

Hubungan *Self Compassion* dengan *Negative Emotional States* pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran UNISBA Tahun 2023

Fandhika Kurniady *, Noormatany, Sara Puspita

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

dhikamamet27@gmail.com, noormatany@gmail.com, sarapuspita@unisba.ac.id

Abstract. Self-compassion is the attitude of understanding, accepting, and responding to oneself with kindness when facing problems or suffering, recognizing these experiences as part of the human condition. Additionally, self-compassion helps reduce negative emotional states, including stress, anxiety, and depression. The purpose of this study was to examine the relationship between self-compassion and negative emotional states. The research employed an observational analytic method with a cross-sectional approach. Sampling was conducted using a random sampling technique among first-year medical students at the Faculty of Medicine, Unisba, in 2023, who met the inclusion criteria, with a total sample size of 75 participants. Data analysis was performed using the Spearman rank correlation test. Univariate analysis revealed that the majority of participants had a moderate level of self-compassion (71%), and most students were in a normal state in terms of stress (95%), anxiety (69%), and depression (81%). Spearman rank analysis showed a correlation between self-compassion and stress ($p=0.352$), anxiety ($p=0.013$), and depression ($p=0.279$). These results indicate a relationship between self-compassion and negative emotional states. The conclusion of this study is that individuals experiencing anxiety, stress, and depression tend to have moderate to low self-compassion, while high self-compassion helps reduce depression, alleviate stress, and prevent excessive anxiety.

Keywords: *Anxiety, Depression, Negative Emotional States, Self Compassion, Stress.*

Abstrak. *Self-compassion* adalah sikap memahami, menerima, dan merespons diri sendiri dengan kebaikan hati saat menghadapi masalah atau penderitaan, dengan menyadari bahwa hal tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia. Selain itu *self-compassion* berguna untuk menurunkan nilai *negative emotional states* diantaranya stres, kecemasan, dan depresi. *Negative emotional state* sendiri merupakan perasaan negatif berupa depresi, kecemasan, dan stres. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *negative emotional states*. Metode penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran unisba tahun 2023 yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji *rank spearman*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki nilai *self-compassion* sedang (71%) dan sebagian besar mahasiswa berada dalam keadaan normal pada kategori stres (95%), kecemasan (69%) dan depresi (81%). Sedangkan berdasarkan analisis *rank spearman* menunjukkan bahwa nilai korelasi antara *self-compassion* terhadap stres sebesar $p=0.352$, kecemasan $p=0.013$, dan depresi $p=0.279$. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* terhadap *negative emotional states*. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa individu dengan gangguan kecemasan, stres, dan depresi cenderung memiliki *self-compassion* sedang hingga rendah, sementara *self-compassion* tinggi membantu mengurangi depresi, menurunkan stres, serta mencegah terjadi munculnya rasa kecemasan yang berlebihan

Kata Kunci: *Depresi, Kecemasan, Negative Emotional States, Self Compassion, Stres.*

A. Pendahuluan

Self-compassion adalah sikap memahami, menerima, dan merespons diri sendiri dengan kebaikan hati saat menghadapi masalah atau penderitaan, dengan menyadari bahwa hal tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia.(1) Selain itu *self compassion* berguna untuk menurunkan nilai *negative emotional states* diantaranya stres, kecemasan, dan depresi.(2)

Self compassion berguna untuk untuk menurunkan nilai *negative emotional states* diantaranya stres, kecemasan, dan depresi. *self compassion* berdampak pada regulasi diri dalam menghadapi masalah suasana hati. *Negative emotional state* sendiri merupakan perasaan negatif berupa depresi, kecemasan, dan stres.(3) Tingginya nilai *negative emotional states* dapat memberikan dampak yang sangat buruk, karena tidak hanya mengganggu kesejahteraan fisik seseorang, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis yang menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, serta menghambat fungsi kognitif seperti konsentrasi, pengambilan Keputusan, dan daya ingat yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.(4) *Self compassion* membuat seseorang cenderung melihat masalah atau situasi dengan sudut pandang positif, sebagaimana ayat dalam Al Qur'an menjelaskan bahwa "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari keburukan) yang dikerjakannya". Hal ini membuatnya lebih kuat dalam menghadapi tantangan. Bahkan, stres yang dialami dapat diatasi dengan baik dan menjadi pemicu untuk meningkatkan kualitas hidup.(2)

Sebuah penelitian neurosains dengan *Functional Magnetic Resonance Imaging* (fMRI) menunjukkan terjadinya penurunan regulasi neural markers terhadap *negative emotional* selama melakukan upaya untuk peduli dan sayang terhadap diri sendiri dibandingkan saat mengkritik diri sendiri. Penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin rendah tingkat *negative emosional states* yang terjadi pada mahasiswa fakultas kedokteran.(2)

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok individu yang memiliki potensi besar untuk mengalami berbagai permasalahan terkait *negative emotional states*, seperti stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Pernyataan ini didukung oleh fakta bahwa selama menjalani kehidupan akademik, mahasiswa tidak dapat sepenuhnya terhindar dari berbagai bentuk tekanan yang timbul akibat banyaknya tuntutan serta tanggung jawab yang harus mereka emban. Tekanan tersebut dapat berasal dari berbagai aspek, mulai dari beban akademik yang berat, seperti tugas yang menumpuk, jadwal perkuliahan yang padat, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, hingga faktor non-akademik, seperti tekanan sosial, persaingan dengan rekan sebaya, dan harapan dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tantangan dalam mengatur waktu, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial, serta menghadapi ketidakpastian terkait masa depan dan karier mereka. Akumulasi dari berbagai faktor ini dapat meningkatkan risiko mereka mengalami *negative emotional states*, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, serta kinerja akademik mereka dalam jangka panjang.(5) Di antara berbagai tingkatan mahasiswa, mahasiswa baru atau *freshman* memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami *negative emotional states* dibandingkan dengan mahasiswa tingkat lanjut. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah karena mereka berada pada tahap perkembangan remaja akhir, yang merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, di mana individu masih dalam proses pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Pada tahap ini, mereka tidak hanya menghadapi perubahan dari segi sosial dan akademik, tetapi juga mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan, seperti peningkatan kadar hormon yang berperan dalam regulasi emosi. Perubahan fisiologis ini sering kali menyebabkan ketidakseimbangan emosional, sehingga mahasiswa baru cenderung lebih labil dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa perkuliahan. Selain itu, mereka harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang jauh lebih kompleks dibandingkan dengan pendidikan sebelumnya, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta lingkungan sosial yang baru dan penuh persaingan. Kombinasi dari berbagai faktor ini dapat meningkatkan risiko mereka mengalami stres, kecemasan, dan bahkan depresi, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental, performa akademik, serta kehidupan sosial mereka selama masa perkuliahan.(6)

Begitu pula halnya dengan mahasiswa baru di fakultas kedokteran yang masih sering mengalami ketidakselarasan antara harapan yang mereka miliki sebelum memasuki dunia perkuliahan dengan kenyataan yang harus mereka hadapi setelah menjadi bagian dari lingkungan akademik kedokteran. Banyak dari mereka yang beranggapan bahwa perjalanan pendidikan di bidang kedokteran akan berjalan sesuai ekspektasi, tetapi pada kenyataannya, mereka dihadapkan pada tantangan yang jauh lebih kompleks dan berat dari yang dibayangkan. Pembelajaran dalam bidang kedokteran bukan hanya memerlukan dedikasi tinggi, tetapi juga merupakan suatu perjalanan panjang yang membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk diselesaikan. Selain itu, jenjang karir yang tersedia setelah menyelesaikan pendidikan juga memiliki tuntutan yang sangat tinggi, baik dari segi akademik, keterampilan klinis, maupun tanggung jawab profesional yang harus diemban di masa depan.(7)

Sistem pendidikan serta kurikulum yang diterapkan dalam fakultas kedokteran secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk memiliki sikap yang lebih aktif dan mandiri dalam menjalani proses pembelajaran. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori kedokteran yang luas dan terus berkembang, tetapi juga harus mampu menerapkannya dalam praktik klinis yang memerlukan ketelitian, kecepatan berpikir, serta keterampilan interpersonal yang baik dalam berinteraksi dengan pasien dan tenaga medis lainnya. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada beban tugas akademik yang berat, seperti tugas laporan, ujian yang ketat, serta kegiatan praktik di laboratorium atau rumah sakit yang menguras banyak waktu dan energi. Dengan adanya tekanan akademik yang tinggi, mahasiswa kedokteran berisiko mengalami berbagai *negative emotional states*, seperti stres, kecemasan, dan bahkan depresi, yang tidak hanya memengaruhi performa akademik mereka, tetapi juga dapat berdampak pada aktivitas non-akademik, keseimbangan kehidupan sosial, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang mengganggu proses pembelajaran serta perkembangan profesional mereka di masa depan.(7)

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rotenstein, Ramos, dan Torre (2016) yang melibatkan sekitar 200 studi dari 129.000 mahasiswa kedokteran dari 47 negara menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa kedokteran mencapai 27,2%. Dampak tersebut berpengaruh pada penurunan produktivitas, kesulitan pembelajaran, kualitas hidup yang rendah, bahkan dapat memberikan pengaruh negatif dalam penanganan pasien. Kondisi padatnya aktivitas mahasiswa kedokteran juga menjadi penyebab yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa sehingga diperlukan suatu kesadaran untuk membantu mahasiswa mengatasi penyebab tersebut. Salah satunya ialah dengan kesadaran mengenai *self compassion*.(2) Hasil data peneliti sebelumnya yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada tahun 2015 menunjukkan bahwa dari 142 mahasiswa awal terdapat 39 responden (27,5%) mengalami stress ringan, 84 responden (59,2%) mengalami stress sedang dan 19 responden (13,4%) mengalami stress berat.(8)

Penanganan *negative emotional states* menjadi penting pada mahasiswa fakultas kedokteran diantaranya pada kondisi cemas, stress, dan depresi dengan melakukan peningkatan program *self compassion* untuk menurunkan tingkat *negative emotional states* yang terjadi, dengan latar belakang sistem pembelajaran dan tuntutan yang banyak dalam segi akademik maupun non akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran yang menjadi salah satu faktor pendukung dari segi produktivitas mahasiswa kedokteran harus terjaga.(2) Maka dari itulah peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *negative emotional states* pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran UNISBA tahun 2023.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu *self-compassion*. Variabel terikat penelitian ini adalah *negative emotional states*. Subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa tingkat pertama Fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 yang sudah sesuai dengan kriteria

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling yaitu peneliti telah menentukan kriteria untuk sampel yang akan diambil. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin. Berdasarkan rumus yang digunakan dan jumlah populasi yang terdapat di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung jumlah minimal sampel yang digunakan sebanyak 71 sampel

Berikut prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Pemilihan kuisisioner

Kuisisioner yang dipilih untuk mengukur skala *self-compassion* yaitu menggunakan *self-compassion scale*, terdiri dari 26 soal dengan hasil interpretasi rendah, sedang, dan tinggi. Masing-masing soal dikelompokkan menjadi beberapa bagian sesuai dengan aspek *self-compassion*

DASS 21 dipakai sebagai alat ukur untuk mengukur tiap jenis dari negative emotional states terdiri dari 21 soal dengan hasil interpretasi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat pada masing-masing jenis *emotional negative states*.

2. Cara penilaian kuisisioner

Self-Compassion Scale (SCS) dihitung dengan menjawab pernyataan kuisisioner, lalu membalikan skor untuk pernyataan negatif, menghitung rata-rata untuk setiap aspek (*self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan over identification*), lalu jumlahkan aspek positif dan kurangkan aspek negatif untuk mendapatkan skor akhir yang menunjukkan tingkat kasih sayang terhadap diri sendiri. Setelah skor akhir yang didapatkan dibandingkan dengan tabel yang menunjukkan tingkat *self-compassion* yang terbagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi (Terlampir)

DASS 21 terdiri dari 21 pernyataan dengan skala 0 sampai 3 yang terbagi menjadi 3 bagian berdasarkan jenis emotional negative states yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Setiap kategori terdiri dari 7 pertanyaan dengan rentang skor untuk setiap jenisnya berkisar 0 hingga 21. Setelah skor didapatkan, bandingkan skor total untuk setiap jenis dengan rentang skor yang menunjukkan tingkat keparahan yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

3. Pemilihan Subjek

Melakukan pemilihan subjek dengan cara random sampling kepada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran UNISBA tahun 2023. Lalu peneliti membagikan kuisisioner *Self-Compassion Scale* (SCS) secara luring setelah sebelumnya dilakukan informed consent. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuisisioner *DASS 21* bagi mahasiswa yang telah selesai mengisi kuisisioner *Self-Compassion Scale* (SCS).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024 yang berlokasi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Objek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran tahun 2023

Tabel 1. Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran UNISBA Tahun 2023

| <i>Self-Compassion</i> | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|------------------------|---------------|-------------------|
| Rendah | 18 | 24 |
| Sedang | 53 | 71 |
| Tinggi | 4 | 5 |
| Total | 75 | 100 |

Pada Tabel 1 menunjukkan distribusi gambaran nilai *self-compassion* yang didominasi oleh kategori sedang (71%).

Tabel 2. Gambaran Negative Emotional States

| <i>Negative Emotional States</i> | Jumlah (n=75) | Persentase (%) |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Stres | | |
| Normal | 71 | 95 |
| Ringan | 4 | 5 |
| Sedang | 0 | 0 |
| Berat | 0 | 0 |
| Kecemasan | | |
| Normal | 52 | 69 |
| Ringan | 7 | 9 |
| Sedang | 14 | 19 |
| Berat | 2 | 3 |
| Depresi | | |
| Normal | 61 | 81 |
| Ringan | 8 | 11 |
| Sedang | 6 | 8 |
| Berat | 0 | 0 |

Pada Tabel 2 sebagian besar mahasiswa berada dalam keadaan normal pada kategori stress (95%), kecemasan (69%) dan depresi (81%). Hanya sebagian kecil yang mengalami tingkat stress dan depresi ringan hingga sedang, namun beberapa diantaranya mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat.

Tabel 3. Hubungan *Self Compassion* Dengan Stres

| Stres | <i>Self Compassion</i> | | | | | | Jumlah | rs | P value |
|--------------|------------------------|-----|--------|----|--------|----|--------|-------|---------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | |
| Normal | 18 | 25 | 50 | 70 | 3 | 4 | 71 | | |
| Ringan | 0 | 0.0 | 3 | 75 | 1 | 25 | 4 | 0,352 | 0,002 |
| Total | 18 | 24 | 53 | 71 | 4 | 5 | 75 | | |

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam keadaan normal dalam kategori stress yang mengartikan sebagian besar mahasiswa tidak mengalami stress, hanya ada 4 dari 75 orang yang mengalami stress ringan. Nilai korelasi antara *self compassion* dengan stress sebesar 0.352 menunjukkan hubungan yang rendah, karena nilai tersebut berada dalam rentang 0,2–0.399.

Nilai probabilitas diperoleh sebesar 0.002 (<0.05) sehingga nilai tersebut menunjukkan hubungan antara *self compassion* dengan stres.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Fauziah Syarifatul Huriyah (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan stres. Artinya, semakin tinggi skor *self compassion* yang dimiliki responden, maka semakin rendah derajat stres yang dirasakan. Ketika individu memiliki perasaan belas kasih terhadap diri yang meliputi sikap terbuka dalam menerima kesulitan, membangkitkan keinginan untuk mengurangi kesulitan dengan kebaikan diri serta tidak menghakimi penderitaan sendiri, maka akan dapat mengurangi stres yang dirasakannya.(12)

Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu dalam mengelola stres secara efektif, karena mereka memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi koping adaptif yang membantu mereka menghadapi tekanan dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Selain itu, mereka juga lebih sedikit menggunakan strategi koping non-adaptif, seperti menghindari masalah atau menyalahkan diri sendiri, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi emosional. Dengan kombinasi penggunaan koping adaptif yang lebih dominan dan pengurangan koping non-adaptif, individu dengan self-compassion yang tinggi cenderung mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan, sehingga mereka lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis, meningkatkan ketahanan mental, serta mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.(13)

Tabel 4. Hubungan *Self Compassion* Dengan Kecemasan

| Kecemasan | <i>Self-Compassion</i> | | | | | | Jumlah | rs | P value |
|--------------|------------------------|----|--------|-----|--------|---|--------|-------|---------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | |
| Normal | 15 | 29 | 34 | 65 | 3 | 6 | 52 | | |
| Ringan | 1 | 14 | 6 | 86 | 0 | 0 | 7 | | |
| Sedang | 2 | 14 | 11 | 79 | 1 | 7 | 14 | 0,285 | 0,013 |
| Berat | 0 | 0 | 2 | 100 | 0 | 0 | 2 | | |
| Total | 18 | 24 | 53 | 71 | 4 | 5 | 75 | | |

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan yang bervariasi mulai dari ringan hingga berat. Nilai korelasi antara *self compassion* dengan kecemasan sebesar 0.285 menunjukkan hubungan yang rendah, karena nilai tersebut berada dalam rentang 0,2–0.399. Nilai probabilitas diperoleh sebesar 0.013 (<0.05) maka terdapat hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Anindhita Parasdyapawitra Amaranggan (2021) yang menunjukkan *self compassion* juga ditemukan memiliki hubungan yang negatif signifikan terhadap kecemasan. Individu dengan *self compassion* yang lebih tinggi mampu bertahan dalam situasi yang buruk serta terlindungi dari kecemasan atau rasa cemas setelah mengalami stres atau menerima *stressor*.(2)

Tabel 5. Hubungan *Self Compassion* Dengan Depresi

| Depresi | <i>Self-Compassion</i> | | | | | | Jumlah | rs | P value |
|--------------|------------------------|----|--------|----|--------|----|--------|-------|---------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | |
| Normal | 16 | 26 | 42 | 69 | 3 | 5 | 61 | 0,279 | 0,015 |
| Ringan | 1 | 13 | 6 | 75 | 1 | 12 | 8 | | |
| Sedang | 1 | 17 | 5 | 83 | 0 | 0 | 6 | | |
| Total | 18 | 24 | 53 | 71 | 4 | 5 | 75 | | |

Pada Tabel 5 menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki nilai normal pada kategori depresi dan terdapat 14 mahasiswa yang mengalami depresi ringan hingga sedang dari total keseluruhan mahasiswa. Nilai korelasi antara *self compassion* dengan kecemasan sebesar 0.279 menunjukkan hubungan yang rendah, karena nilai tersebut berada dalam rentang 0,2–0.399. Nilai probabilitas diperoleh sebesar 0.015 (<0.05) maka terdapat hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Anindhita Parasdyapawitra Amaranggana (2021) bahwa *self compassion* juga ditemukan berhubungan negatif signifikan dengan depresi ($p=0,001<0,05$). *Self compassion* berfungsi sebagai strategi koping emosional yang adaptif, membantu mencegah depresi dibandingkan dengan sikap menyalahkan diri sendiri atas terjadinya kesalahan dan perenungan. Individu dengan *self compassion* rendah cenderung lebih merasa bersalah terhadap diri sendiri dan merenung tentang hal yang negatif, yang dapat menyebabkan depresi. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self compassion* tinggi lebih jarang merenung dan mengalami depresi yang lebih rendah.(2)

D. Kesimpulan

1. Gambaran *self compassion* mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 sebagian besar berada pada kategori sedang (71%).
2. Gambaran negative emotional states pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 sebagian besar memiliki kondisi emosional normal, dengan 94% normal untuk stres, 69% normal untuk kecemasan, dan 81% normal untuk depresi.
3. Terdapat hubungan *self compassion* dengan stres pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 ($p=0,002<0,05$).
4. Terdapat hubungan *self compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 ($p=0,013<0,05$).
5. Terdapat hubungan *self compassion* dengan depresi pada mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 ($p=0,015<0,05$).

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada sebagian mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun 2023 yang sudah membantu proses kelancaran penelitian ini. Bantuan atas kesediaan mengisi kuisioner yang telah disediakan untuk menilai *self-compassion* dan *emotional negative states*

Daftar Pustaka

Neff KD. *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. 2022; Available from: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420->

- 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: Kajian Penelitian Psikologi*. 2021 Dec 4;6(2):215–30.
- Kurnia AS, Ediati A. Pengaruh Coloring Mandala Terhadap Negative Emotional State Pada Mahasiswa (Studi Eksperimen dengan Mixed Method). Vol. 7. 2018.
- Shankar NL, Park CL. Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *Int J Sch Educ Psychol*. 2016 Jan 2;4(1):5–9.
- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Vol. 5, *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Ramadhani F, Nurdibyanandaru D. Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. Vol. 03, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Hediaty S, Natasha Ayu Shafira N. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
- Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Perbedaan N|, Stres T, Mahasiswa A, et al. Differences In Stress Level Between First Year And Last Year Medical Students In Medical Faculty Of Lampung University. Vol. 4, *J Majority |*. 2015.
- Intan Purnamasari, Yani Triyani, Sara Puspita. Tingkat Pengetahuan Talasemia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Kedokteran [Internet]*. 2024 Jul 31;4(1):25–30. Available from: <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/3755>
- Bestari Yuniah, Yudi Feriandi, Fajar Awalia Yulianto. Proporsi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*. 2023 Dec 15;69–74.
- Bestari Yuniah, Yudi Feriandi, Fajar Awalia Yulianto. Proporsi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*. 2023 Dec 15;69–74.
- Syarifatul F, 1* H, Gimmy Prathama A, Wardhani N, Abstrak IA. SELF-COMPASSION DAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI KLINIS. 2022; Available from: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Pullmer R, Coelho JS, Zaitsoff SL. Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*. 2019 Jul 12;52(7):809–16.