

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA-ANAK DENGAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fanny Khairina¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: fannykhairina@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro memiliki *self compassion* yang rendah, ditandai sikap mengkritik diri ketika gagal mencapai target yang diinginkan. Salah satu faktor yang memengaruhi *self compassion* adalah peran dari orang tua, khususnya komunikasi efektif yang dilakukan orang tua dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 147 mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang masih aktif dan sedang menyusun skripsi yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis yaitu skala komunikasi interpersonal orang tua-anak (40 aitem; $\alpha = 0,968$) dan skala *self compassion* (20 aitem; $\alpha = 0,890$). Hasil analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal orang tua-anak memberikan pengaruh sebesar 38,5% terhadap variabel *self compassion* ($R = 0.620$, $F = 90,705$, $p < .001$) dengan arah hubungan positif ($\beta = 0.266$, $p < .001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal orang tua-anak, semakin tinggi pula tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa komunikasi interpersonal orang tua-anak mampu memberikan peran penting dalam meningkatkan *self compassion* mahasiswa dan menjadi acuan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dalam membuat program kebijakan bagi mahasiswa.

Kata kunci: Komunikasi; orang tua; *self compassion*; mahasiswa kedokteran

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENT-CHILD INTERPERSONAL COMMUNICATION AND SELF COMPASSION AMONG MEDICAL STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Fanny Khairina¹, Nailul Fauziah¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: fannykhairina@gmail.com

ABSTRACT

Final-year students at the Faculty of Medicine, Diponegoro University, exhibit low self-compassion, characterized by self-critical attitudes when failing to achieve desired goals. One factor influencing self-compassion is the role of parents, particularly effective communication between parents and children. This study aims to investigate the relationship between parent-child interpersonal communication and self-compassion among final-year medical students at the Faculty of Medicine, Diponegoro University. This study employs a quantitative approach. The sample consisted of 147 active final-year medical students at the Faculty of Medicine, Diponegoro University, who were currently writing their theses, selected using cluster random sampling. Data were collected using psychological scales: the parent-child interpersonal communication scale (40 items; $\alpha = 0.968$) and the self-compassion scale (20 items; $\alpha = 0.890$). The results of data analysis using simple regression analysis showed that the parent-child interpersonal communication variable had a 38.5% influence on the self-compassion variable ($R = 0.620$, $F = 90.705$, $p < .001$) with a positive relationship ($\beta = 0.266$, $p < .001$). These findings indicate that the higher the level of parent-child interpersonal communication, the higher the level of self-compassion among final-year medical students at Diponegoro University. This study implies that parent-child interpersonal communication plays a significant role in enhancing students' self-compassion and serves as a reference for Diponegoro University's Faculty of Medicine in developing policy programs for students.

Keyword: communication; parent; self-compassion; medical students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu mempunyai tugas perkembangan yang perlu dijalani untuk mencapai kesejahteraan hidup. Terdapat beberapa tahap perkembangan manusia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Pada tahap fase dewasa awal merupakan periode krusial perkembangan manusia (Putri, 2018). Santrock (2012), menyatakan masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja ke masa dewasa dari usia 18 tahun sampai 25 tahun. Di fase ini, individu mulai mengeksplorasi karier yang akan mereka capai, menentukan jati diri yang ingin mereka kembangkan, serta memilih gaya hidup yang mereka harapkan. Sebagai seorang individu yang sudah memasuki fase dewasa awal, tanggung jawab dan perannya tentu makin bertambah besar.

Mahasiswa yang sudah memasuki fase dewasa awal mempunyai kontribusi utama dalam kemajuan ilmu pengetahuan dan pembentukan masyarakat (Andiany, & Khairun., 2024). Ketika memasuki kehidupan sebagai mahasiswa akhir, banyak harapan dan tanggung jawab yang perlu dilakukan (Hurlock, 2011). Seperti tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi agar dapat lulus dan mendapat gelar sarjana sesuai dengan waktu yang diharapkan (Al Musafiri & Umroh, 2022). Terlebih, bagi seorang mahasiswa kedokteran yang memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak daripada mahasiswa lain dan harapan yang

lebih tinggi dari masyarakat karena diharapkan bisa mempelajari dan memahami perawatan kesehatan secara luas (Dinesh & Modi, 2013).

Kurikulum pendidikan dokter bagi mahasiswa kedokteran sudah dirancang selama 10 semester yang terdiri dari 7 semester menjalani studi prekliniknya untuk mendapat gelar sarjana dan 3 semester untuk program profesi dokter (Monacika & Supriyadi, 2022). Berikutnya, mahasiswa kedokteran harus menempuh masa *co-ass* dan mengikuti Ujian Kompetensi Dokter Indonesia (UKDI) untuk dapat memperoleh gelar dokter dan mendapat izin praktek sebagai seorang dokter (Monacika & Supriyadi, 2022). Hal ini tentu menimbulkan adanya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa kedokteran dan memicu sumber tekanan bagi mahasiswa itu (Amaranggani dkk., 2021). Beban akademik yang cukup banyak, seperti ujian teori dan praktikum seringkali membuat mahasiswa kedokteran hanya mempunyai waktu istirahat yang singkat. Lingkungan akademik di perkuliahan kedokteran yang cenderung kompetitif juga menjadi salah satu stresor tekanan bagi mahasiswa kedokteran (Sari, Oktarlina, & Septa, 2017). Kurikulum yang ada di lingkungan akademik kedokteran juga berpengaruh terhadap kondisi mahasiswa kedokteran (Nurrezki & Irawan, 2020).

Kurikulum yang cukup padat di perkuliahan membuat mahasiswa kedokteran rentan mengalami *burnout*. Penelitian yang dilakukan Dinesh & Modi (2013) menunjukkan sebanyak 42 mahasiswa kedokteran (46%) mengalami tekanan mental akibat ujian-ujian yang dijalaninya. Hal ini tak jarang membuat mereka mengalami kelelahan. Sejalan dengan hal tersebut penelitian Lee dkk., (2017) di mahasiswa kedokteran di Korea Selatan menunjukkan jika mahasiswa

kedokteran rentan mengalami kelelahan akademik karena persaingan akademik yang tinggi di lingkungan perkuliahan. Penelitian yang dilakukan (Gunanthi & Diniarti, 2016) menunjukkan 80% responden dari total 70 mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana hanya tidur kurang dari 7 jam. Bahkan 65,5% mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka hanya tidur selama 5 jam dalam sehari atau bahkan kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tiga mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa kerap menghabiskan waktunya untuk lembur belajar mengejar materi ujian hingga hanya mempunyai waktu istirahat yang sebentar. Hal ini membuat mahasiswa tersebut sering mengalami kelelahan dan cenderung membiarkan dirinya lelah dan kurang memperhatikan waktu istirahat untuk dirinya sendiri. Akibat hal itu, tak jarang sebagian mahasiswa mengalami *burnout* dalam menjalani perkuliahannya.

Adanya harapan dari orang tua juga memberi tekanan tersendiri bagi mahasiswa kedokteran (Martasari, D & Ediati, 2018). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran merasakan tekanan akademis yang tinggi selama berkuliah, seperti kelelahan dalam menghadapi ujian-ujian, ekspektasi untuk selalu mendapat nilai yang sempurna, serta keinginan untuk menyelesaikan studi secara tepat waktu. Beban akademik di kedokteran yang membuat mereka merasa sangat lelah salah satunya adalah ujian setiap bulan dan praktikum yang tidak hanya satu kali.

Bagi mahasiswa tingkatan akhir juga mempunyai tanggung jawab untuk melakukan penelitian skripsinya. Penelitian ini mulai dikerjakan pada saat semester 6 perkuliahan mereka. Tidak sedikit dari mahasiswa kedokteran selalu ingin mendapat nilai sempurna di setiap tugas-tugas dan ujian mereka sehingga akan melakukan segala cara untuk mencapai hasil kerja yang sempurna, termasuk memforsir diri sendiri untuk belajar maupun mengerjakan tugas akademiknya. Tiga subjek yang diwawancara mengatakan jika mereka cenderung belajar dengan keras sampai hanya mempunyai waktu tidur sekitar dua hingga tiga jam sehari pada saat mereka melaksanakan ujian. Akibat dari hal itu, tidak jarang mahasiswa lupa dengan dirinya sendiri dan tidak memberi waktu istirahat untuk dirinya sehingga mereka merasakan kelelahan yang cukup tinggi. Hal ini membuat mahasiswa kurang memperhatikan dirinya dan cenderung memforsir dirinya untuk mencapai hasil yang terbaik tanpa memberi waktu yang cukup untuk istirahat.

Dalam wawancara juga terungkap bahwa tidak sedikit dari mahasiswa kedokteran masih sering merasa cemas dan takut gagal dalam memenuhi standar akademik yang diharapkan. Ketika mengalami kegagalan seperti gagal lulus ujian dan tidak mendapat nilai yang memuaskan, mahasiswa itu cenderung menyalahkan dan mengkritik diri sendiri karena ketidakmampuannya untuk mencapai hasil yang diharapkan. Bahkan, beberapa mahasiswa masih sering membandingkan diri dengan temannya sehingga membuat mereka merasa minder dan meragukan kemampuan dirinya. Akibat dari hal itu, tiga mahasiswa yang diwawancara masih merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan didukung oleh penelitian yang dilakukan (Raisa dkk., 2024) bahwa sebanyak 148 dari 350 mahasiswa kedokteran di Makassar mempunyai *self criticism* yang tinggi. Apabila orientasi standar tinggi yang mereka tetapkan tidak terpenuhi, individu ini cenderung mengkritik diri dan tidak puas pada diri sendiri (Kiaei & Kachooei, 2022). Dalam penelitian tersebut juga ditunjukkan sebanyak 195 dari 350 mahasiswa atau sekitar 55,7% masih ada pada kategori *self compassion* yang sedang. Penelitian lain dari Septiawati dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa sebanyak 56% atau sekitar 149 mahasiswa dari 266 mahasiswa kedokteran di Universitas Swadaya Gunung Jati ada di tingkat kategori *self compassion* yang sedang. Penelitian dari Nayoan dkk. (2023) juga menunjukkan sebanyak 70% atau sekitar 92 mahasiswa dari 132 mahasiswa kedokteran di Universitas Sam Ratulangi mempunyai *self compassion* yang sedang dan hanya 27% atau sekitar 36 mahasiswa yang mempunyai *self compassion* yang tinggi. Hasil itu menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran masih belum mencapai kondisi *self compassion* yang optimal dan perlu upaya mahasiswa untuk meningkatkan *self compassion* mereka.

Neff (2023) menjelaskan *self compassion* adalah sikap belas kasih kepada diri dalam menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, dan penderitaan pribadi. *Self compassion* ini merupakan kemampuan untuk terhubung dan terbuka dengan penderitaan dan ketidaknyamanan yang kita alami, serta merasa terhubung pada orang lain yang sedang mengalami penderitaan. Hal ini melibatkan kehadiran diri sendiri terhadap situasi sulit dan rasa sakit sehingga mampu memahami dan membangkitkan keinginan untuk memberi dukungan pada diri sendiri (Neff, 2023).

Neff (2023) menyebutkan tiga aspek *self compassion*, di antaranya (1) *selfkindness*, (2) *common humanity*, dan (3) *mindfulness*.

Self compassion menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan emosi negatif karena dapat menjadi cara yang produktif untuk membuat pikiran positif dan menghilangkan emosi negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik (Neff, 2023). *Self compassion* ini berperan penting dalam menghadapi tantangan akademik karena dapat menciptakan sikap perhatian dan belas kasih pada diri sendiri ketika menghadapi suatu tantangan (Neff K. D., 2003). Rasa belas kasih kepada diri sendiri mampu menciptakan emosi positif dan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Inwood & Ferrari, 2018). Selain itu, rasa belas kasih kepada diri sendiri mampu meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup (Galla, 2016). Sementara itu, mahasiswa yang kurang mempunyai rasa belas kasih kepada diri sendiri cenderung kurang maksimal dalam menjalani studi mereka dan merasa lebih cepat lelah. *Self compassion* mampu memberi ketahanan emosional di mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang sulit (Babenco & Guo, 2019).

Bagi mahasiswa kedokteran, kesadaran akan *self compassion* diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam menjaga kondisi kesehatan mentalnya (Nayoan dkk., 2023). Mahasiswa kedokteran perlu mengembangkan *self compassion* atau belas kasih diri agar dapat memberi perawatan yang baik pada pasien, serta secara bersamaan mampu mengelola tanggung jawab akademik dan klinis mereka (Alquwez dkk., 2021). Mahasiswa kedokteran yang sudah memasuki tingkat akhir studinya membutuhkan kemampuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada kemampuan belajar mereka. Mengetahui jika tanggung jawab mereka terhadap

tugas akhir yakni skripsi merupakan bagian dari perjalanan yang mencakup tantangan dan kesulitan, mahasiswa perlu mempraktikkan *self compassion* untuk membantu mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik yang seringkali dialami (Andiany & Khairun, 2024). Hal ini selaras dengan penelitian Siswati & Hadiyati (2017), pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bahwa mahasiswa yang mempunyai *self compassion* tinggi dapat tetap menerima dan menghargai dirinya. Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran tingkat akhir perlu meningkatkan *self compassion* mereka agar dapat memberi perhatian dan kepedulian pada diri sendiri, serta meningkatkan kesejahteraan emosional sehingga dapat mencapai kepuasan hidup yang lebih baik (Chew & Ang, 2023).

Menurut Neff (2003), *self compassion* mempunyai beberapa faktor, antara lain: (1) jenis kelamin, (2) budaya, (3) usia, (4) kepribadian, dan (5) peran orang tua. Pada peran orang tua, pengasuhan dari orang tua berpengaruh terhadap tinggi dan rendahnya *self compassion* individu. Peningkatan *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri salah satunya dipengaruhi oleh pola asuh dari orang tua. Individu yang mendapat pengasuhan dari orang tuanya yang tidak konsisten, dingin, dan kurang hangat akan berdampak pada rasa belas kasih terhadap diri sendirinya dan cenderung sering mengkritik dan menyalahkan diri sendiri (Neff & McGehee, 2010). Sementara itu, individu dewasa awal yang memiliki pola pengasuhan dari orang tuanya secara *authoritative* akan meningkatkan *self compassion* mereka lebih tinggi. Salah satu aspek dari pengasuhan *authoritative* adalah komunikasi efektif. Penerapan komunikasi efektif yang diberikan orang tua

kepada anaknya untuk saling terbuka akan menumbuhkan *self compassion* yang baik kepada anak (Aulia & Satwika, 2023).

Menurut De Vito (2008), komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi baik verbal maupun non verbal antara dua orang atau lebih yang saling bergantung satu sama lain. Komunikasi terbuka yang diterapkan orang tua kepada anaknya akan berdampak positif terhadap kesejahteraan mental anak (Haris dkk., 2023). Komunikasi orang tua-anak yang efektif dapat mengembangkan kecerdasan intrapersonal anak yang meliputi karakter anak. Selain itu, komunikasi efektif yang diterapkan orang tua-anak mampu memberi nilai-nilai positif dalam diri anak seperti kepercayaan diri anak, kemampuan untuk berpikir mandiri, rasa empati, dan konsep diri yang positif (Jatmikowati, 2018).

Komunikasi interpersonal orang tua dan anak termasuk salah satu cara orang tua memberi dukungan sosial kepada anak (Y. Zhang dkk., 2024). Dukungan sosial yang didapat dari orang tua dalam bentuk komunikasi yang meliputi empati dapat mengatasi emosi negatif dan membuat individu mampu membangun sikap belas kasih pada diri sendiri (Nafisah, A. dkk., 2018). Hal itu selaras dari penelitian (Satwika dkk., 2021) menyatakan dukungan emosional dari keluarga yang didalamnya mencakup komunikasi orang tua berhubungan signifikan terhadap *self compassion* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi saat pandemi Covid-19.

Adanya komunikasi yang dibangun oleh mahasiswa dengan orang tua dapat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan dan masalah yang sedang dihadapi (Abadi dkk., 2024). Bagi mahasiswa, komunikasi orang tua yang efektif dapat

memberi rasa aman sehingga muncul keterbukaan pada orang tua yang dapat membantu menyelesaikan kesulitan akademik di perkuliahannya. (Suryono dkk., 2023). Hal ini selaras dengan penelitian Gillath, Sahaver & Mikuincer (dalam Allen & Leary, 2010) yang menyebutkan individu yang mempunyai rasa aman dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang tuanya akan meningkatkan *self compassion* yang tinggi.

Sebagai mahasiswa kedokteran, perlu menumbuhkan kemampuan *self compassion* yang tinggi sehingga ketika berada di situasi yang sulit dan pengalaman yang kurang menyenangkan, seperti kegagalan dan penderitaan pribadi, individu mampu bangkit dari situasi sulitnya, serta menyadari jika hal itu normal terjadi pada setiap orang sehingga individu mampu menerima kembali dirinya sendiri setelah mengalami situasi sulit yang dialaminya (Karinda, 2020). *Self compassion* ini terbukti efektif untuk membantu mahasiswa kedokteran dalam mengidentifikasi emosi mereka, serta mengembangkan motivasi dan perilaku mereka sehingga bisa melakukan regulasi emosi yang tepat (Mehta dkk., 2024).

Secara teori, *self compassion* diperlukan untuk mahasiswa kedokteran karena dapat membuat mahasiswa bisa membangun ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan atau kesulitan (Babenko & Guo, 2019). *Self compassion* dapat membuat mahasiswa bisa menerima dan menghargai dirinya (Siswati & Hadiyati, 2017). Namun pada kenyataannya, pada penelitian sebelumnya (Raisa dkk., 2024) mahasiswa kedokteran masih memiliki kritik diri yang tinggi dan *self compassion* yang masih belum optimal dan masih berada di kategori yang sedang (Raisa dkk., 2024; Septiawati dkk., 2022; Nayoan dkk., 2023). Oleh karena itu,

penelitian ini akan berfokus pada hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan *self compassion*.

Penelitian yang menggabungkan hubungan antara kedua variabel itu di mahasiswa kedokteran tingkat akhir dengan kurikulum yang berbeda, yakni kurikulum Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) masih terbatas sehingga keterbaruan penelitian ini berada pada pengembangan kerangka konseptual dengan menggabungkan variabel teori komunikasi yang spesifiknya adalah komunikasi interpersonal orang tua-anak dan psikologi positif yang spesifiknya *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah yakni apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan *self compassion* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan *self compassion* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi baru dan menambah wawasan dalam ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan tentang hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro serta dapat membantu subjek dalam memahami pentingnya komunikasi interpersonal orang tua-anak untuk meningkatkan *self compassion*.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi institusi, khususnya Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro untuk memberi perhatian penuh dalam meningkatkan *self compassion* mahasiswa kedokteran.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang membahas topik serupa, khususnya dalam mengeksplorasi konstruk komunikasi interpersonal dengan *self compassion*, serta konstruk lain yang berkaitan.