

ABSTRAK

Judul Skripsi : Hubungan *Self-compassion* dengan Kecemasan Belajar
Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi
Nama : Mukti Lestari Setyaningsih
NIM : A1E121085
Dosen Pembimbing I : Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Affan Yusra, S.Pd, M.Pd

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah kecemasan belajar yang dialami Siswa di sekolah. Kecemasan belajar adalah perasaan takut pada saat proses pembelajaran yang ditimbulkan dari ketakutan pada pemikiran-pemikiran yang belum pasti akan terjadi. Penelitian ini dibatasi pada kecemasan belajar yang memiliki indikator emosional meliputi ketakutan, gugup, gelisah. Kognitif meliputi kewaspadaan yang berlebihan, kesulitan untuk fokus, kekhawatiran yang berlebihan. Perilaku meliputi ketidakmampuan untuk bereaksi, perilaku menghindar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *Self-compassion*, mengetahui tingkat kecemasan belajar serta mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, penarikan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, sampel berjumlah 72 Siswa kelas X, XI dan XII tahun ajaran 2024/2025 SMA Negeri 11 Muaro Jambi, skala yang digunakan Skala Likert.

Hasil penelitian didapatkan bahwa *Self-compassion* memiliki persentase sebesar 67% dan kecemasan belajar sebesar 48%. Uji hipotesis menunjukkan analisis korelasi pada kedua variabel adalah $r = -0,563$. adanya hubungan negatif signifikan *Self-compassion* dengan kecemasan belajar, masuk kedalam korelasi 0,41-0,70 yang berarti korelasi sedang: hubungan memadai.

Kata Kunci: *self-compassion*, kecemasan belajar