

Gambaran *Self Compassion* pada Mahasiswa Semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Description of Self Compassion in the Seventh Semester Medical Students of Universitas Sam Ratulangi

Virene L. Nayoan,¹ Lydia E. V. David,² Jehosua S. V. Sinolungan²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia
Email: virennayoan@gmail.com

Received: January 9, 2023; Accepted: June 15, 2023; Published online: June 18, 2023

Abstract: Medical school demands the medical students to be competent in their education, therefore, various academic responsibility can become a source of pressure or stressors for the students. Stress can be overcome when a person has self-kindness, common humanity, and mindfulness. These are the components of self-compassion. This study aimed to obtain the description of self-compassion among students of seventh semester (final semester), Faculty of Medicine of Sam Ratulangi University. This was a descriptive and quantitative study. Samples were taken using purposive sampling technique and 132 respondents were involved in this study. Questionnaires on Indonesian adaptation of the Self Compassion Scale questionnaire with the Likert model were distributed to the respondents. The results showed that based on the level of self-compassion, 92 students (70%) had moderate level of self-compassion, 36 students (27%) had high level of self-compassion, and four students (3%) had low level of self-compassion. Common humanity aspect was in the high category. Self-kindness, self-judgment, isolation, mindfulness, and over-identification aspects were in the moderate category. In conclusion, the average level of self-compassion in students of seventh semester, Faculty of Medicine of Sam Ratulangi University are at moderate level.

Keywords: self compassion; final year medical students; academic responsibility; stress

Abstrak: Jurusan kedokteran menuntut mahasiswa kedokteran agar kompeten dalam pendidikannya sehingga berbagai tuntutan akademik dapat menjadi sumber tekanan atau stresor bagi mahasiswa. Stresor dapat dihadapi ketika seseorang mempunyai *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga hal tersebut merupakan aspek dari *self compassion*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada mahasiswa semester 7 (semester akhir) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan membagikan kuesioner Skala Welas Diri (SWD) adaptasi Bahasa Indonesia dari *Self Compassion Scale* (SCS) model Likert. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dan terkumpul sebanyak 132 responden. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak 92 responden (70%) memiliki tingkat *self compassion* sedang, 36 responden (27%) memiliki tingkat *self compassion* tinggi, dan empat responden (3%) memiliki tingkat *self compassion* rendah. Aspek kemanusiaan universal berada dalam kategori tinggi. Aspek mengasihi diri, menghakimi diri, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi berada dalam kategori sedang. Simpulan penelitian ini ialah rerata tingkat *self compassion* pada mahasiswa Semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi berada pada tingkat sedang.

Kata kunci: *self compassion*; mahasiswa kedokteran semester akhir; tuntutan akademik; stres

PENDAHULUAN

Jurusan kedokteran selalu mempunyai banyak peminat sehingga sering menjadi salah satu jurusan favorit. Saat diterima di Program Studi Pendidikan Dokter, mahasiswa akan menempuh pendidikannya selama kurang lebih lima setengah tahun.¹ Pembelajaran dalam masa preklinik mencakup *Concept Based Learning* serta *Problem Based Learning* agar mahasiswa memiliki kemampuan untuk menjelaskan konsep-konsep yang dipelajari serta kemampuan mengkonsep penatalaksanaan problem klinik yang dihadapi. Lewat sistem serta kurikulum yang ada, mahasiswa kedokteran secara tidak langsung dituntut untuk lebih aktif dan mandiri dalam pembelajaran sehingga tuntutan akademik ini dapat menjadi suatu sumber tekanan dan stres pada mahasiswa yang dapat mengarah ke kecemasan atau depresi.¹

Berdasarkan pengamatan, dikatakan bahwa mahasiswa mengalami tingkat morbiditas psikologis yang tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain.² Stresor lainnya ialah lingkungan yang kompetitif, banyaknya materi yang harus dikuasai dalam waktu singkat, gangguan pola tidur, banyaknya ujian, serta harapan dari orang tua juga menyebabkan peningkatan stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran.^{3,4} Laporan dari berbagai penelitian menunjukkan tingginya masalah mental pada seluruh mahasiswa kedokteran di dunia. Dampak tersebut berpengaruh pada penurunan produktivitas, kesulitan pembelajaran, kualitas hidup rendah, bahkan dapat memberikan pengaruh negatif dalam penanganan pasien.⁴

Saat ini, mahasiswa kedokteran angkatan 2019 memasuki tingkat akhir dalam pendidikan preklinik di semester 7 (semester akhir). Kondisi padatnya aktivitas mahasiswa kedokteran di semester 7 dapat menjadi stresor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa sehingga diperlukan suatu kesadaran untuk membantu mahasiswa mengatasi stresor tersebut. Salah satunya ialah dengan kesadaran mengenai *self compassion*.

Neff mendefinisikan *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama yaitu: *self-kindness* atau kebaikan diri, *common humanity* atau kemanusiaan universal, dan *mindfulness* atau perhatian penuh.⁵ Tiga komponen ini merupakan komposisi yang berdiri secara independen namun saling memengaruhi satu dengan yang lain.⁶ *Self-kindness* adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri ketika diri mengalami kesusahan dan membangun keinginan untuk memulihkan diri dengan kebaikan di tengah penderitaan. *Common humanity* adalah suatu kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan suatu bagian dari pengalaman manusia. *Mindfulness*, perhatian penuh atau kewawasan adalah keadaan pikiran yang tidak menghakimi dan reseptif ketika pikiran dan perasaan diamati sebagaimana adanya, tanpa menekan atau menyangkalnya.^{5,7}

Self compassion telah dibuktikan mempunyai relasi positif dengan fungsi psikologis adaptif serta kesehatan mental.^{5,8} Tingkat *self compassion* yang tinggi mengakibatkan seseorang cenderung mempunyai pandangan positif terhadap masalah atau situasi yang dialami sehingga lebih tangguh dalam menghadapi masalah.⁹ Stres pun dapat diatasi dengan baik dan menjadi sumber daya regulasi diri yang lebih besar untuk fokus pada perawatan diri.¹⁰ Sebuah penelitian neurosains dengan fMRI menunjukkan terjadinya regulasi penurunan *neural markers* emosi negatif selama upaya berbelas kasih dan menenangkan penderitaan diri dibanding saat mengkritik diri.¹¹

Hal-hal yang telah diuraikan menyimpulkan bahwa *self compassion* sangat penting bagi mahasiswa kedokteran dalam menghadapi dan mengatasi berbagai stresor agar mampu menjalani pendidikan kedokteran dengan baik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada mahasiswa semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian deskriptif yang digunakan ialah penelitian survei dengan mengedarkan kuesioner Skala Welas Diri,¹² adaptasi Bahasa Indonesia dari *Self Compassion Scale*¹³ model Likert untuk mendapatkan data berupa angka sehingga dapat dianalisis secara statistik. Tabel 1 memperlihatkan cetak biru kuesioner Skala Welas Diri.¹² Populasi dan sampel penelitian ini ialah seluruh mahasiswa semester 7

(semester akhir) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, yaitu sebanyak 137 mahasiswa. Setelah mengedarkan kuesioner pada bulan November 2022, sampel yang berhasil terkumpul sesuai kriteria penelitian ialah sebanyak 132 responden. Analisis statistik yang digunakan ialah analisis univariat.

Tabel 1. Cetak biru Skala Welas Diri¹²

No	Komponen	Nomor butir		Jumlah butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Mengasihi diri (<i>self-kindness</i>)	5, 12, 19, 23, 26		5
2	Menghakimi diri (<i>self-judgement</i>)		1, 8, 11, 16, 21	5
3	Kemanusiaan universal (<i>common humanity</i>)	3, 7, 10, 15		4
4	Isolasi (<i>isolation</i>)		4, 13, 18, 25	4
5	Kewawasan (<i>mindfulness</i>)	9, 14, 17, 22		4
6	Overidentifikasi (<i>overidentification</i>)		2, 6, 20, 24	4
	Total			26

HASIL PENELITIAN

Tabel 2 memperlihatkan karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin. Jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 66% (87 orang), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 34% (45 orang).

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada responden. Tingkat *self compassion* diklasifikasikan menjadi *self compassion* rendah (1-2,4), *self compassion* sedang (2,5-3,5), serta *self compassion* tinggi (3,6-5,0).¹⁴ Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori sedang, sebanyak 27% mahasiswa dalam kategori tinggi, dan sebanyak 3% mahasiswa dalam kategori rendah.

Tabel 4 memperlihatkan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa baik jenis kelamin laki-laki maupun perempuan ialah sama, yaitu sebagian besar dalam kategori sedang (69% dan 70%), sebagian lainnya dalam kategori tinggi (27% dan 28%), serta sebagian kecil dalam kategori rendah (4% dan 2%).

Tabel 5 memperlihatkan bahwa aspek *self compassion* yang berada dalam kategori tinggi yaitu kemanusiaan universal (57%), sedangkan aspek mengasihi diri (49%), kewawasan (57%), menghakimi diri (62%), isolasi (52%), dan overidentifikasi (61%) berada dalam kategori sedang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden sesuai jenis kelamin

Jenis kelamin	f	Persentase
Laki-laki	45	34%
Perempuan	87	66%
Total	132	100%

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat *self compassion* pada mahasiswa semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi

Tingkat <i>self compassion</i>	f	Persentase
Tinggi	36	27%
Sedang	92	70%
Rendah	4	3%
Total	132	100%

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat *self compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi

Tingkat <i>self compassion</i>	n (%)	
	Laki-laki	Perempuan
Tinggi	12 (27%)	24 (28%)
Sedang	31 (69%)	61 (70%)
Rendah	2 (4%)	2 (2%)
Total	45 (100%)	87 (100%)

132

Tabel 5. Distribusi frekuensi aspek *self compassion* pada mahasiswa semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi

Aspek <i>self compassion</i>	f (%)			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Mengasihi diri	56 (42%)	65 (49%)*	11 (8%)	132 (100%)
Menghakimi diri	26 (20%)	82 (62%)*	24 (18%)	
Kemanusiaan universal	75 (57%)*	51 (39%)	6 (5%)	
Isolasi	32 (24%)	68 (52%)*	32 (24%)	
Kewawasan	48 (36%)	75 (57%)*	9 (7%)	
Overidentifikasi	31 (23%)	80 (61%)*	21 (16%)	

Keterangan: Data tertinggi (*)

Tabel 6. Rerata aspek *self compassion* pada mahasiswa semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi

Aspek	Rerata	Kategori
Mengasihi diri	3,37	Sedang
Menghakimi Diri	2,92	Sedang
Kemanusiaan Universal	3,63	Tinggi
Isolasi	2,99	Sedang
Kewawasan	3,38	Sedang
Overidentifikasi	3,08	Sedang
<i>Self Compassion</i> (total)	3,23	Sedang

Tabel 6 memperlihatkan bahwa rerata aspek kemanusiaan universal termasuk dalam kategori tinggi yaitu 3,63, sedangkan aspek mengasihi diri, menghakimi diri, isolasi, kewawasan dan overidentifikasi berada pada kategori sedang. Rerata tertinggi ialah aspek kemanusiaan universal (3,63), sedangkan rerata terendah ialah aspek menghakimi diri (2,92).

Skor total *self compassion* dapat dihitung dengan mencari rerata total dari keenam mean subskala. Jumlah keenam rerata dibagi dengan enam aspek, kemudian didapatkan rerata total atau rerata *self compassion* pada mahasiswa yaitu 3,23 yang termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa rerata tingkat *self compassion* pada mahasiswa Semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi berada pada tingkat sedang.

BAHASAN

Proses analisis jawaban responden mengenai tingkat *self compassion* pada mahasiswa semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi memperlihatkan bahwa sebanyak 3% mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* rendah, 70% mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* sedang, dan 27% mahasiswa memiliki tingkat *self*

compassion tinggi. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self compassion* sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulfa dan Prastuti¹⁵ dimana 160 mahasiswa dari delapan fakultas memiliki tingkat *self compassion* sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa memiliki cukup kemampuan dalam menerima serta memahami ketidaksempurnaan diri, memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan suatu bagian dari hidup semua manusia, serta mampu menjaga keseimbangan pikiran dan emosi saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self compassion* kategori sedang masih belum mendekati kondisi yang diharapkan dan mempunyai indikasi bahwa masih diperlukan usaha individu untuk meningkatkannya dengan berbagai strategi. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Setiani¹⁶ yang menunjukkan bahwa 36 mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling pada masa pandemi Covid-19 sebagian besar memiliki *self-compassion* kategori sedang. Ketahanan dalam menghadapi rintangan serta semangat untuk menyelesaikan tugas akhir dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menjalani pendidikannya di tingkat akhir. Mahasiswa dengan *self compassion* yang tinggi dapat menimbulkan resiliensi yang tinggi serta prokrastinasi rendah, serta lebih termotivasi untuk berjuang lebih baik dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Penelitian Rahayu dan Ediati¹⁷ yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi di era adaptasi kehidupan baru mempunyai simpulan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara *self compassion* dengan resiliensi. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self compassion* maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi pada mahasiswa. Hal ini pun dapat berlaku untuk mahasiswa tingkat akhir dimana kemampuan resiliensi yang baik dibutuhkan agar mampu mengatasi berbagai masalah atau stresor dalam pendidikannya. Amaranggani et al⁷ melakukan penelitian terhadap sebanyak 118 mahasiswa tingkat 2 Kedokteran Umum sebagai sampel untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan tiga aspek *negative emotional states* yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dan *negative emotional states*. Artinya semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin rendah depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa kedokteran. Neff¹³ menyatakan bahwa tingkat *self compassion* pada perempuan lebih rendah dengan alasan bahwa perempuan cenderung memiliki depresi dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, hasil jawaban responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self compassion* antara responden laki-laki dan perempuan karena keduanya mempunyai tingkat *self compassion* sedang (69% dan 70%). Hasil penelitian ini pun sejalan dengan hasil penelitian Prabawa¹⁸ yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat *self compassion* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Sebanyak 70% mahasiswa semester 7 (semester akhir) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, memiliki tingkat *self compassion* sedang. Mahasiswa mempunyai cukup kemampuan dalam menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri, memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian hidup semua manusia, serta menjaga keseimbangan pikiran dan emosi dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan. Namun, mahasiswa belum mendekati kondisi yang diharapkan (*self compassion* tinggi) dan masih diperlukan usaha individu untuk meningkatkan *self compassion*.

SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa semester 7 (semester akhir) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, memiliki tingkat *self compassion* sedang.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Christyanti D, Mustami'ah D, Sulistiani W. Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik

- dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*. 2010;12(3):153–4.
2. Melaku L, Bulcha G, Worku D. Stress, anxiety, and depression among medical undergraduate students and their coping strategies. *Educ Res Int*. 2021;2021. Doi: <https://doi.org/10.1155/2021/9880309>
 3. Modi K, Dinesh K. Anxiety and depression in medical students and its association with coping method adopted by them. *IJRRMS*. 2013;3(2)L20-2.
 4. Sari AN, Oktarlina ZR, Septa T. Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Medula*. 2017;7(4):82-6.
 5. Neff KD. The Science of self-compassion. In: *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* [Internet]. New York: Guilford Press; 2012 [cited 2022 Oct 14]. p. 79–92. Available from: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SC-Germer-Chapter.pdf>
 6. Neff KD. The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness* (NY). 2016;7(1):264–74.
 7. Amaranggani AP, Prana TT, Arsari NMCD, Surbakti AM, Rahmandani A. Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs*. 2021;6(2):215–30.
 8. Barnard LK, Curry JF. Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*. 2011;15(4):289–303.
 9. Krieger T, Altenstein D, Baettig I, Doerig N, Holtforth MG. Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behav Ther*. 2013;44(3):501–13.
 10. Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*. 2011;10(3):352–62.
 11. Kim JJ, Doty JR, Cunningham R, Kirby JN. Does self-reassurance reduce neural and self-report reactivity to negative life events? *Front Psychol*. 2021;12:658118. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.658118.
 12. Sugianto D, Suwartono C, Sutanto S. Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Ulayat*. 2020;7(2):2580–1228. Doi: 10.24854/jpu02020-337
 13. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2(3):223–50.
 14. Neff K. Take the self-compassion test [Internet]. 2021. Available from: <https://self-compassion.org/self-compassion-test/>
 15. Zulfa NA, Prastuti E. ‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Mediapsi* [Internet]. 2020;6(1):71–8. Available from: <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/244>
 16. Setiani IB. Self-compassion mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada masa pandemi Covid-19. *Prophetic* [Internet]. 2021;4(1):1–8. Available from: <http://syekhnujati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
 17. Rahayu AT, Ediati A. Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*. 2021;10(5):362–7.
 18. Prabawa FA. Psychological well-being dan self-compassion mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application (IJGC)*. 2022;11(1):70-9. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>