

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kedokteran merupakan jurusan yang banyak diminati hingga saat ini karena jurusan tersebut dipandang memiliki prospek kerja yang menjanjikan (Detik.com, 2024). Sebagai bidang yang berfokus pada tubuh dan kesehatan manusia, pendidikan kedokteran bertujuan untuk menghasilkan tenaga medis yang kompeten, mulai dari dokter umum hingga spesialis dan subspecialis. Proses pendidikannya sendiri melibatkan berbagai tahap, seperti masa preklinik, koas, *internship*, hingga pendidikan spesialis yang membutuhkan waktu perkuliahan yang panjang serta komitmen yang besar (SINDOnews.com, 2023).

Selama menyelesaikan masa studinya, perjalanan mahasiswa kedokteran tidaklah mudah karena harus menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan, salah satunya tuntutan akademik. Mahasiswa kedokteran dituntut untuk berperan aktif dalam pembelajaran sehingga mereka mampu menjelaskan konsep yang dipelajari dan mampu menghadapi problem klinik. Mereka juga menghadapi berbagai tantangan akademik yang lebih besar dibandingkan dengan jurusan lain seperti jadwal perkuliahan yang padat, jenis ujian dan praktikum yang harus dilalui lebih banyak dibanding dengan jurusan lain, masa studi atau pendidikan yang lebih panjang dibanding dengan jurusan lain, dan materi pembelajaran yang padat dan lebih banyak daripada jurusan lain (Enns dkk., 2001). Mahasiswa kedokteran juga kerap mengeluh terkait banyaknya materi yang harus dikuasai dan sulit dalam menyelesaikan banyaknya tugas tepat waktu (Sari dkk., 2017)

Disamping tuntutan akademik, mahasiswa kedokteran juga harus menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dari lingkungan sosial. Mereka dituntut untuk memiliki pendidikan yang berkualitas sehingga menghasilkan tenaga medis yang berkualitas secara praktek maupun akademis dan mereka juga dituntut untuk menjadi tenaga profesional yang dapat menghadapi berbagai penyakit dan resiko kematian (Guragai & Mandal, 2020). Selain itu, lingkungan perkuliahan yang kompetitif dan adanya ekspektasi atau harapan orang tua menjadi sumber tekanan sosial lainnya bagi mahasiswa kedokteran (Enns dkk., 2001; Sari dkk., 2017). Disamping itu, kesulitan membuat pertemanan atau perasaan tertolak oleh teman sebaya menjadi tantangan sosial lain yang dihadapi mahasiswa kedokteran (Menezes dkk., 2012).

Tuntutan dan tantangan diatas membuat mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap berbagai tekanan mental atau masalah psikologis (Asfaw, 2020). Hal ini ditunjukkan dari hasil survey yang dilakukan oleh *BeyondBlue* (2013) pada 14,000 mahasiswa kedokteran di Australia yang menunjukkan bahwa (43%) mahasiswa kedokteran memiliki gangguan kejiwaan yang bersifat minor, (9,2%) memiliki tingkat gangguan psikologis atau kejiwaan yang sangat tinggi, dan (52,3%) merasakan kelelahan emosi. Mahasiswa kedokteran juga ditemukan mengalami kelelahan, kejenuhan, dan gangguan mental pada tingkat yang lebih tinggi disertai kesehatan mental yang memburuk selama pelatihan medis. Dibandingkan dengan orang-orang dalam rentang usia yang sama, mahasiswa kedokteran menunjukkan kualitas hidup yang lebih buruk (Torres, 2017).

Mahasiswa kedokteran juga ditemukan memiliki prevalensi kelelahan emosional, depersonalisasi, *burnout*, dan tingkat kelelahan yang tinggi (Dyrbye dkk., 2014).

Tekanan mental yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan masalah psikologis lainnya bahkan menyebabkan peningkatan keparahan pada beberapa masalah psikologis seperti menimbulkan kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi yang berat. Lalu apabila masalah psikologis yang berat tersebut tidak segera ditangani akan membuat mahasiswa kedokteran tidak mampu memikirkan solusi dan penyesuaian yang adaptif bahkan hingga dapat memicu munculnya keinginan untuk bunuh diri (Febriana dkk., 2021). Hal ini dibuktikan dari survey yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran di Australia menunjukkan bahwa (19,2%) mahasiswa kedokteran berpikiran untuk bunuh diri akibat masalah psikologis yang berat seperti depresi (BeyondBlue, 2013).

Hal ini ditunjukkan juga dari banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa kedokteran di Indonesia yang terus bermunculan. Pada tahun 2014, seorang mahasiswa kedokteran berinisial FA di Aceh ditemukan gantung diri di kediamannya (Bakri, 2014). Lalu pada tahun 2020, seorang mahasiswa kedokteran berinisial AB di Surabaya ditemukan meninggal akibat meminum racun (Asiah & Goestiana, 2020) dan pada tahun 2022 seorang mahasiswa kedokteran berinisial AR di Malang ditemukan meninggal gantung diri di kontraknya (Kompas.com, 2022). Lalu di Kota Padang pada November 2023 ditemukan seorang mahasiswa kedokteran Universitas Andalas meninggal akibat gantung diri di kamar kos (Sumbarkita, 2023). Beberapa bulan kemudian, Kota Padang kembali digemparkan

dengan kasus bunuh diri yang terjadi pada Maret 2024 dimana seorang mahasiswa kedokteran ditemukan gantung diri di rumahnya (detikSumut, 2024).

Seseorang yang melakukan bunuh diri pasti mengalami kondisi munculnya pikiran-pikiran untuk mengakhiri hidupnya (Hubers dkk., 2018; Kumar, 2017). Pemikiran atau ide yang mencakup rencana serta niat untuk bunuh diri, tetapi secara terbuka tidak melakukan langkah bunuh diri disebut sebagai *suicide ideation* (Beck dkk., 1979). Istilah tersebut juga mengacu pada bagaimana individu berpikir bahwa tidak layak untuk menjalani hidup. Menurut Rudd (1988), *suicide ideation* adalah sebuah rangkaian pemikiran bunuh diri mulai dari pikiran bunuh diri yang terselubung (*covert*) hingga ide yang lebih terbuka (*overt*) atau intens dan pada akhirnya menuju usaha bunuh diri yang sebenarnya.

Ide bunuh diri sendiri harus diperhatikan dari segi intensitas, optimisme, dan karakteristik ide karena ide bunuh diri pada dasarnya akan cenderung memunculkan resiko bunuh diri di masa yang akan datang. Ide bunuh diri atau *suicide ideation* ini diukur dari seberapa besar rencana dan persiapan untuk bunuh diri serta seberapa besar keinginan bunuh diri. Intensitas pemikiran bunuh diri pada dasarnya hanya sekilas, tetapi akan terus muncul sampai secara nyata direncanakan dan dipikirkan dengan baik dan matang untuk bunuh diri atau terobsesi untuk merusak dan melukai diri sendiri (Beck dkk., 1979).

Ditemukan pula bahwa prevalensi pemikiran bunuh diri pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa jurusan lain. Penelitian yang dilakukan di tujuh universitas di Inggris ditemukan bahwa prevalensi ide bunuh diri pada mahasiswa jurusan kedokteran umum sebesar (47,6%), pada mahasiswa jurusan kedokteran gigi sebesar (29,2%), pada mahasiswa jurusan kedokteran hewan sebesar (39,2%), pada mahasiswa jurusan hukum sebesar (44,4%) dan pada mahasiswa jurusan farmasi sebesar (34,1%) dan data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi pemikiran bunuh diri mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa jurusan lain (Lewis & Cardwell, 2018). Penelitian oleh Nayak dkk. (2020) di salah satu universitas di Jamaika juga menunjukkan bahwa tingkat pemikiran atau ide bunuh diri pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan jurusan lain. Hal ini ditunjukkan melalui data yaitu (26%) pada mahasiswa jurusan kedokteran, (13%) pada mahasiswa jurusan teknik, (8%) pada mahasiswa jurusan ilmu sosial, dan (7%) pada mahasiswa farmasi.

Pada dasarnya, faktor penyebab munculnya *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran adalah depresi, stres dan stres akademik yang berlebihan, ketidakpastian dengan performa akademik, perasaan tertolak dari orang tua, *homesick*, putus asa, merasa tidak berharga, dan ketakutan akan kegagalan terhadap kompetensi akademik (Asfaw dkk., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Asfaw (2020) ditemukan (45,6%) mahasiswa kedokteran dengan depresi cenderung memiliki *suicide ideation* yang mempengaruhi atensi, konsentrasi, serta memberikan dampak negatif terhadap kemampuan mereka untuk belajar dan memecahkan masalah. Selain itu, ditemukan pula mahasiswa kedokteran dengan

depresi memiliki pengaruh 3,58 kali hingga 5,40 kali lebih besar untuk memiliki *suicide ideation* daripada mahasiswa kedokteran yang tidak memiliki gangguan depresi.

Lalu faktor lain penyebab munculnya *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran adalah *burnout*, kehilangan kendali atas diri, iritabilitas yang rendah, perfeksionisme yang maladaptif, lingkungan yang kompetitif dan ketat, kesulitan akademik, serta ekspektasi orang tua (Brennan dkk., 2021; Desai dkk., 2021). Ditemukan pula mahasiswa kedokteran dengan *uncertainty stress* atau ketakutan dan stres terhadap ketidakpastian 2,10 kali lebih besar untuk memiliki *suicide ideation* (Wu dkk., 2018). Tidak hanya itu, kelebihan informasi, kurangnya waktu untuk bersantai, masalah ekonomi, jauh dari rumah, beban akademik, *neuroticism*, dan *introversion* juga menjadi faktor lain penyebab *suicide ideation* (Coentre & Gois, 2018). Disisi lain, lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran seperti dukungan sosial dan kesulitan dalam membuat pertemanan atau perasaan tertolak oleh sebaya (Menezes dkk., 2012; Torres, 2017).

Sebagian besar individu yang berpikiran untuk bunuh diri pada dasarnya bukan karena mengharapkan kematian, tetapi tidak mampu menyelesaikan permasalahan dan penderitaan yang dihadapi bahkan tidak menerima kehidupan dan selalu merasa menderita (Alitani, 2023). Keinginan untuk bunuh diri muncul sebagai hasil dari tekanan yang dirasakan dimana tekanan tersebut menimbulkan berbagai keadaan emosi negatif yang membuat individu tidak mampu memikirkan solusi dan penyesuaian yang adaptif (Febriana dkk., 2021). Akan tetapi, pada

dasarnya individu dapat memahami penderitaan tersebut tanpa adanya kritik, sadar bahwa tantangan adalah bagian dari kehidupan, dan mampu menyeimbangkan pikiran serta perasaan yang menyakitkan dengan tidak memberi respon berlebihan dan mampu menghadapi tantangan dan tuntutan yang sulit melalui kemampuan yang dimiliki individu yang dikenal sebagai *self compassion* (Germer & Neff, 2013).

Self compassion adalah salah satu faktor yang mampu memprediksi terjadinya bunuh diri dan faktor yang dapat melindungi individu dari resiko melukai diri sendiri dengan cara meredam dampak peristiwa kehidupan yang penuh tekanan melalui *self compassion* sehingga mengurangi munculnya resiko ide bunuh diri (Anthony & Garvin, 2020; Cleare dkk., 2019). Hal ini dibuktikan dari penelitian Cleare dkk. (2019) yang menunjukkan (16,4%) individu dengan *self compassion* yang rendah dilaporkan melakukan percobaan bunuh diri dibanding dengan (4,8%) yang memiliki *self compassion* yang tinggi.

Self compassion adalah kemampuan memahami penderitaan sebagai bagian dari kehidupan tanpa adanya kritik, kemampuan membandingkan pengalaman diri sendiri dengan pengalaman yang dimiliki orang lain, kemampuan dalam berbuat baik kepada diri sendiri, dan kemampuan dalam menghibur diri dan peduli pada diri ketika menghadapi tantangan (Neff, 2003, 2011). *Self compassion* terbentuk melalui melihat pengalaman sendiri dan membandingkan dengan pengalaman manusia pada umumnya serta dibentuk melalui keenam komponen yaitu *self kindness, feeling of common humanity, mindfulness, self-judgement, isolation*, dan *over identification* (Neff dkk., 2007). Pembentukan *self compassion* berhubungan

dengan bagaimana kesehatan, kesejahteraan, dan hubungan antar pribadi dan antar kelompok (Hill & Shackelford, 2020). *Self compassion* yang tinggi ditunjukkan dengan adanya ketahanan dan kesejahteraan yang besar sehingga kecenderungan mengalami masalah kesehatan mental lebih kecil (Muris & Otgaar, 2023). Tidak hanya itu, tingginya *self compassion* dapat dilihat dari kepuasan akan hidup yang besar, memiliki kecerdasan emosi, hubungan dengan lingkungan sosial, serta regulasi diri yang baik (Barnard & Curry, 2011).

Mahasiswa kedokteran dengan *self compassion* yang rendah cenderung tidak dapat menghadapi berbagai dampak negatif akibat tekanan dan tuntutan yang dihadapi sehingga memicu munculnya ide bunuh diri (Babenko dkk., 2019). Tidak hanya itu, *self compassion* yang rendah pada mahasiswa kedokteran mempengaruhi tingginya faktor penyebab munculnya ide bunuh diri yaitu tingginya tingkat stres dan *burnout* pada mereka (Dev dkk., 2020; Weber dkk., 1997). Oleh sebab itu, dibutuhkannya *self compassion* yang tinggi agar menjadi strategi dalam mengatasi masalah dan mengelola faktor-faktor yang menimbulkan kecenderungan ide bunuh diri pada mahasiswa kedokteran seperti kelelahan, stres, depresi, kesepian, keputusasaan, kecemasan, dan lainnya. Tekanan dan tuntutan yang menyebabkan emosi negatif dan gangguan yang dapat memicu munculnya *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran dapat diminimalisir melalui *self compassion* (Coskun dkk., 2014; Weber dkk., 1997).

Self compassion juga dapat melindungi individu dari *suicide ideation* melalui tiga komponen yang ada pada *self compassion* (Sun dkk., 2020). Komponen *self compassion* yaitu *self kindness* dapat membantu meredam hubungan antara

pengalaman negatif dan perasaan putus asa sehingga mengurangi resiko *suicide ideation*. Sementara komponen *common humanity* dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa bahwa ketakutan akan ketidakmampuan dan kekecewaan dapat terjadi dimana-mana sehingga mengurangi resiko *suicide ideation* serta membuat mahasiswa semakin sadar dan mampu mengatasi stresor secara efektif dan memberi ketenangan serta semangat sehingga gejala depresi dan *suicide ideation* berkurang (Hirsch dkk., 2011).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zeifman dkk. (2019) menjelaskan bahwa skor total pada *self compassion* yang tinggi mempengaruhi penurunan skor *suicide ideation*. Penelitian serupa oleh Hasking dkk. (2018) menjelaskan bahwa rendahnya *self compassion* atau tingginya komponen negatif dari *self compassion* (*self judgment, over identification, dan feelings of isolation*) dapat meningkatkan resiko melukai diri sendiri. Tidak hanya itu, *self compassion* juga berhubungan dengan penyebab *suicide ideation* yaitu stres. Pada saat stres, *self compassion* membantu individu melihat situasi mereka dengan cara yang lebih adaptif dan menghindari penyalahan atas diri sendiri. *Self compassion* juga ditemukan memoderasi hubungan negatif dari depresi dan kecemasan sehingga mengurangi resiko munculnya ide bunuh diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin (2019) di salah satu universitas di Kota Semarang, ditemukan bahwa hal negatif yang dirasakan mahasiswa yang dapat memicu ide bunuh diri dapat diminimalisir dengan cara mengelola emosi sembari peduli pada diri sendiri, memahami diri, dan memberikan rasa belas kasih terhadap diri sendiri dimana hal ini dikenal sebagai *self compassion*.

Penelitian oleh Febriana dkk. (2021) juga menunjukkan hubungan *self compassion* dan *suicide ideation* dimana adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan ide bunuh diri tersebut yaitu jika *self compassion* pada individu tinggi maka kecenderungan individu untuk mempunyai ide bunuh diri akan rendah dan begitu sebaliknya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fuadiah dkk. (2023) menunjukkan adanya pengaruh negatif *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada remaja yaitu apabila remaja memiliki *self compassion* yang semakin tinggi, maka semakin rendah pula *suicide ideation* dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran dikarenakan belum terdapat penelitian yang meneliti hal tersebut. Penelitian ini dilakukan di Kota Padang dikarenakan belum ada yang meneliti pengaruh *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran di Kota Padang serta terdapat dua fenomena mahasiswa kedokteran yang bunuh diri di Kota Padang yang terjadi disaat yang berdekatan yaitu pada November 2023 ditemukan mahasiswa kedokteran bunuh diri di Kota Padang lalu beberapa bulan berikutnya pada Maret 2024 ditemukan mahasiswa kedokteran lain yang bunuh diri di Kota Padang (Sumbarkita, 2023; detikSumut, 2024) sehingga melatarbelakangi penelitian ini untuk melihat seberapa besar kecenderungan ide bunuh diri dan *self compassion* mahasiswa kedokteran di Kota Padang untuk mengurangi resiko bunuh diri di kemudian hari. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengukur seberapa besar *self compassion* yang dimiliki mahasiswa dan

pengaruhnya terhadap ide bunuh diri untuk mengurangi resiko terjadinya kasus serupa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran di Kota Padang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa kedokteran di Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa tambahan ilmu dan pemikiran terlebih dalam bidang psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan saran dan masukan kepada masyarakat terkait pengaruh *self compassion* terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa.