

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis ialah suatu hal yang penting dalam menentukan keberhasilan belajar Siswa. Akan tetapi, di sekolah tentunya terdapat tekanan-tekanan yang harus dihadapi Siswa yang berdampak terhadap kondisi mentalnya. Kecemasan belajar merupakan permasalahan yang kerap kali ditemui di sekolah, kecemasan belajar masih banyak dialami oleh Siswa yang mengakibatkan terhambatnya pemahaman Siswa pada materi pelajaran. Perasaan cemas yang ditimbulkan dapat menghambat konsentrasi serta memunculkan perasaan tidak nyaman pada Siswa.

Kecemasan dapat timbul bersumber dari bermacam faktor, internal maupun eksternal. Faktor internal seperti, khawatir pada hal-hal yang belum tentu akan terjadi, perasaan tidak percaya diri, perfeksionis dan tekanan dalam memenuhi ekspektasi dari diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal seperti, tekanan dari luar yang mengharuskan memenuhi ekspektasi orang lain. Kombinasi dari kedua faktor tersebut dapat memperparah kecemasan belajar, yang mana kebanyakan Siswa merasa sumber daya yang dimilikinya tidak mampu untuk mencapai ekspektasi-ekspektasi yang ingin dicapai.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fadilah dan Munandar, (2021) menunjukkan bahwa kecemasan belajar yang dialami Siswa masuk dalam angka yang cukup mengkhawatirkan. Hasil penelitian menunjukkan 17% Siswa mengalami kecemasan belajar tingkat tinggi, 12% tingkat rendah dan

8% tingkat sangat rendah. Kecemasan itu timbul pada saat Siswa ditunjuk oleh Guru maju kedepan kelas untuk berbicara serta kurang percaya diri pada kemampuan diri mereka.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh 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 selaras dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 11 Muaro Jambi yang berkaitan dengan kecemasan belajar yang dialami oleh Siswa kelas X, XI dan XII.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 30 Juli 2024 dan 1-31 Oktober 2024, diperoleh melalui wawancara terhadap sejumlah Siswa yang mewakili masing-masing tingkat kelas, yaitu 45 Siswa kelas X (dari 3 kelas), 38 Siswa kelas XI (dari 3 kelas) dan 61 Siswa kelas XII (dari 4 kelas), diketahui bahwa Siswa mengalami kecemasan belajar pada situasi: melihat teman-temannya banyak yang bisa mengerjakan suatu tugas tertentu sedangkan dirinya tidak bisa, ketika tidak memahami materi pelajaran, menjawab pertanyaan secara lisan.

Kecemasan belajar pada Siswa kerap muncul di pagi hari, terutama saat Siswa belum sepenuhnya siap secara mental untuk mengikuti pembelajaran. Meskipun secara fisik hadir di kelas, fokus mereka masih terganggu oleh pikiran yang terbawa dari rumah.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Guru BK dan satu orang Guru Mata Pelajaran disekolahan yang dilakukan pada 30 Juli 2024, mengatakan

kecemasan belajar cenderung dialami oleh Siswa yang aktif di kelas yang terkadang merasa kurang puas dengan hasil belajar yang didapatkan dan kekhawatiran terhadap nilai. Hal tersebut mengakibatkan ketegangan psikologis Siswa yang berpotensi mengganggu kesehatan mental.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dibantu oleh Guru Mata Pelajaran yang mengajar di kelas pada 24 September-9 Oktober 2024, yang mana terdapat 10 kelas yang di observasi yaitu kelas X sebanyak 3 kelas, XI sebanyak 3 kelas, XII sebanyak 4 kelas menunjukkan bahwa, Siswa yang mengalami kecemasan belajar ditunjukkan dengan: tidak berani menatap mata teman di depan saat presentasi, berbicara dengan tempo cepat saat menjadi pusat perhatian, mengoyang-goyangkan kaki, berpura-pura sibuk membuka-buka buku saat akan ditunjuk Guru, mudah terpengaruh kondisi sekitar, bertanya secara mendetail, terbata-bata saat menjawab pertanyaan dan menolak tampil di depan umum. Data pendukung yang didapatkan dari jurnal harian Guru BK menunjukkan terdapat Siswa yang merasa tidak nyaman di kelas dikarenakan tidak mempunyai teman belajar maupun teman kelompok. Tentunya tidak mendapatkan kelompok belajar itu dapat memicu kecemasan Siswa, dimana pada beberapa tugas sekolah mengharuskan membentuk kelompok belajar dan tidak jarang Guru mengarahkan Siswa untuk memilih kelompok belajarnya sendiri, lalu Siswa yang lebih senang menyendiri dan kurang bisa dalam bergaul akan kesulitan dalam mencari kelompok.

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. Siswa yang mempunyai *Self-compassion* tingkat tinggi cenderung mengalami kecemasan yang rendah, dikarenakan adanya kemampuan dalam memberikan respon yang lebih baik terhadap dirinya dalam menghadapi kesulitan.

Neff, dkk., (2018) *Self-compassion* mempunyai keterkaitan dengan kecemasan, dikarenakan individu yang mempunyai *Self-compassion* tinggi cenderung mengalami kecemasan yang rendah, individu tersebut lebih bisa memberikan respon yang baik pada diri sendiri serta dapat memahami dirinya sendiri saat menghadapi situasi-situasi sulit. Bluth, dkk., (2016) yang mengatakan *Self-compassion* dan *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan, *stress*, depresi serta dapat memulihkan keadaan.

Neff, (2017) *Self-compassion* merupakan faktor utama yang dapat melindungi diri dari kecemasan dan depresi. Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya masih ditemukannya Siswa yang mengalami takut dalam pembelajaran. Hal tersebut diduga ada kaitannya dengan bagaimana Siswa itu memandang dirinya sendiri serta cara dalam menghadapi tekanan. Siswa yang mempunyai *Self-compassion* akan mampu memaknai kekurangan dalam dirinya dari sudut pandang yang positif dan akan dapat berani menerima segala resiko kegagalan sekalipun.

Banyak penelitian yang meneliti *Self-compassion* dan kecemasan belajar. Namun jarang ada yang meneliti dengan variabel X dan Y yang sama persis dengan yang peneliti teliti, belum ada subjek penelitian yang meneliti kelas X, XI dan XII SMA, belum pernah ditemui teknik penarikan sampel yang sama

dengan penelitian yang peneliti teliti. Maka dari itu penelitian ini penting untuk diteliti.

Dari penjabaran dan studi pendahuluan yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **Hubungan *Self-compassion* dengan Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi**. Penelitian dilakukan pada Siswa kelas X, XI dan XII, *Self-compassion* ditunjukkan dengan *Self-kindness* (Sikap Baik Hati): bersikap lembut, pengertian terhadap diri sendiri, tidak menghakimi; *Common Humanity* (Pengakuan terhadap Kemanusiaan): perasaan terhubung pengalaman orang lain, tidak terisolasi, tidak merasa diasingkan oleh penderitaan; *Mindfulness* (Kesadaran Seimbang): kesadaran akan pengalaman yang seimbang, mengabaikan rasa sakit. Sedangkan kecemasan belajarnya ditunjukkan dengan Emosional: ketakutan, gugup, gelisah; Kognitif: kewaspadaan yang berlebihan, kesulitan untuk fokus, kekhawatiran yang berlebihan; Perilaku: ketidakmampuan untuk bereaksi, perilaku menghindar. Penelitian ini nantinya akan dilihat tingkatan *Self-compassion* dapat mempengaruhi kecemasan belajar Siswa di SMA Negeri 11 Muaro Jambi.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dari itu diperlukannya pembatasan masalah yaitu:

1. *Self-compassion* pada penelitian ini meliputi:
 - a. *Self-kindness* (Sikap Baik Hati) seperti bersikap lembut, pengertian terhadap diri sendiri dan tidak menghakimi.

- b. *Common Humanity* (Pengakuan terhadap Kemanusiaan) seperti perasaan terhubung pengalaman orang lain, tidak terisolasi dan tidak merasa diasingkan oleh penderitaan.
 - c. *Mindfulness* (Kesadaran Seimbang) seperti kesadaran akan pengalaman yang seimbang dan mengabaikan rasa sakit.
2. Kecemasan belajar pada penelitian ini meliputi: ketakutan, gugup, gelisah, kewaspadaan yang berlebihan, kesulitan untuk fokus, kekhawatiran yang berlebihan, ketidakmampuan untuk bereaksi dan perilaku menghindar.
 3. Siswa yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu Siswa kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 11 Muaro Jambi yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran di kelas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self-compassion* Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi?
2. Bagaimana tingkat kecemasan belajar yang dialami Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui pada tingkat manakah *Self-compassion* Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi.

2. Mengetahui pada tingkat manakah kecemasan belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi.
3. Mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi dua yaitu manfaat yang bersifat teoritis dan praktis. Rincian dari kedua manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yaitu sebagai berikut:

- a. Harapannya dapat bermanfaat dalam menambah wawasan terkait dengan *Self-compassion* yang dialami Siswa di sekolah.
- b. Dapat menambah pengetahuan terkait dengan kecemasan belajar yang dialami Siswa di sekolah.
- c. Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumber referensi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, harapannya penelitian ini dapat membantu memahami bentuk-bentuk kecemasan belajar yang dialami Siswa di sekolah dan Guru BK segera dapat memberikan penanganannya.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, harapannya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan nantinya dikembangkan oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

F. Anggapan Dasar

1. Siswa yang memiliki *Self-compassion* dalam menyikapi hal-hal yang tidak menyenangkan yang terjadi akan lebih bisa memahami bahwa rintangan, kesulitan yang terjadi itu bagian dari pengalaman manusia serta mampu menyeimbangkan perasaan yang sedang dialami sehingga tidak menghambat aktivitas-aktivitas yang lain.
2. Kecemasan belajar dialami Siswa kelas X, XI dan XII di SMA Negeri 11 Muaro Jambi.
3. Terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap variabel-variabel yang diteliti. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa”.

H. Defenisi Operasional

Defenisi operasional merupakan inti dari masalah yang nantinya peneliti lakukan pada penelitian, hal ini penting dalam melakukan setiap penelitian. Defenisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. *Self-compassion* yang dimaksud pada penelitian ini Neff, (2017) mempunyai aspek: 1) *Self-kindness* (Sikap Baik Hati), 2) *Common humanity*

(Pengakuan terhadap Kemanusiaan), dan 3) *Mindfulness* (Kesadaran Seimbang).

2. Kecemasan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini Hansell & Damour, (2008:116) mempunyai aspek: 1) Emosional, 2) Kognitif, dan 3) Perilaku.

I. Kerangka Konseptual

