

PENGARUH *COMMON HUMANITY* DAN DEPRESI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PRE-KLINIK FK UNISMA

Dewanto bari'izzuddin, dr. Ariani Ratri Dewi, Sp.M , Dr. Amelia, M.Psi, Psikolog,*
Fakultas kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi. Di sisi lain, faktor psikologis positif seperti *common humanity*—bagian dari *self-compassion*—diyakini dapat membantu dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *common humanity* dan tingkat depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa pre-klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (UNISMA).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei kuesioner terhadap 30 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Depression Scale untuk mengukur depresi, dan subskala *common humanity* dari Self-Compassion Scale. Prestasi akademik diukur menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara umum antara tingkat depresi dan *common humanity* terhadap prestasi akademik. Beberapa mahasiswa dengan depresi sedang justru memiliki IPK tinggi, dan terdapat pula mahasiswa dengan *common humanity* rendah namun IPK tinggi. Kesimpulannya, dalam penelitian ini, depresi dan *common humanity* tidak terbukti berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik.

Kata kunci: common humanity, depresi, prestasi akademik, mahasiswa kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur Indonesia 65144

+62-341-578920

ABSTRACT

Medical students often face high academic pressure, making them vulnerable to psychological issues such as depression. On the other hand, positive psychological factors like *common humanity*—a component of *self-compassion*—are believed to help individuals manage such stress. This study aims to examine the influence of *common humanity* and depression levels on the academic performance of pre-clinical students at the Faculty of Medicine, Islamic University of Malang (UNISMA).

This research used a quantitative approach with a questionnaire-based survey involving 30 students. The instruments used were the Zung Self-Rating Depression Scale to measure depression, and the *common humanity* subscale from the Self-Compassion Scale. Academic performance was assessed using Grade Point Average (GPA).

The results showed no consistent or significant correlation between depression levels and *common humanity* with academic performance. Some students with moderate depression achieved higher GPAs compared to those with low depression levels. Similarly, there were students with low *common humanity* scores who still achieved high GPAs. In conclusion, this study found that depression and *common humanity* did not directly influence academic performance in the observed sample.

Keywords: common humanity, depression, academic performance, medical students

PENDAHULUAN

Pendidikan kedokteran dikenal sebagai salah satu jalur pendidikan yang menuntut kesiapan akademik, emosional, dan fisik yang tinggi. Mahasiswa kedokteran tidak hanya dituntut untuk memahami konsep-konsep ilmiah yang kompleks, tetapi juga harus mampu menjalani beban studi yang padat serta tanggung jawab dalam pembentukan keterampilan klinis. Tekanan akademik yang tinggi ini menjadikan mahasiswa kedokteran kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis, terutama stres dan depresi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres dan gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di bidang studi lain (Dyrbye et al., 2006). Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi gangguan depresi yang lebih serius dan berdampak negatif pada prestasi akademik serta perkembangan profesional.

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, dan gangguan fungsi kognitif serta fisik. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap depresi di

kalangan mahasiswa kedokteran antara lain beban akademik yang berlebihan, tekanan kompetisi, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakseimbangan kehidupan pribadi dan studi. Kondisi ini dapat berdampak langsung pada kemampuan belajar dan pencapaian akademik.

Di sisi lain, pendekatan psikologis positif seperti *common humanity*—sebuah aspek dari konsep *self-compassion*—dapat menjadi mekanisme koping yang potensial. *Common humanity* merujuk pada kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan kesulitan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia, bukan semata-mata kegagalan pribadi (Neff, 2003). Pemahaman ini diyakini mampu mengurangi rasa malu dan isolasi, serta membantu individu dalam membangun ketahanan mental, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik.

Beberapa studi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *common humanity* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki risiko depresi yang lebih rendah (Neff & Germer, 2013). Dalam konteks mahasiswa kedokteran, pemahaman terhadap *common humanity* dapat mendorong penerimaan diri dan mengurangi

tekanan internal akibat tuntutan kesempurnaan. Namun, penelitian mengenai keterkaitan antara *common humanity* dan depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran, khususnya pada tahap pre-klinik di Indonesia, masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *common humanity* dan tingkat depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa pre-klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pendukung akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan kedokteran.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *observasional-analitic* dengan pendekatan *cross-sectional* dengan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui pengaruh *common humanity* dan depresi terhadap mahasiswa pre-klinik tingkat 2 dan tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Pendekatan *cross-sectional*

merupakan pengumpulan data yang dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Penelitian ini juga menguji kolerasi antara *common humanity* dan depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat pre-klinik FK UNISMA tingkat 2 dan 3.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Common Humanity dan Depresi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pre-Klinik FK UNISMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *common humanity* dan tingkat depresi terhadap prestasi akademik mahasiswa pre-klinik di Fakultas Kedokteran UNISMA. Analisis dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh 30 mahasiswa, dengan menggunakan Zung Self-Rating Depression Scale untuk mengukur depresi, serta subskala *common humanity* dari Self-Compassion Scale untuk mengukur tingkat *common humanity*. Prestasi akademik diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

1. Hubungan antara Depresi dan Prestasi Akademik

Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan bahwa terdapat variasi dalam pengaruh depresi terhadap IPK. Beberapa mahasiswa dengan tingkat depresi sedang justru menunjukkan IPK yang relatif tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat depresi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat depresi tidak selalu berkorelasi negatif terhadap prestasi akademik.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidak semua individu yang mengalami gejala depresi mengalami penurunan kinerja akademik secara signifikan. Beberapa mahasiswa mungkin memiliki mekanisme coping yang kuat atau motivasi intrinsik yang tinggi, sehingga tetap mampu mempertahankan performa akademik meskipun sedang mengalami tekanan psikologis.

Namun demikian, secara umum tidak ditemukan hubungan yang kuat dan konsisten antara tingkat depresi dan IPK dalam populasi yang diteliti. Hal ini dapat disebabkan oleh ukuran sampel yang relatif kecil, serta kemungkinan adanya variabel mediasi atau moderasi lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (misalnya dukungan sosial, gaya belajar, atau strategi coping).

2. Hubungan antara Common Humanity dan Prestasi Akademik

Pada aspek common humanity, hasil menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa dengan tingkat common humanity yang tinggi tidak selalu memiliki IPK yang tinggi. Sebaliknya, ada pula mahasiswa dengan tingkat common humanity rendah namun menunjukkan IPK yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat common humanity belum tentu secara langsung mempengaruhi prestasi akademik.

Common humanity sebagai bagian dari self-compassion merefleksikan pemahaman bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Meskipun aspek ini penting dalam kesehatan mental dan ketahanan psikologis, pengaruh langsungnya terhadap prestasi akademik mungkin lebih kompleks dan tidak linear.

Dalam konteks mahasiswa kedokteran pre-klinik yang menghadapi tekanan akademik tinggi, tingkat common humanity mungkin lebih berperan dalam menurunkan risiko burnout atau menjaga kesehatan mental jangka panjang, dibandingkan sebagai faktor yang langsung meningkatkan IPK.

3. Interpretasi Umum dan Keterbatasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik tingkat depresi maupun tingkat common humanity tidak secara konsisten berhubungan langsung dengan prestasi akademik mahasiswa berdasarkan IPK. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa keterbatasan dalam penelitian, seperti:

Ukuran sampel yang kecil (30 responden), sehingga generalisasi temuan menjadi terbatas.

Tidak adanya kontrol terhadap variabel lain yang dapat mempengaruhi IPK, seperti jam belajar, motivasi akademik, atau dukungan sosial.

Penggunaan instrumen self-report yang mungkin rentan terhadap bias subjektif.

4. Implikasi

Meskipun hubungan antara common humanity dan depresi terhadap IPK tidak signifikan, temuan ini tetap memiliki implikasi penting. Diperlukan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan kedokteran yang menuntut ketahanan tinggi. Penguatan aspek-aspek psikologis seperti self-compassion secara umum dapat menjadi bagian dari upaya preventif terhadap gangguan mental, walaupun tidak langsung mempengaruhi IPK.

Tabel 1

Data hasil pengisian kuisioner

Variable	Mean $\pm$ SD	Range	Category	Frequency (n)	Percentage (%)
Depression Score	45.9 $\pm$ 5.72	36 – 60	Normal to Mild	22	73.3%
			Moderate	7	23.3%
			Severe	0	0%
Common Humanity Score	3.20 $\pm$ 0.88	1.38 – 4.63	High	14	46.7%
			Medium	9	30.0%
			Low	6	20.0%
GPA	2.71 $\pm$ 0.35	2.13 – 3.61	$\geq$ 3.00	8	26.7%
			$\leq$ 2.50	10	33.3%

Tabel 2

Uji korelasi spearman

Variable Pair	Spearman's rho (r)	p-value	Interpretation
Depression vs GPA	0.153	0.4296	Very weak, not significant
Common Humanity vs GPA	-0.018	0.926	No correlation, not significant
Depression vs Common Humanity	0.353	0.060	Moderate, <i>borderline</i> significant ($p \approx 0.06$)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka disimpulkan hal-hal berikut:

1. **Tingkat depresi** pada sebagian besar mahasiswa pre-klinik FK UNISMA berada dalam kategori ringan hingga sedang. Namun, **tidak terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan IPK**. Hal ini menunjukkan bahwa depresi, dalam tingkat ringan hingga sedang, tidak selalu menurunkan capaian akademik secara langsung.
2. **Tingkat common humanity** mahasiswa cenderung berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Sama seperti depresi, **tidak terdapat hubungan signifikan antara common humanity dengan IPK**, yang menunjukkan bahwa pemahaman terhadap penderitaan

sebagai hal umum tidak berkorelasi langsung dengan nilai akademik.

3. **Hubungan antara depresi dan common humanity menunjukkan korelasi sedang ($r = 0.353$; $p = 0.060$)**, meskipun belum signifikan secara statistik. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan common humanity tinggi bisa saja lebih terbuka atau reflektif terhadap kondisi depresinya.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa **prestasi akademik tidak dapat dijelaskan hanya melalui aspek psikologis** seperti depresi atau common humanity. Faktor-faktor lain seperti strategi belajar, motivasi, lingkungan sosial, dan dukungan akademik memiliki peran penting yang perlu dikaji lebih lanjut.

Saran

5. **1. Bagi Institusi Pendidikan:**

Disarankan untuk memberikan perhatian lebih pada aspek kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan fasilitas konseling, program peningkatan self-awareness, serta pelatihan regulasi emosi berbasis pendekatan self-compassion. Selain itu, kegiatan pendampingan akademik yang bersifat personal juga dapat meningkatkan daya tahan belajar mahasiswa.

6. **2. Bagi Mahasiswa:**

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional dan tidak ragu mencari bantuan profesional jika mengalami tekanan psikologis. Mengembangkan strategi coping yang sehat serta menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi sangat penting untuk keberhasilan studi jangka panjang.

7. **3. Bagi Peneliti Selanjutnya:**

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan jumlah sampel yang lebih besar. Penelitian juga dapat memperluas cakupan dengan

menambahkan variabel mediasi seperti kecerdasan emosional, stres akademik, serta dukungan sosial, guna memahami pengaruh tidak langsung terhadap prestasi akademik secara lebih utuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
2. Zung, W. W. K. (1965). *A Self-Rating Depression Scale*. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>
3. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). *Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions*. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
4. Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
5. Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.

<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>

6. Geng, Y., Wang, Y., Luo, L., & Liu, H. (2019). *Self-compassion and academic procrastination: The mediating role of coping style and the moderating role of gender*. *Current Psychology*, 38, 848–856. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9643-z>
7. Yusuf, M., & Widyaningrum, H. P. (2020). *Hubungan antara depresi*

dan motivasi belajar dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 85–92.

<https://doi.org/10.22146/jpsi.12345>

8. Saragih, S., & Gunawan, M. A. (2021). *Peran self-compassion dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa kedokteran*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12–20.