampilan motorik dalam pengerjaan tuntutan perkuliahannya maupun ujian blok. Komposisi tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan bagian dari kebugaran fisik. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *physical wellness* yang tinggi akan memiliki kebugaran fisik,

sedangkan mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *physical wellness* yang rendah tidak akan memiliki kebugaran fisik.

Dimensi yang keempat adalah *social wellness*, dimensi ini menekankan pada penghayatan akan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara sukses dan membangun hubungan yang bermakna yang dapat meningkatkan kualitas bagi semua orang yang terlibat dalam interaksi (termasuk diri sendiri). Dimensi ini terlihat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam memberikan dukungan dan menerima dukungan, serta hubungan yang terpenuhi dengan orang-orang di sekitarnya. Hubungan yang dijalin mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan orang-orang di sekitarnya seperti teman, junior, atau senior serta keluarga bisa menjadi dukungan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam menempuh pendidikannya. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *social wellness* yang tinggi terlibat dalam kehidupan sosial, sedangkan mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *social wellness* yang rendah akan merasa kesepian dalam menempuh pendidikannya.

Dimensi yang kelima dan terakhir adalah *spiritual wellness*, dimensi ini menekankan pada penghayatan akan kemampuan individu untuk membentuk sistem nilai dan bertindak berdasarkan *sistem belief* untuk membangun dan melaksanakan tujuan hidup yang bermakna serta konstruktif. Dimensi ini terlihat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki kejelasan prinsip hidup dan bertindak berdasarkan prinsip hidup yang dimiliki. Dalam prinsip hidup yang dimiliki, terdapat suatu tujuan, nilai (*value*), dan makna. Contohnya, ketika mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki tujuan hidup untuk menolong orang lain dengan belajar di perkuliahan sebaik mungkin. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *spiritual wellness* yang tinggi akan terpenuhi secara spiritual (*fulfilled*), sedangkan mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan derajat *spiritual wellness* yang rendah akan merasa tidak terpenuhi secara spiritual (*unfulfilled*).

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi *wellness*, seperti faktor hereditas, *health care system*, faktor lingkungan yang terdiri dari fisik, intelektual, sosial, dan spiritual serta gaya hidup sehat. Faktor hereditas merupakan faktor yang tidak dapat diubah, tetapi faktor ini dapat ditanggulangi atau diatasi apabila mahasiswa Fakultas Kedokteran menyadari riwayat medis keluarga masing-masing dan berupaya untuk mengatasinya dengan baik. Gangguan hereditas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, seperti penyakit jantung bawaan atau diabetes bisa memengaruhi aktivitasnya saat menjalani perkuliahannya. Hal ini dapat menghambat aktivitas mahasiswa tersebut apabila penyakit jantung bawaan atau diabetes ini kambuh sewaktu berada di kelas ataupun saat praktikum. Meskipun demikian, mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki gangguan hereditas, tetapi memiliki penghayatan positif terhadap hidupnya, akan lebih “*well*” dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas Kedokteran yang tidak memiliki gangguan hereditas dan tidak memiliki penghayatan positif terhadap hidupnya.

Faktor yang memengaruhi *wellness* selanjutnya adalah sistem perawatan kesehatan (*health-care system*). Meskipun dalam penelitian ini, mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas “X” memiliki akses sistem perawatan kesehatan, tetapi tetap dibutuhkan peran aktif bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk mencari mengenai informasi kesehatan. Dalam menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran, cukup banyak informasi mengenai kesehatan yang mereka pelajari yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam meningkatkan *wellness* mereka. Ketika mahasiswa Fakultas Kedokteran mengetahui kondisi kesehatan mereka dan aktif mencari berbagai informasi mengenai cara meningkatkan dan mempertahankan kualitas kesehatan seperti membaca buku-buku dan jurnal *online* mengenai kesehatan, dapat meningkatkan *wellness* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Contohnya, mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki penyakit diabetes dapat mencari informasi mengenai makanan yang harus dihindari atau dikurangi.

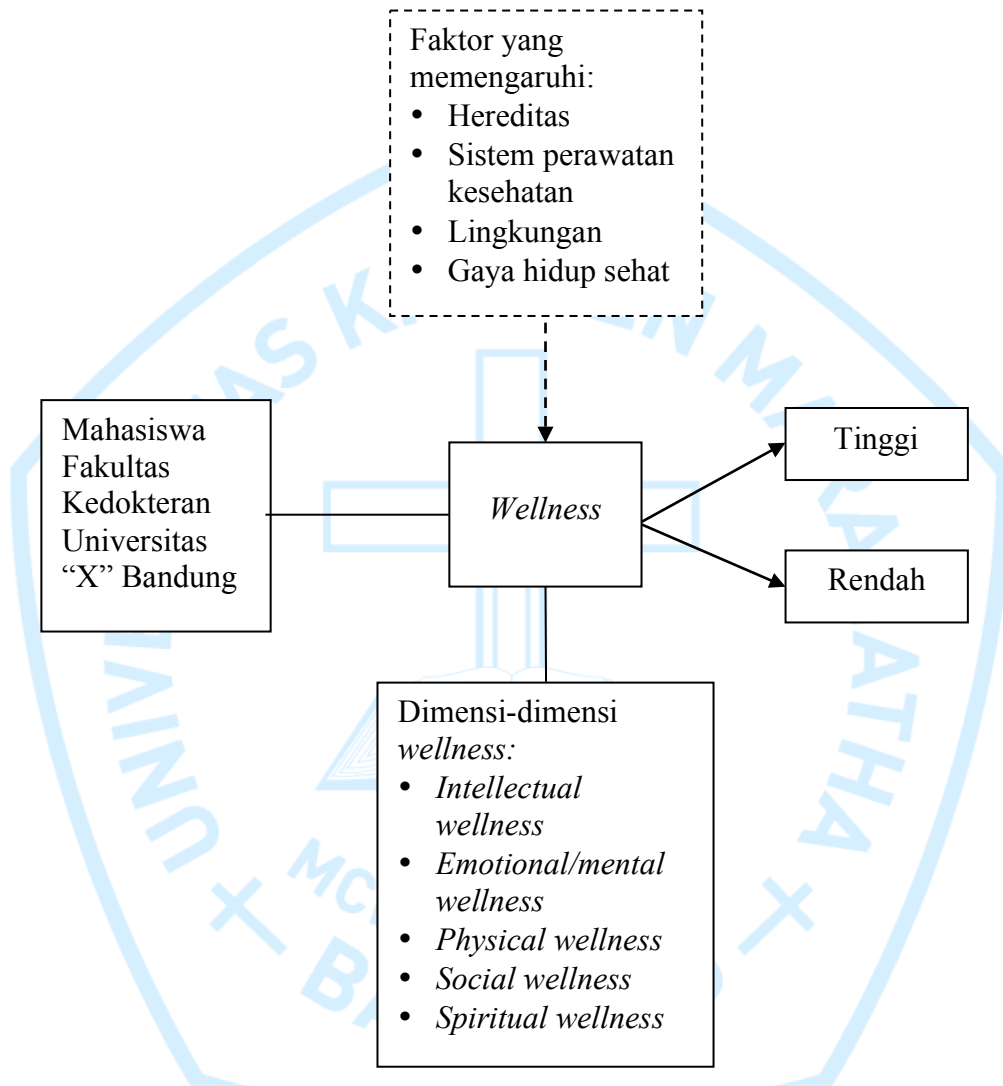
Faktor berikutnya adalah faktor lingkungan yang terdiri dari fisik, sosial, spiritual, intelektual. Faktor lingkungan fisik tergantung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk menentukan lingkungan tempat tinggalnya. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dapat menentukan lingkungan yang sehat dalam arti lingkungan yang tenang serta terhindar dari polusi seperti polusi udara dibandingkan lingkungan yang tidak sehat untuk dirinya. Lingkungan yang sehat dapat mendukung mahasiswa Fakultas Kedokteran agar memiliki kondisi yang baik secara fisik sehingga terhindar dari stres.

Dalam faktor lingkungan sosial, mahasiswa Fakultas Kedokteran sebaiknya berada pada lingkungan sosial yang hangat dan bersahabat agar dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk berinteraksi dengan lingkungan secara sehat dan terhindar dari konflik. Hal ini dapat meningkatkan *wellness* karena memfasilitasi mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk membangun relasi yang mendalam yang dapat mengarah pada hubungan yang bermakna sehingga dapat menjadi suatu dukungan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam menempuh pendidikannya.

Faktor lingkungan berikutnya faktor spiritual, lingkungan spiritual yang positif memberikan kesempatan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran untuk menemukan pemenuhan kebutuhan spiritual. Lingkungan spiritual dapat memberikan petunjuk dan tuntunan serta membantu penentuan tujuan hidup. Hal tersebut membantu mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam pemenuhan kebutuhan spiritual agar merasa terpenuhi (*fulfilled*). Faktor lingkungan berikutnya adalah faktor intelektual. Faktor ini berkaitan dengan lingkungan pendidikan mahasiswa kedokteran yang dapat mendorong mereka dalam hal belajar dan berpikir kritis.

Faktor yang dapat memengaruhi berikutnya adalah gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat seperti, tidur yang cukup, mengonsumsi makanan yang bernutrisi, mengatur pola makan, mengatur waktu dengan efektif, dan menghindari rokok dapat diterapkan oleh

mahasiswa Fakultas Kedokteran. Gaya hidup sehat merupakan hal penting karena dapat meningkatkan kesehatan yang baik dan *wellness*. Hal ini karena *wellness* merupakan bagian dari kesehatan yang optimal.



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Tuntutan dari perkuliahan memengaruhi *wellness* mahasiswa Fakultas Kedokteran
2. *Wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung tergambar melalui lima dimensi, yaitu *intellectual wellness*, *physical wellness*, *emotional/mental wellness*, *social wellness*, *spiritual wellness*.
3. *Wellness* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung digambarkan melalui tingkatan skor-skor pada dimensi-dimensi *wellness*.
4. Dimensi-dimensi dari *wellness* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor hereditas, sistem pelayanan kesehatan, faktor lingkungan, dan gaya hidup sehat.

