

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut situs resmi sbmptn.ac.id, jurusan yang paling banyak diminati siswa adalah Jurusan Kedokteran paling banyak diincar yaitu sebanyak 64,744. Jumlah dokter yang lulus setiap tahunnya sekitar 8,000. Fakultas Kedokteran merupakan jurusan yang diimpikan oleh sebagian besar siswa SMA, karena dengan berkuliah disini maka akan menjadi dokter yang menjadi cita-cita favorit sebagian besar anak di Indonesia. (<https://www.youthmanual.com/2017>)

Fakultas Kedokteran terdapat di beberapa Universitas Negeri dan Swasta di Indonesia salah satunya adalah Universitas Swasta “X” Bandung. Berdasarkan informasi yang didapat Universitas “X” tercatat pada tahun 2018 ada mahasiswa kedokteran umum yang diterima sebanyak \pm 200 orang. Fakultas Kedokteran Umum merupakan fakultas yang paling banyak diminati dibandingkan dengan fakultas yang lainnya di Universitas “X” Bandung. Berdasarkan wawancara dengan 20 orang mahasiswa Kedokteran Umum di Universitas “X” agar dapat mencapai tujuannya untuk lulus dari jenjang pendidikan S-1 mahasiswa harus menempuh selama 7 semester atau 4 tahun mempelajari mengenai ilmu dan keterampilan mengenai Kedokteran Umum, yang disampaikan melalui proses kuliah teori atau praktikum, kemudian dilanjutkan dengan membuat tugas akhir dengan sidang dan *yudisium*. Setelah melewati sidang dan *Yudisium* mahasiswa kedokteran akan memperoleh gelar sarjana kedokteran.

Sistem perkuliahan yang ditetapkan di Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung adalah sistem blok dimana mahasiswa diwajibkan untuk menempuh 28 blok. Setiap 4 blok ditempuh selama 1 semester. Kemudian 1 blok ditempuh dalam 6 minggu. Sistem pembelajaran terdapat 4 jenis yaitu perkuliahan, praktikum, tutorial dan *skillslab*. Perkuliahan merupakan

proses pemberian materi oleh dosen kepada mahasiswa. Praktikum merupakan proses dari mahasiswa untuk mempraktekan materi yang sudah dipelajari. Pada setiap praktikum terdapat pre-test setiap minggunya dan nilainya 30% masuk ke nilai akhir ujian praktikum. Tutorial merupakan proses belajar mahasiswa secara berkelompok, dilakukan setiap minggu minimal sebanyak dua kali, setiap tutor juga terdapat *pre-test*. *Skills lab* merupakan kesempatan untuk memiliki keterampilan dalam menghadapi pasien. Ujian dilakukan pada satu minggu atau dua minggu terakhir setiap bloknya. Empat macam jenis ujian diantaranya MP (*multiple choice*) yaitu pemahaman materi, OSCE yaitu ujian praktek atau keterampilan klinis, OSPE yaitu ujian praktikum dan SOCA (*student oral case analysis*) yaitu ujian kasus penyakit. Jenis ujian tersebut membuat mahasiswa harus lebih mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin karena hasil dari ujian tersebut akan menentukan mahasiswa lulus pada setiap blok.

Ketika mahasiswa memperoleh nilai D sebanyak 2 kali, nilai E 1 kali dan nilai akhir C maka mahasiswa akan dinyatakan gagal dalam blok. Kemudian apabila mahasiswa gagal melewati blok sebanyak 4 kali maka mahasiswa akan dikeluarkan dari Fakultas Kedokteran Universitas "X". Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi takut dan cemas apabila mahasiswa tidak lulus dan apabila mahasiswa harus mengikuti remedial mereka harus mengulang satu semester dan hal tersebut juga membuat mahasiswa tertinggal dari teman-temannya. Menurut hasil wawancara dengan 20 mahasiswa Fakultas Kedokteran cukup banyak yang harus mengikuti remedial dan sulit mendapatkan nilai minimal C. Mahasiswa yang gagal dalam proses remedial harus mengulangi blok tersebut di semester yang lain, sehingga membuat mahasiswa tersebut tertinggal satu semester dibandingkan teman-teman lainnya.

Berdasarkan hasil survey pada 20 mahasiswa tahun pertama, mereka sedang menghadapi teori dasar tentang kedokteran. Mahasiswa juga merasa sulit dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Praktikum yang dilakukan juga cukup banyak dan dilakukan setiap minggunya dua kali. Mahasiswa kedokteran pada tahun pertama menghayati perkuliahan ini

cukup sulit beradaptasi karena cara belajar yang berbeda dengan SMA. Mahasiswa semester satu juga harus mengikuti ospek jurusan yang wajib dilakukan oleh mahasiswa baru dan dilakukan selama satu bulan selain itu juga mahasiswa baru harus mengikuti ospek angkatan yang dilakukan selama seminggu, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan mentoring yang dilakukan selama 6 bulan. Beberapa mahasiswa juga mengatakan masih harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berbeda dengan SMA.

Perpindahan sekolah dari yang lama ke sekolah yang baru adalah pengalaman yang normative bagi setiap mahasiswa, namun hal tersebut dapat menimbulkan *stress* (Blyth dkk, 1983; Eccles dan Midgely, 1990 dalam Santrock, 2002). *Stress* muncul karena masa transisi sekolah tersebut dimana mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, masuk ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, tanggung jawab yang lebih besar, peningkatan jumlah teman, menyesuaikan dengan peraturan yang baru, dan mulai lebih focus pada prestasi yang lebih besar atau tinggi. *Top-dog phenomenon* adalah bergesernya posisi siswa dari posisi senior atau atas ke posisi bawah atau junior di sekolah yang baru (<http://repository.upi.edu>).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 20 orang mahasiswa kedokteran umum didapatkan informasi mengenai hambatan-hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa pada tingkat pertama kedokteran umum selama proses perkuliahan diantaranya, kesulitan menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang padat, kesulitan dalam memahami materi di setiap blok, materi ujian yang sangat banyak, bahasa latin yang sulit dihafalkan, sulit mendapatkan nilai C, banyaknya tugas dan beberapa cara dosen mengajar sulit untuk dipahami.

Berdasarkan survei awal terhadap mahasiswa kedokteran tahun pertama didapatkan hasil 75% mahasiswa tidak dapat mengatasi tantangan di perkuliahannya sehingga mahasiswa harus mengikuti remedial blok, kemudian terdapat 25% mahasiswa kedokteran umum yang dapat mengatasi hambatan yang dihadapinya. Berdasarkan informasi yang didapat terdapat 2 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran umum pada tingkat pertama yang mengundurkan diri

atau pindah jurusan. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa tidak dapat mengikuti dan kesulitan dalam sistem perkuliahan yang diterapkan oleh fakultas.

Penelitian yang dilakukan oleh Vilaseeni dan Surya Husada (2013) mengenai “*Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013*” menunjukkan hasil dari 100 mahasiswa sebanyak 35% mengalami stres tingkat rendah, 61% tingkat sedang, dan 4% tingkat tinggi. Berdasarkan kelompok usia 19 dan 20 tahun merupakan usia yang paling banyak mengalami stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami *stress* yang lebih tinggi jika dibandingkan mahasiswa program studi non medis (Legiran, Zalili dan Bellinawati, 2015, dalam Vina Violeta, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara dikatakan bahwa terdapat 10 orang mahasiswa kedokteran tahun pertama harus mengulang 1 blok. Mahasiswa yang mengikuti remedial berusaha untuk mencari cara belajar yang baru agar dapat menyesuaikan dengan bahan-bahan materi yang ada, beberapa mahasiswa merasa dirinya tidak mampu terhadap materi yang diberikan dan membuat mahasiswa memilih untuk keluar. Hal tersebut menjadi *stressor* bagi mahasiswa. Tuntutan lingkungan yang melampaui batas kemampuan dirinya sehingga akan mengganggu kesejahteraan diri disebut sebagai *stressor* (Lazarus, 1991). *Stress* akan terlihat melalui reaksi *stress* yang muncul (Lazarus, 1984).

Berdasarkan wawancara pada beberapa mahasiswa juga merasakan beberapa reaksi *stress* merupakan respon fisik maupun mental dalam diri individu terhadap situasi yang dihayati dan berada di luar batas kemampuan adaptasi individu tersebut dan dapat mempengaruhi kesehatan, keadaan emosional dan prestasi akademik (McKean *et* dalam Santrock, 2007). Berdasarkan hasil wawancara terhadap 20 Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama saat menghadapi kesulitan selama berkuliah memunculkan reaksi *stress* yang beragam diantaranya, sebanyak 11 (55%) merasa sakit kepala karena waktu untuk tidur yang berkurang dan kelelahan.

Sebanyak 4 (20%) mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa cemas karena di tuntut untuk harus belajar secara terus-menerus dan hal tersebut membuat berat badan mahasiswa menjadi turun dan sebanyak 3 (15%) mengatakan berat badan mereka bertambah karena mahasiswa terus-menerus makan saat *stress*. Sebanyak 5 (25%) mengatakan bahwa mahasiswa merasa jantung berdebar kencang saat menjelang ujian, badan gemetar dan keringat dingin. Terdapat 11 (55%) mahasiswa juga merasa kurang fokus apabila mendengarkan materi dosen dikarenakan kepikiran mengenai ujian yang akan dilaksanakan.

Stress merupakan motivasi untuk merubah individu lebih baik lagi (Winkel, 1991). Apabila seseorang mengalami *stress* dalam waktu yang pendek maka hal tersebut dapat memotivasi seseorang untuk lebih baik lagi, namun apabila dialami selama terus-menerus akan mengganggu kesehatan. Faktor yang mempengaruhi *stress* yaitu individu dan situasi (Lazarus, 1991). Faktor personal meliputi intelektual, motivasional dan karakteristik kepribadian. Faktor situasi yakni sebuah situasi yang meliputi tuntutan besar yang akan terjadi dan dilihat sebagai situasi yang sangat mempengaruhi *stress*.

Faktor kepribadian salah satunya adalah *self compassion*. Salah satu cara seseorang untuk mengatur emosi atau mengurangi *stress* dengan efektif adalah *self compassion* (Neff, 2003). Menurut Neff (2003) seseorang memerlukan *self compassion* tinggi karena *self compassion* yang tinggi akan berdampak pada *stress* yang lebih sedikit. Apabila mahasiswa memiliki *self compassion* tinggi mereka akan memahami diri sendiri ketika dihadapkan pada suatu penderitaan (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). *Self compassion* merupakan salah satu cara dalam mengatasi emosi, misalnya mahasiswa dengan *self compassion* yang tinggi cenderung merenung daripada mahasiswa dengan *self compassion* yang rendah. Apabila seseorang memiliki *self compassion* maka mahasiswa cenderung akan mengalami kebahagiaan, berusaha untuk lebih baik lagi dan akan memberikan efek yang lebih positif dari pada seseorang yang tidak memiliki *self compassion* (Neff, rude, & Kirkpatrick, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Violeta (2017) yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion Terhadap Derajat Stress pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2009/2010 yang sedang mengambil Mata Kuliah UP atau Skripsi*” *self compassion* dapat memengaruhi derajat *stress*. Seseorang dengan *self compassion* yang tinggi akan memiliki derajat *stress* yang rendah begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan *self compassion* berpengaruh sebesar 61,5% terhadap derajat *stress*. Sebanyak 75% dari 40 mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi dan 66,7% diantaranya memiliki derajat *stress* yang sedang.

Leary dan Allen (2010) dalam jurnal berjudul “*Self compassion , Stress, and Coping*” mengungkapkan bahwa *self compassion* melibatkan tingkat tertentu dalam sebuah proses kognitif, individu dengan derajat *self compassion* yang tinggi memiliki derajat yang rendah dalam menghayati *stressnya*, sebaliknya *self compassion* yang rendah lebih memiliki derajat yang tinggi pada *stressnya*.

Seseorang yang memiliki *self compassion* akan mendapatkan lebih banyak kebahagiaan, berusaha untuk lebih baik lagi atau optimis, dan dapat memperoleh pengaruh yang positif dari pada seseorang yang tidak memiliki *self compassion* (Neff, 2003). Menurut Neff (2007) *self compassion* yaitu berbuat baik terhadap diri sendiri, menghibur serta peduli ketika diri sendiri mengalami kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan. Hal ini mempengaruhi seseorang dalam menilai kegagalan dan penderitaan sehingga berdampak pada penghayatan terhadap *stress*. *Self compassion* memiliki komponen di dalamnya yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2007).

Sumber *stress* merupakan sesuatu yang mengancam atau tidak. Penilaian ini disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Proses evaluatif yang menentukan dalam keadaan apa interaksi antara manusia dengan lingkungannya bisa menyebabkan *stress*, hal tersebut disebut sebagai *cognitive appraisal*. Dalam *cognitive appraisal* terdapat proses

penilaian primer (*primary appraisal*). *Stress* merupakan fenomena individual bagi mahasiswa karena tingkat *stress* setiap mahasiswa akan berbeda-beda terkait situasi yang dihadapinya. Dengan kata lain, setiap orang dapat memunculkan reaksi *stress* yang berbeda walaupun menghadapi situasi yang sama. Respon yang ditunjukkan mahasiswa dapat berupa reaksi fisik dan psikis yang bersifat individual terhadap kendala atau kesulitan yang dihadapi. Dalam menghadapi hal tersebut seseorang memerlukan *self compassion* sehingga tidak menyalahkan diri sendiri.

Dari hasil wawancara terdapat 20 orang mahasiswa kedokteran tahun pertama menyatakan bahwa kendala dan kesulitan selama kuliah membuat mereka menjadi *stress* dan memunculkan respon yang berbeda-beda terhadap *stress*. Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan 13 (65%) mahasiswa dari 20 responden menyatakan bahwa mereka akan menyalahkan diri mereka sendiri ketika mengalami kesalahan dalam mengerjakan tugas atau mendapatkan nilai yang jelek, hal ini menunjukkan bahwa sikap memaafkan terhadap diri sendiri yang rendah, lalu mahasiswa juga menunjukkan reaksi *stress* berupa jantung berdebar kencang dan keringat dingin. Sebanyak 7 (35%) mahasiswa dari 20 responden mengungkapkan bahwa mereka mengerjakan tugas kuliah hingga mengabaikan dirinya sendiri ketika mendapatkan nilai yang jelek dan harus remedial, mereka juga terkadang sakit karena lupa makan dan istirahat untuk belajar. Hal ini menunjukkan sikap yang keras terhadap diri sendiri dan kurang memperhatikan diri mereka saat mengalami kegagalan.

Sebanyak 4 (20%) mahasiswa dari 20 responden menyatakan bahwa ketika mereka mengalami hal buruk atau kegagalan mereka cenderung jarang mengingat bahwa setiap orang juga bisa mengalami hal buruk. Kemudian terdapat 16 (80%) mahasiswa dari 20 responden menyatakan bahwa ketika mereka berusaha untuk mencapai sesuatu, mereka cenderung merasa orang lain dapat menyelesaikannya lebih mudah dari diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa

mahasiswa cenderung memandang bahwa kegagalan hanya dialami dirinya sendiri dan menunjukkan reaksi *stress* berupa cemas dan mudah marah.

Sebanyak 10 (50%) mahasiswa dari 20 responden menyatakan ketika mereka sadar bahwa tidak dapat mengikuti materi perkuliahan dengan sangat baik, mereka menganggap bahwa dirinya tidak akan mampu mengerti semua materi dengan baik. Mereka akan gagal, mengecewakan keluarga terutama orang tua, terlalu terpaku dan menghakimi diri sendiri. Hal tersebut dapat menimbulkan *stress*, semakin mereka memikirkannya, justru mereka semakin tidak bersemangat untuk menjalani perkuliahan mereka. Kemudian akan menimbulkan reaksi dari *stress* yaitu tingkah laku. Berdasarkan reaksi yang muncul, kita dapat melihat bagaimana seseorang berespon terhadap situasi yang dialaminya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama di Universitas “X” ini cukup banyak yang menyalahkan diri mereka sendiri saat melakukan kesalahan saat mengerjakan tugas, ujian dan mengabaikan diri mereka sendiri saat belajar hingga lupa makan dan waktu untuk istirahat yang berkurang, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama di Universitas “X” Bandung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran mengenai pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama di Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini diadakan untuk memperoleh gambaran mengenai *self compassion* dan derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi kepada bidang psikologi klinis dan sosial mengenai pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan informasi kepada peneliti lain mengenai pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung mengenai ada tidaknya pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress*, sehingga mahasiswa dapat mengenal dirinya untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan *self compassion* dan derajat *stress*.
2. Memberikan informasi kepada dosen wali mahasiswa Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung mengenai ada tidaknya pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress*. Sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan *self compassion* dan derajat *stress*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama berada pada usia 18-21 tahun masih pada tahap perkembangan remaja akhir. Pada perkembangan ini, mahasiswa sedang mengalami perubahan baik secara biologis, kognitif, dan sosial. Perubahan kognitif yang terjadi pada remaja akhir mahasiswa sudah mampu untuk lebih berfikir secara abstrak, idealistik, dan logis (Santrock, 2014). Mahasiswa pada tahap perkembangan remaja akhir sudah bisa mencari solusi dengan baik, dapat menyelesaikan suatu masalah, dan menganalisis situasi mengapa dapat terjadi demikian.

Background stressor merupakan tekanan, tuntutan, kesulitan yang mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama hadapi selama menjalani perkuliahan (Lazarus, 1991). Permasalahan tersebut jika tidak menemukan jalan keluarnya, maka dapat menyebabkan *stress*, frustrasi, kehilangan motivasi, dan bahkan memutuskan untuk pindah jurusan. *Stressor* diartikan sebagai tuntutan yang dibentuk oleh internal maupun lingkungan yang mengganggu keseimbangan sehingga mempengaruhi fisik serta *psychological well being* dan membutuhkan sebuah usaha untuk menyeimbangkan kembali (Lazarus & Monat, 1991).

Stress muncul jika mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan lingkungan yang mengganggu dan membebani serta melampaui batas kemampuan dirinya. Hubungan antara mahasiswa dengan sumber *stress* tergantung pada bagaimana mahasiswa menilai *stressor*, apakah *stressor* merupakan sesuatu yang mengancam atau tidak. Penilaian ini disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). *Cognitive appraisal* adalah proses evaluatif yang menentukan dalam keadaan seperti apa interaksi antara manusia dengan lingkungannya bisa menimbulkan *stress*. Dalam *cognitive appraisal* terdapat proses penilaian primer (*primary appraisal*).

Pada *primary appraisal* atau yang disebut dengan penilaian primer, mahasiswa kedokteran tingkat pertama akan menilai apakah situasi yang dihadapinya selama menempuh

perkuliahan di tingkat pertama dihayati sebagai hal yang dapat menyebabkan *stress* atau tidak. Hasil dari penilaian primer dapat berupa *irrelevant*, *benign-positive*, atau *stressfull appraisal*. Penilaian primer dikatakan menghasilkan sesuatu yang disebut *irrelevant*, yaitu jika individu menghayati situasi yang dihadapinya sebagai hal yang tidak berpengaruh dan tidak mengancam kesejahteraan dirinya. Pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama, apabila mahasiswa menghayati situasi yang dihadapi selama perkuliahan seperti cara pembelajaran yang berbeda dengan SMA, banyaknya ujian yang harus dilakukan, kesulitan memahami materi dan banyaknya bahasa latin yang sulit dihafalkan dianggap sebagai situasi yang tidak mengancam kesejahteraan dirinya, berarti penilaian primer mahasiswa kedokteran menghasilkan *irrelevant*.

Selain itu penilaian primer juga dapat menghasilkan *benign-positive* apabila individu menghayati situasi yang dihadapinya sebagai hal yang positif dan dianggap mampu meningkatkan kesejahteraan individu ke depannya. Pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama, apabila mahasiswa menghayati situasi yang dihadapi selama perkuliahan sebagai hal yang positif seperti ketika mahasiswa menghayati banyaknya tugas yang diberikan sebagai motivasi belajar untuk meningkatkan prestasi, berarti penilaian primer mahasiswa kedokteran akan menghasilkan *benign-positive*.

Penilaian primer juga dapat menghasilkan *stressfull appraisal* dimana individu menghayati situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang mengancam atau bahkan menimbulkan gangguan. Pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama apabila mahasiswa menghayati situasi yang dihadapinya selama menempuh perkuliahan di tingkat pertama sebagai hal yang mencekam kesejahteraan dirinya, seperti banyaknya ujian yang harus dilakukan membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam belajar dan nilai yang menjadi menurun, berarti penilaian primer siswa menghasilkan *stressfull appraisal*. Hasil dari penilaian dan penghayatan yang berbeda-beda akan menghasilkan derajat *stress* yang berbeda-beda.

Derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran akan berbeda-beda tergantung bagaimana penghayatan dan cara mereka menghadapi situasi selama menjalani perkuliahannya di tahun pertama. Derajat *stress* yang terjadi dalam diri mahasiswa dapat ditentukan dari seberapa sering reaksi yang muncul dalam kehidupan mahasiswa selama perkuliahan, baik reaksi kognitif, fisiologis, emosional dan tingkah laku.

Reaksi secara kognitif dapat berupa sulit membuat keputusan, banyak melamun dan sulit berkonsentrasi. Misalnya saat dosen sedang menerangkan materi mahasiswa sulit berkonsentrasi dan banyak melamun. Reaksi secara fisiologis dapat berupa gangguan pencernaan, gangguan sekresi dan denyut jantung meningkat, misalnya saat akan melakukan ujian ataupun praktek, jantung mahasiswa akan berdebar kencang. Reaksi secara emosional seperti takut, marah dan merasa bersalah, misalnya seorang mahasiswa yang takut karena apabila mahasiswa gagal dalam mengikuti ujian maka mahasiswa tersebut harus mengikuti remedial dan apabila mahasiswa masih gagal maka mahasiswa tersebut harus mengulangi satu blok tersebut di semester yang lain. Reaksi secara tingkah laku seperti mudah menyalahkan orang lain, mengurangi atau makan berlebihan, hilang kepercayaan terhadap orang lain, mengurangi atau makan berlebihan, hilang kepercayaan terhadap orang lain dan mendiamkan orang lain. Semakin tinggi derajat *stress* yang dihayati mahasiswa kedokteran tingkat pertama, maka keluhan reaksi secara fisiologis, kognitif, emosional, dan tingkah laku semakin sering muncul.

Stress dipengaruhi oleh dua hal yaitu personal dan situasi (Lazarus & Folkman, 1991). Faktor personal meliputi intelektual, motivasional dan karakteristik kepribadian. Kepribadian seperti *need* dapat memainkan peran besar dalam persepsi dan penilaian. Karakteristik kepribadian salah satunya adalah *self compassion*. *Antecedent* merupakan peristiwa lingkungan yang membentuk tahap atau pemicu perilaku. Secara reliabel anteseden mengisyaratkan waktu untuk menjalankan sebuah perilaku yang dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya suatu

perilaku pada waktu dan tempat yang tepat. Antecedens yang terjadi secara alamiah (*naturally occurring antecedents*) secara otomatis dipicu oleh peristiwa yang berkaitan dengan lingkungan. Faktor situasi yakni sebuah situasi yang meliputi tuntutan besar yang akan terjadi dan dilihat sebagai hal yang sangat mempengaruhi *stress*.

Faktor kepribadian salah satunya adalah *self compassion*. Neff (2003) menyatakan bahwa salah satu bentuk mengatur emosi yang sangat efektif untuk mengurangi *stress* dari individu adalah *self compassion*. Menurut Neff (2003) seseorang memerlukan *self compassion* tinggi karena *self compassion* yang tinggi akan berdampak pada kecemasan dan depresi yang lebih sedikit, karena kunci dari *self compassion* adalah kurangnya *self criticism* yang merupakan prediktor dari kecemasan dan depresi. *Self compassion* secara teori merupakan kemampuan seseorang untuk baik, menghibur, menerima dan peduli pada dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan, penderitaan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003). *Self compassion* melibatkan suatu proses kognitif untuk mengubah pandangan seseorang tentang situasi negatifnya menjadi hal yang lebih positif. *Self compassion* juga digunakan sebagai strategi agar seseorang tidak berfokus pada emosi negatif (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Neff membagi *self compassion* menjadi 3 komponen yang terdiri atas *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Komponen pertama adalah *self kindness*. *Self kindness* merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri, hal tersebut dapat mempengaruhi *cognitive appraisal* yang dapat menghasilkan *benign-positive* mahasiswa sehingga individu akan menghayati situasi yang dihadapi sebagai hal yang positif dan dapat menerima diri apa adanya apabila dihadapkan pada situasi yang dianggap tidak menyenangkan dari pada mengkritik diri atas apa yang telah terjadi, sehingga akan memunculkan reaksi *stress* yang rendah. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *self kindness* yang tinggi akan cenderung

memahami dan menerima diri apa adanya, yang dapat menunjukkan *benign-positive* juga dengan menghayati situasi yang dihadapinya sebagai hal yang positif dan memunculkan reaksi *stress* yang rendah. Misalnya mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama mengalami kegagalan ketika menghadapi ujian, mendapatkan nilai yang jelek, sulit memahami materi, cenderung menerima dan memahami kegagalan yang dialaminya dengan tidak terus terang menyalahkan dirinya atas ketidakmampuan dalam memahami materi, serta mentoleransi kegagalan tersebut dan menjadikannya pelajaran untuk lebih baik lagi, sehingga akan memunculkan reaksi *stress* yang rendah.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan *self kindness* yang rendah akan mengkritik dirinya saat menghadapi kegagalan dalam menghadapi ujian karena materi yang harus dihafalkan terlalu banyak atau kesulitan memahami materi. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama cenderung mengkritik dirinya sendiri, *stress*, frustrasi dan marah pada diri sendiri secara berlebihan, mengatakan kepada dirinya bahwa hal tersebut mengecewakan, atau menganggap dirinya bodoh karena tidak dapat menghindari kegagalan tersebut ketika menjalani perkuliahan, sehingga menunjukkan reaksi *stress* yang tinggi seperti mudah marah, cemas, detak jantung meningkat, dan sulit konsentrasi. Hal tersebut dinamakan *self judgment*. *Self judgment* yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama akan membuat semakin terhambat dalam menjalani perkuliahannya.

Komponen kedua merupakan *common humanity*. *Common humanity* merupakan kemampuan individu untuk memandang dan merasakan bahwa kesulitan hidup dan kegagalan dialami oleh semua orang. Hal tersebut dapat mempengaruhi *cognitive appraisal* yang dapat menghasilkan *irrelevant* sehingga mahasiswa akan menghayati situasi sebagai hal yang tidak berpengaruh pada dirinya dan memunculkan reaksi *stress* yang rendah. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama perlu menyadari kegagalan sebagai bagian dari hidup manusia dan dialami oleh semua orang, tidak hanya dirinya sendirilah yang mengalami hal tersebut.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *common humanity* tinggi akan cenderung melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan ketika menjalani perkuliahnya adalah suatu yang dapat dialami oleh sebagian mahasiswa lain di dunia ini dan bukan suatu yang terjadi pada dirinya sendiri saja. Sehingga dengan pandangan seperti itu maka akan membuat mahasiswa semakin termotivasi untuk memperbaiki kesalahannya dalam menjalani perkuliahnya hingga tuntas.

Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *common humanity* yang rendah akan cenderung menganggap bahwa dirinya merupakan satu-satunya orang yang menderita, membuat kesalahan, ceroboh, bodoh, dan mengalami kegagalan dalam menjalani perkuliahan di tahun pertama, mahasiswa kedokteran tahun pertama akan mencari-cari alasan atau mencari kekurangannya dibandingkan teman-temannya yang juga melakukan kesalahan sehingga mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama merasa bahwa dirinya yang paling banyak memiliki kekurangan, sehingga menunjukkan reaksi *stress* yang tinggi seperti cemas, mudah marah, ingin absen kuliah dan sulit mengambil keputusan. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama akan memiliki pandangan yang sempit dengan hanya fokus kepada ketidaksempurnaan diri tanpa bisa melihat hal lainnya sehingga mereka mengalami *isolation*, merasa terisolasi dan merasa hanya dirinyalah yang menderita dan juga hanya dirinya yang menghadapi situasi tidak adil. Jika hal ini terus menerus terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” maka kemungkinan mahasiswa akan mengalami *stress*, dan frustrasi sehingga dapat juga menghambat perkuliahnya bahkan bisa menjadi putus asa sehingga mahasiswa menyerah dan memutuskan untuk pindah jurusan.

Komponen ketiga merupakan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk menerima kegagalan atau kesalahan yang telah individu lakukan dalam kehidupannya tanpa menyangkal atau melebih-lebihkan kegagalan tersebut. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *mindfulness* tinggi, ketika mengalami suatu kegagalan baik dalam

menghadapi ujian atau dalam menjalani perkuliahan di tahun pertama akan menghayati ketidaksempurnaan yang terjadi dengan menerima dan tidak membesar-besarkannya, dimana mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama menyadari kesalahan dengan rasa sedih dan kecewa yang dia perbuat saat ini tidak akan terjadi di masa yang akan datang sehingga mahasiswa tersebut tidak mudah kecewa ketika mendapatkan nilai yang jelek saat ujian, sehingga menunjukkan reaksi *stress* yang rendah. Sedangkan mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *mindfulness* yang rendah akan mengalami *overidentification*, hal tersebut dapat mempengaruhi *cognitive appraisal* yang dapat menghasilkan *stressfull appraisal* sehingga mahasiswa menghayati situasi sebagai suatu hal yang mengancam dan menimbulkan gangguan. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” akan menghayati ketidaksempurnaan yang dimiliki dengan membesar-besarkannya dan menghakimi ketidaksempurnaan tersebut dengan keras sebagai akibat dari kegagalan yang dialaminya. Mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” juga cenderung menganggap bahwa dirinya akan melakukan kesalahan yang sama di masa yang akan datang, sehingga mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas “X” merasa takut, cemas, *stress* dan merasa dihantui oleh kegagalan, sehingga menunjukkan reaksi *stress* yang tinggi. Jika mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama mengalami *overidentification* dimana mereka merasa selalu gagal dan tidak pernah berhasil, mereka akan merasa bahwa sia-sia untuk berjuang dan bekerja keras dalam menjalani perkuliahan di tahun pertama, sehingga mereka menunjukkan reaksi *stress* yang tinggi dengan malas mengerjakan tugas, malas belajar, atau bahkan menyerah dan memutuskan untuk pindah jurusan.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff, K. D. (2015) mengenai “*The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion*” menunjukkan bahwa *self compassion* dapat dilihat secara terpisah melalui komponennya ataupun skor total,

tergantung pada minat peneliti. Skor total dari *self compassion* juga dapat digunakan sebagai tambahan dari skor setiap komponennya.

Breines, et all (2013) memperlihatkan bahwa orang dengan *self compassion* yang tinggi memiliki penghayatan yang lebih rendah pada derajat *stress* sama seperti ketika mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama memiliki derajat *self compassion* yang tinggi dimana mahasiswa mengevaluasi kegagalan, penderitaan dan ketidaksempurnaan sebagai sesuatu yang tidak bermakna (*irrelevant*) maka mahasiswa akan cenderung tetap baik, menerima diri, dan lemah lembut terhadap dirinya pada saat menghadapi konflik (*conflict*), tekanan (*pressure*), hambatan (*frustration*), maupun ancaman (*threat*) yang merupakan sumber dari *stress*. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama memiliki derajat *self compassion* yang tinggi akan memiliki derajat *stress* yang rendah. Seperti contohnya, ketika mahasiswa kedokteran tahun pertama memiliki *self compassion* yang tinggi mendapatkan nilai ujian ataupun tugas yang jelek karena materi yang diberikan sulit untuk dipahami atau memiliki hambatan dalam membagi waktu antara ospek dan kuliah, namun mahasiswa tersebut memiliki hal itu sebagai hal yang tidak bermakna sehingga mahasiswa tidak terlalu memusingkan hal tersebut. Mahasiswa akan cenderung menerima kegagalannya tersebut dan tetap baik pada dirinya tanpa mengkritik dirinya dengan berlebihan seperti mengatakan bahwa dirinya yang tidak mampu dan mahasiswa juga cenderung kurang peduli mengenai apakah hal-hal tersebut juga mungkin dialami oleh mahasiswa lain atau tidak sehingga mahasiswa tidak terlalu merasa terpuruk, karena tidak terlalu memperdulikan hal tersebut. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama akan cenderung memiliki derajat *stress* yang rendah.

Namun mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *self compassion* yang tinggi juga dapat mengevaluasi kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaannya sebagai hal yang positif (*benign positive appraisal*) dimana mahasiswa akan cenderung tetap baik, menerima diri dan lemah lembut terhadap dirinya pada saat menghadapi konflik (*conflict*),

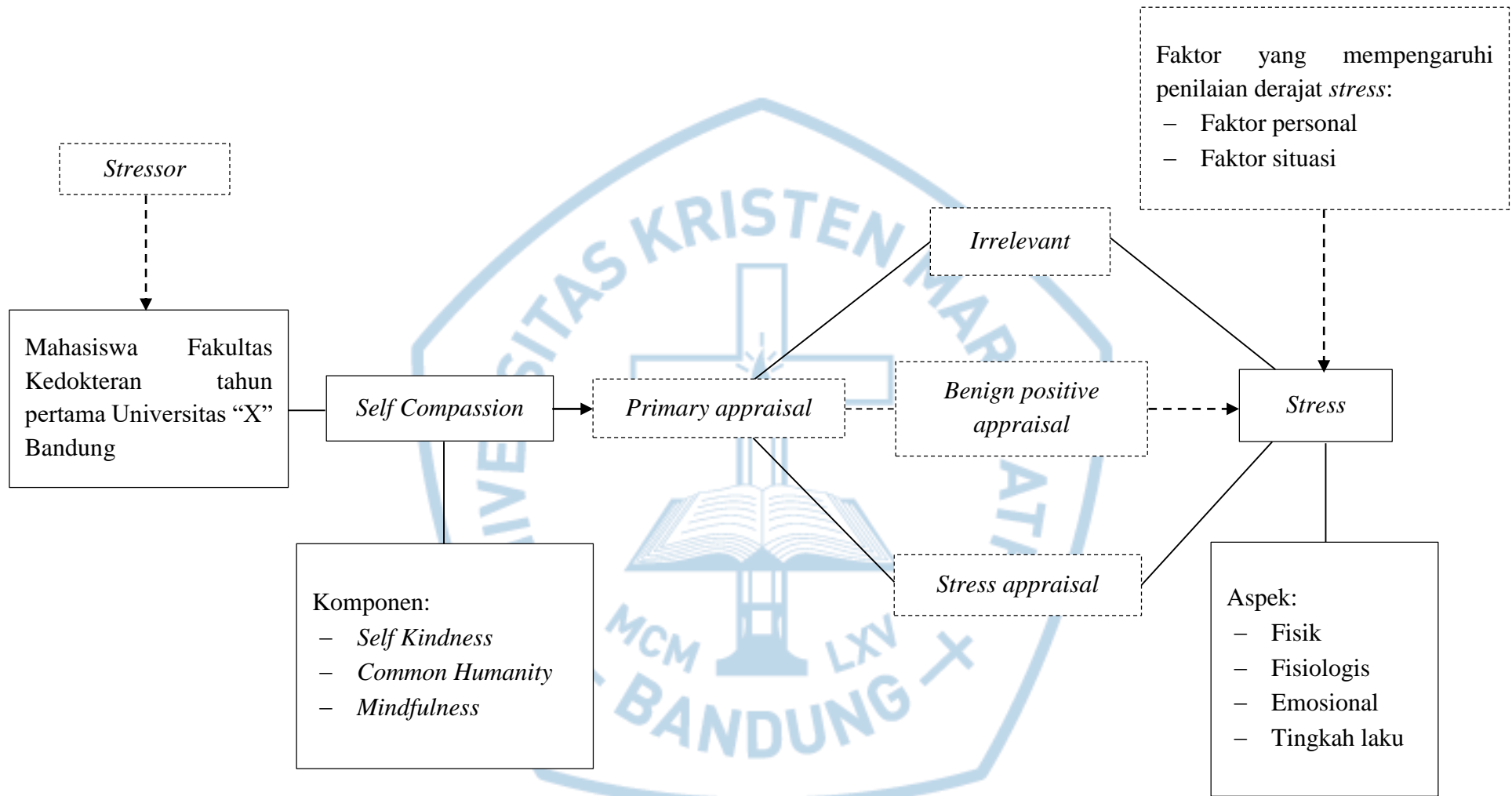
tekanan (*pressure*), hambatan (*frustration*), maupun ancaman (*threat*) yang merupakan sumber dari *stress*. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi akan memiliki derajat *stress* yang moderat serta memandang bahwa sumber *stress*nya merupakan suatu tantangan yang dihadapi.

Hal tersebut terlihat ketika mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama memperoleh nilai ujian ataupun tugas yang jelek karena materi yang diberikan sulit untuk dipahami, terlalu banyak bahasa latin yang sulit dihafalkan atau memiliki hambatan dalam membagi waktu antara ospek dan kuliah, namun mahasiswa tersebut memandang sebagai hal yang positif sehingga menerima hal tersebut dengan tetap baik pada dirinya tidak mengkritik dirinya dengan berlebihan seperti mengatakan bahwa dirinya yang tidak mampu, mahasiswa juga akan memandang bahwa hal-hal tersebut juga mungkin dialami oleh mahasiswa lain sehingga mahasiswa tidak merasa putus asa dan terpuruk, karena bukan hanya dirinya sendiri yang mengalami hal tersebut, dan mahasiswa juga masih tetap termotivasi untuk berusaha mengatasi hambatannya dengan pemikiran bahwa masih ada solusi atau kesempatan lain untuk mengatasi hambatannya tersebut. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama akan cenderung memiliki derajat *stress* yang moderat.

Sebaliknya Braines (2013) mengungkapkan individu dengan derajat *self compassion* rendah akan memiliki derajat *stress* yang tinggi seperti mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama dengan derajat *self compassion* yang rendah dapat mengevaluasi kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan sebagai hal yang dapat menimbulkan gangguan dan ancaman (*stressful appraisal*) dimana mahasiswa akan cenderung bersikap tidak toleran, mencela dan menghakimi kekurangan (*self judgment*), berpikir bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan (*isolation*), terpaku dan membesar-besarkan kegagalan, penderitaan dan ketidaksempurnaan (*overidentification*) pada saat menghadapi konflik (*conflict*), tekanan (*pressure*), hambatan (*frustration*), maupun ancaman (*threat*) yang merupakan sumber dari

stress. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama yang memiliki derajat *self compassion* rendah akan memiliki derajat *stress* tinggi dan terlihat dari reaksi yang muncul dalam bentuk gejala fisiologis seperti tekanan darah naik, sakit punggung, urat mudah tegang di bagian leher, mudah lelah, dan sebagainya. Kemudian terlihat juga dari gejala emosi diantaranya mudah cemas, depresi, dan marah. Kemudian terlihat dari gejala kognitif seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan sulit mengambil keputusan. Kemudian terlihat dari gejala tingkah laku seperti penurunan produktifitas, menarik diri, sikap apatis, dan sebagainya. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama yang memiliki derajat *self compassion* rendah akan memiliki derajat *stress* yang tinggi dan ditunjukkan dalam gejala fisik, psikologis, emosional dan tingkah laku.

Hal tersebut terlihat ketika mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama yang mendapatkan nilai ujian ataupun tugas yang jelek karena materi yang banyak, banyaknya tugas yang diberikan, atau memiliki hambatan dalam membagi waktu antara ospek dan kuliah, mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama akan mengkritik dirinya secara berlebihan, menganggap hanya dirinya yang tidak mampu, memandang bahwa mahasiswa lain lebih baik dari dirinya, terpaku pada kesalahannya, membesar-besarkan kesalahannya sehingga tidak berusaha untuk memperbaiki kesalahannya dan berdampak pada keinginan untuk menyerah dalam menyelesaikan perkuliahannya dan memutuskan untuk pindah jurusan. Dengan demikian mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama cenderung memiliki derajat *stress* yang tinggi dan berdampak pada reaksi fisiologis seperti mudah sakit perut ketika akan menghadapi ujian atau mudah tegang di bagian leher ketika akan presentasi, suatu gejala kognitif seperti sering melamun atau sulit berkonsentrasi saat dosen sedang menerangkan materi, gejala emosional seperti merasa cemas atau marah ketika akan menghadapi ujian dan gejala tingkah laku seperti penurunan produktifitas seperti tidak mau masuk kuliah atau tidak mau mengerjakan tugas.



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Kuliah di Fakultas kedokteran tahun pertama merupakan hal yang dapat menimbulkan tekanan pada mahasiswa yang dapat dihayati sebagai sumber *stress*.
2. *Stress* memiliki empat aspek, yaitu fisik, fisiologis, emosional dan tingkah laku yang dapat menentukan tinggi, rendahnya *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X”.
3. *Stress* dipengaruhi oleh faktor personal mencakup intelektual, motivasional, karakteristik kepribadian dan faktor situasi mencakup tuntutan besar yang akan terjadi.
4. *Self compassion* akan mempengaruhi *cognitive appraisal* yang akan menjadi *resouce* bagi individu untuk memandang permasalahan yang dihadapi menjadi tidak mengancam bagi dirinya.
5. *Self compassion* merupakan sumber daya bagi mahasiswa Fakultas kedokteran tahun pertama Universitas “X” untuk tetap bersikap baik, dan toleransi terhadap dirinya ketika mengalami kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap derajat *stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama Universitas “X” Bandung.