

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
KECEMASAN AKADEMIK PADA ERA *NEW NORMAL*
DI SMAN 1 TUALANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**WINDA PUTRI AMEVI
NIM/BP. 18006062/2018**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI


**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK
PADA ERA *NEW NORMAL* DI SMAN 1
TUALANG**

Nama : Winda Putri Amevi
NIM/BP : 18006062/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 29 Oktober 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan Kecemasan Akademik
pada *Era New Normal* di SMAN 1 Tualang
Nama : Winda Putri Amevi
NIM : 18006062
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 29 Oktober 2022

Tim Penguji,

Tanda Tangan

Nama

1. Ketua : Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

1. 

2. Anggota : Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.

2. 

3. Anggota : Rahmi Dwi Febriani, S.Pd, M.Pd.

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Putri Amevi
NIM/BP : 18006062/2018
Departemen/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan Kecemasan Akademik pada Era *New Normal* di SMAN -1 Tualang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 29 Oktober 2022

Saya yang menyatakan,



Winda Putri Amevi
NIM. 18006062

ABSTRAK

Winda Putri Amevi. 2022. Hubungan *Self Compassion* Dengan Kecemasan Akademik Pada Era *New Normal* Di SMAN 1 Tualang. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Kecemasan akademik merupakan masalah yang dapat mempengaruhi siswa pada era *new normal* saat ini. kecemasan akademik adalah pikiran, perasaan, dalam diri individu yang berisikan ketakutan dan ketegangan akan bahaya dan ancaman dimasa datang tanpa sebab khusus dari lingkungan akademik yang mengakibatkan terganggunya pola pikir, respon fisik, perilaku, sebagai hasil dari tekanan pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dari situasi akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik siswa adalah *self compassion*. Adanya *self compassion* pada diri siswa ini mampu mengurangi kecemasan akademik melalui cara penerimaan diri dengan penuh rasa kasih sayang serta tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki dalam diri dan menanggapi kekurangan tersebut dengan pandangan pikiran positif. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan gambaran *self compassion* siswa, (2) mendeskripsikan gambaran kecemasan akademik siswa, (3) menguji hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa di SMAN 1 Tualang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.138 orang siswa yang terdaftar pada tahun ajaran 2021/2022 dengan sampel sebanyak 296 orang, yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Proses pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket *self compassion* dan angket kecemasan akademik siswa dengan model *Skala Likert*. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan untuk menguji hubungan data dianalisis menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan program *Statistical Product Service Solution (SPSS) version 22*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) rendahnya bentuk penerimaan diri dengan penuh rasa kasih sayang siswa di SMAN 1 Tualang dengan persentase 53,7%, (2) tingginya bentuk ketakutan dan ketegangan akan bahaya dan ancaman dimasa datang tanpa sebab khusus dari lingkungan akademik siswa di SMAN 1 Tualang dengan persentase 67,2%, (3) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa di SMAN 1 Tualang dengan korelasi -0,422 dan tingkat penerimaan diri siswa, serta perasaan kecemasan siswa dari lingkungan akademik tersebut berada pada kategori sedang dengan signifikansi 0,000.

Kata kunci: Kecemasan Akademik, *Self Compassion*, Siswa.

ABSTRAK

Winda Putri Amevi. 2022. Hubungan *Self Compassion* Dengan Kecemasan Akademik Pada Era *New Normal* Di SMAN 1 Tualang. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Kecemasan akademik merupakan masalah yang dapat mempengaruhi siswa pada era *new normal* saat ini. kecemasan akademik adalah pikiran, perasaan, dalam diri individu yang berisikan ketakutan dan ketegangan akan bahaya dan ancaman dimasa datang tanpa sebab khusus dari lingkungan akademik yang mengakibatkan terganggunya pola pikir, respon fisik, perilaku, sebagai hasil dari tekanan pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dari situasi akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik siswa adalah *self compassion*. Adanya *self compassion* pada diri siswa ini mampu mengurangi kecemasan akademik melalui cara penerimaan diri dengan penuh rasa kasih sayang serta tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki dalam diri dan menanggapi kekurangan tersebut dengan pandangan pikiran positif. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan gambaran *self compassion* siswa, (2) mendeskripsikan gambaran kecemasan akademik siswa, (3) menguji hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa di SMAN 1 Tualang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.138 orang siswa yang terdaftar pada tahun ajaran 2021/2022 dengan sampel sebanyak 296 orang, yang dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Proses pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket *self compassion* dan angket kecemasan akademik siswa dengan model *Skala Likert*. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan untuk menguji hubungan data dianalisis menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan program *Statistical Product Service Solution (SPSS) version 22*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) rendahnya bentuk penerimaan diri dengan penuh rasa kasih sayang siswa di SMAN 1 Tualang dengan persentase 53,7%, (2) tingginya bentuk ketakutan dan ketegangan akan bahaya dan ancaman dimasa datang tanpa sebab khusus dari lingkungan akademik siswa di SMAN 1 Tualang dengan persentase 67,2%, (3) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa di SMAN 1 Tualang dengan korelasi -0,422 dan tingkat penerimaan diri siswa, serta perasaan kecemasan siswa dari lingkungan akademik tersebut berada pada kategori sedang dengan signifikansi 0,000.

Kata kunci: Kecemasan Akademik, *Self Compassion*, Siswa.

KATA PENGANTAR



Dengan menyebut nama Allah Swt., yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis ucapkan puji syukur atas kehadiran-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan Kecemasan Akademik pada Era *New Normal* di SMAN 1 Tualang”. Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari beberapa pihak sehingga dapat memperlancar dalam pembuatan skripsi ini. Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku pembimbing akademik sekaligus Ketua Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran kepada penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
3. Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons., dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji serta penimbang angket yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Soeci Izzati Adlya, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penimbang angket yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan pembuatan angket.

5. Bapak/Ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu, saran, dan kritik yang sangat berharga bagi saya selama menuntut ilmu dalam perkuliahan.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Amiruddin dan Ibu Elvi Friani yang selalu mencurahkan kasih sayang, perhatian, bimbingan, arahan serta memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis demi kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Ramadi selaku karyawan Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.
8. Para sahabat dan teman dekat yang senantiasa memberi dukungan serta motivasi kepada penulis.
9. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan berupa pahala dan kemuliaan disisi-Nya. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

Padang, 29 Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Akademik.....	12
1. Pengertian Kecemasan Akademik	12
2. Proses Terjadinya Kecemasan Akademik	15
3. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik	16
4. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik	21
B. <i>Self Compassion</i>	23
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	23
2. Komponen <i>Self Compassion</i>	24
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	26
4. Manfaat <i>Self Compassion</i>	30
C. Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Kecemasan Akademik.....	33
D. Penelitian Relevan.....	36
E. Kerangka Berpikir	38
F. Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Jenis dan Sumber Data	48
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	48
E. Instrumen Penelitian dan Pengembangannya.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data	54
G. Pengujian Instrumen Penelitian.....	55
H. Teknik Analisis Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	63
1. Deskripsi Data <i>Self Compassion</i>	63
2. Deskripsi Data Kecemasan Akademik	68
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian	74
1. <i>Self Compassion</i>	74
2. Kecemasan Akademik	78
3. Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Kecemasan akademik....	81
D. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	82
1. Layanan Informasi	83
2. Layanan Penguasaan Konten	83
3. Layanan Konseling Individual.....	84
4. Layanan Bimbingan Kelompok	85

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	86
B. Saran	86

DAFTAR RUJUKAN	88
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Analisis Gangguan Fungsional Kecemasan	22
Tabel 2 Daftar Jumlah Populasi di SMAN 1 Tualang.....	43
Tabel 3 Sampel Penelitian	47
Tabel 4 Instrumen Skala Likert	51
Tabel 5 Rancangan Kisi-Kisi Angket Penelitian Kecemasan Akademik.....	52
Tabel 6 Rancangan Kisi-Kisi Angket Penelitian <i>Self Compassion</i>	53
Tabel 7 Kriteria Persentase Pengolahan Data Hasil Penilaian <i>Self Compassion (X)</i>	59
Tabel 8 Kriteria Persentase Pengolahan Data Hasil Penilaian Kecemasan Akademik (Y)	60
Tabel 9 Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	62
Tabel 10 Distribusi Frekuensi <i>Self Compassion</i> (n=296).....	64
Tabel 11 <i>Self Kindness</i> (n=296).....	64
Tabel 12 <i>Common Humanity</i> (n=296)	65
Tabel 13 <i>Mindfulness</i> (n=296).....	66
Tabel 14 <i>Self Judgement</i> (n=296).....	67
Tabel 15 <i>Isolation</i> (n=296)	67
Tabel 16 <i>Over Identification</i> (n=296).....	68
Tabel 17 Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik (n=296).....	69
Tabel 18 Pola Pikir (n=296)	69
Tabel 19 Respon Fisik (n=296)	70
Tabel 20 Perilaku (n=296)	71
Tabel 21 Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	71
Tabel 22 Hasil Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test	72
Tabel 23 Hasil Uji Linearitas.....	73
Tabel 24 Korelasi <i>Self Compassion (X)</i> dengan Kecemasan Akademik (Y)	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian uji coba	93
Lampiran 2. Rekapitulasi judge angket.....	110
Lampiran 3. Hasil uji validitas dan reliabilitas	122
Lampiran 4. Instrumen penelitian setelah dilakukan uji validitas.....	132
Lampiran 5. Tabulasi hasil pengolahan data penelitian <i>self compassion</i>	148
Lampiran 6. Tabulasi hasil pengolahan data penelitian kecemasan akademik	157
Lampiran 7. Surat penugasan untuk menyeminarkan proposal	171
Lampiran 8. Surat izin menimbang (judge) angket.....	172
Lampiran 9. Surat izin penelitian	173
Lampiran10. Surat balasan (rekomendasi) dari SMAN 1 Tualang.....	174

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses Terjadinya Kecemasan.....	15
--------------------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak dari kasus pandemi Covid-19, pada tanggal 17 Oktober 2021 jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 di seluruh dunia mencapai 241.145.714 kasus dengan kasus meninggal sebanyak 4.909.435 dan kasus sembuh sebanyak 218.390.415 (Hiola, Asrifuddin, & Langi, 2022). Covid-19 juga mengalami peningkatan di Provinsi Riau dengan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 pada tanggal 17 April 2022 mencapai 15.0381 kasus. Hal ini tentunya memberikan peningkatan yang cukup signifikan yang terjadi di Kabupaten Siak dengan angka 10.453 kasus (Pemerintah Provinsi Riau, 2022).

Adanya peningkatan kasus Covid-19 setiap harinya tentu membuat pemerintah Indonesia tidak berdiam diri saja melawan penyebaran virus yang begitu cepat terjadi dengan peningkatan yang signifikan. Berbagai kebijakan yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi pencegahan Covid-19 di Indonesia, diantaranya memberikan sosialisasi secara terus menerus tentang bagaimana cara mencegah penyebaran Covid-19 seperti dengan menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan serta menghindari kerumunan (Hiola, Asrifuddin, & Langi, 2022).

Kebijakan yang dilakukan pemerintah tersebut memberikan dampak yang berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat. Kedisiplinan pada protokol kesehatan masyarakat dalam menerapkan kebijakan yang dilakukan

pemerintah tentunya dapat mengurangi angka positif Covid-19 di Indonesia dan tentunya akan berdampak baik pada bidang pendidikan. Pemerintah mengeluarkan surat edaran Nomor 3 Tahun 2021 tentang pencegahan Covid-19 sebagai upaya dalam memutuskan mata rantai penyebaran virus Covid-19 serta sebagai paduan dalam menghadapi penyakit pada tingkat satuan pendidikan (Kemendikbud Ristek, 2020).

Sejalan dengan adanya kebijakan tersebut pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan untuk belajar dan bekerja dari rumah, atau bisa dikatakan dengan (*Work From Home*) pada pertengahan Maret 2020. Semua institusi pendidikan diberlakukan metode pembelajaran berbasis daring atau *online*. Akibat dari pandemi virus Covid-19 ini tentunya memberikan pengaruh terhadap dunia pendidikan. Dampak dari pandemi yang terjadi menyebabkan berubahnya tata cara proses belajar mengajar di dunia pendidikan Indonesia.

Kegiatan belajar mengajar pada pendidikan dialihkan menjadi pembelajaran daring atau *online*. Diberlakukannya pembelajaran *online* ini membuat pembelajaran menjadi kurang efektif dengan berbagai faktor yang terjadi antara lain adalah kemampuan guru maupun siswa dalam penggunaan teknologi tidaklah sama, selain itu kondisi geografis suatu daerah berbeda, sehingga berpengaruh terhadap kestabilan jaringan internet (Pangodan, Santoso & Nugroho, 2019).

Pemerintah akhirnya mengeluarkan kebijakan baru pada tahun 2020 dengan memberlakukan *new normal*. Fatimah (2017) menjelaskan bahwa *new*

normal ini merupakan suatu bentuk kebijakan pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan memberlakukannya berbagai aktivitas kegiatan masyarakat seperti biasa serta dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Adanya kebijakan *new normal* pemerintah mengeluarkan aturan baru dalam sistem pendidikan dengan diberlakukannya *blended learning* dimana pembelajaran dilaksanakan secara daring (*online*) dan luring (*offline*) dengan tetap menjalankan protokol kesehatan yang telah diberikan pemerintah.

Proses pembelajaran pada era *new normal* ini mengalami kemajuan pada perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Adanya kemajuan teknologi, khususnya internet dan berbagai alat komunikasi seperti Telepon, Laptop, *Smartphone*, dan lain sebagainya mampu mempermudah seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan pada dunia pendidikan. Fatimah (2017) Pendidik dapat menggunakan beberapa *platform* dalam mempermudah proses pembelajaran seperti menggunakan Google Classroom, Google Meet, Zoom, dan berbagai *platform* lainnya, dalam rangka memberikan pembelajaran dengan mudah.

Pembelajaran jarak jauh pada kondisi Covid-19 tentunya mengalami dampak terhadap tingkat kecemasan siswa yang cukup tinggi disebabkan beberapa faktor diantaranya; kesulitan memahami materi, sulit mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan berbagai kendala teknis lainnya. Sejalan dengan itu secara psikologis pembelajaran jarak jauh yang dilakukan juga dapat menyebabkan kekhawatiran serta kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental pada peserta didik (Kartika, 2020).

Salah satu penyebab munculnya kecemasan siswa terhadap akademik diantaranya adalah merasa cemas dengan proses belajar mengajar yang awalnya dari daring/*online* menjadi luring atau bisa dikatakan *blended learning*. Ruskandi (2021) menjelaskan pada saat pembelajaran *blended learning* di era *new normal* ini tentu mempunyai kendala dalam pelaksanaannya. Kendala yang terjadi ini tentunya menyebabkan siswa mengalami ketidaksiapan dalam menjalankan pendidikan yang berubah secara drastis.

Dampak yang ditimbulkan dari perubahan pembelajaran *online* menjadi *blended learning* pada diri siswa diantaranya, harus merubah kebiasaan belajar dari yang awalnya daring (*online*) menjadi daring dan luring (*blended learning*), menimbulkan perasaan cemas dengan proses belajar mengajar, menumpuknya tugas yang diberikan guru, keterlambatan dalam membuat tugas baik saat pembelajaran daring maupun luring, serta tidak datang saat pembelajaran tatap muka. Salah satu dari kendala yang dijelaskan tersebut adalah munculnya perasaan kecemasan dari siswa.

Kenyataan di lapangan diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki kecemasan akademik. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMAN 1 Tualang, Kabupaten Siak pada tanggal 25 Oktober 2021, diketahui terdapat beberapa siswa yang mengalami kendala selama mengikuti pembelajaran pada era *new normal*. Terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami materi, kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan pada kondisi jaringan internet, serta berbagai

kendala teknis lainnya, sehingga siswa merasa khawatir semua itu akan berdampak pada hasil belajar mereka. Siswa khawatir akan mendapatkan hasil ujian dan nilai yang kurang memuaskan, bahkan ada juga siswa yang khawatir dan takut tidak naik kelas.

Penulis melakukan wawancara dengan beberapa wali kelas di SMAN 1 Tualang, Kabupaten Siak pada tanggal 30 November 2021, hasilnya diketahui terdapat siswa yang mengerjakan tugas dengan asal-asalan dikarenakan kesulitan dalam memahami pelajaran, ada siswa yang khawatir terhadap hasil belajar yang tidak maksimal selama mengikuti pembelajaran di masa pandemi. Hal ini dapat dikatakan bahwa secara psikologis, pembelajaran pada era *new normal* yang diterapkan di dunia pendidikan menyebabkan adanya gangguan berupa kekhawatiran dan kecemasan pada siswa.

Pemaparan dari uraian di atas menggambarkan bahwa pembelajaran pada era *new normal* menyebabkan siswa mengalami kecemasan yang bersumber dari kendala-kendala yang dirasakan siswa selama mengikuti pembelajaran. Kecemasan yang berhubungan dengan aktivitas akademik disebut dengan kecemasan akademik (Ottens, 1984). Kecemasan merupakan hal yang biasa terjadi pada setiap individu dalam kondisi tertentu, baik dalam hal pencarian identitas diri, bagaimana arti hidup, serta pengalaman yang pernah dirasakan dan yang belum pernah dilakukan, kecemasan ini juga dapat dikatakan sebagai suatu respon tubuh terhadap situasi tertentu yang sedang mengancam individu (Etiafani & Listiara 2015).

Sejalan dengan itu maka dapat dijelaskan bahwa kecemasan akademik adalah suatu keadaan yang mengganggu dalam pelaksanaan aktivitas maupun tugas pada situasi akademik yang menyebabkan perasaan menjadi tegang dan merasa ketakutan ketika situasi tersebut akan terjadi (Permata & Widiyasavitri, 2019).

Kecemasan akademik merupakan masalah yang dapat mempengaruhi siswa pada era *new normal* saat ini. Etiafani & Listiara (2015) menjelaskan bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademik, diantaranya seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan suatu proyek di kelas, maupun dalam menghadapi tes ujian. Disaat kecemasan muncul secara berlebihan tentunya akan berpengaruh secara negatif karena siswa berada dalam tekanan psikologis dan berdampak pada hasil belajar yang kurang baik serta cenderung untuk tidak mengerjakan tugas, hal ini terjadi karena adanya penurunan perhatian, penurunan konsentrasi serta memori pada siswa.

Hasil studi yang dilakukan Kartika (2020) tentang “faktor-faktor kecemasan akademik” menunjukkan bahwa terdapat 161 jumlah siswa yang bersekolah di SMA Kabupaten Sarolangun. Terdapat 120 siswa mengisi bahwa faktor pribadi kecemasan akademik dengan persentase (74,53%), 84 siswa mengisi faktor keluarga dengan persentase (52,17%), 85 siswa yang mengisi faktor sosial dengan persentase (52,80%), 137 peserta didik yang mengisi faktor kelembagaan dengan persentase (85,09%). Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu terdapat faktor pribadi yang cukup signifikan berpengaruh pada kecemasan akademik pada siswa.

Etiafani & Listiara (2015) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan terjadi adalah faktor kognitif pada diri individu yang merupakan cara berpikir dalam memegang peranan pada kecemasan. Nevid, dkk (2005) faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain adalah faktor kognitif dan emosional yang meliputi; konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor-faktor kognitif seperti ketakutan yang berlebihan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman atau kecemasan dan lain sebagainya.

Bertolak dari uraian di atas dijelaskan bahwa ketika individu memiliki kemampuan kognitif dan emosional yang baik dengan itu individu mampu membatasi emosi negatif yang sedang dialami dengan perasaan belas kasih pada diri sendiri. Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self compassion* dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif.

Rananto & Hidayati (2017) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah strategi dalam membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati. Febrinabilah & Listiyandini (2016) menjelaskan *self compassion* merupakan perlakuan baik serta pemberian pemahaman kepada diri sendiri ketika sedang mengalami suatu kegagalan atau disaat membuat suatu kesalahan, serta tidak menyalahkan diri sendiri dengan berlebihan terhadap suatu kesalahan, ketidaksempurnaan, kelemahan serta kegagalan yang dialami.

Kondisi kecemasan akademik ini tentunya harus dapat direduksi dengan dengan meningkatkan *self compassion* pada siswa agar mampu memberikan efek positif pada peningkatan fungsi mental sehingga mampu membantu

menenangkan emosi negatif yang sedang dirasakan. Sejalan dengan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa tentunya siswa haruslah meningkatkan *self compassion* sehingga dapat berpengaruh pada berkurangnya kecemasan akademik siswa. Peranan dari pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah tentunya penting dalam mereduksi kecemasan akademik siswa dengan cara memberikan pelayanan yang mampu meningkatkan *self compassion* pada diri siswa.

Berdasarkan fenomena di atas mengindikasikan bahwa ada siswa yang memiliki kecemasan akademik, oleh karena itu perlu kiranya dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah *self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi rasa cemas berlebihan siswa dalam belajar di era *new normal* ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang mengalami kecemasan akademik pada era *new normal*.
2. Kegagalan belajar pada diri siswa yang menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan.
3. Tingginya harapan atas keinginan orangtua terhadap siswa untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.

4. Banyaknya tugas akademik yang diberikan sehingga kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik serta memicu munculnya kecemasan dalam diri siswa.
5. Adanya perbandingan sosial antar siswa, serta memicu munculnya kecemasan yang tinggi.
6. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. *Self compassion* siswa pada era *new normal*.
2. Kecemasan akademik siswa pada era *new normal*.
3. Hubungan *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa pada era *new normal*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *self compassion* peserta didik di SMAN 1 Tualang Kabupaten Siak?
2. Bagaimana kecemasan akademik peserta didik di SMAN 1 Tualang Kabupaten Siak?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik pada era *new normal* di SMAN 1 Tualang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan *self compassion* siswa pada era *new normal* di SMAN 1 Tualang Kabupaten Siak.
2. Mendeskripsikan kecemasan akademik siswa pada era *new normal* di SMAN 1 Tualang Kabupaten Siak.
3. Mengungkapkan hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik pada era *new normal* di SMAN 1 Tualang Kabupaten Siak.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat berupa masukan yang berarti dari berbagai pihak antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat serta memberikan kontribusi bagi peneliti selanjutnya dengan bidang kajian terkait, selain itu diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat di implikasikan pada layanan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan guru BK dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan siswa terkait *self compassion* dengan kecemasan akademik.

b. Bagi MGBK

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan menjadi acuan bahan musyawarah bagi guru-guru BK dalam membantu menyelesaikan permasalahan *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa pada era *new normal*.

c. Bagi Dinas Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan terkait pelaksanaan program pendidikan yang lebih memberikan perhatian baik keadaan fisik maupun psikologis pada siswa yang mengalami kecemasan akademik pada era *new normal*.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkait hubungan *self compassion* dengan kecemasan akademik siswa pada era *new normal*.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self compassion* dengan kecemasan akademik pada era *new normal* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rendahnya bentuk penerimaan diri dengan penuh rasa kasih sayang serta tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki dalam diri siswa di SMAN 1 Tualang dengan persentase 50,7%.
2. Tingginya perasaan takut dan tegang akan bahaya dan ancaman dimasa datang tanpa sebab khusus dari lingkungan akademik yang mengakibatkan terganggunya pola pikir, respon fisik, perilaku siswa di SMAN 1 Tualang dengan persentase 67,2%.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan akademik yang dialami siswa dengan koefisien sebesar -0,460 dan nilai signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah kecemasan akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* siswa maka semakin tinggi kecemasan akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait yaitu:

1. Bagi Guru BK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa berada pada kategori tinggi dan *self compassion* berada pada kategori rendah. Guru BK dapat merancang dan menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengentaskan permasalahannya terkait dengan *self compassion* dan kecemasan akademik, seperti memberikan layanan informasi kepada siswa tentang cara mengurangi kecemasan akademik.

2. Bagi MGBK

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *self compassion* siswa berada pada kategori rendah, namun terdapat juga siswa yang berada pada kategori sangat rendah, sedang dan tinggi. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan maupun bahan musyawarah guru-guru BK dalam menyusun program dan mempertimbangkan pemberian materi layanan kepada siswa pada era *new normal*, agar siswa tidak mengalami kecemasan akademik di era *new normal*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas serta variabel selain *self compassion*.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- De Clerq, Linda. (1994) *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta: PT Grasindo IKAPI.
- Etiafani, E., & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144-149.
- Fatimah. (2017). Pembelajaran di Era New Normal. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hiola, A. N. A., Asrifuddin, A., & Langi, F. F. G. (2022). Hubungan antara Upaya Pencegahan Covid-19 Dengan Angka Konfirmasi Positif Covid-19 di Indonesia. *KESMAS*, 11(2).
- Irianto. (2010). *Statistika Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Kartika, D. (2020). Faktor–Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18.