



HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN BELAJAR SISWA SMA NEGERI 11 MUARO JAMBI

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-COMPASSION* AND LEARNING ANXIETY OF STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 11 MUARO JAMBI

Mukti Lestari Setyaningsih¹, Nelyahardi², Affan Yusra³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia

¹muktilestari12345@gmail.com, ²nelyahardi.fkip@unja.ac.id, ³affan15yusra@unja.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion*, tingkat kecemasan belajar, serta hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan belajar siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik Simple Random Sampling pada 72 siswa kelas X, XI, dan XII tahun ajaran 2024/2025. Instrumen pengumpulan data berupa skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* siswa berada pada kategori tinggi (67%), sedangkan kecemasan belajar berada pada kategori sedang (48%). Uji korelasi menghasilkan nilai $r = -0,563$ dengan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan belajar. Semakin tinggi *self-compassion* siswa, semakin rendah kecemasannya. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* melalui layanan Bimbingan dan Konseling dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan kecemasan belajar dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Kecemasan Belajar, Siswa

Abstract

This study aims to determine the levels of *self-compassion* and learning anxiety, as well as the relationship between *self-compassion* and learning anxiety among students of SMA Negeri 11 Muaro Jambi. The research used a quantitative correlational method with a Simple Random Sampling technique involving 72 students from grades X, XI, and XII in the 2024/2025 academic year. Data were collected using a Likert scale questionnaire. The results showed that students' *self-compassion* was in the high category (67%), while learning anxiety was in the moderate category (48%). The correlation test indicated a significant negative relationship between *self-compassion* and learning anxiety ($r = -0.563$, $p < 0.05$). This means that the higher the students' *self-compassion*, the lower their learning anxiety. The findings imply that developing *self-compassion* through Guidance and Counseling services can be an effective strategy to reduce learning anxiety and enhance students' psychological well-being.

Keywords: *Self-Compassion*, Learning Anxiety, Students

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Namun, tekanan di sekolah sering kali memengaruhi kondisi mental siswa dan menimbulkan kecemasan belajar. Kecemasan belajar dapat menghambat pemahaman, menurunkan konsentrasi, dan menimbulkan rasa tidak nyaman saat proses pembelajaran. Sumarto, (2024:2) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir terhadap keadaan tertentu. Isnawati, (2020:85) menambahkan bahwa kecemasan belajar merupakan pengalaman emosi tidak menyenangkan akibat ancaman yang dirasakan dalam proses belajar. Menurut Chusni, dkk., (2021:8) dan Sembiring, dkk., (2021:19-20) belajar adalah proses sadar yang menghasilkan perubahan perilaku permanen. Namun, proses ini sering terganggu oleh kecemasan Rawa, (2021:149) menjelaskan bahwa kecemasan belajar muncul dalam bentuk rasa tegang, takut, dan gelisah akibat tekanan atau ketidakmampuan menyelesaikan tugas. Faktor internal seperti perfeksionisme dan rendahnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial, dapat memperburuk kecemasan belajar (Sumarto, (2024:6-7).

Penelitian Fadilah dan Munandar, (2021) menunjukkan bahwa 17% siswa mengalami kecemasan belajar tinggi, terutama saat harus tampil di depan kelas. Prasetyo dan Dasari, (2023) juga menemukan bahwa kecemasan menyebabkan siswa kehilangan fokus belajar. Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 11 Muaro Jambi menunjukkan siswa sering merasa cemas ketika tidak memahami materi, melihat teman lebih mampu, atau diminta menjawab pertanyaan lisan. Observasi terhadap 10 kelas memperlihatkan gejala seperti berbicara cepat, menghindari kontak mata, dan menolak tampil di depan umum. Data guru BK juga mencatat siswa merasa tidak nyaman belajar karena kesulitan bergaul atau tidak memiliki kelompok belajar.

Kamaluddin (2022:28), Munthe dan Batubara, (2024:13) serta Herawati, dkk., (2022:152) menyebut *self-compassion* sebagai sikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Lestari, (2023:114) menegaskan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu menerima kekurangan dan memperlakukan diri secara positif. Neff, dkk., (2018) dan Bluth, dkk., (2016) juga menemukan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan kecemasan, stres, dan depresi. Karinda, (2020) serta Yudhianto, (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kecemasan individu.

Neff, (2017) menegaskan bahwa *self-compassion* adalah faktor pelindung terhadap kecemasan dan depresi. Siswa dengan *self-compassion* tinggi mampu memandang

kegagalan secara positif dan lebih tangguh menghadapi tekanan akademik. Meskipun banyak penelitian membahas *self-compassion* dan kecemasan, belum ada yang secara khusus meneliti hubungan keduanya pada siswa SMA kelas X, XI, dan XII dengan teknik *Simple Random Sampling* seperti penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan belajar siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana *self-compassion* berperan dalam mengurangi kecemasan belajar serta menjadi dasar intervensi bagi guru BK untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Sutja, dkk., (2017:63) penelitian kuantitatif melibatkan pengujian suatu teori dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Data dianalisis dengan angka (penjumlahan), yang kemudian digunakan untuk membuat kesimpulan deduktif (dari umum ke khusus).

Sutja, dkk., (2017:64) penelitian korelasional adalah penelitian yang mengolah data untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih. Dengan demikian, maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa. Penelitian korelasional ini dipilih karena dianggap sesuai dengan judul.

Sutja, dkk., (2017:65) populasi mengacu pada tempat keberadaan, lingkup, wilayah dari subjek yang diteliti dan darimana kesimpulan itu akan ditarik. Siswa kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 11 Muaro Jambi adalah populasi penelitian ini. Sutja, dkk., (2017:65) sampel adalah wakil-wakil yang dipilih yang diambil dari populasi yang akan dijadikan sumber data (responden). Rumus *Intrapolasi* yang berpedoman dengan kategori Sutja serta populasi diperkirakan homogen, digunakan dalam menentukan jumlah sampel penelitian ini. Sebagaimana mengacu pada kriteria dan Rumus *Intrapolasi* yang berpedoman pada kategori Sutja, maka jumlah sampelnya adalah 72 Siswa. Setelah mengetahui jumlah sampel, langkah selanjutnya adalah menetapkan cara penarikan sampelnya. Teknik *Simple Random Sampling* digunakan untuk penarikan sampel. Sutja, dkk., (2017:70) *Simple Random Sampling* (acak sederhana) adalah teknik penarikan sampel secara acak yang tidak membedakan karakteristik populasi, setiap populasi memiliki peluang untuk dimasukkan kedalam sampel. Selanjutnya agar diketahui sampel pada setiap angkatan dan setiap kelas maka digunakannya rumus matematika. Agar diketahui sampel pada setiap angkatan dan setiap kelas maka digunakannya rumus matematika. Cara menentukan sampelnya dengan cara Goncang Nama. Nomor absen Siswa di tulis pada potongan kertas, di gulung, lalu dimasukan kedalam wadah. Wadah tersebut di goncang beberapa kali hingga jumlah sampel perkelas terpenuhi.

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data angket *Self-compassion* dan kecemasan belajar. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, angket, observasi dan kisi-kisi instrumen. Skala Likert adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini. Sugiyono, (2018:152) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, sekelompok orang terkait dengan fenomena sosial dan persepsi seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari *Self-compassion* dan kecemasan belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi dapat peneliti jelaskan, berikut ini tampilan hasil penelitian yang telah dilakukan:

Tabel.1. Distribusi Persentase *Self-compassion* Siswa Per Indikator

Indikator	Skor						
	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
<i>Self-kindness</i> (Sikap Baik Hati)	80	68	42	3846	53,42	66,77	Tinggi
<i>Common Humanity</i> (Pengakuan terhadap Kemanusiaan)	70	57	33	3367	46,76	66,81	Tinggi
<i>Mindfulness</i> (Kesadaran Seimbang)	35	32	14	1724	23,94	68,41	Tinggi
Total	185	157	89	8937	124,13	67,09	Tinggi

Sumber indikator: Neff, (2017)

Berdasarkan hasil analisis yang dipaparkan pada Tabel 1. di atas, hasil penelitian *Self-compassion* Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 67%. Berdasarkan perindikatornya diperoleh hasil pada indikator *Self-kindness* (Sikap Baik Hati) sebesar 66,77% yang masuk kategori tinggi, indikator *Common Humanity* (Pengakuan terhadap Kemanusiaan) sebesar 66,81% yang masuk kategori tinggi, indikator *Mindfulness* (Kesadaran Seimbang) sebesar 68,41% yang masuk kategori tinggi.

Sebagaimana hasil penelitian, pada indikator *Mindfulness* (Kesadaran Seimbang) memperoleh hasil sebesar 68,41% yang masuk kategori tinggi, yang berarti Siswa memberikan izin kepada dirinya untuk mengekspresikan perasaan namun dalam kadar yang tidak berlebihan sekaligus mencari solusi untuk memulihkan keadaan. Lestari, (2023:114) *Self-compassion* membuat individu mempunyai kasih sayang terhadap dirinya sendiri seperti: memperlakukan diri sendiri dengan baik, tidak mengkritik diri sendiri, hal-hal yang tidak menyenangkan yang pernah terjadi (kegagalan, kekurangan, rasa terluka) menjadi bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Tabel.2. Distribusi Persentase Kecemasan Belajar Siswa Per Indikator

Indikator	Skor						
	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
Emosional	55	35	17	1915	26,60	48,36	Sedang
Kognitif	45	30	15	1546	21,47	47,72	Sedang
Perilaku	35	24	11	1246	17,31	49,44	Sedang

Total	135	89	43	4707	65,38	48,43	Sedang
--------------	-----	----	----	------	-------	-------	--------

Sumber indikator: Hansell & Damour, (2008:116)

Berdasarkan hasil analisis yang dipaparkan pada Tabel 2. di atas, hasil penelitian kecemasan belajar yang dialami Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi masuk dalam kategori sedang dengan persentase 48%. Berdasarkan perindikatornya diperoleh hasil pada indikator Emosional sebesar 48,36% yang masuk kategori sedang, indikator Kognitif sebesar 47,72% yang masuk kategori sedang, indikator Perilaku sebesar 49,44% yang masuk kategori sedang. Kecemasan belajar dialami Siswa yang dapat menghambat Siswa dalam memahami materi pelajaran serta perasaan cemas dapat menjadi faktor penghambat konsentrasi yang mengakibatkan munculnya reaksi yang tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya ingin dikatakan atau dilakukan. Sumarto, (2024:6-7) dampak kecemasan belajar terbagi menjadi 5: gangguan kesehatan mental, fisik, belajar, hubungan dan penyalahgunaan zat.

Sebagaimana hasil penelitian, pada indikator Perilaku memperoleh persentase tertinggi sebesar 49,44%, yang artinya Siswa yang mengalami cemas selama pembelajaran berlangsung itu dapat dilihat dari perilakunya. Prasetyo dan Dasari, (2023) kecemasan yang dialami Siswa dapat menimbulkan kegelisahan pada proses belajar di kelas, dengan kegelisahan tersebut mengakibatkan fokus Siswa tidak kematerinya melainkan justru fokus melawan kecemasan yang dirasakannya. Hal itu berarti karena Siswa terlalu fokus untuk melawan cemas, Siswa menjadi tidak fokus dengan apa yang akan dilakukan, seperti pada saat ditunjuk oleh Guru untuk menjawab pertanyaan secara tiba-tiba, Siswa yang awalnya mengetahui jawabannya seketika menjadi lupa karena fokus Siswa melawan rasa cemas itu.

Hasil penelitiannya setelah dilakukannya analisis data dan diperoleh hasil, yakni terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi.

Hubungan tersebut dibuktikan dengan hasil nilai Sig $0,000 < 0,05$ yang berarti adanya hubungan antara kedua variabel serta dibuktikan dari r hitung pada korelasi sebesar $-0,563$ masuk kategori sedang (hubungan memadai). Hubungan memadai ada pada $(0,41-0,70)$ artinya hubungan sedang antara variabel X dan Y memiliki hubungan perbedaan arah. Korelasi negatif artinya, tingkatan *Self-compassion* yang tinggi maka tingkat kecemasan belajar rendah, bisa pula sebaliknya tingkatan *Self-compassion* yang rendah maka tingkat kecemasan belajar tinggi.

Neff, (2017) *Self-compassion* merupakan faktor utama yang dapat melindungi diri dari kecemasan dan depresi. Bluth, dkk., (2016) yang mengatakan *Self-compassion* dan *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan, stress, depresi serta dapat memulihkan keadaan. Oleh karena itu Siswa yang mempunyai *Self-compassion* tinggi kecenderungan

jarang mengalami permasalahan-permasalahan akademik seperti kecemasan belajar.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan Yudhianto, (2023) yang hasilnya diperoleh bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-compassion* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *Self-compassion* pada Siswa, maka semakin rendah kecemasannya, begitu pula sebaliknya. Sedangkan perbedaannya terletak pada kecemasan yang diteliti yaitu “Kecemasan menghadapi ujian akhir kelulusan”, kecemasan yang peneliti teliti pada penelitian ini adalah kecemasan belajar secara umum.

Pada penelitian yang dilakukan Hermansyah, (2019) yang hasilnya memiliki kesamaan terletak pada sama-sama meneliti tentang *Self-compassion* sebagai variabel utama. Sedangkan perbedaan terletak pada adanya hubungan positif antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orangtua bercerai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi, dan sebaliknya. Selain itu perbedaan terletak pada secara tidak langsungnya dalam mengukur kecemasan belajar, melainkan lebih kepada remaja yang berupaya untuk bertahan dan bangkit dari keadaan orangtua bercerai.

Penelitian yang dilakukan Furnawati, (2020) yang hasilnya memiliki kesamaan yaitu adanya hubungan negatif antara *Self-compassion* dan prokrastinasi akademik Siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-compassion* pada Siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik Siswa, dan sebaliknya. Sedangkan perbedaannya terletak pada salah satu variabel yang berbeda yaitu “Prokrastinasi akademik Siswa”, bukan kecemasan belajar.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Vannesa, dkk., (2023) yang hasilnya memiliki kesamaan adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada Siswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada salah satu variabel yang berbeda yaitu “Konsep diri”, bukan *Self-compassion*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Setiadi, (2018) yang hasilnya memiliki kesamaan adanya hubungan yang negatif, semakin baik konsep diri serta kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan belajar Mahasiswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada beberapa variabel yang berbeda yaitu “Konsep diri” dan “Kecerdasan emosional”, bukan *Self-compassion*.

Kesimpulannya, perbedaan secara keseluruhan dari kelima penelitian di atas dengan penelitian ini adalah *Self-compassion* dan kecemasan belajar menghasilkan hubungan yang negatif, sedangkan pada beberapa penelitian sebelumnya terdapat hasilnya hubungannya positif tergantung pada fokus masing-masing penelitian serta konteks kecemasan yang diteliti berbeda. Meskipun demikian, arah hubungan semua penelitian di atas menunjukkan hubungan yang signifikan, maka hubungan antara *Self-compassion*

dengan kecemasan belajar dapat diterima.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan belajar pada siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat kecemasan belajar yang dialami siswa. Dengan kata lain, *self-compassion* berperan penting sebagai faktor pelindung psikologis yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Implikasi dari hasil ini menegaskan pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengembangkan *self-compassion* melalui kegiatan konseling, pelatihan refleksi diri, dan dukungan emosional di sekolah. Upaya tersebut dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel atau konteks penelitian agar pemahaman mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap berbagai aspek psikologis siswa dapat lebih komprehensif.

REFERENSI

- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends With Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7, 479–492.
- Chusni, M., Suprpto, N., & Fitriyah, H. (2021). *Strategi Belajar Inovatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Fadilah, N. N., & Munandar, R. D. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 4(4), 809–816.
- Furnawati, H. (2020). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu (Skripsi Tidak Terpublikasi). Universitas Islam Riau.
- Hansell, J., & Damour, L. (2008). *Abnormal Psychology* (Edisi ke-0). John Wiley & Sons.
- Herawati, E., Nurhalimah, I., & Fitria, R. (2022). *Pemberdaya Psikologi Keluarga (Pencegahan & Penanganan Stunting)*. Jakarta: Penerbit Adab.
- Hermansyah, M. T. (2019). Hubungan Antara Self Compassion dan Resiliensi pada Remaja dengan Orangtua Bercerai (Skripsi Tidak Terpublikasi). *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Isnawati, R. (2020). *Pentingnya Problem Solving bagi Seorang Remaja*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Jakarta: UIPM Journal.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Lestari, E. U. (2023). *Self Medicated: Mengapa Aku Selalu Insecure dan Terluka*. Jakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Munthe, S., & Batubara, A. S. (2024). *Inner Child*. Jakarta: CV. DOTPLUS Publisher.

- Neff, K. (2017). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self-Compassion*. New York: HarperCollins Publishers.
- Neff, K. D., Toth-Kiraly, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Akin, U., Babenko, O., Mantios, M. (2018). The forest and the Trees: Examining the Association of Self-compassion and its Positive and Negative Components with Psychological Functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645.
- Prasetyo, F., & Dasari, D. (2023). Studi Literatur: Identifikasi Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 240–253.
- Rawa, N. R. (2021). Kecemasan Belajar sebagai Tantangan Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. *Descember*, 145-164.
- Sembiring, S., Putra, F. A., & Wulandari, R. (2019). *Model Pembelajaran Kooperatif TTW (think talk write) untuk Meningkatkan Komunikasi Matematik dan Sikap Positif Siswa*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Setiadi, Y. (2018). Hubungan Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, dan Kecemasan Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Nasional Pendidikan Matematika*, 2(1), 119–132.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A., Fitria, D., & Nugroho, B. (2017). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Wahana Resolusi.
- Sumarto, M. (2023). *Mengatasi Stress Dan Kecemasan: Cara Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari -hari Terhadap Anak Dan Remaja*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan menghadapi Ujian pada Siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 299–303.
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran self compassion terhadap kecemasan pada siswa SMK kelas 3 yang Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598–9944.