

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada fase perkembangan yang krusial baik secara akademis maupun emosional. Menurut Yusuf dalam (Kemendikbud, 2020) pada tahap ini mereka menghadapi tantangan yang kompleks akibat perubahan signifikan dalam tuntutan akademik dan sosial yang memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang optimal. Santrock (2018) menjelaskan bahwa masa remaja awal merupakan periode transisi dari ketergantungan anak menuju kemandirian yang lebih besar, ditandai dengan perubahan hormonal, pencarian identitas, dan peningkatan tuntutan akademik. Perubahan-perubahan ini seringkali menimbulkan kebingungan dan ketidakstabilan emosional. Sebuah survei oleh PISA (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 30% siswa usia 13-15 tahun di negara-negara OECD, termasuk Indonesia melaporkan mengalami stres karena beban akademik. Menurut Siswanto (2024), beberapa tantangan utama yang dihadapi oleh siswa SMP meliputi meningkatnya tuntutan kurikulum, sistem penilaian yang semakin kompetitif, serta tugas-tugas yang memerlukan pemikiran kritis dan manajemen waktu yang lebih baik. Di sisi lain, perkembangan teknologi dan media sosial juga mempengaruhi kehidupan sosial dan emosional siswa. Tuntutan untuk menunjukkan performa positif, baik dalam kegiatan belajar di sekolah maupun saat berinteraksi di media sosial, berpotensi memicu timbulnya stres dan rasa cemas (Ramadhanti dkk., 2023). Oleh karena itu, kemampuan siswa SMP dalam beradaptasi menjadi unsur penting dalam menghadapi tantangan tersebut.

Selain aspek akademik dan pengaruh sosial, tantangan lain yang dihadapi siswa SMP adalah kedisiplinan. Menurut Simons-Morton dkk. (1999), sebagian besar siswa remaja menunjukkan ketidakdisiplinan dan kecenderungan untuk melanggar aturan. Perilaku ketidakdisiplinan pada siswa tidak hanya muncul di rumah tetapi juga terlihat di sekolah. Ia juga menambahkan, perilaku ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang terjadi pada masa remaja. Selain itu, kondisi lingkungan sekolah yang kurang mendukung, seperti adanya guru yang kurang peka terhadap kebutuhan emosional siswa dan pendekatan pembelajaran

yang tidak sesuai dengan situasi siswa juga dapat menjadi faktor pemicu perilaku memberontak. Secara keseluruhan, siswa SMP dihadapkan pada berbagai tantangan akademik, sosial dan kedisiplinan yang saling berkaitan. Mereka membutuhkan strategi adaptasi yang baik untuk mengelola tuntutan kurikulum yang semakin berat, pengaruh media sosial, serta permasalahan kedisiplinan di sekolah.

Tantangan yang dialami siswa SMP diperkuat dengan adanya temuan dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2023) dan Direktorat SMP (2024) mengenai beberapa masalah utama yang sering dialami oleh remaja meliputi tekanan terkait penampilan, kesulitan akademik, konflik dengan orang terdekat, depresi dan perundungan. Selain itu, kecanduan gawai, tekanan dari teman sebaya, perilaku beresiko seperti merokok, konsumsi minuman keras, penyalahgunaan narkoba, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA). Masalah kesehatan mental yang sering muncul, seperti gangguan emosi, rendahnya citra diri, hingga perilaku menyakiti diri sendiri semakin memperlihatkan kompleksitas tantangan yang dihadapi siswa SMP dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara sosial, psikologis maupun secara akademik. Sebagai contoh kasus kecanduan gawai yang semakin meningkat di kalangan remaja menjadi perhatian serius, di mana banyak siswa SMP menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di depan layar gawai, sehingga berdampak pada kualitas tidur dan konsentrasi belajar mereka (CNN Indonesia, 2018; RRI, 2024). Contoh lainnya adalah kasus perundungan pada siswa SMP yang berdampak serius terhadap prestasi siswa, di mana siswa yang mendapatkan kekerasan baik secara verbal maupun non-verbal akan mengalami penurunan konsentrasi atau fokus saat pembelajaran di sekolah bahkan cenderung tidak masuk sekolah karena siswa tidak merasa aman saat berada di sekolah (Kompasiana, 2023).

Selain berakibat langsung pada kesehatan mental dan fisik, berbagai tantangan tersebut juga mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Tekanan yang datang dari berbagai sisi ini, sering kali membuat siswa merasa kesulitan dan pada akhirnya dapat mengganggu proses belajar mereka. Oleh karena itu, siswa perlu mengembangkan kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi dengan tantangan akademik. Kemampuan ini dikenal dengan istilah *academic buoyancy*. *Academic*

buoyancy lebih sesuai digunakan untuk menggambarkan kemampuan siswa dalam merespon tantangan akademik sehari-hari (*everyday setbacks*), bukan krisis besar seperti yang menjadi fokus dalam konsep *academic resilience* (Martin & Marsh, 2008). Dalam konteks siswa SMP yang berada pada masa awal transisi dan sering menghadapi masalah sehari-hari, seperti nilai buruk, tugas yang sulit, atau tekanan dari guru, *academic buoyancy* menjadi konsep yang lebih kontekstual dan aplikatif dibandingkan dengan *academic resilience* yang berfokus pada pemulihan dari kesulitan ekstrem (Putwain, Gallard, & Beaumont, 2020).

Menurut Martin & Marsh (2013), *academic buoyancy* adalah komponen penting yang membantu siswa dalam mengelola dan menaklukkan tantangan akademik yang sering mereka jumpai atau *everyday hassles*. Dengan mengembangkan *academic buoyancy*, siswa dapat lebih efektif beradaptasi dengan tekanan akademik dan mempertahankan motivasi belajar, sehingga dapat mendukung keberhasilan mereka di sekolah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *academic buoyancy* sangat penting dalam regulasi emosi, keterlibatan dalam pembelajaran, dan pencapaian akademis yang lebih baik (Liu, 2024). Penelitian ini juga menekankan pentingnya *academic buoyancy* dalam membantu remaja menghadapi tantangan di sekolah dan menemukan bahwa siswa dengan tingkat *academic buoyancy* lebih tinggi cenderung lebih positif dalam berinteraksi dengan lingkungan belajar dan mencapai hasil akademik yang lebih baik. *Academic buoyancy* ibarat pelindung psikologis bagi siswa, memberikan landasan yang kuat untuk menjaga kesehatan mental dan menjalani proses pembelajaran dengan lebih efektif. Siswa yang memiliki *academic buoyancy* tinggi ditandai dengan strategi penanggulangan yang efektif, kemampuan beradaptasi, dan respons positif terhadap tantangan, yang kemudian akan mengarah pada hasil akademik yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, *academic buoyancy* yang rendah ditandai dengan kesulitan dalam mengatasi tantangan, respons negatif terhadap kesulitan, dan hasil akademik yang lebih buruk disertai dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Liu, 2024).

Mengembangkan kemampuan internal untuk menghadapi tekanan akademik merupakan hal krusial bagi siswa agar mampu bertahan dan berkembang dalam lingkungan sekolah yang penuh tuntutan. Salah satu kemampuan internal

yang terbukti dapat mendukung *academic buoyancy* adalah *self-compassion*. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam membantu siswa mengelola stres dan menghadapi tantangan sehari-hari di lingkungan akademik, sehingga meningkatkan ketahanan mereka terhadap tekanan akademik, sehingga meningkatkan *academic buoyancy* mereka. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik sehari-hari dan meningkatkan *academic buoyancy*. Lim & Kartasasmita (2018) menemukan bahwa *self-compassion* lebih kuat memprediksi stres yang disebabkan *daily hassles* dibandingkan dengan *persepsi dukungan sosial* pada mahasiswa, sehingga menegaskan pentingnya pengembangan sikap welas diri di lingkungan akademik. Bluth & Blanton (2014) juga menemukan bahwa *self-compassion* pada remaja dapat memperkuat *academic buoyancy* serta meningkatkan rasa ingin tahu atau eksplorasi yang sehat. Temuan serupa diungkapkan oleh Poots & Cassidy (2020), yang menyatakan bahwa stres akademik dan kesejahteraan siswa dapat dimediasi secara positif oleh *self-compassion*, *psychological capital*, dan *social support* (dukungan sosial), sehingga memberikan wawasan tentang potensi intervensi guna meningkatkan ketahanan akademik siswa.

Penelitian Fathi dkk. (2024) menunjukkan korelasi positif antara *self-compassion* dan *academic buoyancy*, di mana siswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung menunjukkan *academic buoyancy* yang lebih kuat, ditandai dengan kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan akademik, Namun, Thomas dkk. (2024) mengingatkan bahwa pengembangan *self-compassion* yang berlebihan cenderung mengurangi usaha mencapai tujuan akademik, sehingga perlu untuk menjaga keseimbangan dalam penerapannya. Secara keseluruhan, *self-compassion* terbukti menjadi faktor kunci dalam memperkuat *academic buoyancy* yang membantu siswa menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Meskipun konsep *self-compassion* awalnya dikembangkan dan diteliti terutama pada populasi orang dewasa (Neff, 2003), berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan ini juga relevan dan penting bagi remaja, termasuk siswa usia SMP. Selain berperan dalam pengembangan kesehatan mental secara umum, *self-compassion* juga terbukti sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang

membantu remaja menghadapi berbagai tekanan akademik dan perubahan psikologis yang dialaminya.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan, seperti tekanan akademik, pencarian identitas diri, dan peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang dapat menurunkan dampak negatif stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Marsh, Chan, & MacBeth, 2018). Lebih jauh, *self-compassion* berperan sebagai *buffering factor* terhadap dampak stresor psikososial pada remaja, terutama dalam konteks tekanan akademik yang semakin meningkat (Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey, & Hobbs, 2016). Pada usia SMP, siswa juga mulai mengalami konflik internal dan perasaan inferioritas (Erikson, 1968), *self-compassion* dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu mereka merespon kesulitan dengan cara yang lebih sehat secara emosional. Penelitian oleh Bluth (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* secara signifikan dapat meningkatkan resiliensi emosional dan mengurangi gejala psikologis negatif pada remaja. Hal ini memperkuat pandangan bahwa remaja juga membutuhkan pengembangan *self-compassion* sebagai bagian dari keterampilan pengelolaan stres dan adaptasi terhadap tekanan akademik. Lebih lanjut, Neff (2018) juga menegaskan bahwa *self-compassion* membantu individu membangun kekuatan batin yang dibutuhkan untuk berkembang dalam menghadapi tantangan hidup yang secara esensial sangat dibutuhkan remaja yang sedang membangun pondasi karakter dan regulasi diri. Oleh karena itu, mengembangkan *self-compassion* pada siswa usia SMP sangat penting sebagai bekal keterampilan pengelolaan diri dan perlindungan psikologis dalam menghadapi tuntutan belajar dan dinamika perkembangan emosi.

Tekanan akademik merupakan salah satu masalah utama yang dialami siswa SMP, seperti diungkapkan oleh dua siswa di Kota Tangerang. Siswa pertama K (15 tahun), merasa terbebani oleh banyaknya tugas, proyek dan kegiatan sekolah yang membuatnya mudah lelah serta kehilangan semangat belajar. Siswa kedua N (14 tahun), menyatakan kesulitan menghadapi ujian dan tenggat waktu tugas yang pendek, sehingga kerap membutuhkan bantuan teman untuk memahami materi

yang diajarkan. Tekanan akademik ini mencerminkan beban psikologis akibat harapan tinggi dari keluarga, sekolah, dan masyarakat terhadap prestasi siswa (Luo dkk., 2020). Faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy* siswa mencakup aspek internal, seperti *self-compassion* (Fathi dkk., 2024), serta aspek eksternal, seperti dukungan sosial (Fu, 2024) dan kesejahteraan psikologis (Martin & Marsh, 2020). Dukungan sosial baik yang dirasakan (*perceived support*) maupun yang diterima langsung (*received support*) memiliki peran penting dalam meningkatkan *academic buoyancy* (Haber dkk., 2007; Eagle dkk., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki kontribusi signifikan dalam memfasilitasi pembelajaran siswa, sementara dukungan sosial dari teman dan guru membantu siswa mengatasi tantangan akademik dan meningkatkan *academic buoyancy* (Permatasari dkk., 2021).

Selanjutnya Fu (2024) menemukan bahwa *academic buoyancy* memediasi hubungan antara *social support* dan *learning burnout*, di mana temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan sosial dalam lingkungan kelas tidak hanya memperkuat ketahanan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berkontribusi dalam menurunkan gejala kelelahan belajar. Menurut hasil penelitian ini, siswa yang merasa mendapat dukungan sosial yang signifikan dari guru maupun teman sebaya di kelas cenderung menunjukkan Tingkat *academic buoyancy* yang lebih baik. Hal tersebut memperkuat pentingnya persepsi individu terhadap dukungan dari lingkungan sosial dalam membangun ketahanan akademik siswa SMP.

Berdasarkan temuan di atas, *social support* dan *self-compassion* siswa dapat menjadi sumber daya penting dalam mengatasi tantangan akademik. Kedua faktor ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang mendukung *academic buoyancy*, yaitu kemampuan siswa untuk bangkit dari kegagalan sehari-hari, seperti nilai rendah atau kesulitan dalam tugas akademik (Martin & Marsh, 2008). Penelitian Lei dkk. (2022) menunjukkan bahwa siswa yang merasa didukung secara sosial lebih mampu mengelola stres dan memiliki ketahanan akademik yang lebih baik. Selain itu, *self-compassion* turut berkontribusi dalam meredakan emosi negatif pada siswa serta mendorong munculnya motivasi yang berasal dari dalam diri mereka sendiri (Bluth dkk., 2018; Neff & McGehee, 2010). Interaksi antara

self-compassion dan *social support* tidak hanya berdampak positif secara individual, tetapi juga saling memperkuat dalam bentuk ketahanan siswa menghadapi tantangan akademik (Miller dkk., 2013). Oleh karena itu, memahami bagaimana kedua faktor ini bekerja sama mendukung *academic buoyancy* sangat penting, terutama dalam konteks pendidikan remaja, yang sedang mengalami fase perkembangan kritis dan rentan terhadap tekanan akademik (Deci dkk., 2017). Dengan mengintegrasikan *self-compassion* dan *social support* yang kuat, siswa dapat lebih termotivasi dan *buoyancy* dalam proses pembelajaran mereka.

Relasi antara *self-compassion*, *social support* dan *academic buoyancy* pada siswa SMP menjadi topik penting untuk dikaji karena mencerminkan aspek psikologis yang berperan dalam pembentukan *academic buoyancy* siswa. *Self-compassion* melibatkan kebaikan pada diri sendiri di saat mengalami kegagalan atau kesulitan, telah terbukti berdampak positif pada kesejahteraan emosional dan kinerja akademis siswa. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan *academic buoyancy* dengan mendorong respon yang lebih adaptif terhadap tantangan akademik, sehingga memungkinkan siswa untuk pulih lebih efektif dari kemunduran secara akademik (Safriani & Muhid, 2022; Eslami & Hooshmandi, 2023). *Social support* juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan *academic buoyancy*.

Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, di mana relasi sosial sangat dihargai dan dukungan dari keluarga serta lingkungan menjadi sumber utama penguatan diri, *social support* memiliki peran yang sangat penting (Kim, Sherman, & Taylor, 2008). Siswa cenderung mencari dan menghargai dukungan dari orang-orang dekat dalam mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, adanya *social support* yang kuat dari teman sebaya, guru, dan keluarga menjadi prediktor penting bagi *academic buoyancy* siswa (Sulistiani, Fajrianthi, & Kristiana, 2022). Penelitian menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan *social support* yang kuat cenderung lebih siap dan mampu mengatasi tekanan akademik (Lei dkk., 2021; Lei dkk., 2022). Temuan ini didukung oleh Bostwick dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa *social support* dari sekolah berkorelasi positif dengan *academic buoyancy*. Lebih lanjut, kombinasi antara *self-*

compassion dan *social support* dapat secara sinergis meningkatkan *academic buoyancy* siswa. Intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa harus menggabungkan elemen-elemen baik dari *self-compassion* dan *social support*, karena faktor-faktor ini secara kolektif berkontribusi pada kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan akademik (Miller dkk., 2013). Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat berdampak negatif pada *academic buoyancy*, namun dampak tersebut dapat diminimalisir melalui jaringan dukungan sosial yang kuat, menekankan peran perlindungan dari hubungan sosial dalam meningkatkan *academic buoyancy* (Zhao dkk., 2024).

Teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dirumuskan oleh Deci dan Ryan pada tahun 1985 menjadi dasar teori dalam penelitian ini. SDT menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dan motivasi seseorang sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan utama, yaitu rasa kompeten, otonomi dalam bertindak, serta hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Kebutuhan akan kompetensi merujuk pada dorongan individu untuk merasa memiliki kemampuan dalam menghadapi hambatan secara efektif dan efisien, kebutuhan otonomi mengacu pada keinginan untuk mengendalikan dan membuat keputusan dalam kehidupannya sendiri, sementara keterkaitan sosial berfokus pada hubungan yang hangat dan mendukung dengan orang lain (Ryan & Deci, 2000).

Dalam konteks pendidikan, khususnya siswa SMP yang berada dalam fase perkembangan yang kritis, pemenuhan kebutuhan ini sangat penting. Ketika kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial terpenuhi, siswa cenderung menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih tinggi, yang berarti mereka terdorong untuk belajar karena minat dan kesenangan pribadi, bukan karena tekanan eksternal (Deci dkk., 2017). Motivasi intrinsik ini, pada gilirannya dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, serta meningkatkan *academic buoyancy* mereka. Lebih lanjut, teori SDT juga menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis ini berperan sebagai fondasi penting bagi pengembang *self-compassion* dan *social support*. Sebagai contoh, ketika siswa merasa bahwa mereka diterima dan didukung teman sebaya serta guru, kebutuhan akan keterkaitan sosial mereka terpenuhi, yang kemudian dapat meningkatkan *academic buoyancy*. Demikian pula perasaan kompeten dan otonomi dapat

memfasilitasi pengembangan *self-compassion*, di mana siswa lebih mampu bersikap baik kepada diri mereka sendiri saat menghadapi kegagalan atau tantangan (Deci dkk., 2017; Neff, 2003).

Penelitian mengenai *academic buoyancy* telah berkembang pesat dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir ini. Namun, Sebagian besar penelitian masih berfokus pada faktor-faktor umum yang mempengaruhi *academic buoyancy*, seperti motivasi, strategi pembelajaran, dan dukungan dari keluarga serta sekolah (Martin & Marsh, 2008). Meskipun faktor welas diri dan *social support* mulai dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh kedua variabel ini terhadap *academic buoyancy* di kalangan siswa SMP masih terbatas, khususnya di Indonesia. Beberapa penelitian di Indonesia cenderung lebih fokus pada isu-isu kesejahteraan umum, kesejahteraan mental, atau *academic resilience*. Misalnya, studi oleh Permatasari, dkk. (2021) membahas peran ukuran *social support* dalam konteks pembelajaran, tanpa menggali lebih jauh bagaimana *social support* dan *self-compassion* dapat meningkatkan *academic buoyancy*. Selain itu, kajian tentang *self-compassion* pada remaja di Indonesia sering kali hanya berfokus pada aspek pengurangan stres atau kecemasan (Salsabila & Widyasari, 2021), belum banyak yang meneliti dampaknya terhadap *academic buoyancy*. Berdasarkan uraian fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap *academic buoyancy* pada siswa SMP.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Usia SMP dianggap sebagai masa transisi, sehingga banyak siswa SMP yang mengalami masalah karena adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial sehingga membuat mereka rentan terhadap tekanan akademik dan kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan belajar yang semakin kompleks.
- b. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari, seperti nilai rendah, banyaknya tugas, dan jadwal ujian yang padat

kerap menimbulkan stres dan kelelahan, sehingga siswa mengalami kesulitan untuk bangkit dari kegagalan dan mempertahankan motivasi belajar.

- c. Pengaruh media sosial dan penggunaan gawai secara berlebihan berdampak pada gangguan konsentrasi, penurunan disiplin belajar dan kemampuan siswa untuk bertahan dalam menghadapi tantangan akademik harian siswa di kelas.
- d. Belum optimalnya pengembangan faktor internal dan eksternal yang berperan penting dalam membentuk *academic buoyancy* pada siswa. Di mana faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi dalam membantu siswa bertahan dan berkembang secara psikologis dan akademik di tengah tuntutan pendidikan yang meningkat.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian serta mempertimbangkan batasan waktu, sumber daya, dan cakupan yang relevan, penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek berikut:

- a. Siswa Kelas 7, 8, dan 9 SMP Swasta.

Pemilihan siswa SMP dilakukan karena jenjang ini merupakan masa transisi penting dalam perkembangan psikososial dan akademik, di mana tantangan belajar mulai meningkat dan kebutuhan akan ketahanan akademik menjadi semakin nyata. Keterlibatan dari tiga jenjang kelas dari kelas 7, 8, dan 9 juga memberikan representasi perkembangan akademik yang menyeluruh di tingkat SMP.

- b. Fokus penelitian pada pengukuran *academic buoyancy*, *self-compassion*, dan *social support* pada siswa SMP.

Penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara *academic buoyancy* sebagai variabel dependen dengan *self-compassion* dan *social support* sebagai variabel independen. Pembatasan fokus ini dilakukan agar kajian dapat dilakukan secara mendalam dan terarah, serta untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang jelas terhadap pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *academic buoyancy* pada siswa SMP.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *academic buoyancy* siswa SMP?
- b. Apakah terdapat *social support* terhadap *academic buoyancy* siswa SMP?
- c. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan *social support* secara bersama-sama terhadap *academic buoyancy* siswa SMP?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap *academic buoyancy* siswa SMP. Sehingga dari penelitian ini akan diketahui sejauh mana pengaruh *self-compassion* dan *social support* secara bersama-sama terhadap *academic buoyancy* pada siswa SMP.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan literatur di psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dengan *academic buoyancy*, *self-compassion*, dan *social support*.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat memberikan ilmu pengetahuan baru bagi siswa tentang *academic buoyancy* melalui *self-compassion* dan *social support*. Memahami bahwa pentingnya *self-compassion* dan *social support* dalam mengembangkan *academic buoyancy* siswa. Serta mengetahui bahwa siswa dapat mengatasi kesulitan akademik dengan cara yang positif dan sehat, seperti mengembangkan rasa kasih sayang pada diri sendiri, dan mencari dukungan dari lingkungan sosial siswa.

b. Bagi Sekolah

Memperoleh wawasan tentang faktor-faktor yang dapat meningkatkan *academic buoyancy* siswa, sehingga sekolah dapat mengembangkan program dan kegiatan yang mendukung pengembangan *self-compassion* dan *social support* di

lingkungan sekolah. Selain itu sekolah dapat membangun lingkungan belajar yang kondusif dengan mempromosikan gerakan saling peduli antar siswa dan siswa dengan guru.

c. Bagi Keluarga

Menyadari bahwa pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa SMP dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, dapat memberikan pemahaman bahwa dengan membantu mereka mengembangkan *self-compassion* dan memfasilitasi *social support* di lingkungan rumah, dapat membantu meningkatkan *academic buoyancy* siswa SMP.

c. Bagi Masyarakat

Memperkuat kesadaran akan pentingnya mendukung siswa dalam mengatasi tekanan akademik dengan cara mendorong pengembangan lingkungan yang ramah anak dan remaja, sehingga terwujud kesejahteraan siswa baik secara individu maupun kolektif.

