

REFLEKSI DIRI DAN HUBUNGANNYA DENGAN KEMAMPUAN ADAPTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN SEMESTER PERTAMA

Edithya Kalea Adhami¹, Yoanita Widjaja²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

² Bagian Ilmu Pendidikan Kedokteran FK Universitas Tarumanagara

Korespondensi: yoanitaw@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Masa peralihan ke lingkungan perkuliahan, terutama di fakultas kedokteran, merupakan masa yang menantang bagi mahasiswa baru dan menentukan keberhasilan studinya. Kemampuan adaptasi akademik menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan studi. Transisi ini seringkali disertai dengan tekanan akademik dan risiko gangguan kesehatan mental yang tinggi, sehingga dibutuhkan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mendukung proses adaptasi tersebut yang salah satunya adalah refleksi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara refleksi diri dengan kemampuan adaptasi akademik pada mahasiswa semester pertama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi observasional analitik dengan desain potong lintang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara adalah sampel dari penelitian ini yaitu sebanyak 201 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini diperoleh melalui metode total sampling. Alat ukur yang digunakan terdiri dari kuesioner reflection-in-learning dan Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), yang telah terbukti valid dan reliabel. Dari hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kemampuan refleksi diri baik (96%) dan tidak mengalami gangguan adaptasi akademik (88,1%). Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara refleksi diri dengan kemampuan adaptasi akademik ($p\text{-value}=0,196$). Institusi disarankan untuk mempertahankan kemampuan refleksi diri dan kemampuan adaptasi akademik mahasiswa.

Kata -kata kunci: Refleksi diri, Adaptasi Akademik, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

The transition to university life, particularly in medical school, is a challenging period for first-year students and plays a crucial role in determining their academic success. Academic adjustment is a key factor in achieving academic success. This transition is often accompanied by academic pressure and a high risk of mental health disturbances, highlighting the need for a deeper understanding of the factors that support this adjustment process, one of which is self-reflection. This study aims to analyze the relationship between self-reflection and academic adjustment among first-semester students at the Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara. An analytical observational study with a cross-sectional design was employed to evaluate the relationship between the two variables. The study sample consisted of 201 first-semester medical students, selected using a total sampling technique. The research instruments used were the Reflection-in-Learning questionnaire and the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), both of which are valid and reliable. The results showed that the majority of respondents had a good level of self-reflection (96%) and did not experience academic adjustment problems (88.1%). Statistical analysis indicated that there was no significant relationship between self-reflection and academic adjustment ($p\text{-value} = 0.196$). It is recommended that institutions maintain and continue to foster students' self-reflection and academic adjustment abilities.

Keywords: Self-reflection, Academic Adjustment, Medical Students

PENDAHULUAN

Dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus, kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi secara akademik menjadi faktor penentu kesuksesan mereka.¹ Tuntutan untuk belajar mandiri dan perubahan lingkungan pembelajaran dapat menyebabkan stres dan kewalahan, terutama pada tahun pertama kuliah. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik mereka.²

Jalur pendidikan kedokteran ditandai oleh beberapa fase transisi yang melibatkan perubahan lingkungan belajar yang cepat, dari bangku sekolah hingga praktik klinis di rumah sakit.³ Hal tersebut merupakan disrupsi pembelajaran dalam pendidikan dokter. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan mengatasi masalah seperti kemampuan beradaptasi, fleksibilitas, dan ketahanan untuk menghadapi situasi yang menantang yang disebabkan oleh disrupsi.

Adaptasi diri mahasiswa baru dipengaruhi oleh banyak faktor. Selain kendala dalam aspek sosial seperti interaksi, mahasiswa juga menghadapi tantangan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran.⁴ Ketidakmampuan untuk merefleksikan diri secara efektif dapat menghambat proses belajar dan mencapai tujuan akademik.⁴ Menurut Schneiders, baik faktor eksternal seperti lingkungan dan budaya, maupun faktor internal seperti kondisi psikologis, turut mempengaruhi penyesuaian akademik. Faktor internal ini, terutama regulasi diri yang erat kaitannya dengan refleksi diri, memiliki peran yang sangat penting.⁵ Refleksi diri merupakan komponen penting dalam regulasi diri, sehingga menjadi kunci untuk mengatasi berbagai hambatan dalam proses belajar.⁶ Refleksi diri menekankan analisis kritis terhadap pengalaman untuk memberi makna dan pemahaman yang lebih dalam. Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) menekankan pentingnya introspeksi diri dan pengembangan diri sebagai salah satu dari tujuh area kompetensi yang harus dimiliki seorang dokter.

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab hubungan antara kemampuan refleksi diri dan kemampuan adaptasi akademik. Dengan memahami hubungan

ini, diharapkan dapat dikembangkan intervensi-intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi akademik mahasiswa, mengurangi dampak *mental illness* yang mengancam mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan memberikan kontribusi yang lebih spesifik bagi pengembangan sistem pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE PENELITIAN

Studi observasional analitik dengan desain potong lintang yang menilai hubungan antara variabel refleksi diri dan variabel adaptasi akademik yang dilaksanakan pada Desember 2024-Mei 2025. Sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanaraga semester pertama yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*.

Responden mengisi *informed consent* dan kuisisioner yang dibagikan dalam bentuk *google form* pada saat penjelasan tatap muka. Kuisisioner yang digunakan merupakan kuisisioner *reflection-in-learning* yang terdiri dari 14 pernyataan dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan hasil uji validitas menunjukkan kuisisioner valid (r hitung $>$ r tabel) Selain itu, hasil uji reliabilitas menghasilkan angka Cronbach's alpha sebesar 0,896. Untuk menilai kemampuan adaptasi akademik, digunakan kuisisioner SACQ (*Student Adaptation to College Questionnaire*) yang terdiri dari 35 pernyataan positif dan 32 pernyataan negatif^{7,8} dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan hasil uji validitas kuisisioner valid (r hitung $>$ r tabel) dan didapatkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,941. Hal ini berarti kedua kuisisioner valid dan reliabel untuk digunakan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilakukan dengan melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara semester pertama di Blok Biomedik 2 dengan jumlah responden 201 orang mahasiswa. Rentang usia responden berada dalam interval 17 hingga 24 tahun, responden dengan kelompok umur 10-18 tahun (remaja)

sebanyak 156 responden dan kategori 19-40 tahun (dewasa awal) sebanyak 45 responden dengan usia termuda 17 tahun dan usia tertua 24 tahun. mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 144 orang (71,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 57 orang (28,4%).

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat refleksi diri yang baik, yaitu sebanyak 193 responden (96,0%), sedangkan hanya 8 responden (4,0%) yang memiliki tingkat refleksi diri kurang. Sementara itu, dalam variabel kemampuan adaptasi akademik, mayoritas responden tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik, yaitu 177 responden (88,1%). Sebaliknya, sebanyak 24 responden (11,9%) mengalami gangguan dalam adaptasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki kemampuan refleksi diri yang baik, yang kemungkinan berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi akademik yang tinggi. Namun, masih terdapat sebagian kecil responden yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi secara akademik, yang dapat menjadi perhatian untuk pengembangan strategi peningkatan adaptasi akademik bagi kelompok tersebut.

Berdasarkan Tabel 3, responden dengan tingkat refleksi diri kurang (8 responden atau 4% dari total responden), sebanyak 1 responden (12,5%) mengalami gangguan dalam adaptasi akademik, sedangkan 7 responden (87,5%) tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik. Sementara itu, pada responden dengan tingkat refleksi diri baik (193 responden atau 96% dari total responden), sebanyak 23 responden (11,9%) mengalami gangguan dalam adaptasi akademik, sedangkan 170 responden (88,1%) tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik. Secara keseluruhan, terdapat 24 responden (11,9%) yang mengalami gangguan dalam adaptasi akademik, sedangkan 177 responden (88,1%) tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik.

Hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,196, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan refleksi diri dan kemampuan adaptasi akademik ($p > 0,05$). Analisis epidemiologis

menunjukkan nilai *Prevalence Risk Ratio* (PRR) 1,049, yang artinya mahasiswa dengan refleksi diri kurang memiliki risiko 1,049 kali lebih besar mengalami gangguan adaptasi akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki refleksi diri baik. Namun, nilai PRR ini sangat dekat dengan 1 dan rentang kepercayaan 95% yang sangat luas (0,161–6,827) menunjukkan tingkat ketidakpastian yang tinggi, sehingga tidak dapat disimpulkan adanya asosiasi yang bermakna secara statistik maupun epidemiologis.

Tabel 1. Distribusi Kemampuan Refleksi Diri

Kategori	Jumlah
Tingkat refleksi diri kurang	8 (4%)
Tingkat refleksi diri baik	193 (96%)

Tabel 2. Distribusi Kemampuan Adaptasi Akademik

Kategori	Jumlah
Mengalami gangguan dalam adaptasi akademik	24 (11,9%)
Tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik	177 (88,1%)

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara Kemampuan Refleksi Diri Dan Kemampuan Adaptasi Akademik

		Kemampuan Adaptasi Akademik						p-value (fisher exact)	Prevalence Risk Ratio	95% Confidence Interval
		Mengalami gangguan dalam adaptasi akademik		Tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik		Total				
		n	%	n	%	n	%			
Kemampuan Refleksi Diri	Tingkat refleksi diri kurang	1	12,50%	7	87,50%	8	4,00%	0,961	1,049	0,161 - 6,827
	Tingkat refleksi diri baik	23	11,90%	170	88,10%	193	96,00%			
	Total	24	11,90%	177	88,10%	201	100%			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa semester satu memiliki kemampuan refleksi diri baik. Kejelasan harapan dan tujuan pembelajaran yang terdapat dalam proses pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dapat menjadi faktor refleksi diri yang baik pada hasil penelitian ini.⁹ Tujuan pembelajaran dikomunikasikan secara lisan oleh dosen atau secara tertulis pada buku panduan. Di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, setiap blok sudah memiliki BRP (Buku Rancangan Pengajaran) yang berisi tujuan dan target pembelajaran yang jelas, sehingga mahasiswa dapat melakukan refleksi diri yang lebih terarah dan relevan dengan capaian yang diinginkan. Selain itu, pelatihan refleksi diri yang memadai sangat membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan refleksi diri secara efektif dan terarah.¹⁰ Isi kurikulum Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara juga mendukung kemampuan refleksi diri mahasiswa. Kurikulum dijalankan dengan metode pembelajaran yang melatih kemampuan refleksi diri mahasiswa seperti *Problem Based Learning*, *Team Based Learning*, dan metode pembelajaran lainnya yang selalu mengintegrasikan umpan balik sehingga memfasilitasi mahasiswa untuk melakukan refleksi diri secara lebih mendalam dan kritis.¹¹

Mayoritas mahasiswa tidak menunjukkan gangguan dalam kemampuan adaptasi akademik. Salah satu aspek yang memengaruhi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi akademik mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara adalah adanya program Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) yang dirancang untuk membekali mahasiswa baru dengan informasi penting terkait budaya akademik, sistem pembelajaran, dan ekspektasi institusi, sehingga transisi dari jenjang SMA ke dunia perkuliahan menjadi lebih terarah dan tidak mengejutkan. Selain itu, dukungan dari dosen pembimbing akademik (PA) yang aktif melakukan

pemantauan dan memberikan bimbingan sejak awal studi turut memfasilitasi mahasiswa dalam memahami strategi belajar yang efektif serta menyelesaikan hambatan adaptasi yang muncul. Metode pembelajaran di FK Untar yang menekankan pendekatan aktif seperti *Problem-Based Learning* (PBL) dan diskusi kelompok juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan belajar mandiri dan berpikir kritis, yang merupakan bagian penting dalam proses adaptasi akademik. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa (11,9%) yang mengalami gangguan adaptasi akademik, yang mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap mahasiswa yang mungkin memerlukan dukungan tambahan dalam mengelola stres akademik, meningkatkan motivasi belajar, atau mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan refleksi diri dan kemampuan adaptasi akademik pada mahasiswa semester pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dengan nilai *p-value* dari uji *Fisher Exact* sebesar 0,961 ($p > 0,05$). Secara epidemiologis, Mahasiswa dengan kemampuan refleksi diri yang kurang memiliki risiko 1,049 kali lebih tinggi mengalami gangguan adaptasi akademik dibandingkan mereka yang memiliki refleksi diri baik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Prevalence Risk Ratio (PRR) sebesar 1,049.

Hasil ini kemungkinan disebabkan karena adanya faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kemampuan adaptasi akademik mahasiswa, seperti faktor akademik, faktor personal, dan faktor institusional.¹² Faktor akademik yang dapat memengaruhi kemampuan adaptasi akademik mahasiswa seperti perubahan ritme dan jadwal belajar, pengelolaan informasi yang lebih banyak, dan pengaturan kegiatan untuk mengakomodasi strategi dan konten pengajaran yang baru.¹³ Faktor personal seperti perubahan regulasi diri terkait dengan adanya perbedaan metode pembelajaran di perkuliahan, mahasiswa juga sedang mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa muda untuk membentuk identitas diri yang stabil.¹⁴ Faktor institusional seperti

adanya program orientasi untuk mahasiswa baru dan adanya dosen pembimbing akademik yang dapat berpengaruh dalam kemampuan adaptasi akademik mahasiswa.¹⁵

KESIMPULAN

Penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara semester pertama memiliki tingkat kemampuan refleksi diri baik, yaitu sebanyak 193 responden (96%). Mayoritas mahasiswa juga tidak mengalami gangguan dalam adaptasi akademik, yaitu sebesar 88,1% (177 mahasiswa). Hasil uji statistik Fisher exact menunjukkan bahwa tidak didapatkan hubungan yang berarti antara kemampuan refleksi diri dan kemampuan adaptasi akademik, dengan nilai *p*-value sebesar 0,961 ($p > 0,05$). Asosiasi epidemiologis ditunjukkan dengan nilai *Prevalence Risk Ratio* (PRR) sebesar 1,049 dengan rentang kepercayaan 95% (CI 0,161–6,827). Dengan kata lain, mahasiswa yang tingkat refleksi dirinya rendah memiliki kemungkinan 1,049 kali lebih besar mengalami kesulitan dalam beradaptasi secara akademik dibandingkan dengan mereka yang memiliki refleksi diri yang baik.

SARAN

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar mahasiswa terus mempertahankan kemampuan refleksi diri yang sudah baik untuk mendukung pengembangan diri dan kualitas proses pembelajaran. Mahasiswa juga dianjurkan lebih aktif mencari bantuan atau dukungan saat menghadapi kesulitan dalam adaptasi akademik. Institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan program pembinaan refleksi diri serta kemampuan belajar mandiri (*self-regulated learning/SRL*) dan menyediakan pelatihan adaptasi akademik, khususnya pada masa awal kuliah. Untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dari berbagai universitas serta menggali faktor-faktor lainnya yang berpotensi memengaruhi kemampuan adaptasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lee KF, Ang CS, Dipolog-Ubanan G. "My first year in the university": Students' expectations, perceptions and experiences. *J Soc Sci Res.* 2019;14:3134–45. doi:10.24297/jssr.v14i0.8006
2. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol.* 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.886344
3. Baker J, Wright A. Transitions in undergraduate medical education. *J Am Osteopath Assoc.* 2020;120(5):292. doi:10.7556/jaoa.2020.047
4. Darmawati K, Zatrachadi MF, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Teacher communication in the online learning preparation process back offline. *JKIP.* 2022;2(2).
5. Anempir Y, Maranressy A, Rozali YA. Pengaruh self-regulated learning terhadap penyesuaian akademik siswa SMK di Jakarta selama pembelajaran online. *Jakarta Jalan Arjuna Utara.* 2021;(9).
6. Aghaei S, Shokrpour N, Bazrafkan L. The relationship between reflectivity and self-regulated learning in MA medical education students of Shiraz University in 2018 and 2019. *Med Sci Educ.* 2022;32(5):1065–72. doi:10.1007/s40670-022-01615-9
7. Student Adaptation to College Questionnaire [SACQ-67]. 2023. Available from: <https://statistics.datanalysis.net/questionnaires/academic/sacq-67/>
8. Guo WJ, Hendryadi H, Tinggi S, et al. Adjustment problem and associated factors among first-year undergraduates at Wollo University, Ethiopia. 2022.
9. Ritunga I, Rahayu GR, Suhoyo Y, et al. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia - The Indonesian Journal of Medical Education.* Crit. 2018;7(1).
10. Gathu C. Facilitators and barriers of reflective learning in postgraduate medical education: A narrative review. *J Med Educ Curric Dev.* 2022;9:238212052210961. doi:10.1177/23821205221096106
11. Puspita MAAC. Kemampuan refleksi diri dalam pembelajaran. Skripsi. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran; 2022.
12. Rahmadani A, Mukti YR. Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *J Konseling Dan Pendidikan.* 2020;8(3):159. doi:10.29210/145700
13. Gonta I, Aurelia. The adaptation of students to the academic environment in university. 2019.
14. Rizki NJ. Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari Erikson (konsep, tahap perkembangan, kritik & revisi, dan penerapan). 2022.
15. Haris A, Tjahjandarie S, Kusumawardani S, et al. Panduan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) 2024. 2024.