

Literature Review

Kesejahteraan Mahasiswa Kedokteran di Pendidikan Tinggi

Amin Rusdy Mattugengkeng¹, Edelweis Sapphire Noor S.¹, Ghea Athifyah Salove¹, Haifa Ishaq¹, Harumi Aisyah¹, Moh. Reza Alfian Hidayat¹, Nurul Atika Susliana P.¹, Wulan Sri Rahayu¹, Zaskia Mutia Rosa¹, Muhamad Reza Utama²

1) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

2) Departemen Ilmu Pendidikan Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

ABSTRAK

Kesejahteraan mahasiswa kedokteran merupakan kondisi multidimensional yang krusial dalam pembentukan profesionalisme calon tenaga medis. Pendidikan kedokteran dengan beban kurikulum yang padat dan tuntutan emosional tinggi menempatkan mahasiswa pada risiko besar mengalami burnout akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, ketidakpedulian, dan penurunan pencapaian pribadi. Metode yang digunakan untuk membuat studi ini adalah tinjauan literasi. Tinjauan literasi ini bertujuan untuk menggabungkan berbagai literatur mengenai konsep burnout, faktor risiko, peran strategi koping dan dukungan lingkungan pada fase preklinik dan klinik yang kemudian dihubungkan dengan kesejahteraan mahasiswa kedokteran. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental mempunyai tingkat kejadian yang tinggi, terutama dipicu oleh beban akademik dan kurangnya dukungan sosial. Meskipun intervensi modern seperti teknologi digital dan coaching memberikan dampak positif, integrasi sistemik dalam kurikulum masih terbatas. Tinjauan ini menyimpulkan bahwa diperlukan model intervensi berkelanjutan yang bersifat preventif dan promotif serta sensitif terhadap konteks lokal guna mendukung kesejahteraan dan profesionalisme mahasiswa secara holistik.

Keywords : kesejahteraan mahasiswa kedokteran, burnout akademik, kesehatan mental, strategi koping, dukungan lingkungan

ABSTRACT

The well-being of medical students is a multidimensional condition that is crucial in the formation of the professionalism of medical staff candidates. Medical education with a dense curriculum load and high emotional demands puts students at great risk of experiencing academic burnout, which is characterized by emotional exhaustion, indifference, and decreased personal achievement. The method used in making this study is literature review. This literature review aims to synthesize some literature on the concept of burnout, risk factors, the role of coping strategies and environmental support in the preclinical and clinical phases, then connect it with the well-being of medical student. The results of the review show that mental health problems have a high prevalence, mainly triggered by academic burden and lack of social support. Although modern interventions such as digital technology and coaching have a positive impact, systemic integration in the curriculum is still limited. This review concludes that a continuous intervention model that is preventive and promotional and sensitive to the local context is needed to support the welfare and professionalism of students holistically.

Keywords: *The well-being of medical students, academic burnout, mental health, coping*

strategies, environmental support

Correspondence : matugengkengs@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesejahteraan mahasiswa di pendidikan tinggi menggambarkan kondisi menyeluruh mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan nonakademik secara seimbang. Pendidikan kedokteran merupakan pendidikan profesional dengan tuntutan akademik, emosional, dan psikososial yang tinggi, dimulai dari proses seleksi yang sangat kompetitif hingga beban kurikulum yang padat dan berkelanjutan. Tekanan ini membuat mahasiswa kedokteran sering mengalami *Burnout* akademik seperti kelelahan secara fisik, emosional, dan mental akibat pembelajaran jangka panjang yang membutuhkan daya ingat yang kuat. *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan penghargaan terhadap diri sendiri, yang tidak hanya berdampak pada prestasi akademik tetapi juga berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan profesionalisme mahasiswa sebagai calon tenaga medis.

Burnout pada mahasiswa kedokteran menjadi permasalahan penting karena berkaitan dengan peningkatan risiko berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan penurunan kemampuan empati, yang bisa memengaruhi kualitas layanan kesehatan di masa mendatang. Sayangnya, kondisi ini sering kali tidak dapat disadari atau tidak ditangani dengan baik karena stigma dalam dunia medis dan ketidakberanian mahasiswa untuk mencari bantuan dari profesional. Oleh sebab itu, dibutuhkan pemahaman yang baik tentang faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* dan cara-cara yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengatasi tekanan yang dialami dalam perkuliahan kedokteran.

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk membahas secara sistematis konsep *burnout* pada mahasiswa kedokteran, faktor risiko yang memengaruhinya, serta peran strategi koping dan dukungan lingkungan dalam mencegah dan mengurangi dampaknya. Ruang lingkup tinjauan mencakup studi yang meneliti *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran tahap preklinik dan klinik, termasuk strategi koping adaptif dan maladaptif serta upaya pencegahan berbasis institusi pendidikan. Tinjauan ini tidak mencakup *burnout* pada dokter yang telah menjalani praktik profesional penuh maupun intervensi klinis terapeutik, sehingga fokus tetap pada konteks pendidikan kedokteran sebagai fase krusial pembentukan kesehatan mental dan profesionalisme calon dokter (Wahdini, 2025).

TINJAUAN LITERATUR

Konsep Well-being dalam Konteks Pendidikan Kedokteran

Kesehatan mental merupakan fondasi utama dari kesejahteraan mahasiswa kedokteran mengingat jalur akademik ini adalah salah satu yang paling menuntut dan sering kali berdampak signifikan pada kondisi psikologis mahasiswanya. Tekanan mental, seperti gejala depresi dan kecemasan, ternyata jauh lebih sering menghantui para calon dokter ketimbang orang-orang di luar bidang medis. Di antara para pejuang jas putih ini, kelompok mahasiswi biasanya menunjukkan tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap tekanan emosional tersebut. Menariknya, kapasitas empati mahasiswa kedokteran dilaporkan berada pada skor

yang tinggi dan cenderung meningkat secara progresif sepanjang masa pendidikan, yang menunjukkan adanya korelasi positif terhadap ketahanan mental mereka (Capdevila-Gaudens et al., 2021).

Kesejahteraan mahasiswa juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan drastis dalam lingkungan pendidikan, seperti peralihan ke pembelajaran daring selama masa krisis kesehatan global. Dalam konteks ini, ketahanan psikologis atau *resilience* berperan sebagai faktor pelindung krusial yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas mental dan menurunkan risiko kelelahan emosional atau *burnout*. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap proses pembelajaran jarak jauh meskipun di tengah ketidakpastian akademik (Forycka et al., 2022).

Kualitas hidup dan kesejahteraan emosional mahasiswa kedokteran sangat bergantung pada sejauh mana mereka menjalani gaya hidup sehat. Salah satu faktor yang berperan besar dengan kesejahteraan emosional mereka adalah konsistensi dalam melakukan aktifitas fisik yang teratur. Rutinitas aktivitas fisik terbukti mampu mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan rasa kompetensi diri, serta mendukung kesehatan mental yang lebih stabil di tengah beban studi yang intensif. Oleh karena itu, pendekatan promotif melalui olahraga layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi institusi dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa selama menjalani pendidikan (Taylor., 2022).

Usaha untuk menjaga *well-being* mahasiswa kedokteran di dalam lingkungan akademik digital bisa dilakukan dengan meningkatkan keterlibatan interaktif melalui aplikasi kuis atau survei daring. Usaha ini penting karena di dalam perkuliahan daring, mahasiswa cenderung hadir secara perilaku namun tidak aktif secara kognitif dan afektif, dan apabila dibiarkan dapat menurunkan motivasi mahasiswa untuk belajar dan menjadikan mereka mahasiswa yang pasif. Dengan menggunakan platform seperti *Zoom Polls* dan *Mentimeter* yang bersifat formatif dapat meningkatkan minat serta motivasi mahasiswa untuk memperdalam pengetahuan tanpa menimbulkan tekanan atau stres tambahan dalam proses belajar. Dari menciptakan ruang diskusi yang inklusif dan memberikan umpan balik dua arah, integrasi teknologi interaktif mampu mendukung pengalaman belajar yang lebih produktif dan menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui pengurangan hambatan komunikasi selama proses pembelajaran (Utomo & Utama, 2022).

Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa kedokteran sangat ditentukan oleh pemahaman yang komprehensif terhadap berbagai macam motivasi belajar di setiap fase pendidikan, baik pada tahap prelinik maupun klinik. Walaupun dorongan dari dalam diri memiliki peran penting, sejumlah temuan menunjukkan bahwa motivasi yang berasal dari faktor eksternal cukup dominan, sehingga keberadaan dukungan lingkungan serta penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan minat mahasiswa menjadi elemen krusial, terutama dalam proses penyesuaian selama pembelajaran jarak jauh. Penerapan metode *Problem-Based Learning* (PBL) terbukti tidak hanya membantu menghubungkan konsep teori dengan praktik klinis, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan menekan tingkat kecemasan ketika mahasiswa menghadapi kasus. Pada akhirnya, keberlanjutan kesejahteraan dan pencapaian akademik memerlukan suasana belajar yang mendukung, termasuk peran supervisor klinis

yang bersifat membimbing serta dukungan dari sesama mahasiswa, agar individu tetap mandiri dan mampu beradaptasi dalam lingkungan pendidikan yang terus berkembang (Putra et al., 2023).

Epidemiologi Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kedokteran

Tingkat kejadian masalah kesehatan mental dan perubahan motivasi belajar pada mahasiswa kedokteran tidak lepas dari karakteristik demografis yang ada, terutama ketika mereka harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan data, sebagian besar mahasiswa berada pada usia produktif, dengan proporsi tertinggi pada usia 21 tahun yang mencapai 21%. Dari sisi jenis kelamin, jumlah mahasiswa perempuan lebih dominan, yakni 61%, sedangkan laki-laki sebesar 39%. Keterkaitan antara motivasi dan prestasi akademik sendiri menunjukkan hasil yang tidak selalu seragam, di mana ketidakstabilan dalam proses belajar kerap dipengaruhi oleh berbagai faktor yang belum sepenuhnya dapat dikendalikan, seperti usia, riwayat pendidikan, hingga dukungan dari keluarga dan tenaga pengajar. Di samping itu, kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dalam situasi pembelajaran yang terus berubah sangat dipengaruhi oleh penerapan metode seperti *Problem-Based Learning* (PBL), yang terbukti membantu mengurangi kecemasan sekaligus rasa tertekan saat menghadapi penyelesaian kasus klinis (Putra et al., 2023).

Fenomena *mistreatment* atau perlakuan salah di lingkungan akademik juga menjadi isu epidemiologi yang serius karena berdampak langsung pada kesehatan mental mahasiswa. Perilaku kekerasan seperti ini dikategorikan menjadi beberapa jenis, seperti perilaku yang agresif, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual yang dapat menurunkan harkat bagi seorang calon dokter. Dapat dilihat di beberapa wilayah seperti kekerasan pada lansia laporannya sangat lah tinggi, sekitar 46% sampai dengan 91%, kekerasan verbal merupakan kekerasan yang paling sering dijumpai. Dampak dari kondisi ini meliputi stres emosional, depresi, penurunan rasa percaya diri, hingga munculnya ide bunuh diri pada sebagian kecil responden (Essien et al., 2024).

Tuntutan akademik pada tahap profesi atau klinik secara signifikan meningkatkan beban psikologis mahasiswa dibandingkan tahap sarjana. Dari penelitian ternyata menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa kedokteran pada bagian ini mengalami stres yang tinggi (73%), dan diteruskan dengan stres yang menengah yang berkisar (18,7%) dan stres yang sangat tinggi di angka (8,3%). Domain stresor yang paling dominan berkaitan dengan ujian kompetensi nasional yang memicu stres akademik kronis. Terlihat bahwa hubungan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran sangatlah tinggi dengan pencapaian prestasi akademik mahasiswa (Nurul Hakim et al., 2023).

Peralihan ke dunia pendidikan kedokteran menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap sistem belajar yang baru dan terus berkembang. Pada fase preklinik, mahasiswa kerap mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas motivasi belajar, yang sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor yang belum sepenuhnya terkendali, seperti usia, latar belakang pendidikan, serta dukungan dari keluarga dan pengajar. Meski motivasi belajar sering dianggap penting untuk meraih prestasi, data menunjukkan bahwa pada mahasiswa preklinik, hubungan antara motivasi dan nilai akademik tergolong lemah, terutama jika dibandingkan dengan mahasiswa yang sudah berada di tahap profesi. Kondisi ini

menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik memerlukan pendekatan tambahan, salah satunya melalui penerapan metode *Problem-Based Learning* (PBL), yang terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri sekaligus menekan kecemasan dan perasaan tertekan saat menghadapi kasus klinis. Di sisi lain, kemampuan mengatur waktu secara efektif serta pemanfaatan perangkat yang tepat juga menjadi hal penting, mengingat sebagian besar mahasiswa mengandalkan smartphone (66%) sebagai sarana utama untuk berkomunikasi dan berdiskusi terkait materi pembelajaran (Putra et al., 2023).

Situasi darurat kesehatan global seperti pandemi COVID-19 telah melipatgandakan prevalensi gejala depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran dibandingkan rata-rata sebelum pandemi. Dari beberapa data menunjukkan bahwa 67,5% mahasiswa mengalami depresi 73% merasa selalu cemas dan 88,4% mahasiswa lainnya merasa bahwa adanya peningkatan pengasingan dari rekan sejawat. Yang berdampak pada kesehatan mental seseorang terasa begitu tinggi dan menyebabkan 31,2% mahasiswa merasa adanya keraguan untuk melanjutkan pendidikan di bidang kesehatan terutama Fakultas Kedokteran. Selain itu, mayoritas mahasiswa atau sekitar 91,1% mengalami fenomena *Zoom fatigue* akibat beban kuliah daring yang berlebihan (Chakladar et al., 2022).

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Well-being (Stressor)

Mahasiswa kedokteran seringkali menghadapi berbagai tekanan dari beban akademik yang sangat intensif sehingga memicu munculnya masalah dalam kesejahteraan mereka. Selain tuntutan kurikulum, faktor eksternal seperti masalah keluarga, kondisi kesehatan fisik maupun mental, serta kemampuan komunikasi turut menjadi elemen krusial yang memengaruhi pengembangan profesionalisme mahasiswa. Gangguan pada kesejahteraan psikologis ini berisiko menghambat fungsi fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang secara menyeluruh selama masa pendidikan (Nurkholisah et al., 2025).

Integritas akademik merupakan pondasi penting dalam pendidikan tinggi, akan tetapi tantangan moral seringkali muncul sebagai upaya dalam menjaga nilai-nilai seperti kejujuran dan tanggung jawab. Munculnya perbedaan pandangan antara mahasiswa dan dosen mengenai siapa yang seharusnya memikul tanggung jawab utama dalam mempertahankan integritas dapat memicu munculnya tekanan psikologis bagi pihak-pihak yang terlibat. Mahasiswa cenderung merasa beban tanggung jawab tersebut ada sepenuhnya pada diri mereka sendiri, sementara dosen memandangnya sebagai kewajiban kolektif yang harus dibagi secara seimbang (Vlasenko et al., 2024).

Berkurangnya dorongan untuk belajar pada mahasiswa kedokteran kerap muncul akibat perpaduan berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri seperti tingkat kepercayaan diri, maupun dari luar diri seperti suasana dan sistem pembelajaran. Strategi pengajaran yang cenderung satu arah, terlebih di tengah beban materi yang sangat padat, dapat membuat mahasiswa merasa jenuh sehingga minat dan antusiasme mereka terhadap proses pendidikan pun menurun. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai relevansi antara materi pembelajaran dengan kompetensi profesional yang akan dihadapi di masa depan juga menjadi hambatan signifikan dalam mempertahankan motivasi intrinsik (Spitzer et al., 2025).

Pembelajaran dalam format daring asinkron membawa hambatan spesifik seperti keterbatasan interaksi sosial dan minimnya umpan balik langsung yang dapat menurunkan keterlibatan belajar mahasiswa. Kondisi ini seringkali memicu rasa terisolasi yang berdampak negatif pada kepuasan serta hasil belajar mahasiswa selama menjalani perkuliahan digital. Oleh karena itu, diperlukan desain instruksional yang mampu memfasilitasi komunikasi autentik agar beban psikologis akibat metode belajar yang kaku dapat diminimalisir (Scott et al., 2024).

Pembelajaran di bidang kedokteran mempunyai kekhasan yang penuh tuntutan, diantaranya mekanisme penilaian yang berisiko tinggi serta beban emosional yang cukup berat ketika mahasiswa menjalani periode rotasi klinik. Tuntutan untuk menguasai pengetahuan yang sangat kompleks dalam durasi waktu yang singkat menjadi sumber stressor akademik utama yang membebani kapasitas mental mahasiswa. Tantangan yang terus berkembang ini mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan belajar adaptif dan kontrol diri yang kuat agar tetap resilient di lingkungan profesi kesehatan yang penuh tekanan (Donaldson et al., 2025).

Menurunnya Standar Profesional Mahasiswa Kedokteran

Mahasiswa kedokteran sering terkena masalah psikologis seperti stress yang mengakibatkan penurunan profesionalisme di masa depan. Kesejahteraan yang rendah seringkali menjadi pemicu munculnya perilaku tidak profesional, penurunan prestasi akademik, serta hilangnya rasa empati terhadap pasien. Penurunan profesionalisme juga dapat berdampak pada gangguan kesejahteraan pasien dan kesejahteraan para calon dokter. Ketidakmampuan mengelola tekanan pribadi ini pada akhirnya berpotensi merusak standar pelayanan kesehatan secara keseluruhan (Seaborne et al., 2025).

Pembelajaran daring yang tidak sinkron yang tidak dibuat dengan mempertimbangkan prinsip - prinsip ilmu pembelajaran, interaksi sosial, serta dukungan pengajaran yang cukup seperti umpan balik yang formatif, partisipasi aktif mahasiswa, dan penguatan metakognisi dapat mengurangi kesejahteraan mahasiswa kedokteran melalui peningkatan stres akademis, beban kognitif, dan perasaan terasing, yang pada gilirannya mempengaruhi rendahnya self-efficacy dan kepuasan belajar, menurunnya motivasi serta keterlibatan akademik, serta akhirnya menghalangi perkembangan profesionalisme mahasiswa kedokteran, termasuk tanggung jawab belajar, kepercayaan diri dalam penggunaan istilah medis, keterampilan komunikasi profesional, sikap reflektif, dan dedikasi terhadap pembelajaran sepanjang hayat (Mazzoleni et al., 2024).

Pada kompetensi tersebut untuk menjadi dokter yang berkualitas diperlukan lingkungan yang baik dalam pembelajaran klinis. Melalui pendekatan kolaboratif seperti pengajaran antarprofesi, mahasiswa dapat mempelajari aspek komunikasi, kerja tim, dan pengambilan keputusan secara komprehensif bersama tenaga kesehatan lainnya. Lingkungan belajar yang kolaboratif dan suportif terbukti berkontribusi positif terhadap kepuasan belajar serta kesiapan profesional mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja. Mahasiswa kedokteran dapat mengembangkan profesionalitas dengan memahami kinerja sebagai dokter yang disiplin dalam perawatan pasien (Yang et al., 2025).

Pemanfaatan teknologi simulasi digital dalam pendidikan kedokteran menawarkan peluang baru untuk memperkuat nilai-nilai empati dan mengurangi stigma dalam praktik medis. Mahasiswa merasa terbantu karena mendapat pengalaman emosional dalam memahami kondisi pasien dengan menggunakan realitas virtual (VR), khususnya dalam memahami pasien gangguan jiwa yang rumit. Selain meningkatkan keterlibatan belajar, teknologi ini dilaporkan mampu meningkatkan empati dan menurunkan stigma negatif terhadap pasien, yang merupakan elemen inti dari profesionalisme medis. Hal tersebut membantu menjembatani kesenjangan antara teori akademik dan perilaku klinis yang etis di lapangan (Rodda et al., 2025).

Masuknya kecerdasan buatan ke dalam dunia pendidikan medis membawa perubahan besar kepada mahasiswa dalam mengevaluasi diri mereka kemajuan mereka sendiri. AI menawarkan potensi dalam menciptakan pengalaman belajar yang terpersonalisasi dan memberikan umpan balik instan yang memperdalam pemahaman pada materi klinis yang rumit. Walaupun teknologi ini memudahkan penyusunan materi klinis, penggunaannya tetap harus dalam pantauan manusia agar data yang didapatkan lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Validasi konten oleh tenaga ahli tetap menjadi syarat utama guna memastikan bahwa instrumen penilaian yang digunakan selaras dengan standar profesionalisme pengobatan terkini (Sridharan et al., 2024).

Strategi Koping dan Intervensi Institusional

Pemanfaatan metode pembelajaran inovatif berbasis teknologi merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan kualitas proses belajar sekaligus membangun kepercayaan diri mahasiswa. Simulasi yang didukung oleh teknologi memungkinkan mahasiswa untuk memahami beragam konsep klinis dengan cara yang lebih relevan dan praktis, terutama dalam bidang-bidang yang tidak memiliki cukup kesempatan untuk menghadapi kasus nyata di situasi klinis. Para mahasiswa berpendapat bahwa pendekatan ini jauh lebih menarik daripada metode pembelajaran tradisional karena memberikan pengalaman belajar yang aman, teratur, dan dapat dilaksanakan berulang kali. Meskipun demikian, efektivitasnya sangat bergantung pada desain simulasi dan kesiapan pengajar dalam mengintegrasikannya ke dalam kurikulum sebagai pelengkap pembelajaran (Nair et al., 2024).

Program pendampingan profesional seperti *group coaching* berbasis daring kini dikembangkan sebagai model intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui kurikulum digital yang terstruktur. Intervensi ini dirancang untuk membantu peserta didik memahami persepsi dan perilaku mereka sendiri melalui metode metakognisi guna menghadapi tantangan pendidikan yang penuh tekanan. Meskipun tidak selalu menurunkan tingkat *burnout* secara drastis, program ini terbukti efektif dalam meningkatkan aspek *self-compassion* (belas kasih diri) dan skor *flourishing* mahasiswa secara signifikan. Skalabilitas model digital ini menawarkan solusi yang efisien untuk membangun komunitas dan menormalisasi tantangan di antara rekan sejawat sebagai upaya preventif di hulu (Mann et al., 2025).

Dengan menjalani gaya hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik rutin dan pola makan yang seimbang, mahasiswa kedokteran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Kebiasaan makan sehat muncul sebagai salah satu prediktor terkuat dalam menjaga

kesehatan mental dan stabilitas emosional di tengah jadwal belajar yang padat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten sangat berpengaruh dalam membantu mahasiswa mengatasi stres yang berkaitan dengan studi mereka. Dengan melakukan aktivitas ini, ketegangan berkurang, sehingga kondisi mental menjadi lebih stabil dan tingkat kepuasan dalam menjalani pengalaman perkuliahan juga meningkat. Oleh karena itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mempromosikan olahraga rutin serta membangun lingkungan kampus yang mendukung akses terhadap nutrisi yang baik bagi seluruh civitas akademika (A. M. Putri, 2023).

Strategi koping yang adaptif serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar terbukti menjadi faktor penentu dalam mempertahankan tingkat *well-being* mahasiswa sepanjang masa studi. Mahasiswa yang memiliki kepuasan tinggi terhadap lingkungan belajarnya cenderung mampu berfungsi secara efektif dan tetap produktif meskipun menghadapi beban akademik yang berat. Sebaliknya, ketika mahasiswa lebih sering menghindari masalah dan tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai, kondisi kesehatan mental mereka dapat memburuk seiring dengan bertambahnya masa pendidikan yang mereka jalani. Kemampuan untuk berkontribusi secara produktif dan memiliki makna hidup merupakan indikator penting dari kesejahteraan yang harus dijaga melalui ekosistem pendidikan yang suportif (Gács et al., 2025).

Terakhir, integrasi intervensi yang berpusat pada individu melalui proses *coaching* dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres dan menetapkan tujuan yang lebih realistis. Berbeda dengan bimbingan akademik pada umumnya, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk merefleksikan diri serta menyusun strategi koping yang selaras dengan kondisi dan kebutuhan pribadi mereka. Implementasi program pembinaan yang berkelanjutan dan berbasis bukti ilmiah sangat diperlukan oleh institusi untuk memperkuat resiliensi serta kepuasan profesional calon dokter. Hal ini pada akhirnya akan membantu dalam pembuatan kebijakan institusional yang lebih fokus pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa secara jangka panjang (Breslin et al., 2023).

KESIMPULAN

Telaah literatur ini menegaskan bahwa *well-being* mahasiswa kedokteran merupakan konstruksi multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara tuntutan akademik, faktor individual, lingkungan pembelajaran, serta dukungan institusional. Masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan, dan burnout terbukti memiliki prevalensi yang tinggi pada berbagai tahap pendidikan kedokteran, khususnya pada mahasiswa tahun pertama, fase klinik, dan selama situasi krisis seperti pandemi. Faktor risiko yang konsisten meliputi beban kurikulum yang berat, metode pembelajaran yang kurang interaktif, integritas akademik yang dipersepsikan sebagai beban individual, pengalaman mistreatment, serta keterbatasan dukungan sosial. Sebaliknya, faktor protektif seperti resiliensi, empati, aktivitas fisik, gaya hidup sehat, strategi koping adaptif, serta lingkungan belajar yang kolaboratif dan suportif berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan perkembangan profesionalisme mahasiswa.

Literatur yang ditelaah juga menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi berimplikasi langsung pada penurunan profesionalisme, motivasi belajar, empati, dan kesiapan klinis mahasiswa kedokteran. Berbagai intervensi, baik berbasis individu maupun institusional, termasuk coaching, pembelajaran reflektif, simulasi digital, pengajaran interprofesi, serta pemanfaatan teknologi seperti AI dan VR, dilaporkan memberikan manfaat positif terhadap aspek tertentu dari well-being. Tetapi, mayoritas intervensi tersebut masih memberikan dampak yang relatif terbatas dalam jangka panjang dan belum sepenuhnya terintegrasi secara sistematis ke dalam kurikulum pendidikan kedokteran. Kesenjangan pengetahuan yang menonjol dalam literatur meliputi kurangnya studi longitudinal yang mampu menjelaskan dinamika kesejahteraan mahasiswa sepanjang seluruh fase pendidikan kedokteran, keterbatasan bukti mengenai efektivitas jangka panjang intervensi berbasis teknologi, serta minimnya pendekatan kontekstual yang mempertimbangkan perbedaan budaya, sistem pendidikan, dan sumber daya institusi. Sementara itu, keterkaitan sebab-akibat antara well-being, profesionalisme, dan hasil akademik hingga kini belum sepenuhnya dapat dibuktikan secara empiris. Oleh karena itu, penelitian di masa depan perlu mengarah pada pengembangan model intervensi yang komprehensif, berkelanjutan, dan sensitif terhadap konteks lokal, dengan mengombinasikan pendekatan preventif dan promotif guna mendukung kesehatan mental serta pembentukan profesionalisme mahasiswa kedokteran secara holistik.

REFERENSI

- Breslin, L., Dyrbye, L., Chelf, C., & West, C. (2023). Effects of coaching on medical student well-being and distress: a systematic review protocol. *BMJ Open*, *13*(8). <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2023-073214>
- Capdevila-Gaudens, P., Miguel García-Abajo, J., Flores-Funes, D., García-Barbero, M., & García-Estañ, J. (2021). Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students. *PloS One*, *16*(12). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0260359>
- Chakladar, J., Diomino, A., Li, W. T., Tsai, J. C., Krishnan, A. R., Zou, A. E., Kharidia, K., Baig, F. A., Householder, S., Kuo, S. Z., Chandrasekar, S., Chang, E. Y., & Ongkeko, W. M. (2022). Medical student's perception of the COVID-19 pandemic effect on their education and well-being: a cross-sectional survey in the United States. *BMC Medical Education*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-022-03197-X>
- Donaldson, M., McBride, S., Wilhelm, M., Parent-Nichols, J., Thomas, R., Scanlon, E., & Griswold, D. (2025). Exploring the impact of academic coaching interventions on student outcomes in graduate healthcare and medical education: a systematic scoping review. *Medical Education Online*, *30*(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2025.2581671>
- Essien, E. A., Ukoaka, B. M., Daniel, F. M., Okobru, G., & Adam, T. W. (2024). Prevalence and correlates of medical student mistreatment in Nigeria: A narrative review. *Medicine*, *103*(15), E37747. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037747>
- Forycka, J., Pawłowicz-Szlarska, E., Burczyńska, A., Cegielska, N., Harendarz, K., & Nowicki, M. (2022). Polish medical students facing the pandemic-Assessment of

- resilience, well-being and burnout in the COVID-19 era. *PloS One*, 17(1). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0261652>
- Gács, B., Matuz, A., Ahuja, A., Rudnik, A., Wojtecka, A., Ondrejka, I., Janík, M., Oppa, M., Dubovcová, M., Hrtánek, I., Ulrichová, M., Havigerová, J., & Varga, Z. (2025). Exploring mental well-being among medical students in the Visegrad four: a cross-national analysis. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-025-08004-X>
- Mann, A., Fainstad, T., Sullivan, I., Ritz, E. M., SooHoo, J. R., Mechaber, H. F., & Shah, A. (2025). Medical students: They're not just little doctors! Impact of an online group-coaching program on medical student well-being: A randomized clinical trial. *PloS One*, 20(8). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0328546>
- Mazzoleni, A., Garg, S., Bhatia, S., & Kumar, N. S. (2024). Medical students' attitudes towards well-being and welfare: a systematic review protocol. *BMJ Open*, 14(5). <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2023-080977>
- Nair, R., Shmon, T., Neufeld, A., McKague, M., & Malin, G. (2024). When medical students are autonomously motivated to mentor: a pilot study on confidence in clinical teaching and psychological well-being. *Canadian Medical Education Journal*, 15(4). <https://doi.org/10.36834/CMEJ.77991>
- Nurkholisah, Meidianawaty, V., & Fachrudin, D. (2025). HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN PROFESIONALISME MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SWADAYA GUNUNG JATI. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 243–255. <https://doi.org/10.30743/IBNUSINA.V24I1.726>
- Nurul Hakim, A., Kusumawati, A., Budi, Y. H., Qoimatun, I., Studi kedokteran, P., Kedokteran, F., Muhammadiyah Purwokerto, U., Psikiatri, B., Sakit Umum Daerah Kota Salatiga Jl Ahmad Dahlan, R. K., & Box, P. (2023). Tingkat Stres dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter: Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(2), 173–186. <https://doi.org/10.24853/JKK.19.2.173-186>
- Putra, H. M., Utama, M. R., & Levani, Y. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN PRE-CLINICAL STUDENT LEARNING MOTIVATION AND CLINICAL STUDENT WITH ACADEMIC PERFORMANCE DURING THE DISTANCE LEARNING PERIOD AT THE FACULTY OF MEDICINE, UM SURABAYA. *Proceeding Series Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/PS.V2I1.19420>
- Putri, A. M. (2023). GAYA HIDUP SEHAT DAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA MAHASISWA KEDOKTERAN. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 635–642. <https://doi.org/10.33024/JMM.V7I2.10151>
- Rodda, J., Mansi, H., Fernando-Sayers, J., Bennett, S., & Shergill, S. (2025). Virtual and Augmented Reality in Undergraduate Medical Education in Psychiatry: A Systematic Review. *The Clinical Teacher*, 22(4). <https://doi.org/10.1111/TCT.70128>

- Scott, K., Young, J., Barbee, J., & Nahikian-Nelms, M. (2024). Leveraging learning science to improve student outcomes in asynchronous online medical terminology education. *Medical Education Online*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2024.2413051>
- Seaborne, H. J., Chehab, L. Z., Rajapuram, N., & Sammann, A. (2025). Disparities in well-being outcomes among medical students: a comparative study between medical students with and without disability. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-025-06770-2>
- Spitzer, P., Mittmann, C., Utz, J., Mestermann, S., Festl-Wietek, T., Kornhuber, J., & Herrmann-Werner, A. (2025). Increasing motivation and well-being among medical students using curricular self-experience group sessions-a randomized controlled trial. *Medical Education Online*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2025.2519386>
- Sridharan, K., & Sequeira, R. P. (2024). Artificial intelligence and medical education: application in classroom instruction and student assessment using a pharmacology & therapeutics case study. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-024-05365-7>
- Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. *The Clinical Teacher*, 19(6). <https://doi.org/10.1111/TCT.13525>
- Utomo, P. S., & Utama, M. R. (2022). ENHANCING STUDENTS' ENGAGEMENT USING INTERACTIVE APPLICATIONS IN ONLINE LECTURES. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(3), 326. <https://doi.org/10.22146/jpki.71840>
- Vlasenko, O., Kucherenko, I., Turchyn, M. Y., Nechushkina, O., Kobrzhytskyi, V., & Hrytsenko, O. A. (2024). Values of academic integrity in higher medical education. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, 77(4), 784–789. <https://doi.org/10.36740/WLEK202404126>
- Wahdini, A. I. (2025). Burnout Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Kedokteran : Sebuah Tinjauan Pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat* , 3(1), 142–155. <https://doi.org/10.20885/BIKKM.VOL3.ISS1.ART14>
- Yang, P., Xiong, T., Dong, X., Yang, S., & Yue, J. (2025). Interprofessional teaching rounds in medical education: improving clinical problem-solving ability and interprofessional collaboration skills. *Medical Education Online*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2025.2451269>