

Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa SMK Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan

Kresna Agung Yudhianto
Universitas Duta Bangsa Surakarta

Article Info

Article history:

Received : 29 March 2023

Publish : 31 March 2023

Keywords:

Self Compassion,
Kecemasan

Info Artikel

Article history:

Diterima : 29 Maret 2023

Publis : 31 Maret

Abstract

This study aims to determine the role of self-compassion in anxiety. The research method used is a quantitative research method, which involves collecting data, interpreting the statistical data produced, and finally publishing the results. The results of this study confirm the expected relationship between variables, taking into account previous research: that self-compassion has a negative correlation with anxiety and depression.

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran self compassion terhadap kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian bersifat kuantitatif, yakni adanya pengumpulan data, kemudian interpretasi terhadap data statistik yang dihasilkan dan akhirnya publikasi hasil. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini penelitian ini mengkonfirmasi hubungan yang diharapkan antara variabel, dengan mempertimbangkan penelitian sebelumnya : bahwa *self-compassion* mempunyai korelasi negatif dengan kecemasan dan depresi.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Internasional



Corresponding Author:

Kresna Agung Yudhianto

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Email : Kresna_agung@udb.ac.id

1. PENDAHULUAN

Beban belajar menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan stres dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda. Salah satunya yakni ujian nasional, bahwa hal itu sering kali memicu kecemasan pada siswa-siswi yang harus menghadapinya. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang timbul karena ada rasa takut akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan pada tingkat tertentu dianggap normal, namun jika terjadi secara terus-menerus, maka bisa menjadi cemas yang patologis ketika fungsi homeostasis tidak dapat beradaptasi. Gejala kecemasan terdiri dari dua komponen, yaitu komponen psikologis atau mental dan komponen fisik. Komponen psikologis berupa kecemasan itu sendiri, sedangkan komponen fisik adalah manifestasi dari keterjagaan yang berlebihan seperti detak jantung yang cepat, nafas yang terasa cepat, mulut kering, keluhan pada lambung, dingin pada tangan dan kaki, serta ketegangan otot yang biasanya terjadi pada otot tengkuk, pelipis, atau punggung (Maramis, 2009).

Taylor (2015), dalam skala kecemasan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS), menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan subjektif yang menggambarkan ketegangan mental yang menyebabkan kegelisahan sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah atau merasa tidak aman. Perasaan yang tidak menentu ini biasanya tidak menyenangkan dan disertai dengan perubahan fisiologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung yang meningkat dan juga perubahan psikologis seperti panik, ketegangan, kebingungan, dan kesulitan berkonsentrasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widyartini (2016) tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional pada tanggal 28 Desember 2015 – 4 Januari 2016, diperoleh data bahwa dari 76 responden diperoleh sebesar 68,4% atau sebanyak 52

orang mengalami kecemasan dan sisanya sebesar 31,5% atau 24 orang normal atau tidak mengalami kecemasan. Dari 68,4% atau 52 orang tersebut, 11,5% atau 6 orang kondisi kecemasannya sangat berat, 26,9% atau 14 orang kondisi kecemasannya berat, 36,5% atau 19 orang kondisi kecemasannya sedang, dan 25% atau sebanyak 13 orang kondisi kecemasannya ringan. Adapun tingkat kecemasan mereka dapat didistribusikan dalam kategori jenis kelamin yakni untuk lelaki sebanyak 15 orang (62,5%) yang mengalami kecemasan dan sebanyak 9 orang atau 37,5% tidak mengalami kecemasan. Lelaki dengan kecemasan ringan sebanyak 12,5% atau 3 orang, kecemasan sedang 29,1% atau 7 orang, kecemasan berat 12,5% atau 3 orang, dan kecemasan sangat berat 8,3% atau 2 orang. Kemudian distribusi kecemasan pada perempuan yakni sebesar 92,4% atau 48 orang yang mengalami kecemasan, sedangkan sebesar 7,6% atau 4 orang tidak mengalami kecemasan. Perempuan dengan kecemasan ringan sebesar 21,1% atau sejumlah 11 orang, kemudian dengan kecemasan sedang sebesar 23% atau sejumlah 12 orang, dengan kecemasan berat sebesar 19,2% atau sejumlah 10 orang, dan dengan kecemasan sangat berat sebesar 28,8% atau sejumlah 15 orang.

Kecemasan saat ujian, atau yang dikenal dengan istilah Test Anxiety, dapat terjadi ketika siswa merasakan tekanan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, takut tidak sanggup menjalani ujian dengan baik, khawatir dengan ketidaklulusan, serta adanya perasaan kurang siap dalam menghadapi ujian. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, antara lain aspek kognitif dan faktor emosional. Selain itu, perasaan panik, tidak nyaman, sedih, dan tegang, juga dapat dirasakan oleh siswa selama dan sebelum menghadapi ujian, yang seringkali dianggap sebagai kecemasan yang terjadi pada situasi sulit dalam kehidupan.

Menurut Arezou Asghari (2018), saat ini masyarakat lebih memperhatikan nilai ujian dan pencapaian akademik yang penting. Namun, pandangan ini menimbulkan tekanan bagi siswa dan menyebabkan peningkatan ansietas. Test anxiety sebenarnya merupakan reaksi emosional yang dirasakan oleh individu sebelum dan selama ujian. Situasi di mana seseorang dihadapkan pada evaluasi yang berpotensi menuntut standar performa yang lebih tinggi, biasanya menyebabkan kecemasan. Tekanan untuk memenuhi standar perilaku yang normatif, komparatif, dan kompetitif juga dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu fokus siswa dalam menyelesaikan tes.

Kecemasan bisa teratasi apabila individu mempunyai self compassion yang tinggi. Dikatakan oleh Dam (Aranda, 2021) bahwa self compassion merupakan predictor kuat bagi turunnya kecemasan dan menambah kepuasan hidup, sedangkan penelitian lain dilakukan oleh Takahashi (2019) juga membuktikan adanya hubungan negatif antara self-compassion dengan kecemasan.

Self-compassion merupakan sikap sadar dan peka terhadap penderitaan yang dialami diri dan meresponinya dengan pemahaman tanpa penghakiman, penerimaan tak bersyarat, kehangatan, dan kepedulian (Cleare, Gumley, & O'Connor, 2018). Ada tiga komponen *Self-compassion* yang saling terkait, di mana setiap elemen memiliki kutub positif dan negatif yang mencerminkan respon kasih sayang atau tidak kasih sayang terhadap diri pribadi ketika menghadapi penderitaan atau kesulitan.

Self-compassion berkaitan dengan kesehatan jiwa yang baik (Neff & Seppala dalam Sugiyanto, 2020). *Self-compassion* yang tinggi berkaitan dengan tingkat distres, depresi, dan kecemasan yang rendah (Soysa & Wilcomb dalam Sugiyanto, 2020). Selain itu, tingkat *self-compassion* yang tinggi juga berkaitan dengan tingkat kritik diri yang rendah (Joeng & Turner dalam Sugiyanto, 2020).

Self-compassion adalah belas kasihan yang ditujukan pada diri sendiri. Seperti halnya kita dapat merasakan belas kasihan terhadap penderitaan orang lain, kita juga dapat memperluas belas kasihan pada diri sendiri ketika kita mengalami penderitaan, terlepas dari apakah penderitaan itu disebabkan oleh keadaan eksternal atau kesalahan, kegagalan, dan ketidakmampuan pribadi kita sendiri. Oleh karena itu, self-compassion melibatkan kemampuan untuk merasakan dan membuka

diri terhadap penderitaan kita sendiri, bukan menghindari atau memutuskan hubungan dari penderitaan itu, menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan kita dan menyembuhkan diri sendiri dengan kasih sayang. Self-compassion juga melibatkan memberikan pemahaman yang tidak memihak pada rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan diri sendiri, sehingga pengalaman kita dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum (Neff & Germer, 2017).

Dikatakan oleh Neff (2017) bahwa self-compassion mempunyai fungsi mengorganisasi emosi melalui pengurangan emosi negatif dan menciptakan emosi positif berupa kebaikan sebagai strategi adaptif. Adanya self-compassion membuat individu bisa menerima kehidupan walau kehidupan yang dialami tersebut paling menimbulkan stres sekalipun, sehingga individu bisa terhindar dari stress, misalnya ketika menghadapi ujian kelulusan, maka siswa tidak merasakan emosi yang negatif seperti kecemasan.

Sehingga dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai self-compassion yang tinggi akan terhindar dari kecemasan, dan dapat mengisi waktunya dengan belajar secara teratur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat kuantitatif yaitu instrumen penelitian digunakan sebagai metode untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, analisis datanya bersifat statistik, yang tujuannya adalah untuk memverifikasi hipotesis yang telah ditentukan. Pendapat Sugiyono (2015) bahwa metode yang bersifat kuantitatif merupakan metode penelitian berdasarkan filosofi positivisme yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Sedangkan menurut Arikunto (2013) mencatat bahwa menggunakan angka merupakan jenis penelitian yang bersifat kuantitatif, yakni adanya pengumpulan data, kemudian interpretasi terhadap data statistik yang dihasilkan dan akhirnya publikasi hasil.

Skala *Self-Compassion* versi pendek (SCS-SF; Raes dkk., 2011) adalah kuesioner 12 item yang dirancang untuk menilai tingkat self-compassion secara keseluruhan dan tiga dimensi: Common humanity, Mindfulness, dan Self-kindness. Untuk penelitian ini, hanya skor total yang dihitung berdasarkan rata-rata dari 12 item yang dipertimbangkan (Neff dkk., 2019). Skor total berkisar antara 1 hingga 5, yang mana skor tinggi menunjukkan tingkat self-compassion yang tinggi pula.

Untuk variabel kecemasan, maka digunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk penelitian ini. Kemudian data yang sudah terkumpul kemudian diolah dengan memakai program SPSS untuk mencari validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya untuk mencari korelasi yakni peran *self-compassion* terhadap kecemasan, maka digunakan analisis data product moment menggunakan program SPSS juga.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Ketakutan akan penilaian merupakan faktor yang tersoroti dalam kecemasan sebelum dan selama individu menghadapi ujian. Menurut Liebert dan Morris yang dikutip oleh Asghari (2018), kecemasan meliputi dua komponen. Pertama adalah komponen kognitif sebagai aktivitas mental yang muncul saat situasi ujian, seperti perasaan tertekan, fokus yang intens, dan kecemasan terhadap waktu sebelum penilaian. Pada awalnya, Liebert dan Morris mendefinisikan kecemasan sebagai segala ekspresi kognitif yang terfokus pada performa seseorang, termasuk sikap pesimistik, obsesi terhadap performa, dan kemungkinan hasil dari ujian, yang meliputi juga mengkritik diri sendiri dan takut gagal dalam ujian. Sebagai hasilnya, individu yang mengalami kecemasan saat ujian lebih terobsesi dengan implikasi dan konsekuensi dari kegagalan daripada secara rasional fokus untuk menyelesaikan ujian sebaik mungkin.

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hubungan yang diharapkan antara variabel, dengan mempertimbangkan penelitian sebelumnya: bahwa *self-compassion* mempunyai korelasi negatif dengan kecemasan dan depresi (Takahashi dkk., 2019). Hasil model analisis jalur mendukung

hipotesis awal kami, bahwa baik mindfulness dan self-compassion memiliki efek langsung yang signifikan terhadap gejala kecemasan dan depresi (Van Dam dkk., 2011).

Berdasar hasil penelitian ditemukan bahwa *self-compassion* pada siswa SMK termasuk tinggi yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 56,52 yang lebih kecil dari rerata hipotetik sebesar 65. Adanya *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa siswa SMK karena ketika terjadi masalah atau keburukan, sebagian besar dari siswa SMK tersebut tidak menghakimi diri sendiri dan menyadari bahwa orang lain juga bisa mengalami keburukan, kemudian juga tidak terlalu berfokus pada masalah melainkan justru mencari pemecahan masalah, karena dalam setiap mata pelajaran para guru memberikan berbagai tugas yang mengarah pada pemecahan masalah.

Kecemasan pada siswa SMK termasuk sedang yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 66,51 yang lebih kecil dari rerata hipotetik sebesar 75. Adanya tingkat kecemasan yang sedang pada mahasiswa siswa SMK, karena pengaruh self-compassion yang tinggi, sehingga tingkat kecemasan hanya sedang, selain itu faktor kesiapan dan penguasaan materi juga mempengaruhi, yang mana para guru sudah membekali para siswa dengan materi yang cukup lengkap dan juga ada penambahan jam pelajaran dan les selama pembelajaran demi menghadapi ujian.

Variabel self-compassion menyumbang cukup relevan terhadap kecemasan dengan sumbangan efektifnya sebesar 33%, sehingga masih ada 67% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan selain self-compassion.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari uji korelasi maka diperoleh hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-compassion dengan kecemasan, artinya semakin tinggi *self-compassion* individu maka semakin rendah kecemasannya, dan sebaliknya semakin rendah self-compassion individu maka semakin tinggi kecemasan pada siswa SMK.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui self-compassion pada subyek penelitian tergolong tinggi, sedangkan kecemasan ada subyek penelitian tergolong sedang.

Sumbangan efektif self-compassion terhadap kesepian sebesar 33%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa terdapat faktor- faktor lain sebesar 73% selain self-compassion yang mempengaruhi kesepian.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aranda, A.P., dkk. 2021. Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2.1.
- Ashgari, A. (2018). Test Anxiety: Causes, Symptoms, and Coping Strategies. *International Journal of Educational Psychology*, 7(1), 1-20.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Advance online publication. doi: 10.1002/cpp.2372
- Janet A . Taylor . Skala Kepribadian Manifestasi Kecemasan . 48 (2) J. Abnormal dan Social Psych. 285- 290 .1953. <https://psychologytools.com/test/taylor-manifest-anxiety-scale> (2015)
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2019). Self-compassion scales. SELF-COMPASSION. Ditemu kembali dari <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>
- Neff, K. D., Toth-Kiraly, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger,

Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32, 371-392. doi: 10.1002/per.2148