



## *The Relationship Between Self-Compassion and Subjective Well-Being Among Preclinical Students in Jambi Province*

### **Hubungan *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Kedokteran Preklinik di Provinsi Jambi**



Tiara Kinsky Ambarita <sup>a</sup>

Dessy Pramudiani <sup>b</sup>

Ayu Ulivia <sup>c</sup>

Annisa Andriani <sup>d</sup>

#### **Article history:**

**Submitted:** 05 May 2026

**Revised:** 30 May 2026

**Accepted:** 02 June 2026

#### **Keywords:**

*self-compassion*; *subjective well-being*; *kedokteran*; *preklinik*; *Jambi*

#### **Abstract**

This study aimed to examine the relationship between self-compassion and subjective well-being, which comprises life satisfaction, positive affect, and negative affect, among preclinical medical students in Jambi Province. This study employed a quantitative approach with a correlational design and a cross-sectional survey method. The participants consisted of 98 preclinical medical students from universities offering medical programs in Jambi Province who met the inclusion criteria. Self-compassion was measured using the *Skala Welas Diri* (SWD), while subjective well-being was measured using the *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) for life satisfaction and the *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) for positive affect and negative affect. Data were analyzed using Pearson's correlation. The results indicated that self-compassion was significantly associated with all components of subjective well-being, including life satisfaction ( $r = 0.432, p < 0.001$ ), positive affect ( $r = 0.297, p = 0.003$ ), and negative affect ( $r = -0.446, p < 0.001$ ). Higher levels of self-compassion were associated with greater life satisfaction, higher positive affect, and lower negative affect. These findings suggest that self-compassion is associated with subjective well-being among preclinical medical students in Jambi Province.

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*, yang terdiri atas *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*, pada mahasiswa preklinik kedokteran di Provinsi Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional

<sup>a</sup> Universitas Jambi, Indonesia

<sup>b</sup> Universitas Jambi, Indonesia

<sup>c</sup> Universitas Jambi, Indonesia

<sup>d</sup> Universitas Jambi, Indonesia

---

dan metode survei *cross-sectional*. Partisipan penelitian berjumlah 98 mahasiswa preklinik kedokteran dari universitas yang memiliki program studi kedokteran di Provinsi Jambi dan memenuhi kriteria penelitian. *Self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD), sedangkan *subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur *life satisfaction* serta *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur *positive affect* dan *negative affect*. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan seluruh komponen *subjective well-being*, yaitu *life satisfaction* ( $r = 0,432$ ;  $p < 0,001$ ), *positive affect* ( $r = 0,297$ ;  $p = 0,003$ ), dan *negative affect* ( $r = -0,446$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi *life satisfaction* dan *positive affect*, serta semakin rendah *negative affect*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa preklinik kedokteran di Provinsi Jambi.

*Journal of Social Science and Humanities (JoSSH) ©2026.*  
*This is an open access article under the CC BY-NC-SA license*  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

---

**Corresponding author:**

Tiara Kinsky Ambarita  
Universitas Jambi, Jambi, Indonesia  
Email address: [tiarakinskyambarita11@gmail.com](mailto:tiarakinskyambarita11@gmail.com)

---

## 1 Pendahuluan

Pendidikan kedokteran merupakan proses pendidikan yang memiliki tuntutan akademik dan profesional tinggi karena mahasiswa dipersiapkan untuk memiliki kompetensi pengetahuan, keterampilan, sikap profesional, serta kemampuan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Pada tahap preklinik, mahasiswa menghadapi berbagai aktivitas pembelajaran, seperti problem-based learning, diskusi tutorial, praktikum laboratorium, pembelajaran mandiri, ujian, dan penyelesaian berbagai tugas akademik. Kompleksitas pembelajaran tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola waktu, mempertahankan performa akademik, serta beradaptasi dengan perubahan beban dan pola pembelajaran. Kondisi tersebut menjadikan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai salah satu aspek penting dalam pendidikan kedokteran, tidak hanya untuk mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga sebagai fondasi pembentukan tenaga medis yang sehat dan profesional (Frank et al., 2019; Gaur et al., 2020; Hawsawi et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis selama menjalani pendidikan. Tuntutan akademik, beban belajar, evaluasi yang berkelanjutan, keterbatasan waktu, dan tuntutan pencapaian kompetensi dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Tinjauan sistematis mengenai kesehatan mental mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi persoalan penting dalam pendidikan kedokteran dan memerlukan perhatian yang lebih sistematis (Hawsawi et al., 2024). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya negative emotional states berupa stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa kedokteran, sekaligus memperlihatkan relevansi sumber daya psikologis internal dalam menghadapi kondisi tersebut (Amaranggani et al., 2021). Kondisi demikian menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan kedokteran tidak cukup dipahami hanya melalui pencapaian akademik, tetapi juga perlu mempertimbangkan bagaimana mahasiswa mengevaluasi dan merasakan kualitas kehidupannya selama menjalani pendidikan.

Salah satu konsep yang dapat digunakan untuk memahami evaluasi individu terhadap kehidupannya adalah *subjective well-being*. Diener (1984) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya yang meliputi aspek kognitif dan afektif. Aspek kognitif tercermin dalam *life satisfaction*, sedangkan aspek afektif mencakup pengalaman *positive affect* dan *negative affect* (Diener et al., 1999). Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi umumnya memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, lebih sering mengalami afek positif, serta relatif lebih rendah dalam mengalami afek negatif. Konsep tersebut relevan dalam konteks mahasiswa kedokteran karena tuntutan akademik yang sama tidak selalu menghasilkan pengalaman psikologis yang sama pada setiap mahasiswa.

Pada mahasiswa kedokteran, subjective well-being menjadi penting karena pengalaman selama pendidikan dapat melibatkan keberhasilan sekaligus kegagalan, tekanan akademik, persaingan, ketidakpastian, dan tuntutan terhadap diri sendiri. Mahasiswa yang mampu mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif dan mempertahankan keseimbangan afektif berpotensi lebih adaptif ketika menghadapi tekanan pendidikan. Sebaliknya, tekanan berkepanjangan yang disertai dominasi emosi negatif dapat memengaruhi pengalaman kesejahteraan mahasiswa. Penelitian intervensi pada mahasiswa kedokteran bahkan menunjukkan bahwa peningkatan sumber daya psikologis seperti self-compassion dapat berjalan bersama peningkatan indikator kesejahteraan seperti flourishing (Mann et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor psikologis internal yang berhubungan dengan subjective well-being mahasiswa kedokteran.

Salah satu faktor internal yang secara teoritis dan empiris berkaitan dengan kesejahteraan individu adalah self-compassion. Neff (2003) mendefinisikan self-compassion sebagai cara individu memperlakukan dirinya dengan kebaikan, pemahaman, dan penerimaan ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Self-compassion terdiri atas tiga komponen utama yang saling berhubungan, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness mengacu pada kemampuan memperlakukan diri secara hangat daripada melakukan kritik diri secara berlebihan; common humanity merupakan kesadaran bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia; sedangkan mindfulness berkaitan dengan kemampuan menyadari pengalaman yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa mengabaikan maupun melebih-lebihkannya (Neff, 2003, 2015).

Dalam konteks pendidikan kedokteran, self-compassion menjadi relevan karena mahasiswa berhadapan dengan standar pencapaian tinggi dan kemungkinan mengalami kegagalan akademik maupun ketidaksesuaian antara hasil yang diperoleh dengan ekspektasi pribadi. Respons berupa kritik diri yang berlebihan dapat memperkuat pengalaman emosional negatif. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-compassion yang lebih baik cenderung memiliki cara yang lebih adaptif dalam merespons kesulitan. Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Indonesia menemukan hubungan antara self-compassion dan negative emotional states, yang menunjukkan bahwa self-compassion merupakan aspek psikologis penting dalam konteks tekanan pendidikan kedokteran (Amaranggani et al., 2021). Penelitian lain pada mahasiswa kedokteran juga menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan terbalik dengan aspek burnout, khususnya kelelahan emosional, sehingga berpotensi menjadi salah satu faktor protektif dalam menghadapi tekanan pendidikan dan profesi kesehatan (Dev et al., 2022).

Hubungan antara self-compassion dan kesejahteraan juga memiliki dukungan empiris yang kuat pada populasi yang lebih luas. Meta-analisis Zessin et al. (2015) menunjukkan adanya hubungan positif antara self-compassion dan berbagai bentuk well-being, dengan hubungan yang kuat terutama pada dimensi kesejahteraan kognitif dan psikologis. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme bahwa individu yang memiliki self-compassion tidak menghilangkan pengalaman negatif, tetapi merespons pengalaman tersebut dengan cara yang lebih seimbang. Sikap yang lebih menerima terhadap keterbatasan dan kegagalan dapat mengurangi kritik diri berlebihan, membantu regulasi emosi, serta memungkinkan individu mempertahankan evaluasi kehidupan yang lebih adaptif. Dengan demikian, secara konseptual self-compassion berpotensi berkaitan dengan komponen subjective well-being, baik melalui kepuasan hidup maupun pengalaman afektif.

Bukti eksperimental pada mahasiswa kedokteran semakin memperkuat argumentasi tersebut. Rojas et al. (2023) melaporkan bahwa program berbasis compassion pada mahasiswa kedokteran dirancang untuk menurunkan psychological distress sekaligus meningkatkan well-being, regulasi emosi, mindfulness, dan resiliensi. Penelitian lanjutan terhadap intervensi berbasis compassion juga menunjukkan bahwa perubahan dalam regulasi emosi dan mindfulness dapat menjadi mekanisme yang menjelaskan perbaikan kondisi psikologis mahasiswa kedokteran (Rojas et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa compassion terhadap diri bukan sekadar sikap positif, tetapi berkaitan dengan proses psikologis yang relevan dalam menghadapi tekanan selama pendidikan kedokteran.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam studi pendahuluan pada mahasiswa kedokteran preklinik yang menjadi konteks penelitian ini. Hasil wawancara awal menunjukkan adanya variasi respons ketika mahasiswa menghadapi hasil akademik yang tidak sesuai harapan. Sebagian mahasiswa cenderung memberikan kritik terhadap diri sendiri yang disertai kecemasan, tekanan, dan perasaan belum mampu memenuhi standar akademik. Sebaliknya, mahasiswa lainnya menunjukkan respons yang lebih adaptif dengan mengevaluasi kegagalan secara realistis, menerima keterbatasan diri, dan berupaya memperbaiki pencapaian tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menghadapi lingkungan akademik relatif serupa dapat memiliki cara berbeda dalam merespons kesulitan, yang selanjutnya diduga berkaitan dengan perbedaan evaluasi terhadap kesejahteraan subjektif.

Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa kedokteran telah berkembang, sebagian kajian lebih banyak menempatkan stres, kecemasan, depresi, dan burnout sebagai indikator utama kondisi psikologis. Penelitian mengenai self-compassion pada mahasiswa kedokteran juga telah dilakukan, tetapi banyak di antaranya berfokus pada negative emotional states, stres, atau burnout (Amaranggani et al., 2021; Dev et al., 2022). Sementara itu, penelitian yang secara spesifik menguji hubungan self-compassion dengan subjective well-being sebagai konstruk yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif pada mahasiswa kedokteran preklinik masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menjadi lebih nyata dalam konteks Indonesia, khususnya Provinsi Jambi, yang memiliki karakteristik lingkungan pendidikan dan sosial yang belum banyak direpresentasikan dalam literatur mengenai kedua konstruk tersebut.

Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan self-compassion dengan subjective well-being secara spesifik pada mahasiswa kedokteran tahap preklinik di Provinsi Jambi. Penelitian ini menggeser perhatian dari pendekatan yang hanya berorientasi pada masalah psikologis menuju identifikasi sumber daya psikologis positif yang berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa. Berdasarkan kerangka teori dan temuan empiris tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-compassion dan subjective well-being pada mahasiswa kedokteran preklinik di Provinsi Jambi. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara self-compassion dan subjective well-being, yaitu semakin tinggi self-compassion mahasiswa, semakin tinggi pula subjective well-being yang dimilikinya.

## 2 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*, yang terdiri atas *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*, pada mahasiswa kedokteran preklinik di Provinsi Jambi. Penelitian dilakukan menggunakan metode survei dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada satu waktu tertentu (Periantalo, 2019).

Partisipan penelitian berjumlah 98 mahasiswa kedokteran preklinik dari universitas yang memiliki program studi kedokteran di Provinsi Jambi. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria meliputi mahasiswa aktif tahap preklinik, berada pada tahun kedua atau ketiga perkuliahan, berusia 18–24 tahun, serta bersedia menjadi partisipan penelitian. Responden yang sedang menjalani cuti akademik atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap dikeluarkan dari penelitian.

*Self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD), yaitu adaptasi bahasa Indonesia dari *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff dan diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020). Berdasarkan penelitian adaptasi tersebut, SWD memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas internal dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,872. *Subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). SWLS digunakan untuk mengukur *life satisfaction*, sedangkan PANAS digunakan untuk mengukur *positive affect* dan *negative affect*. Penelitian adaptasi menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki validitas konstruk yang memadai dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,828 untuk SWLS, 0,861 untuk afek positif, dan 0,853 untuk afek negatif. Seluruh instrumen menggunakan skala *Likert*.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* setelah partisipan menyatakan persetujuan untuk mengikuti penelitian (*informed consent*). Kerahasiaan identitas partisipan dijaga dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi *Pearson Product-Moment*. Analisis korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan masing-masing komponen *subjective well-being*, yaitu *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Seluruh analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics.

## 3 Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa kedokteran preklinik di dua universitas yang memiliki mahasiswa dengan karakteristik responden yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa kedokteran preklinik yang berada pada tingkat 2 & 3, berusia 18 – 24 tahun, dan berstatus mahasiswa aktif.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Self-Compassion*

| Variabel               | N  | Min | Max | Mean  | Std. Deviasi |
|------------------------|----|-----|-----|-------|--------------|
| <i>Self-compassion</i> | 98 | 55  | 126 | 88.71 | 12.801       |

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai minimum 55 dan maksimum 126, dengan rata-rata sebesar 88,71 serta standar deviasi sebesar 12,801. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori sedang (70,4%), diikuti kategori rendah (15,3%) dan kategori tinggi (14,4%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran preklinik memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang.

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Subjective Well-Being*

| Dimensi SWB                                | N  | Min | Max | Mean  | Std. Deviasi |
|--------------------------------------------|----|-----|-----|-------|--------------|
| <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i> | 98 | 7   | 35  | 23.39 | 5.405        |
| <i>Positive affect (PA)</i>                | 98 | 24  | 48  | 37.35 | 5.819        |
| <i>Negative affect (NA)</i>                | 98 | 13  | 47  | 29.12 | 7.326        |

Pada variabel *subjective well-being*, dimensi *life satisfaction* memiliki nilai minimum 7 dan maksimum 35, dengan rata-rata sebesar 23,39 dan standar deviasi sebesar 5,405. Mayoritas responden berada pada kategori sedang (67,3%). Pada dimensi *positive affect* diperoleh nilai minimum 24 dan maksimum 48, dengan rata-rata sebesar 37,35 dan standar deviasi sebesar 5,819. Sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang (60,2%). Sementara itu, dimensi *negative affect* memiliki nilai minimum 13 dan maksimum 47, dengan rata-rata sebesar 29,12 dan standar deviasi sebesar 7,326, di mana mayoritas responden berada pada kategori sedang (64,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran preklinik memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang.

Tabel 3. Normalitas

| Variabel                 | Nilai Signifikasi | Keterangan |
|--------------------------|-------------------|------------|
| <i>Self-compassion</i>   | 0,691             | Normal     |
| <i>Life satisfaction</i> | 0,074             | Normal     |
| <i>Positive affect</i>   | 0,205             | Normal     |
| <i>Negative affect</i>   | 0,536             | Normal     |

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 sehingga data berdistribusi normal

Tabel 4. Linearitas

| Variabel                                 | Deviation from Linearity | Keterangan |
|------------------------------------------|--------------------------|------------|
| <i>Self-compassion*Life satisfaction</i> | 0,247                    | Linear     |
| <i>Self-compassion*Positive affect</i>   | 0,736                    | Linear     |
| <i>Self-compassion*Negative affect</i>   | -0,452                   | Linear     |

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel penelitian bersifat linear. Hasil uji menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dengan *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect* bersifat linear karena seluruh nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05

Tabel 5. Uji Hipotesis

| Variabel                                 | Sig    | Pearson Correlation | Keterangan             |
|------------------------------------------|--------|---------------------|------------------------|
| <i>Self-compassion*Life satisfaction</i> | <0,001 | 0,432               | Positif dan signifikan |
| <i>Self-compassion*Positive affect</i>   | 0,003  | 0,297               | Positif dan signifikan |
| <i>Self-compassion*Negative affect</i>   | <0,001 | -0,446              | Negatif dan signifikan |

Hasil uji korelasi *Pearson Product-Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan seluruh komponen *subjective well-being*. Hubungan antara *self-compassion* dan *life satisfaction* menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi sedang ( $r = 0,432$ ;  $p < 0,001$ ). Hubungan antara *self-compassion* dan *positive affect* menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi lemah ( $r = 0,297$ ;  $p = 0,003$ ). Sementara itu, hubungan antara *self-compassion* dan *negative affect* menunjukkan arah negatif dengan kekuatan korelasi sedang ( $r = -0,446$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka *life satisfaction* dan *positive affect* cenderung meningkat, sedangkan *negative affect* cenderung menurun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan seluruh komponen *subjective well-being*, yaitu *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*, pada mahasiswa kedokteran preklinik di Provinsi Jambi. *Self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *life satisfaction* dan *positive affect*, serta hubungan negatif dengan *negative affect*. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh pengertian ketika menghadapi kesulitan cenderung memiliki evaluasi hidup yang lebih positif, lebih sering mengalami emosi positif, dan lebih jarang mengalami emosi negatif selama menjalani pendidikan kedokteran.

Hubungan positif antara *self-compassion* dan *life satisfaction* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik. Menurut Neff (2003), individu dengan *self-compassion* mampu menerima keterbatasan diri tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap kegagalan atau kekurangan yang dimiliki. Kemampuan tersebut membantu individu mempertahankan evaluasi yang lebih positif terhadap kehidupannya meskipun menghadapi berbagai tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aulia et al. (2022), Aruni et al. (2023), dan Ratna et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi.

*Self-compassion* juga berhubungan positif dengan *positive affect*. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa terus-menerus terfokus pada kegagalan atau kekurangan diri, sehingga tetap dapat merasakan emosi positif dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini mendukung pandangan Neff et al. (2007) bahwa *self-compassion* berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih adaptif ketika individu menghadapi pengalaman sulit. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan Prastiwi dan Mahanani (2021). Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang relatif lebih rendah dibandingkan komponen *subjective well-being* lainnya mengindikasikan bahwa *positive affect* kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, hubungan interpersonal, maupun pengalaman sehari-hari (Diener, 2009).

Sebaliknya, *self-compassion* berhubungan negatif dengan *negative affect*. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung lebih rendah dalam mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, tekanan, maupun kritik diri yang berlebihan. Menurut Neff (2003), individu dengan *self-compassion* memandang kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia sehingga mampu merespons tekanan secara lebih realistis dan adaptif. Dalam konteks pendidikan kedokteran, kemampuan tersebut menjadi penting mengingat tingginya tuntutan akademik yang berpotensi memunculkan berbagai emosi negatif. Hasil penelitian ini didukung oleh Amaranggani et al. (2021) serta Kurniady dan Puspita (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran rentan mengalami suasana hati negatif akibat tekanan akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran preklinik, baik pada aspek kognitif berupa *life satisfaction* maupun aspek afektif berupa *positive affect* dan *negative affect*. Kemampuan memperlakukan diri dengan penuh pengertian, menerima keterbatasan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan menyikapi tekanan secara seimbang berkaitan dengan meningkatnya kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif, serta menurunnya pengalaman emosi negatif.

Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa selama menjalani pendidikan kedokteran preklinik.

#### 4 Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan seluruh komponen *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran preklinik di Provinsi Jambi. *Self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *life satisfaction* dan *positive affect*, serta hubungan negatif dengan *negative affect*. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki evaluasi hidup yang lebih positif, lebih sering mengalami emosi positif, dan lebih jarang mengalami emosi negatif selama menjalani pendidikan kedokteran preklinik. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Selain itu, mayoritas partisipan juga berada pada kategori sedang pada ketiga komponen *subjective well-being*, yaitu *life satisfaction*, *positive affect*, dan *negative affect*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam bersikap welas asih terhadap diri sendiri serta mempertahankan kesejahteraan subjektif di tengah tuntutan akademik yang dihadapi.

Berdasarkan temuan penelitian, institusi pendidikan kedokteran dapat mengembangkan program yang mendukung *self-compassion* sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimen untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan *self-compassion* dan *subjective well-being*.

#### 5 Daftar Pustaka

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Aruni, V. C., Mugiarto, H., & Sugiyo, S. (2023). The Effect of Self-Compassion and Gratitude on University Students Life Satisfaction: Social Support as the Mediator. 12(3), 201–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v12i3.76758>
- Aulia, C. N., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2022). Apakah terdapat kaitan antara self compassion dan life satisfaction pada remaja panti asuhan? 10(4), 732–740. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- Azizah, F. N., Mochtar, N. M., Subagyo, R., Prasetya, E. C., & Feelinda Nur Azizah, Nur Mujaddidah Mochtar, Roni Subagyo, dan E. C. P. (2025). Hubungan antara burnout akademik dengan indeks prestasi pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran universitas muhammadiyah surabaya. *Jurnal MU: Jurnal Medis Umum*, 17–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jmu.v2i2.25592>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In *Psychological Buletin* (Vol. 95, pp. 542–575). [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2)
- Diener, E. (2009). The science of well-being. In *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9\\_837](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_837)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: three decades of progress. *Psychological Buletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Frank, L., Hueber, S., van der Keylen, P., & Roos, M. (2019). How confident are medical students about making clinical decisions relying on the evidence? A cross-sectional questionnaire study. *GMS Journal for Medical Education*, 36(6), 1–19. <https://doi.org/10.3205/zma001292>
- Gaur, U., Majumder, M. A. A., Sa, B., Sarkar, S., Williams, A., & Singh, K. (2020). Challenges and opportunities of preclinical medical education: covid-19 crisis and beyond. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 2(11), 1992–1997. <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00528-1>
- Hawsawi, A. A., Nixon, N., Derbyshire, A., & Nixon, E. (2024). Assessing mental health and psychological wellbeing in medical students: A systematic review. *European Journal of Behavioral Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.33422/ejbs.v7i1.1248>
- Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Kumar, B., Ali, M., Shah, A., Kumari, R., Kumar, A., & Kumar, J. (2019). Depression , Anxiety , and Stress Among Final-year Medical Students. 11(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.4257>

- Kurniady, F., & Puspita, S. (2023). Hubungan Self Compassion dengan Negative Emotional States pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran UNISBA Tahun 2023. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsms.v5i1.17091>
- Lönn, A., Weurlander, M., Seeberger, A., Hult, H., Thornberg, R., & Wernerson, A. (2023). The impact of emotionally challenging situations on medical students' professional identity formation. *Advances in Health Sciences Education*, 28(5), 1557–1578. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10229-8>
- Mann, A., Fainstad, T., Sullivan, I., Ritz, E. M., SooHoo, J. R., Mechaber, H. F., et al. (2025). Medical students: They're not just little doctors! Impact of an online group-coaching program on medical student well-being: A randomized clinical trial. *PLOS ONE*, 20(8), e0328546. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0328546>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2015). Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. Harper Collins Publisher, 47–48.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Periantalo, J. (2019). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. Pustaka Belajar.
- Piracha, A., Ayan, S., Bokhari, Z., & Abid, A. (2023). Perceived Stress and Satisfaction with Life Among Basic Sciences Medical Students: A Single Center Study. 19(04), 445–448. <https://doi.org/10.51273/esc23.251319414>
- Prastiwi, S. B., & Mahanani, F. K. (2021). Self-compassion dan subjective well-being pada calon tenaga kerja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 120–128. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>
- Ramadiano, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Ratna, G., Maryanto, H., & Himawan, K. K. (2024). Self-compassion increases life satisfaction in singles who want to get married. 39(1), 89–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/aipj.v39i1.5493>
- Ridhwan, M. A., Abdullah, R., & Mustika, R. (2024). Comparison of stress levels in pre-clinical medical students at the medical faculty of Sultan Ageng Tirtayasa University. *Tirtayasa Medical Journal*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.62870/tmj.v4i1.29833>
- Rojas, B., Catalan, E., Diez, G., & Roca, P. (2023). A compassion-based program to reduce psychological distress in medical students: A pilot randomized clinical trial. *PLOS ONE*, 18, e0287388. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287388>
- Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Matthew Torre, Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students. *Journal of Interventional Radiology*, 17(1), 70–74. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>. Prevalence
- Safirza, S., Andriaty, S. N., Atika, R. A., & Sadrina, M. (2024). Karakteristik adaptasi problem base learning (PBL) pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Abulyatama. *Serambi Akademika Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, XII(3), 228–232.
- Sahu, P. K., Nayak Shivananda, B., Vincent, R., & Umakanthan, S. (2020). Prevalence of psychological distress among undergraduate medical students: a cross - sectional study. 270–275. <https://doi.org/10.4103/ijabmr.IJABMR>
- Sarjuni, & Agus. (2022). Stress analytics of medical students at faculty of medicine university of surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(3), 319. <https://doi.org/10.22146/jpki.64881>
- Sidharta, F., & Basaria, D. (2025). Hubungan antara self-compassion dengan subjective well-being pada remaja broken home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(2), 54–61. <https://doi.org/https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/34498>
- Siti Hediati, Herlambang, Nyimas Natasha Ayu Shafira, Hediati, S., Natasha, N., & Shafira, A. (2022). Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan medical student stresor questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambiswara Berdasarkan Medical Stresor. *Journal Of Medical Studies*, 2(2), 61–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/joms.v2i2.23252>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>