

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan golongan kelompok sosial dewasa muda (*emerging adulthood*) yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi guna mengembangkan kemampuan berpikir logis dan konstruktif, menguasai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta memiliki wawasan yang visioner (Hidayat, 2018). Fase perkembangan ini turut menghadapkan mahasiswa pada sejumlah tugas perkembangan yang wajib dipenuhi sebagaimana dikemukakan oleh Erikson. Tiga tugas perkembangan yang paling dominan pada periode ini meliputi: (a) kemampuan menghadapi masa transisi keluar dari lingkungan keluarga secara efektif melalui strategi koping yang tepat, (b) peningkatan kapasitas keintiman yang matang dalam relasi pertemanan maupun hubungan romantis, seraya tetap mempertahankan kedekatan dan otonomi dalam hubungan dengan orang tua, serta (c) pengembangan rasa efikasi diri dan kemandirian (Scharf dkk., 2004). Meskipun demikian, pemenuhan tugas-tugas ini seringkali kurang optimal di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berada di masa-masa terakhir studi.

Menurut Asrun, Aspin, dan Silondae (2020) mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai prasyarat mutlak kelulusan untuk menamatkan program studi dan memperoleh gelar sarjana. Pada fase ini, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan serentak, yakni penyelesaian tugas akhir berbentuk skripsi, pencarian pekerjaan, serta persiapan untuk kehidupan masa

depan jangka panjang. Beban tersebut acap kali memunculkan stres dan kecemasan, yang jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini berpotensi mendorong munculnya gejala kecenderungan depresi (Kusuma dkk., 2021; Mujahidah & Mudjiran, 2019).

Fakultas Kedokteran sering diidentifikasi sebagai salah satu fakultas dengan tingkat prevalensi depresi yang paling tinggi. Berdasarkan meta-analisis yang dikutip dari Kartawinata & Evi (2024), dari total 62.728 mahasiswa kedokteran dan 1.845 mahasiswa non-kedokteran yang dianalisis dari 77 penelitian, prevalensi depresi secara global di kalangan mahasiswa kedokteran mencapai 28,0%, angka yang lebih tinggi dibandingkan fakultas lainnya. Di Indonesia, program pendidikan kedokteran dirancang untuk melahirkan dokter yang memenuhi tuntutan pelayanan kesehatan masyarakat. Demi mewujudkan hal itu, Fakultas Kedokteran diwajibkan menyusun kurikulum sesuai Standar Kompetensi Dokter Indonesia. Proses ini pun membawa mahasiswa kedokteran berhadapan dengan beragam tekanan dan pemicu stres. Paparan yang berkepanjangan terhadap faktor-faktor ini berisiko memicu kecenderungan depresi (Anissa & Akbar, 2022).

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (FK Undip) merupakan suatu institusi pendidikan kedokteran yang berlokasi di Tembalang, Semarang, dan telah berdiri sejak 1961 ini dikenal memiliki standar kurikulum yang ketat serta beban akademik yang intensif, sejalan dengan visinya sebagai pusat pendidikan berbasis riset yang unggul di bidang kesehatan dan kedokteran hingga skala internasional (Universitas, 2026). Karakter akademik semacam ini menjadikan FK Undip sebagai lingkungan yang relevan untuk mengkaji fenomena *self-compassion* dan kecenderungan depresi, sebab mahasiswa yang menempuh pendidikan di institusi

dengan akreditasi unggul dan reputasi tinggi, termasuk tercatat sebagai salah satu universitas terbaik di Indonesia versi EduRank (Swasty, 2026), cenderung menghadapi tekanan akademis yang berkelanjutan sekaligus ekspektasi sosial untuk senantiasa menunjukkan performa terbaik.

Kepekaan terhadap isu kesehatan mental mahasiswa tampaknya juga mulai disadari oleh lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro sendiri. Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (BEM FK UNDIP, 2026) merilis ringkasan hasil survei kesehatan mental internal terhadap 175 mahasiswa, yang menemukan bahwa mayoritas responden merasa kewalahan menghadapi beban akademik, sekaligus menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan prioritas yang membutuhkan ruang untuk bercerita dan dikelola. Inisiatif ini mengindikasikan bahwa kesadaran terhadap potensi permasalahan psikologis di kalangan mahasiswa FK Undip sudah menjadi perhatian nyata dari pihak internal fakultas itu sendiri.

Kepedulian tersebut sejalan dengan temuan penelitian akademik yang lebih dahulu dilakukan di lingkungan FK Undip. Hardjosoesto dkk. (2017) melalui penelitian terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro angkatan 2015 menggunakan instrumen *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), bahwa sebagian mahasiswa telah menunjukkan adanya gejala kecenderungan depresi. Yang perlu digarisbawahi, kecenderungan depresi pada mahasiswa kedokteran tidak terjadi secara merata di sepanjang masa studi, melainkan cenderung meningkat menjelang tahap akhir pendidikan. Kedang, Nurina, dan Manafe (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa

Cendana menemukan bahwa tingkat kuliah berhubungan secara signifikan dengan kejadian depresi ($p = 0,002$), di mana kelompok mahasiswa semester 7 menunjukkan proporsi tertinggi dari jumlah keseluruhan yang mengalami depresi (47,0%). Temuan serupa dilaporkan Surachman dkk. (2024) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, yang menegaskan bahwa kondisi stres, cemas, dan depresi rentan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir akibat beban belajar yang semakin berat menjelang penyelesaian studi. Kedua penelitian ini, meski dilakukan di institusi yang berbeda, secara konsisten menunjukkan pola yang sama, yaitu semakin mendekati akhir masa studi, semakin besar risiko kecenderungan depresi yang dihadapi mahasiswa kedokteran.

Depresi adalah gangguan kejiwaan yang paling umum, yang ditandai dengan berbagai gangguan kognitif seperti pikiran yang bertentangan, kebingungan, keraguan, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya fokus dan motivasi, kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, pikiran yang merusak atau menyakiti diri sendiri, rasa tidak pasti, serta pandangan yang pesimistis (Stuart, 2006). Prevalensi depresi di kalangan mahasiswa mencapai 40%, baik itu merupakan depresi ringan maupun depresi berat (Martasari & Ediati, 2018), akibatnya mahasiswa sulit melakukan fungsi normalnya secara maksimal. Tanpa intervensi yang tepat waktu, hal ini dapat menghambat penyelesaian tugas-tugas akademik. Tekanan mental yang berkepanjangan juga memengaruhi motivasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta kesejahteraan secara keseluruhan (Dirgayunita, 2016; Santoso dkk., 2022).

Penelitian Retnaningsih dkk (2018) mengidentifikasi beberapa faktor pemicu kecenderungan depresi pada mahasiswa tingkat akhir, seperti kesulitan mendapatkan referensi tugas akhir, batas waktu yang dirasa terlalu ketat, serta tantangan dalam membagi waktu. Prastudi dari Laoli dkk (2022) juga menemukan penyebab depresi pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi, meliputi tekanan orang tua untuk segera lulus, usia yang terus bertambah, kebiasaan menunda atau kemalasan, perbedaan pandangan antara mahasiswa dan dosen pembimbing, serta hambatan menuangkan ide ke dalam tulisan. Faktor-faktor tersebut biasanya menimbulkan tekanan berlebih pada mahasiswa dan berujung pada kecenderungan depresi.

Halim (2015) menjelaskan bahwa depresi memunculkan emosi negatif yang berlangsung lama tanpa penyelesaian, sehingga mahasiswa sulit berkembang dan cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sekitar. Penerimaan terhadap segala kenyataan, kekurangan, serta masalah yang dialami menjadi kunci mengatasi emosi negatif semacam itu. Sikap belas kasih terhadap diri sendiri berperan sebagai langkah awal dalam menangani emosi negatif individu, yang dikenal sebagai *self-compassion* atau belas kasih diri (Karinda, 2020).

Goetz dkk. (2010) mengartikan belas kasih (*compassion*) sebagai respons emosional yang muncul saat melihat penderitaan orang lain disertai dorongan untuk memberikan bantuan. Esensi belas kasih terletak pada rasa keterhubungan dengan orang yang sedang menderita, yang membedakannya dari sekadar iba atau kasihan. *Self-compassion* atau belas kasih terhadap penderitaan diri sendiri menjadi pendekatan efektif untuk menghadapi pikiran serta emosi menyakitkan, yang

akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik (Neff, 2023). Konsep ini mencerminkan cara individu memperlakukan dirinya saat menghadapi kegagalan, perasaan tidak layak, atau penderitaan pribadi. *Self-compassion* dapat mengambil bentuk yang lemah lembut dan penuh kasih sayang, terutama ketika ditujukan untuk *self-acceptance* (penerimaan diri) atau meredakan emosi negatif yang menyakitkan. Meskipun demikian, *self-compassion* juga dapat mengambil bentuk yang tegas, kuat, dan proaktif, terutama ketika ditujukan untuk *self-protection* (perlindungan diri), memenuhi kebutuhan penting, atau memotivasi perubahan (Neff, 2021).

Di tengah tingginya risiko kecenderungan depresi pada mahasiswa, *self-compassion* muncul sebagai salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan rendahnya kecenderungan depresi individu. Berbeda dari faktor-faktor struktural seperti beban kurikulum atau tuntutan institusi yang berada di luar kendali mahasiswa, *self-compassion* merupakan sikap yang dapat muncul baik sebagai sifat bawaan maupun diinduksi sebagai suatu keadaan yang dapat dilatih dan dikembangkan (Neff, 2011), misalnya melalui program terstruktur seperti *Mindful Self-Compassion* (Neff, 2023). Karakteristik inilah yang menjadikan *self-compassion* sebagai variabel yang relevan untuk dikaji sebagai bagian dari upaya memahami kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir secara lebih mendalam.

Banyak studi telah mengeksplorasi keterkaitan *self-compassion* dengan faktor-faktor seperti kecemasan, depresi, dan stres. Mayoritas penelitian tersebut mengungkap korelasi negatif antara *self-compassion* dengan masing-masing kecemasan, stres, atau depresi, meskipun menggunakan beragam metode

pengukuran (Souza dkk., 2020). Penelitian Egan dkk (2022) pun menyatakan bahwa meta-analisis sebelumnya menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tinggi berkaitan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Meski begitu, penelusuran pustaka peneliti menemukan bahwa sebagian besar kajian mengenai hubungan *self-compassion* dan kecenderungan depresi selama ini masih berfokus pada populasi mahasiswa secara umum atau kelompok klinis tertentu. Penelitian Wahyuningrat dkk. (2023) misalnya, yang secara eksplisit menguji hubungan *self-compassion* dengan kecenderungan depresi, namun justru dilakukan pada populasi pasien rehabilitasi narkoba.

Di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro sendiri, penelitian Amaranggani dkk. (Amaranggani dkk., 2021) telah menguji hubungan antara *self-compassion* dengan *negative emotional states*, termasuk depresi, pada 118 mahasiswa Kedokteran secara umum, dan menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan depresi. Meskipun demikian, penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa tahun kedua yang masih berada di tahap preklinik serta mengukur depresi sebagai salah satu subskala dari instrumen DASS-21 yang turut mencakup kecemasan dan stres, bukan sebagai konstruk kecenderungan depresi yang diukur secara spesifik dan mendalam melalui instrumen klinis tersendiri. Sejauh penelusuran peneliti, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji hubungan *self-compassion* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa kedokteran, terkhususnya tingkat akhir, di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menggunakan instrumen pengukuran depresi yang berdiri sendiri. Celah inilah yang mendasari perlunya

penelitian ini dilakukan, guna memperoleh gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai hubungan *self-compassion* dengan kecenderungan depresi pada populasi tersebut.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya temuan teori psikologi, khususnya mengenai keterkaitan antara *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tingkat akhir, terkhususnya pada Fakultas Kedokteran yang mana tuntutan keberhasilannya cukup tinggi. Hasil yang diperoleh diharapkan akan dapat memperluas bidang ilmu psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat praktis yang dapat menjadi acuan, di antaranya:

a. Bagi partisipan atau mahasiswa

Penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai keterkaitan antara *self-compassion* dengan kecenderungan depresi, sehingga dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa, khususnya tingkat akhir, untuk lebih memahami peran *self-compassion* dalam kondisi psikologisnya sendiri.

b. Bagi lembaga konseling dan fakultas

Penelitian ini menyediakan informasi berguna bagi praktisi psikologi serta tenaga kesehatan mental untuk mendukung mahasiswa yang bergulat dengan depresi melalui pendekatan *self-compassion*. Selain itu, proporsi kategori kecenderungan depresi yang ditemukan nantinya dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan atau rujukan awal bagi lembaga konseling maupun fakultas dalam memetakan kebutuhan pengembangan program terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa.