

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa kedokteran adalah mahasiswa yang memiliki beban pembelajaran dan tanggung jawab kuliah yang besar, sebab sesuai dengan tuntutan profesi serta tanggung jawab yang berhubungan dengan nyawa manusia. Selain itu, masih banyak aspek internal ataupun eksternal seperti kurikulum dan materi dalam pendidikan kedokteran, lamanya pembelajaran kedokteran, nilai akademik, biaya perkuliahan, tinggal jauh dari keluarga, hubungan yang kurang baik dengan teman dan staf fakultas, masalah pribadi, lingkungan belajar, minimnya waktu luang, dan kurangnya waktu tidur, yang bisa mempengaruhi tingkatan stres pada mahasiswa kedokteran.<sup>(1)</sup> Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi di sektor non medis.<sup>(2)</sup>

Faktor risiko stres pada mahasiswa kedokteran dari berbagai angkatan didapatkan tidak ada perbedaan baik dari domisili mahasiswa tempat tinggal bersama orangtua atau tidak, status ekonomi, dan prestasi akademik.<sup>(3)</sup> Stres merupakan respon individu terhadap perubahan-perubahan dan kejadian-kejadian yang sulit dihadapi. Kontrol individu terhadap suatu situasi yang sulit berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap stabil meskipun berada di tengah masalah, kontrol individu terhadap situasi sulit berkaitan dengan kemampuan resiliensi.<sup>(4)</sup>

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi pengalaman yang merugikan.<sup>(4)</sup> Individu resilien akan mempunyai kemampuan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan dan meminimalkan efek negatif yang dapat timbul dari kesulitan seperti stres, sedangkan individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung cepat menjadi frustrasi dalam menghadapi masalah. Mahasiswa yang sedang berada dalam suatu tekanan mungkin saja mengalami stres, namun dengan resiliensi mahasiswa mampu memanfaatkan tekanan tersebut sebagai peluang untuk berkembang, sehingga tantangan-tantangan

yang akan datang lebih mudah diatasi. Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara pada 5 mahasiswa menyebutkan bahwa mahasiswa FK memiliki ketahanan dalam menghadapi permasalahan selama studi kedokteran baik internal maupun eksternal, sehingga mahasiswa kesulitan dalam menghadapinya. Mahasiswa ada yang langsung dapat menangani masalah dengan cepat dan ada yang lambat yang dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kesadaran diri sendiri, dan lingkungan.<sup>(5,6)</sup>

Beberapa studi menunjukkan hubungan resiliensi dengan *mindfulness* secara signifikan berkontribusi pada peningkatan individu.<sup>(7,8)</sup> *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini dan tidak menghakimi, menikmati setiap pengalaman dari pengalaman.<sup>(9)</sup> Semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah resiliensi.<sup>(10)</sup>

Studi mengatakan resiliensi berkorelasi dengan *self compassion* secara signifikan terhadap tekanan psikologis.<sup>(11)</sup> *Self compassion* dengan *mindfulness* keduanya secara dinamis dapat menurunkan stres.<sup>(12)</sup> Neff mendefinisikan kerangka *self compassion* yang terdiri dari tiga elemen yang saling berinteraksi: (1) *self-kindness*, (2) *common humanity*, dan (3) *mindfulness*.<sup>(7)</sup> *Self-compassion* dipandang sebagai welas asih yang diarahkan ke dalam dan berhubungan dengan bagaimana individu memandang diri mereka sendiri pada saat kesusahan dan penderitaan.<sup>(13)</sup> Dengan menerapkan elemen ini, individu belajar untuk memahami apa yang dirasakan dan tidak menghakimi, tidak menghindari perasaan itu. Jadi ketika sedang stres, individu berusaha mengenali dan memahami perasaan tanpa penghakiman.<sup>(14)</sup>

Beberapa studi menunjukkan *self compassion* menjadi variabel mediator terkait hubungan antar variabel psikologi dapat sepenuhnya memediasi.<sup>(8,15)</sup> Berdasarkan uraian yang dijelaskan bahwa resiliensi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh *mindfulness* dan *self compassion*. Hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *mindfulness* dengan resiliensi dimediasi *self compassion* mahasiswa kedokteran.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Apakah *self compassion* dapat berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan *mindfulness* dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran.?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Dalam tujuan penelitian ini untuk menganalisis *self compassion* dapat berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan *mindfulness* dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Secara rinci penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menganalisis hubungan *mindfulness* dengan *self compassion* mahasiswa kedokteran.
2. Menganalisis hubungan *mindfulness* dengan resiliensi mahasiswa kedokteran
3. Menganalisis hubungan *self compassion* dengan resiliensi mahasiswa kedokteran
4. Menganalisis *self compassion* sebagai variabel mediator dalam hubungan *mindfulness* dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat untuk Ilmu Pengetahuan

Manfaat untuk ilmu pengetahuan pada peneliti di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan

### 1.4.2 Manfaat untuk Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat *self compassion* serta meningkatkan *mindfulness* dengan resiliensi dalam menghadapi masalah pada mahasiswa kedokteran.

### 1.4.3 Manfaat untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi untuk peneliti lain lebih lanjut mengenai *mindfulness*, *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa kedokteran agar kedepannya lebih baik lagi.

## 1.5 Orisinalitas Penelitian yang Terkait

**Tabel 1. Orisinalitas Penelitian**

Peneliti	Judul	Desain	Hasil
Badri Bajaj, Neerja Pande <sup>(14)</sup>	<i>Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being</i>	<i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa resiliensi secara parsial memediasi hubungan antara <i>mindfulness</i> dan kepuasan hidup serta mempengaruhi komponen. Temuan ini menguatkan peran penting ketahanan dalam perhatian yang memberikan efek menguntungkannya.
Dewi Khurun Aini <sup>(10)</sup>	<i>Positive Attachment, Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru</i>	<i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa positive attachment dan <i>mindfulness</i> berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi remaja di masa new normal dengan nilai $P=0,00<0,05$ dan nilai $F$ hitung=2622,46, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan dan positif antara positive attachment dan <i>mindfulness</i> terhadap resiliensi remaja di era tatanan baru

Peneliti	Judul	Desain	Hasil
Ángela Asensio-Martínez, Bárbara Oliván-Blázquez, Jesús Montero-Marín, dkk. <sup>(16)</sup>	<i>Relation of the Cross Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health</i>	<i>Sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa resiliensi, <i>mindfulness</i> dan <i>self-compassion</i> sangat penting, dalam persepsi kesehatan fisik dan mental. Faktor lain yang muncul dalam regresi berganda adalah jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, aktivitas fisik dan konsumsi tembakau, dalam arti positif atau negatif.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Badri Bajaj, Neerja Pande dengan judul *Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas, variabel terikat, teknik sampling, waktu dan tempat penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Khurun Aini dengan judul *Positive Attachment, Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru*. Penelitian ini adalah variabel bebas, variabel terikat, teknik sampling, waktu dan tempat penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ángela Asensio-Martínez, Bárbara Oliván-Blázquez, Jesús Montero-Marín, dkk. dengan judul *Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas, variabel terikat, teknik sampling, waktu dan tempat penelitian.