

PERAN SELF-KINDNESS DAN KECEMASAN DALAM CAPAIAN PEMBELAJARAN MAHASISWA PRE-KLINIK FK UNISMA

Rosh Hasanah Nashuha, Ariani Ratri Dewi, Amelia Aziz Daeng Matadjo*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: *Self-kindness* ialah kemampuan individu dalam menerima dan memahami dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan. Adanya rasa takut sementara ketika menghadapi pengalaman sulit dalam kehidupan merupakan salah satu bentuk kecemasan yang umum terjadi. Capaian pembelajaran dipengaruhi oleh *self-kindness* dan kecemasan, sehingga apabila individu memiliki tingkat *self-kindness* dan kecemasan yang buruk, maka dapat berdampak negatif pada capaian pembelajaran yang diperoleh terutama di program studi kedokteran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-kindness* dan kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat 2 dan 3 FK UNISMA.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan metode *cross-sectional*. Terdapat 190 responden yang terdiri dari mahasiswa tingkat 2 sebanyak 105 orang dan tingkat 3 sebanyak 85 orang. Penilaian *self-kindness* menggunakan kuesioner *Self Compassion Scale* (SCS) dan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Capaian pembelajaran mahasiswa diwujudkan dalam IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Analisis data dilakukan dengan uji Chi-square dan regresi logistik, dimana nilai $p < 0.05$ dianggap signifikan.

Hasil: Responden dengan *self-kindness* kategori tinggi yang mendapatkan IPK memuaskan sebanyak 28 responden (14,7%), *self-kindness* sedang sebanyak 28 responden (14,7%), dan *self-kindness* rendah sebanyak 5 responden (2,6%). Dari seluruh responden, yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 102 (53,6%), kecemasan ringan 44 responden (23,2%), kecemasan sedang 14 responden (7,4%), dan kecemasan berat 29 responden (15,3%) dan kecemasan sangat berat 1 responden (0,5%). Uji statistik regresi menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan *self-kindness* dan kecemasan terhadap prestasi akademik sedangkan koefisien determinasi *Nagelkerke* menunjukkan bahwa andil *self-kindness* dan kecemasan dalam capaian pembelajaran mahasiswa adalah sebesar 0,047 (4,7%).

Kesimpulan: *Self-kindness* dan kecemasan tidak berperan signifikan dalam capaian pembelajaran mahasiswa.

Kata Kunci : *self-kindness*, kecemasan, prestasi akademik, mahasiswa kedokteran.

*Korespondensi:

Dr. Amelia Aziz Daeng Matadjo, S.Psi.,M.Psi
Jl. MT. Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144
e-mail: ameliapsikolog@unisma.ac.id

THE ROLE OF SELF-KINDNESS AND ANXIETY ON ACADEMIC ACHIEVEMENT OF PRE-CLINIC STUDENTS IN MEDICAL FACULTY UNIVERSITY OF ISLAM MALANG

Rosh Hasanah Nashuha, Ariani Ratri Dewi, Amelia Aziz Daeng Matadjo*
Faculty of Medicine, Islamic University of Malang

ABSTRACT

Introduction: Self-kindness is an individual's ability to accept and understand themselves when facing difficulties. Having of temporary fear when facing difficult experiences in life is a common form of anxiety. Learning outcomes are influenced by self-kindness and anxiety, so if an individual has a poor level of self-kindness and anxiety, it can have a negative impact on the learning outcomes obtained, mainly in the medical study program. This study was conducted to determine the effect of self-kindness and anxiety on learning achievements of pre-clinical student level 2 and 3 of Medical Faculty, UNISMA.

Method: This was a descriptive analytical study with a cross-sectional method. There were 190 respondents consisting of 105 second year students and 85 third year students. Self-kindness was assessed using Self Compassion Scale (SCS) questionnaire, while anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Student learning outcomes were expressed in GPA (cumulative achievement index). Data analysis was carried out using the Chi-square test and logistic regression, where a p value < 0.05 was considered significant.

Results: Respondents with high self-kindness who had satisfactory GPA were 28 respondents (14.7%), with moderate self-kindness were 28 respondents (14.7%), and with low self-kindness were 5 respondents (2.6%). From all respondents, there were 102 respondents (53.6%) which did not experience anxiety, 44 respondents (23.2%) experience mild anxiety, 14 respondents (7.4%) with moderate anxiety, severe anxiety found in 29 respondents (15.3%) and very severe anxiety in 1 respondent (0.5%). Statistical regression test showed no significant effect of self-kindness and anxiety on academic achievement while the Nagelkerke determination coefficient showed that the contribution of self-kindness and anxiety to student learning achievement was 0.047 (4.7%).

Conclusion: Self-kindness and anxiety caused no significant role in student learning outcomes.

Keywords : self-kindness, anxiety, academic achievement, medical students

*Correspondence:

Dr. Amelia Aziz Daeng Matadjo, S.Psi.,M.Psi
Jl. MT. Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144
e-mail: ameliapsikolog@unisma.ac.id

PENDAHULUAN

Self-kindness merupakan kemampuan individu dalam menerima dan memahami dirinya sendiri terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan.¹ Mahasiswa sering kali bersikap sangat kritis pada diri sendiri ketika menghadapi tantangan seperti nilai yang kurang memuaskan dan mengalami penurunan dalam kesejahteraan pada mahasiswa.² Penelitian yang dilakukan oleh Stallman *et al.*, (2017) memaparkan bahwa *self-kindness*, dukungan sosial dan kehadiran sangat berpotensi untuk meningkatkan efektivitas intervensi dalam kesejahteraan mahasiswa.³ *Self-kindness* adalah bagaimana sikap dalam memperlakukan diri sendiri dengan baik dan penuh pengertian ketika dihadapkan pada tantangan atau kesulitan yang menjadi kunci bagi mahasiswa untuk mampu menghadapi tekanan, stres, rasa cemas, kekecewaan dan perubahan dalam konsep diri yang dialami sebagai mahasiswa.³

Kecemasan ialah perasaan subjektif yang tidak nyaman dari ketegangan, ketakutan, rasa cemas, dan emosi yang dialami individu saat menghadapi pengalaman yang sulit dalam kehidupan.⁴ Kecemasan merupakan respon normal dan sistem peringatan tubuh ketika ada ancaman.⁵ Peneliti oleh Farello F. (2024) memaparkan bahwa mahasiswa FK UNISMA tingkat pertama mengalami kecemasan tingkat ringan sekitar 5,1%, kecemasan sedang 2,5%, kecemasan berat 2,9%, dan kecemasan sangat berat 0,4%. Sedangkan mahasiswa tingkat dua menunjukkan sekitar 1,8% mengalami kecemasan ringan, 1,8% kecemasan sedang, 3,6% kecemasan berat, dan 4,3% kecemasan sangat berat.⁶ Mahasiswa yang mengalami perasaan cemas tidak selalu ditandai adanya gangguan mental akan tetapi bisa disebabkan respons dari proses penyesuaian dengan lingkungan baru dan faktor-faktor seperti tekanan akademik, masalah sosial, dan beban finansial.^{7,8} Kecemasan dapat mempengaruhi prestasi akademik dikarenakan kecemasan menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi yang bisa menurunkan daya ingat, menurunkan kemampuan dalam pemusat perhatian, serta terganggunya potensi dengan mengaitkan suatu keadaan dengan yang lain.⁹

Capaian pembelajaran atau prestasi akademik mahasiswa ialah hasil evaluasi perkembangan mahasiswa dalam proses pendidikan.¹⁰ Capaian pembelajaran mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.¹¹ Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa memiliki banyak tugas, tantangan dan tuntutan yang harus diselesaikan.¹² Penelitian oleh Stallman and Hurst (2011) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung memiliki standar yang tinggi dan tidak wajar bersama dengan kritik diri yang tinggi.¹³ Oleh karena itu, harus diimbangi dengan upaya dalam memahami faktor yang mempengaruhi penyesuaian dan aspek psikososial dengan mengembangkan sikap *self-kindness* dan berkontribusi dengan kesejahteraan yang lebih baik. Bila seseorang tidak mampu melakukan proses penyesuaian maka kecemasan akan berlanjut pada tingkat selanjutnya dan berpotensi menimbulkan

hasil yang buruk dalam mendapatkan capaian pembelajaran yang optimal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *self-kindness* dan kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat dua dan tiga FK UNISMA.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel 190 responden dengan jumlah mahasiswa tingkat dua sebanyak 105 responden dan tingkat tiga sebanyak 85 responden. Responden dipilih melalui teknik *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu : mahasiswa pre-klinik Prodi Pendidikan Dokter FK UNISMA tingkat dua dan tiga, dalam keadaan sehat, dan bersedia menjadi responden penelitian dan mengumpulkan kuesioner. Sementara itu, kriteria eksklusi yakni : mahasiswa dalam keadaan sakit, atau tidak bersedia menyertai penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2024 – Januari 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Penelitian ini telah dinyatakan baik secara etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dengan No.096/LE.003/VIII/02/2024.

Tahap Pra Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer penelitian menggunakan kuesioner pada instrumen berbasis *online* berupa *Google form*. Parameter yang digunakan penelitian ini adalah Skala Welas Diri yang merupakan adaptasi dari *Self Compassion Scale* (SCS) versi Bahasa Indonesia untuk variabel *self-kindness*, dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk variabel tingkat kecemasan. Data sekunder yang digunakan untuk variabel capaian pembelajaran yaitu menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa tingkat dua dan tiga yang didapatkan dari bagian akademik FK UNISMA.

Skala *Self Compassion* telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto *et al.*, (2020) dikenal dengan nama Skala Welas Diri (SWD) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Neff (2003) meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Data yang diambil dari SWD untuk penelitian ini dibatasi pada komponen *self-kindness*. Instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan skala Likert, dengan lima pilihan jawaban terdiri atas: hampir tidak pernah (1) sampai hampir selalu (5).¹⁴

Pengukuran untuk tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item untuk menentukan gejala kecemasan baik fisik maupun psikologis. Kuesioner HARS telah digunakan pada penelitian Farello F (2024) untuk mengukur tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat I-III FK UNISMA.⁶ Pengisian kuesioner HARS dilakukan dengan memilih salah satu dari 5 skala skor meliputi: 0

(tidak ada gejala) samapai 4 (gejala sangat berat). Ketentuan interpretasi hasil derajat kecemasan kuesioner HARS ini dengan cara menghitung skor 1-14. Responden memilih jawaban yang telah disediakan. Uji valid dan reliabilitas kuesioner penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dan telah dinyatakan valid dan reliable dengan nilai alpha cronbach's $> 0,70$.

Analisis Data Statistik

Data yang telah masuk ke dalam *excel*, dan dilakukan uji Chi-square untuk mengetahui perbedaan *self-kindness* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat dua dan tingkat tiga FK UNISMA. Kemudian dilanjutkan dengan uji regresi logistik ordinal untuk

mengetahui pengaruh *self-kindness* dan kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa. Data penelitian ini diolah menggunakan SPSS ver.25.

HASIL DAN ANALISIS DATA

Karakteristik Responden

Tabel 1 memperlihatkan responden terbanyak berusia 20 tahun sejumlah 67 orang (35,3%) dan paling sedikit berusia 23 tahun sejumlah 1 orang (0,5%). Sebagian besar responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 133 orang (70,0%), sedangkan pada laki-laki sebanyak 57 orang (30,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Tingkat 2		Tingkat 3		Jumlah	Presentase (%)
Usia (tahun)						
17	2	(1,1%)	1	(0,5%)	3	(1,6%)
18	7	(3,7%)	0	(0,0%)	7	(3,7%)
19	42	(22,1%)	6	(3,2%)	48	(25,3%)
20	25	(13,2%)	42	(22,1%)	67	(35,3%)
21	9	(4,7%)	43	(22,6%)	52	(27,4%)
22	0	(0,0%)	12	(6,3%)	12	(6,3%)
23	0	(0,0%)	1	(0,5%)	1	(0,5%)
Jenis kelamin						
Laki-laki	23	(12,1%)	34	(17,9%)	57	(30,0%)
Perempuan	62	(32,6%)	71	(37,4%)	133	(70,0%)

Keterangan: tabel menunjukkan karakteristik responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Self-Kindness dan Kecemasan

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-kindness* tingkat tinggi paling banyak pada usia 20 tahun (17,9%) dan tingkat rendah terbanyak pada usia 21 tahun (3,2%). Selanjutnya mahasiswa yang tidak memiliki gejala kecemasan paling banyak yaitu

usia 20 tahun (19,5%), sedangkan mahasiswa berusia 19 tahun ada yang memiliki kecemasan sangat berat (0,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia terhadap Self-Kindness dan Kecemasan

Kriteria		Usia							Total
			17	18	19	20	21	22	23
Self-Kindness	<i>Low</i>	N	1	1	3	4	6	1	1
		%	0,5	0,5	1,6	2,1	3,2	0,5	0,5
	<i>Moderate</i>	N	2	3	31	29	22	7	0
		%	1,1	1,6	16,3	15,3	11,6	3,7	0,0
	<i>High</i>	N	0	3	14	34	24	4	0
		%	0,0	1,6	7,4	17,9	12,6	2,1	0,0
Kecemasan	Tidak Ada Kecemasan	N	1	2	24	37	29	8	1
		%	0,5	1,1	12,6	19,5	15,3	4,2	0,5
	Kecemasan Ringan	N	2	1	13	14	11	3	0
		%	1,1	0,5	6,8	7,4	5,8	1,6	0,0
	Kecemasan Sedang	N	0	0	2	8	4	0	0
		%	0,0	0,0	1,1	4,2	2,1	0,0	0,0
	Kecemasan Berat	N	0	4	8	8	8	1	0
		%	0,0	2,1	4,2	4,2	4,2	0,5	0,0
	Kecemasan Sangat Berat	N	0	0	1	0	0	0	0
		%	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0

Keterangan: tabel menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia terhadap *self-kindness* dan kecemasan mahasiswa pre-klinik tingkat dua dan tingkat tiga.

Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Self-Kindness

Pada **Tabel 3** memaparkan bahwa *self-kindness* mahasiswa FK UNISMA berdasarkan jenis kelamin

didominasi pada perempuan dengan *self-kindness* kategori sedang yaitu 66 orang (34,7%) daripada laki-laki dengan jumlah 28 orang (14,7%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Self-Kindness

Kriteria		Self-kindness			Total	
		Low	Moderate	High		
JK	Laki-laki	N	8	28	21	57
		%	4,2	14,7	11,1	30,0
	Perempuan	N	9	66	58	133
		%	4,7	34,7	30,5	70,0

Keterangan: Jenis Kelamin (JK).

Hasil Karakteristik Responden pada Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4 menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa FK UNISMA berdasarkan jenis kelamin cenderung lebih banyak perempuan dengan kategori tingkat kecemasan berat daripada laki-laki yaitu 26 orang (13,7%).

Tabel 4. Karakteristik Responden pada Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Kriteria (JK)	Kecemasan					Total	
	TAK	KR	KS	KB	KSB		
LK	N	38	13	3	3	0	57
	%	20,0	6,8	1,6	1,6	0,0	30,0
PR	N	64	31	11	26	1	133
	%	33,7	16,3	5,8	13,7	0,5	70,0

Keterangan: TAK : Tidak Ada Kecemasan, KR: Kecemasan Ringan, KS: Kecemasan Sedang, KB: Kecemasan Berat, KSB: Kecemasan Sangat Berat; LK: Laki-laki, PR: Perempuan.

Tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan IPK predikat memuaskan (14,7%) memiliki *self-kindness* lebih baik daripada predikat sangat memuaskan (7,9%).

Tabel 5. Hasil Perbedaan Self-kindness terhadap Capaian Pembelajaran Mahasiswa

Self-kindness	IPK							
	TAP		M		SM		DP	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Low	10	5,3	5	2,6	2	1,1	0	0,0
Moderate	49	25,8	28	14,7	15	7,9	2	1,1
High	39	20,5	28	14,7	11	5,8	1	0,5

Keterangan: tabel menunjukkan hasil perbedaan *self-kindness* terhadap IPK mahasiswa tingkat dua dan tiga. TAP: Tidak Ada Predikat, M:Memuaskan, SM: Sangat Memuaskan, DP: Dengan Pujian.

Berdasarkan uji hipotesis apabila nilai Asymp. Sig. (2 sided) <0,05, maka H0 ditolak H1 diterima berarti ada hubungan. Sedangkan jika nilai Asymp. Sig. (2

sided) >0,05 maka H0 diterima dan H1 ditolak, yang berarti tidak ada hubungan. Hasil uji hipotesis *Chi-square* pada data Tabel 5 mendapatkan nilai Asymp. Sig. (2 sided) >0,05 maka H0 diterima dan H1 ditolak. Hal ini disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh *self-kindness* pada capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat dua dan tingkat tiga FK UNISMA.

Tabel 6. Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan terhadap Capaian Pembelajaran Mahasiswa

Kecemasan	IPK							
	TAP		M		SM		DP	
	n	%	n	%	n	%	n	%
TAK	57	30,0	32	16,8	12	6,3	1	0,5
KR	20	10,5	16	8,4	6	3,2	2	1,1
KS	3	1,6	8	4,2	3	1,6	0	0,0
KB	18	9,5	4	2,1	7	3,7	0	0,0
KSB	0	0,0	1	0,5	0	0,0	0	0,0

Keterangan: tabel menunjukkan hasil perbedaan kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa tingkat dua dan tiga.

Tabel 6 menunjukkan seluruh tingkatan capaian pembelajaran (IPK), sebagian besar yaitu 146 dari 190 orang (76,8%) cenderung pada golongan tidak ada kecemasan sebanyak 102 orang (53,6%) hingga kecemasan ringan dengan jumlah 44 orang (23,2%). Pada kecemasan sedang hingga berat didapatkan oleh mahasiswa dengan IPK sangat memuaskan sejumlah 10 orang (14,8%). Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis, yaitu apabila nilai Asymp. Sig. (2 sided) <0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada hubungan. Sedangkan bila nilai Asymp. Sig. (2 sided) >0,05 maka H0 diterima dan H1 ditolak, dengan arti tidak ada hubungan. Hasil uji hipotesis *Chi-Square* terhadap data Tabel 6 didapatkan nilai Asymp. Sig. (2 sided) >0,05, maka H0 diterima H1 ditolak dan menyimpulkan bahwa tidak adanya pengaruh signifikan tingkat kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat dua dan tingkat tiga.

Hasil Analisis Regresi Logistik Ordinal antara Self-kindness dan Kecemasan terhadap Capaian Pembelajaran

Tabel 7 memperlihatkan hasil analisis regresi logistik uji *model fitting information* untuk menilai kecocokan model dengan variabel bebas (*self-kindness* dan kecemasan).

Tabel 7. Hasil Uji Model Fitting Information

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	Sig.
Intercept Only	96,468		
Final	88,226	8,242	0,221

Keterangan: Signifikasi jika terjadi penurunan nilai dari *intercept only* ke *final*.

Tabel 7 menunjukkan hasil dari *-2log likelihood* dari *intercept only* ke *final* dengan nilai sebesar 96,468 terjadi penurunan nilai ke 88,226 dengan signifikasi $p=0,221$. Berdasarkan keputusan yang diambil jika

adanya penurunan nilai dari *intercept only* ke *final* maka model regresi logistik dapat dikatakan baik hasilnya.

Tabel 8 memperlihatkan data hasil uji regresi logistik untuk mengetahui seberapa besar faktor yang mempengaruhi capaian pembelajaran.

Tabel 8. Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (R^2)

-2 Log Likelihood	Cox and Snell	Nagelkerke	P
88,286	0,042	0,047	mendekati 1
Keterangan: tabel menunjukkan hasil uji <i>Pseudo R-Square</i>			

Tabel 8 memaparkan seberapa besar pengaruh *self-kindness* dan kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa. Pengaruh dikatakan semakin besar jika koefisien determinasi mendekati 1. Pada hasil metode *Nagelkerke* menunjukkan nilai 0,047 yang menjelaskan bahwa *self-kindness* dan kecemasan berpengaruh sebesar 4,7% terhadap capaian pembelajaran mahasiswa (IPK), sedangkan 95,3% sisanya dipengaruhi faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan tingkat masa studi, usia dan jenis kelamin. Usia merupakan faktor penting pada pengembangan potensi-potensi dan belajar yang dimiliki manusia.¹⁵ Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua dan tingkat tiga yang memiliki rentang usia 17-23 tahun, mayoritas berusia 20 tahun. Usia berperan dalam performa pendidikan melalui tingkat kematangan kepribadian.¹⁶ Mahasiswa S1 umumnya masuk dalam perkembangan remaja akhir hingga dewasa, dengan kisaran usia 18-25 tahun.¹⁷ Individu pada perkembangan masa remaja akhir hingga dewasa ini berusaha membentuk struktur kehidupan sendiri dengan mencoba untuk lebih mandiri, membuat keputusan, serta mengeksplorasi jalur karier dan gaya hidup yang diinginkan.¹⁸ Pada masa peralihan menuju dewasa ini, individu yang telah mencapai tahapan *integrity* dapat melakukan penerimaan diri yang lebih positif sehingga mereka dapat memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi.¹⁹ Mahasiswa banyak yang mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi pada rentang usia 21-22 tahun.²⁰ Kondisi tersebut juga didapatkan pada penelitian ini dengan rentang usia tergolong dalam usia dewasa awal yang penuh dengan ketegangan emosi dan kekhawatiran. Paputungan menjelaskan bahwa mahasiswa berusia muda lebih sering mengalami kecemasan dikarenakan kesiapan mental dan jiwa mereka yang belum matang serta minimnya pengalaman.²¹

Responden penelitian ini mayoritas adalah perempuan karena Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang mempunyai jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Penelitian oleh Ariyani dan Hadiani (2019) memaparkan bahwa perempuan memiliki kemampuan lebih dominan dalam

self-kindness dan untuk memberi kelembutan, kepedulian, dan kehangatan terhadap diri sendiri.²² Hal tersebut tidak tergambar dalam penelitian ini dimana responden perempuan cenderung memiliki *self-kindness* kategori sedang. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Kristin Neff yang memaparkan bahwasanya perempuan cenderung lebih sering mengkritik diri sendiri dan sering berbicara negatif pada diri sendiri dibanding dengan laki-laki, dan juga sering merenungkan serta mengingat masa lalu berulang kali yang dapat mengarah pada pikiran negatif dan berpotensi mengalami kecemasan.¹ Selain itu, perempuan diketahui memiliki kemampuan peduli dan empati terhadap orang lain tetapi tidak menumbuhkan rasa peduli pada diri sendiri.

Kaplan and Saddock menyatakan bahwa prevalensi cemas pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki karena faktor hormonal yang mengakibatkan perempuan cenderung lebih emosional dan mudah mengalami kecemasan.^{23,28} Ketidakstabilan hormon progesteron dan estrogen pada perempuan dapat meningkatkan respon tubuh pada stres dan mendorong timbulnya depresi dan kecemasan yang meningkat. Hal tersebut tergambar dalam penelitian ini dimana responden perempuan cenderung mengalami kecemasan lebih parah dibanding laki-laki. Selain itu, perempuan usia dewasa awal juga memiliki stesor yang lebih tinggi.²¹

Pengaruh *Self-kindness* terhadap Capaian Pembelajaran Mahasiswa

Penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa tingkat dua dan tingkat tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dengan capaian pembelajaran mahasiswa (IPK) predikat memuaskan lebih banyak memiliki *self-kindness* sedang hingga tinggi sebanyak 56 orang (29,4%). Berdasarkan hasil analisis statistik *Chi-square* menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan namun analisis statistik dengan uji regresi logistik penelitian ini mendapatkan adanya pengaruh *self-kindness* dan kecemasan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat dua dan tingkat tiga FK UNISMA, didapatkan pengaruhnya sebesar 4,7% (koefisien *Nagelkerke*).

Self-kindness adalah sikap yang cenderung untuk menerima diri sendiri dengan penuh kebaikan dan memahami saat menghadapi kegagalan daripada mengkritik diri sendiri.¹ Hal ini berarti apabila terdapat kekurangan dalam diri mahasiswa akan diterima dan bersikap lembut pada diri sendiri dan mendukung diri sendiri. Sedangkan, ketika mahasiswa merasa gagal atau kekurangan pada diri sendiri mereka cenderung melemahkan harga diri mereka.²⁴

Adanya pengaruh *self-kindness* terhadap capaian pembelajaran mahasiswa tingkat dua dan tingkat tiga mahasiswa FK UNISMA dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stallman *et al.* (2017) yang menjelaskan bahwa *self-kindness* mahasiswa perlu dilakukan dalam kesejahteraan untuk keberhasilan di perguruan tinggi yang dapat mendorong keaktifan mahasiswa dalam belajar, kegiatan sosial dan perilaku sehat.³ Penelitian lain oleh Zhanatin (2024),

bahwa *self-kindness* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik.²⁵ Penelitian tersebut memaparkan bahwa makin tinggi tingkat *self-kindness*, maka kian tinggi resiliensi akademik. Hal ini dikarenakan individu cenderung mampu dalam mengelola stres dan memertahankan motivasi belajar.

Pengaruh Kecemasan terhadap Capaian Pembelajaran Mahasiswa

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa tingkat dua dan tingkat tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang pada seluruh tingkatan capaian pembelajaran (IPK) sebagian besar cenderung tidak memiliki kecemasan sejumlah 102 orang (53,6%) hingga kecemasan ringan dengan jumlah 44 orang (23,2%), sedangkan kategori kecemasan sedang hingga berat cenderung dimiliki oleh mahasiswa dengan predikat IPK sangat memuaskan. Hasil analisis statistik *Chi-square* menyatakan bahwa pengaruhnya tidak signifikan, tetapi pada hasil uji regresi logistik dalam penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan antara kecemasan (bersama *self-kindness*) dengan capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat dua dan tingkat tiga FK UNISMA. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh sebesar 4,7% berdasarkan koefisien *Nagelkerke*.

Kecemasan ialah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan berkaitan dengan rasa takut, kegelisahan, disertai gejala fisik, kognitif, emosional dan perilaku. Mahasiswa tahun kedua dan ketiga yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami tingkat stres dan kecemasan lebih rendah daripada mahasiswa tahun pertama. Hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa tahun kedua dan ketiga mampu menghadapi tantangan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan sistem kurikulum baru.^{9,26}

Dalam penelitian ini adanya pengaruh kecemasan terhadap capaian pembelajaran selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dan Rian (2019) memaparkan bahwa tingkat kecemasan berpengaruh dengan indeks prestasi akademik. Kecemasan dalam batas wajar akan memberikan kondisi tertekan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa serta mendorong mahasiswa agar menjadi lebih perhatian dan meningkatkan persepsi, motivasi belajar, dan kreativitas terutama dalam menghadapi ujian.²⁷ Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang melakukan *coping strategies* positif akan menurunkan tingkat kecemasan serta kemungkinan mahasiswa mendapatkan hasil ujian yang lebih baik.⁹

Pengaruh Self-kindness dan Kecemasan terhadap Capaian Pembelajaran Mahasiswa

Penelitian ini mendapatkan bahwa hasil analisis *Chi-square* terhadap masing-masing faktor *self-kindness* dan kecemasan tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa (IPK). Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-kindness*

dan kecemasan berperan sebesar 4,7% dalam capaian pembelajaran (IPK), sedangkan 95,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi capaian pembelajaran mahasiswa antara lain motivasi belajar, strategi belajar, manajemen waktu, dukungan sosial, kondisi fisik, minat dan bakat, intelegensi, kesiapan mahasiswa, rasa percaya diri, dan emosi.^{3,28,29}

Temuan dari analisis regresi logistik dalam penelitian ini didapatkan *self-kindness* dan kecemasan memiliki hubungan lemah terhadap capaian pembelajaran mahasiswa pre-klinik tingkat dua maupun tingkat tiga. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Saptarina (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara tingkat kecemasan dengan capaian pembelajaran (IPK).²⁸ Kekuatan hubungan *self-kindness* terhadap capaian pembelajaran maupun tingkat kecemasan dengan capaian pembelajaran mahasiswa FK UNISMA yang lemah ini berarti tidak semua mahasiswa dengan tingkat *self-kindness* tinggi memiliki IPK tinggi, dan tidak semua mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan memiliki IPK tinggi. Sikap *self-kindness* sangat bermanfaat dalam membantu mahasiswa dengan memperlakukan diri sendiri dengan baik, menerima diri apa adanya, memberi kelembutan, dan pengertian ketika menghadapi kegagalan daripada mengkritik diri sendiri dengan keras. Mahasiswa yang dapat bersikap baik dan penuh pengertian pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan akademik akan dapat tenang dan tangguh sehingga dapat terus berusaha untuk meningkatkan kinerja akademik dan capaian pembelajaran mereka.^{29,1} Penelitian ini juga mendapatkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berbeda-beda, dimana setiap mahasiswa memiliki faktor penyebab kecemasan yang berbeda seperti perbedaan usia, jenis kelamin, perbedaan respon yang diberikan mahasiswa pada hasil IPK yang diperoleh, serta aktivitas dan beban tanggung jawab yang diterima mahasiswa pada tingkat masa studi.

Ketidaksesuaian dengan teori yang ditunjukkan oleh temuan dalam penelitian ini mungkin terjadi karena adanya perbedaan dalam lingkungan pendidikan universitas, metode pengajaran, dan kurikulum pembelajaran, serta evaluasi hasil belajar. Adapun penyebab lain dapat berasal dari keterbatasan dan kendala saat pelaksanaan penelitian ini seperti pengisian kuesioner oleh mahasiswa tingkat dua dan tiga yang hanya dilakukan pada satu waktu, serta pengukuran capaian pembelajaran secara sekaligus melalui nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) karena waktu yang terbatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *self-kindness* tidak berpengaruh signifikan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat dua dan tingkat tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

2. Tingkat kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap capaian pembelajaran mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat dua dan tingkat tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
3. *Self-kindness* dan kecemasan berpengaruh terhadap capaian pembelajaran mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat dua dan tingkat tiga Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang sebesar 4,7%.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan saran untuk perbaikan penelitian lanjutan sebagai berikut.

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah dan cakupan responden yang akan diteliti.
2. Diharapkan adanya pemeriksaan langsung baik dari psikolog maupun psikiater dalam menilai *self-kindness* dan tingkat kecemasan.
3. Melibatkan intervensi dalam pengembangan sikap *self-kindness* dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti sampaikan kepada Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang telah mendanai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Neff KD. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. **Self and Identity**. 2003;2(3):223–250. Doi: 10.1080/15298860390209035.
2. Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M. and Chen, Y.J. Self-kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-being. **Motivation and Emotion**. 2009;33(1): 88–97. Doi: 10.1007/s11031-008-9119-8.
3. Stallman, H.M., Ohan, J.L. and Chiera, B. The Role of Social Support, Being Present and Self-kindness in University Student Well-being. **British Journal of Guidance & Counselling**. 2017. pp. 1–10. Doi: 10.1080/03069885.2017.1343458.
4. Hanim, L.M. and Ahlas, S. Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. **Jurnal penelitian psikologi**. 2020;11(1): 41–48. Doi: 10.29080/jpp.v11i1.362.
5. Suhendro, G.A. and Agustina. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. **Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan**. 2022;15(2):70–92. Doi: 10.24912/provita.v15i2.20895.
6. Ardiansyah, F.F., Anisa, R. and Damayanti, D.S. The Impact of Anxiety and Emotional Regulation on Tension Type. **Jurnal Kedokteran Komunitas**. 2024;12(1):1–8.
7. Chodijah, M., Nurjannah, D.S., Yuliyanti, A.Y. and Kamba, M.N.S. SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. **Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung**. 2020. pp. 2–8.
8. Cyntia, N.P.K.P., Kareri, D.G.R., Rante, S.D.T. and Folamauk, C.L.H. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Univeristas Nusa Cendana. **Cendana Medical Journal**. 2021 (1): 24–29.
9. Ramadhan, A.F., Sukohar, A. and Saftarina, F. Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. **Medula**. 2019;9(1): 78–82.
10. Kusumastuti, D. Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. **Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA**. 2020;12(1): 22–33.
11. Sumanggala, K.J., Dhamayanti, W. and Sastrosupadi, A. Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu. **Perspektif Ilmu Pendidikan**. 2021;35(2): 149–159. [Doi: 10.21009/pip.352.7](https://doi.org/10.21009/pip.352.7).
12. Hidayati, E. and Nurwanah, N. Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. **Indonesian Journal for Health Sciences**. 2019;3(1): 13–19. [Doi: 10.24269/ijhs.v3i1.1598](https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598).
13. Stallman, H.M. and Hurst, C.P. The Factor Structure of The Frost Multidimensional Perfectionism Scale in University Students. **Australian Psychologist**. 2011; 46(4): 229–236. Doi: 10.1111/j.1742-9544.2010.00010.x.
14. Sugianto, D., Suwartono, C. and Sutanto, S.H. Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. **Jurnal Psikologi Ulayat**. 2020. pp. 1–16. [Doi: 10.24854/jpu02020-337](https://doi.org/10.24854/jpu02020-337).
15. Kholis, M.R., Anggraini, M., Rimawati, V.E. and Farich, A. Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin dan Efikasi Diri terhadap Kesiapan Belajar Mandiri Pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. **Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan**. 2024;11(10): 1841–1848.
16. Dewi, S.P., Arya, I.F.D., Achadiyani and Achmad, T.H. Gambaran Motivasi Menjadi Dokter pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. **Jsk**. 2015;1(1): 24–29.
17. Putri, N.M.D.P. and Swandi, N.L.I.D. Peran Adversity Intelligence terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi dalam Tahap Emerging Adulthood. **Jurnal Psikologi Mandala**. 2024;8(1): 11–24. Doi: 10.36002/jpm.v8i1.3015.
18. Sari, F.W. and Fauziah, N. Hubungan Antara Self Monitoring dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Minang di Universitas Diponegoro. **Jurnal Empati**. 2019;8(1): 10–20. Doi: 10.14710/empati.2019.23568.

19. Marantoni, S. Perbedaan Self-Compassion Antara Remaja Laki-Laki dan Perempuan di Kelurahan Glugur Darat I Medan. 2024.
20. Ahyani, N.E., Suprihartini, S. and Novitasari, A. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Pengerjaan Skripsi. **Medica Arteriana (Med-Art)**. 2022;4(2): 1–7. Doi: 10.26714/medart.4.2.2022.1-7.
21. Tjahjono, C.M. and Tirtasari, S. Studi Deskriptif Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. **Tarumanagara Medical Journal**. 2023;5(2): 244–251. Doi: 10.24912/tmj.v5i2.26599.
22. Ariyani, E.D. and Hadiani, D. Gender and Students' Self-Compassion Level. **SOSHUM: Jurnal Sosial dan Humaniora**. 2019;9(3): 281–288. Doi: 10.31940/soshum.v9i3.1373.
23. Gustina, N.Z., Badri, I.A. and Putri, Y.D. Relationship Between Peer Support With Anxiety Level of Student in Last Term in Batam. **Jurnal Riset Kesehatan Nasional**. 2023;7(2): 150–155. Doi: 10.37294/jrkn.v7i2.515.
24. Neff, K.D., Hsieh, Y.-P. and DeJitterat, K. Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. **Self and Identity**. 2005;4(3): 263–287. Doi: 10.1080/1357650044000317.
25. Cassidy, S. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. **Frontiers in Psychology**. 2016;7(1787): 1–11. Doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787.
26. Hasibuan, S. and Rian, T. Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Jurnal Biomedik (JBM)**. 2019;11(3): 137–143.
27. Lallo, D.A., Kandou, L.F.J. and Munayang, H. Hubungan Kecemasan dan Hasil UAS-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012 / 2013. **E-CliniC (ECL)**. 2013;1(2): 1–10. Doi: 10.35790/ecl.1.2.2013.3283.
28. Saptarina, D., Nurikhwan P.W., Sanyoto D.D. Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap IPK Mahasiswa PSKPS FK ULM. **Homeostasis**. 2023;6(1): 145-152.
29. Septiawati, A.D., Sulistiyana, C.S. and Primanagara, R. Correlation between Self-compassion and Academic Procrastination with Learning Achievement among the Medical Students at Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon Indonesia. **GHMJ (Global Health Management Journal)**. 2024;7(4): 200-211.