

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini ilmu psikologi banyak dikaji seiring dengan berkembangnya psikologi positif. Psikologi positif berfokus pada berkembang pada faktor emosional dan mental, yaitu mengoptimalkan potensi, bakat, meningkatkan *character strength* sehingga manusia mampu hidup lebih bermakna, sehingga diperoleh tujuan psikologi positif adalah *flourishing*. *Flourishing* merupakan level *well-being* tertinggi. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Seligman, 2011) yaitu *flourishing* sebagai bentuk kesejahteraan tingkat tertinggi secara psikis dan sosial. Seligman (2013) menyebutkan *flourishing* merupakan kesejahteraan (*well-being*) dengan level tinggi, bahwa seseorang berada dalam kondisi mampu berkembang secara penuh dengan mengoptimalkan perasaan positif dan *character strength*. *Flourishing* juga didefinisikan sebagai tingginya tingkat kesejahteraan seseorang (Hone et al., 2014; Keyes & Haidt, 2010). Seligman (2011) menyatakan bahwa konsep *flourishing* merupakan model *well-being* yang mengintegrasikan komponen *hedonic* (emosi positif dan kepuasan hidup) dan *eudaimonic* (makna hidup dan pengembangan potensi diri) menjadi satu model. Akin & Akin (2015) juga menyatakan ketika seseorang berada dalam tingkat *flourishing* yang tinggi, maka akan berdampak pada kesehatan mental yang positif.

Mahasiswa dalam perspektif perkembangan pada umumnya berada pada masa dewasa awal, yaitu usia 18-25 tahun. Rentang usia ini disebut sebagai masa peralihan dari remaja menuju dewasa, atau sebagai proses beranjak dewasa (Santrock, 2011). Fong & Loi (2016) menyatakan bahwa mahasiswa pada masanya merasakan peningkatan tanggung jawab dan persaingan dalam berbagai aspek kehidupan, dalam halnya akademik, pekerjaan, keluarga, sosial, dan minat pribadi. Hal ini didukung dengan pernyataan dari Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen dalam Verma & Tiwari (2017) bahwa masa perkuliahan merupakan masa penuh tantangan, tekanan, dan kegagalan bagi mahasiswa.

Mahasiswa kedokteran merupakan seseorang yang menempuh pendidikan dokter selama lima setengah tahun di perguruan tinggi. Mahasiswa kedokteran diharuskan menyelesaikan pendidikan preklinik dalam waktu empat tahun, kemudian dilanjutkan dengan tahapan *co-assistant* (koas) selama satu setengah tahun. Sistem kurikulum yang diberlakukan menuntut mahasiswa kedokteran untuk lebih aktif dalam menuntut ilmu. Sehingga banyaknya tuntutan akademik membuat waktu istirahat sangat kurang (Amaranggani et al., 2021). Sumber tekanan mahasiswa bukan hanya dari permasalahan akademik, tetapi juga kesibukan dalam hal organisasi, terlebih mahasiswa perantau yang harus jauh dari keluarga (Christyanti et al., 2010). Mahasiswa kedokteran memiliki potensi besar untuk mengalami beragam emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan stres, sehingga berdampak pada pemenuhan fungsinya

sebagai mahasiswa (Amaranggani et al., 2021). Pada masa ini, penting bagi mahasiswa untuk membentuk tujuan, mengupayakan, dan mencapai tujuan yang memiliki nilai dan daya saing. Untuk dapat menghadapi problem akademik dan tuntutan lingkungan, kemudian mencapai tujuan secara optimal, mahasiswa perlu mencapai tingkat *flourishing*. Pernyataan sebelumnya sesuai dengan Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa)” Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (QS. Al-Baqarah (2): 286)

Peneliti melakukan proses wawancara kepada tiga mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang masing-masing mahasiswa mewakili semester 2,4, dan 6 pada tanggal 11 Februari 2023. Wawancara tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan aspek-aspek *flourishing* dari Seligman (2013). Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa ke tiga perwakilan mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta semester 2, 4, dan 6 memiliki perasaan kurang nyaman dan tertekan karena tuntutan tugas, hal ini menunjukkan adanya

emosi negatif. Padatnya jadwal perkuliahan juga menyebabkan mahasiswa kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan sehingga menyebabkan pola tidur terganggu dan proses belajar tidak optimal, hal ini menunjukkan adanya keterlibatan yang kurang terhadap aktivitasnya. Selain itu, mahasiswa cukup pesimis dengan kemampuannya dan kesulitan menentukan tujuan hidupnya, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum mencapai *meaning*. Perasaan tertekan akan tuntutan akademik dan pencapaian orang disekitarnya membuat penguasaan materi berkurang dan nilai akademik mahasiswa menurun, sehingga diketahui bahwa pencapaian mahasiswa kurang. Meskipun demikian, *relationship* yang dimiliki mahasiswa kedokteran cukup baik, diketahui dari banyaknya kegiatan dan tugas yang melibatkan kelompok serta setiap angkatan yang digabung menjadi satu kelas besar membuat masing-masing mahasiswa bertemu dan mudah mengenal satu sama lain, sehingga ada perasaan dukungan dan kepedulian dalam hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa ke tiga perwakilan mahasiswa semester 2, 4, dan 6 mewakili kemungkinan mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta belum mencapai *flourishing*.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 11 Februari 2024, maka penting bagi mahasiswa kedokteran untuk mencapai *flourishing*. Setiap individu pasti menemukan hambatan dan tantangan dalam hidup. Tidak semua individu termasuk mahasiswa mampu menghadapi setiap tekanan dan kesulitan yang muncul. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Soysa & Wilcomb (2015) mahasiswa memiliki tingkat stres psikologis yang tinggi penanda bahwa mahasiswa terindikasi memiliki kesejahteraan (*well-being*) yang bermasalah sebanding dengan rendahnya *flourishing*. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian Verma & Tiwari (2017) yang menyebutkan bahwa individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi lebih mungkin untuk menyelesaikan pendidikan universitas, mendapat pekerjaan yang lebih layak, sukses dalam pekerjaan mereka dan menunjukkan ketidakhadiran kerja yang lebih rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa *flourishing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian baik dalam bidang akademik maupun pekerjaan. Zulfa & Prastuti (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan *flourishing* merasa cukup bahagia dan puas dengan kehidupan mereka, berpikir positif dalam menghadapi hidup, merasa cukup dicintai dan didukung orang lain, serta mampu memberi bantuan dan kontribusi kepada orang lain. Dalam temuan tersebut, mahasiswa juga cukup merasakan kebermaknaan dan tujuan hidup, penguasaan terhadap bidang-bidang tertentu dan prestasi dalam hidup, serta cukup termotivasi untuk dapat mewujudkan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* merupakan suatu pencapaian level kesejahteraan yang tinggi ditandai dengan adanya tujuan hidup, penguasaan diri, dan penerimaan segala potensi diri serta realisasi potensi-potensi kebaikan pada diri seseorang. Seseorang yang mencapai tahap *flourishing* mampu

berkontribusi nyata dalam masyarakat sehingga mampu merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Flourishing berkaitan secara positif dengan penerimaan diri (Diener et al., 2010), *mindfulness*, dan reaktivitas emosional positif (Catalino & Fredrickson, 2011). Dalam hal ini penerimaan diri (*self-acceptance*) yang positif sama dengan *self-compassion* (Zulfa & Prastuti, 2020) dan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* pada individu termasuk mahasiswa (Akin & Akin, 2015). Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa ada korelasi positif antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Dihasilkan asumsi bahwa *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* akan diasosiasikan secara positif, sedangkan *self-judgement*, *isolation* dan *overidentification* akan diasosiasikan secara negatif dengan *flourishing* (Akin & Akin, 2015).

Self-compassion menurut Neff, Kirkpatrick, & Rude dalam Akin & Akin (2015) adalah bentuk memperlakukan diri sendiri dengan lembut di masa-masa sulit dan membutuhkan pengakuan bahwa rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan adalah bagian dari kondisi manusia, semua individu termasuk diri sendiri layak untuk memperoleh kasih sayang. *Self-compassion* secara khusus berarti keterbukaan persepsi dan tetap berdiri di atas penderitaan hidup (Sünbül & Malkoç, 2018). Neff (2012) menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah bentuk penerimaan diri yang sehat, dan terdiri dari tiga komponen yang saling berlawanan; terdiri dari *self-kindness* VS *self-judgement*, *common humanity* VS *isolation*, dan

mindfulness VS over identification (Satici et al., 2013). Rasa sakit merupakan sesuatu yang dialami semua manusia, namun tidak semua manusia dapat menekan emosi dan pikiran ketika mengalami kesulitan sehingga mereka terjebak dalam *over identification*. Berdasarkan penelitian oleh (Bluth et al., 2016) individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi serta tingkat kecemasan, stres, dan emosi negatif yang rendah. Hal ini sesuai dengan Surat Al-Insyirah 6-7 yaitu:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ ﴿٧﴾

Artinya: "Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain." (QS. Al-Insyirah (94): 6-7)

Orang yang *self-compassion* mampu menerima kenyataan bahwa mereka tidak sempurna, gagal, dan mengalami tantangan hidup tidak dapat dihindari, sehingga mereka mengalami keseimbangan emosi yang lebih besar, memiliki emosi dan perhatian positif yang membantu mereka dalam mengatasi kesulitan. Seseorang cenderung bersikap lembut dengan diri sendiri saat menghadapi penderitaan dari pengalaman alih-alih menjadi gugup saat hidup tidak sesuai dengan tujuan yang ditetapkan (Neff, 2012).

Terdapat bukti empiris yang mengakui bahwa *self-compassion* dikaitkan dengan banyak manfaat psikologis. Peneliti sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi dengan hasil positif dalam berbagai domain seperti pengaruh, pola kognitif, prestasi, dan hubungan sosial. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Satici et al. (2013)

menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara dimensi *self-compassion* dengan *flourishing*. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa *flourishing* berkorelasi positif dengan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* dan *mindfulness* berkorelasi positif, sedangkan *self-judgement* dan *overall identification* berkorelasi negatif, menjadikan aspek tersebut sebagai prediktor pada *flourishing*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Verma & Tiwari (2017) *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dari *self-compassion* memiliki korelasi positif dengan *social well-being*, *psychological well-being*, *hedonic human flourishing*, *eudaimonic human flourishing*, dan *overall human flourishing*. *Flourishing* menjadi faktor penting pada komponen dari *self-compassion*. Individu yang sudah mencapai tahap *flourishing* dapat menurunkan emosi negatif dan fokus pada hal-hal yang bersifat positif (Verma & Tiwari, 2017). Komponen positif pada *self-compassion* juga menjadi mediator yang lebih efektif dalam meningkatkan *forgiveness* dan *flourishing* (Mróz, 2023). Meskipun demikian, *self-compassion* tidak selalu berhubungan positif dengan *flourishing*. Berdasarkan hasil penelitian oleh Siagian et al. (2022) pelatihan *flourishing* tidak efektif untuk meningkatkan *self-compassion* pada anggota ormawa. Hal ini karena faktor-faktor seperti usia dan interaksi sosial juga berpengaruh dalam meningkatkan *flourishing*. Sejauh ini dari beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa dimensi *self-compassion* memiliki hubungan yang positif signifikan dengan *flourishing*.

Terdapat variabel lain yang mempengaruhi *flourishing* salah satunya *character strength*. *Character strength* digambarkan sebagai bentuk kontribusi pada pemenuhan kesejahteraan mengarah pada emosi positif, makna hidup, prestasi, dan hubungan yang lebih baik, yang mana merupakan aspek *flourishing* (Peterson & Seligman, 2004). Seligman (2011) juga beranggapan bahwa *authentic happiness* berasal dari kekuatan karakter dalam pekerjaan, rekreasi, cinta, dan pengasuhan. Penelitian Compton & Hoffman (2013) menemukan bahwa *character strength* mampu membantu seseorang mewujudkan potensi dan berkembang secara optimal. *Character strength* ini dipilih berdasarkan luas tinjauan trait bernilai positif dalam penelitian, sejarah, dan budaya populer dari lintas budaya yang berbeda (Peterson & Seligman, 2004). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa aspek *character strength* dapat menunjang *subjective well-being* (Park et al., 2004). Aspek ini diberi istilah kebajikan (*virtues*) yang terdiri dari karakter dan diklasifikasikan dalam *The Values in Action* (VIA). Kebajikan tersebut yaitu Kearifan dan Pengetahuan (*Wisdom and Knowledge*), Keteguhan hati (*Courage*), Kemanusiaan dan Cinta Kasih (*Humanity and Love*), Keadilan (*Justice*), Pengendalian diri (*Temperance*), Transendensi (*Transcendence*).

Berdasarkan definisi *flourishing* yang mencakup kesejahteraan *hedonic* dan *eudaimonic* (Huppert & So, 2013), temuan penelitian menyatakan ada hubungan yang signifikan antara *character strength* dengan *flourishing* (Hausler et al., 2017). Selain itu, penelitian khusus yang

membahas kesejahteraan sebagai *flourishing* menegaskan hubungan positif antara kedua variabel (Baumann et al., 2020). Temuan ini didukung dengan pernyataan bahwa *flourishing* dapat meningkat seiring peningkatan *character strength* (Vanderweele, 2020). Adapun hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *character strength* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan PERMA (Hausler et al., 2017).

Di dalam surat An-Nahl ayat 90, Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: "Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran." (QS. An-Nahl (16): 90)

Di dalam ayat tersebut memuat arti bahwa individu perlu memiliki karakter baik, di antaranya berlaku adil dan berbuat kebajikan. Karakter baik tersebut akan menuntun individu untuk memperoleh pemahaman untuk berkembang secara optimal. Dari penjabaran sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan karakter yang positif dalam diri seseorang akan membentuk kondisi psikologis yang sejahtera sehingga mencapai tahap *flourishing*.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *character strength* dengan *flourishing* pada mahasiswa kedokteran. Sejauh ini belum banyak penelitian yang menghubungkan

variabel *self-compassion* dan *character strength* dengan *flourishing*, khususnya untuk responden mahasiswa kedokteran. Penelitian-penelitian yang ada sebelumnya lebih memfokuskan pada hubungan *self-compassion* atau *character strength* dengan konsep *well-being* secara umum. Selain itu *flourishing* juga merupakan variabel yang belum banyak diteliti di Indonesia, sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi wawasan dan gambaran mengenai dinamika *flourishing* di Indonesia.

B. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menjadi acuan untuk keaslian penelitian, di antaranya:

1. Penelitian yang meneliti hubungan antara *flourishing* dan *character strength* dengan peran mediasi *self-compassion* berjudul “*The mediating role of self-compassion in relation between character strengths and flourishing in college students*” oleh Jafari (2020) Metode penelitian yang digunakan adalah pemodelan persamaan struktural. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu 376 mahasiswa berusia antara 20–30 (rata-rata 24,3 tahun) dari beberapa fakultas di *IAU Islamic Azad University*, dan lokasi penelitian. Persamaan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dan variabel penelitian seperti *flourishing*, *self-compassion*, dan *character strength*.
2. Penelitian yang berjudul “‘Welas asih diri’ dan ‘bertumbuh’: Hubungan *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa” oleh Zulfa & Prastuti (2020). Penelitian ini meneliti tentang hubungan antara *flourishing*

dengan *self-compassion* pada mahasiswa dan diketahui bahwa komponen *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *flourishing* pada mahasiswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang dari 8 fakultas dan berusia 18-25 tahun dan lokasi penelitian. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian kuantitatif, serta variabel *flourishing* dan *self-compassion*.

3. Penelitian yang berjudul “*Character Strengths in the Life Domains of Work, Education, Leisure, and Relationships and Their Associations with Flourishing*” oleh Wagner et al. (2021). Penelitian ini meneliti mengenai (a) *character strength* di berbagai domain kehidupan yang berbeda menjelaskan variasi tambahan dalam perkembangan melampaui tingkat sifat dari masing-masing kekuatan karakter dan mempelajari (b) perbedaan dalam relevansi kekuatan karakter dan perilaku yang terkait dengan kekuatan di berbagai kehidupan yang berbeda dan memeriksa (c) hubungannya dengan *flourishing*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu 203 orang dewasa yang berbahasa Jerman (78,8% perempuan; usia rata-rata 29,4 tahun) dan lokasi penelitian. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian kuantitatif, serta variabel *flourishing* dan *character strength*.

Beberapa penelitian sebelumnya digunakan sebagai tinjauan dalam penelitian ini dan sebagai pertimbangan dalam keaslian penelitian yang

memiliki perbedaan mendasar dari beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *character strength* dengan *flourishing* pada mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan memberikan manfaat secara teoretis dalam pengembangan wawasan di bidang psikologi khususnya psikologi positif mengenai *well-being* khususnya hubungan *self-compassion* dan *character strength* dengan *flourishing* pada Mahasiswa Kedokteran. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam membangun karakter dan memaksimalkan performa akademik mahasiswa kedokteran, serta dapat mengoptimalkan semua potensi diri tiap mahasiswa dalam mencapai tujuan.
- b. Bagi mahasiswa kedokteran dapat menambah wawasan lebih mengenai konsep *self-compassion*, *character strength* dan *flourishing* sehingga mahasiswa khususnya fakultas kedokteran

dapat menerapkan hasil penelitian ini agar mencapai tingkat *flourishing* yang tinggi dan meminimalisir dampak negatif dari rendahnya *flourishing*.

- c. Bagi peneliti sebagai sarana pengembangan wawasan dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- d. Bagi peneliti lain dapat dijadikan sebagai wawasan dan referensi jika meneliti dengan topik yang sama di penelitian yang akan datang.