

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan dokter adalah jurusan perguruan tinggi yang paling diminati di Indonesia setiap tahunnya. Hal ini disebabkan karena dokter dinilai dapat memiliki karir dan penghasilan yang cemerlang, merupakan cita-cita sejak kecil, dan juga keinginan untuk menolong orang lain. Di samping itu, pendidikan kedokteran hampir selalu dikaitkan dengan lingkungan yang penuh stresor yang dapat menimbulkan stres dan tekanan psikis yang cukup tinggi<sup>[1]</sup>. Studi di Malaysia menyebutkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran berkisar antara 30-50%. Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain. Di Singapura, didapatkan 57% pada mahasiswa kedokteran mengalami gangguan emosional dan 47,3% pada mahasiswa jurusan hukum, diukur dengan *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12). Penelitian lain di Turki menyebutkan gangguan emosional dialami oleh 47,9% mahasiswa kedokteran dan 29,2% mahasiswa jurusan ekonomi dan pendidikan fisika, diukur dengan GHQ-12<sup>[2]</sup>.

Di Indonesia, penelitian tentang gambaran tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, didapatkan hasil, yaitu 46% mahasiswa mengalami stres ringan, 46% mengalami stres sedang, dan 8% mengalami stres berat. Penelitian lainnya di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, didapatkan hasil 4,3% mahasiswa mengalami stres ringan, 71,7% mengalami stres sedang, dan 23,9% mengalami stres berat<sup>[3]</sup>. Penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang mendapatkan hasil bahwa 50,8% mahasiswa mengalami stres<sup>[4]</sup>.

Jumlah dan tingkat kerumitan materi pendidikan kedokteran dianggap sebagai stresor utama yang berpengaruh pada mahasiswa kedokteran. Selain itu, berada di lingkungan yang berbeda dan sebagian besar mahasiswa jauh dari kampung halaman juga berkontribusi sebagai penyebab stres. Stresor yang paling dominan berkaitan dengan akademik dan ujian, diperberat dengan tanggung jawab

lain, kegiatan kampus, kondisi ekonomi, domisili yang jauh dari keluarga, hubungan interpersonal, dan manajemen waktu yang kurang baik<sup>[3,4]</sup>. Pada mahasiswa kedokteran, empat stresor terbesar adalah jadwal yang padat, beban studi yang besar, penyelesaian tugas, dan persiapan ujian<sup>[1]</sup>.

Stres pada mahasiswa tahun pertama yang paling tinggi adalah ketika akan ujian dan selama ujian, lingkungan belajar yang berbeda dari sekolah menengah, tingginya kompetisi di antara mahasiswa, dan aktivitas ekstrakurikuler yang diikutinya. Pada mahasiswa tahun kedua, mulai muncul ketakutan tentang masa depan profesinya kelak dan beratnya beban pelajaran. Pada mahasiswa tahun ketiga, muncul stres akibat persaingan yang ketat dan masif disertai menurunnya dukungan dari teman-teman. Di sisi lain, pada mahasiswa tahap akhir, didapatkan penurunan tingkat stres dikarenakan beban studi dan persaingan sudah berkurang<sup>[5]</sup>. Mahasiswa biasanya mengalami puncak stresnya saat di tahun pertama dan ketiga. Dalam suatu penelitian pada mahasiswa kedokteran di Malaysia dan India, didapatkan bahwa stres pada mahasiswa tahun ketiga lebih tinggi dibandingkan dengan stres mahasiswa tahun pertama<sup>[6,7]</sup>.

Lingkungan dengan stresor yang tinggi secara terus-menerus dapat berdampak negatif pada psikologis dan fisik mahasiswa<sup>[8]</sup>. Penelitian telah membuktikan bahwa stres yang berlebihan dapat berdampak pada penurunan rasa penghargaan terhadap diri sendiri, gangguan tidur, kesulitan memecahkan masalah, peningkatan keinginan untuk konsumsi alkohol dan obat-obatan, penurunan kepedulian dengan lingkungan sekitar, penurunan konsentrasi, penurunan semangat belajar, peningkatan ansietas dan depresi<sup>[2]</sup>. Gejala gangguan fisik yang sering muncul adalah kelelahan, berdebar-debar, hipertensi, dan sakit kepala<sup>[3]</sup>. Bahkan terburuk adalah munculnya keinginan bunuh diri. Hal ini terjadi karena mahasiswa kedokteran merasa tidak sanggup atau tidak yakin dengan pendidikan dan karirnya sebagai dokter di masa depan<sup>[2]</sup>.

Stres adalah suatu gangguan emosional yang disebabkan oleh stresor. Jika respon terhadap stres tidak cukup baik, maka keadaan tersebut dapat berlanjut pada ansietas, hingga sampai pada depresi<sup>[1,5]</sup>. Stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengurangi efektivitas belajar

dan menurunkan produktivitasnya sebagai mahasiswa. Stres akademik yang tinggi juga berdampak pada tingkat kreativitas mahasiswa yang rendah. Hal ini juga berdampak pada munculnya kebiasaan-kebiasaan yang buruk, seperti absen di kegiatan akademik dan tidak konsentrasi ketika kuliah, sehingga berdampak jangka panjang, seperti prestasi akademik yang buruk, berhenti kuliah, hingga kegagalan karir<sup>[3,5]</sup>.

Dengan demikian, perlu penanganan dan terapi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres, ansietas, dan depresi pada mahasiswa. Stresor sering kali tidak dapat dihindari, tetapi dapat dipelajari cara menghadapinya, sehingga meminimalisir gangguan emosional dan somatik yang timbul<sup>[11]</sup>. Hal ini nantinya akan berdampak pada perbaikan kemampuan menghadapi dan memecahkan masalah<sup>[9]</sup>. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat ansietas yang rendah, cenderung mendapatkan nilai ujian yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tingkat stresnya lebih tinggi<sup>[10]</sup>.

Penanganan masalah-masalah kesehatan, terutama psikiatri, harus dilakukan secara holistik dan komprehensif agar mencapai hasil yang optimal. Penanganan secara holistik berarti praktik perawatan kesehatan yang berkorelasi erat dengan aspek tubuh, pikiran, sosial, budaya, dan agama<sup>[11]</sup>. Berbagai usaha untuk menghadapi stresor, di antaranya terapi kognitif atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pelatihan berpikir positif, hipnoterapi, humor, dan relaksasi<sup>[11]</sup>. Dari berbagai penelitian di berbagai negara, diketahui bahwa teknik-teknik relaksasi, seperti akupuntur, alunan musik, minyak wangi, pijat, *guided imagery*, yoga, meditasi dan teknik lainnya, efektif menurunkan tingkat stres<sup>[9,12]</sup>.

Penanganan secara holistik tidak lepas dari aspek spiritual, yaitu agama dan kepercayaan. Intervensi spiritual telah diterapkan di berbagai bidang, di antaranya bidang kesehatan, bedah, maternal, pediatrik, hingga psikiatri yang sangat erat kaitannya dengan spiritualitas. Pengaruh dari intervensi spiritual juga telah terbukti membantu pasien mendapatkan respon relaksasi berupa ketenangan dan peningkatan konsentrasi. Selain itu juga dapat mengaktifkan mekanisme neurologis yang berdampak pada *self-healing* melalui adaptasi psikologis, status fisiologis, hubungan dengan lingkungannya, dan hubungan dengan Tuhannya<sup>[11]</sup>.

Islam adalah agama yang mengatur segala aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan. Intervensi spiritual yang berdasarkan islam, yaitu berlandaskan Al-Quran dan gaya hidup Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*<sup>[11]</sup>. Untuk mencapai ketentraman jiwa, dalam islam diajarkan untuk melakukan zikir atau mengingat Allah, sebagaimana telah disebutkan di dalam Al-Quran, Surat Ar-Ra'd ayat 28, yang artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram.”<sup>[13]</sup>

Zikir dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja dengan durasi yang panjang, maupun singkat. Zikir dapat memunculkan efek relaksasi pada sistem-sistem dalam tubuh seseorang, di samping mendekatkan diri kepada Allah<sup>[14]</sup>. Zikir diketahui dapat menyucikan hati dari emosi dan hal-hal negatif, membebaskan jiwa dari stres, ansietas, dan depresi, serta meningkatkan konsentrasi, sehingga menjadi pribadi yang lebih bersemangat dan optimis dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Zikir menyebabkan stimulasi sistem saraf otonom menurun yang kemudian menginisiasi berbagai perubahan fisiologis, sehingga terlihat pada menurunnya tekanan darah, suhu tubuh, napas, dan nadi, yang berkorelasi dengan menurunnya tingkat stres. Bahkan zikir juga diketahui dapat memperbaiki kualitas tidur<sup>[11,14]</sup>. Zikir dapat meningkatkan konsentrasi dan kepekaan dengan cara memusatkan perhatiannya pada pernapasan, sensasi pada tubuh, suara, pikiran, persepsi, dan impuls<sup>[14]</sup>.

Kebahagiaan dan ketenangan hidup manusia bersumber dari qalbu (hati). Jika dikaji secara spiritual, maka ansietas, kekhawatiran, kegelisahan, dan kesempitan hidup merupakan manifestasi dari qalbu yang lalai mengingat Allah, yang dapat berdampak negatif menjadi stres. Dengan demikian, zikir qalbu dapat memberikan efek tentram dan tenang dalam qalbu seseorang, sehingga zikir qalbu dapat menjadi alternatif untuk mengatasi stres<sup>[13]</sup>. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh zikir qalbu terhadap skor DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*) pada mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dikarenakan tingkat stres pada mahasiswa tahun ketiga lebih tinggi dibandingkan tahun lainnya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh zikir qalbu terhadap skor DASS-21 pada mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh zikir qalbu terhadap skor DASS-21 pada mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat depresi mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui tingkat ansietas mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui tingkat stres mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
4. Mengetahui pengaruh zikir qalbu terhadap skor DASS-21 pada mahasiswa tahun ketiga Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data sebagai referensi untuk penelitian lanjutan terkait hubungan antara zikir qalbu dengan depresi, ansietas, dan stres, terutama pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan bermanfaat untuk perkembangan sinergisasi antara ilmu kesehatan dan agama.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan mahasiswa dalam menghadapi stres, terutama stres akademik. Juga oleh tenaga pengajar dan pihak universitas dalam upaya pemberian bantuan pengelolaan depresi, ansietas, dan stres agar mahasiswa memiliki performa yang optimal saat menempuh tahapan pendidikan.