

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK STRATEGI *SELF COMPASSION* UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK

Adinia Putri Fadillah¹, Hadi Pranoto², Eko Susanto³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-mail: adiniaputri12@gmail.com¹, hadipranoto21@gmail.com², ekobkummetro@gmail.com³

Abstrak

Stres akademik merupakan keadaan yang diakibatkan oleh tekanan terkait tuntutan pendidikan yang jika tidak diatasi dapat berdampak negatif bagi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok-*self compassion* dalam mereduksi stres akademik peserta didik SMK Negeri 3 Metro. Hasil *pretest* menunjukkan 6 dari 10 peserta didik mengalami stres akademik tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pre-experimental design bentuk *one-group pretest-posttest design*. Perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok strategi *self compassion* sebanyak 3 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan JAMOWI. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p < 0,001$ dan *cohen's d* = 3,28 yang berarti terdapat penurunan signifikan tingkat stres akademik setelah mendapat perlakuan. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok strategi *self compassion* berpengaruh positif dalam mereduksi stres akademik peserta didik SMK Negeri 3 Metro.

Kata kunci: Konseling kelompok, *self compassion*, stres akademik

Abstract

*Academic stress is a condition caused by pressure related to educational demands which if not overcome can have a negative impact on students. This study aimed to determine the effect of group counseling services self compassion strategy in reducing the academic stress of students of SMK Negeri 3 Metro. The pretest results showed 6 out of 10 students experienced high academic stress. The research method used was an experiment with pre-experimental design in the form of one-group pretest-posttest design. The treatment given was group counseling services self compassion strategy for 3 meetings. Data analysis used paired sample t-test with the help of JAMOWI. The results showed a p value < 0.001 and *cohen's d* = 3.28, which means there was a significant decrease in academic stress levels after receiving treatment. Overall, it can be concluded that group counselling service self compassion strategy had a positive effect in reducing the academic stress of students of SMK Negeri 3 Metro.*

Keywords: Group Counseling, Self Compassion, Academic Stress



PENDAHULUAN

Individu atau kelompok siswa yang sedang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran di lembaga pendidikan seperti sekolah disebut dengan peserta didik. Peserta didik dapat merujuk baik pada individu maupun pada keseluruhan kelompok yang sedang belajar. Peserta yang terdidik di lembaga pendidikan bertujuan untuk memahami dan menerapkan konsep yang diajarkan, tetapi peserta didik mungkin menghadapi hambatan



seperti kesulitan belajar dan stres yang dapat menghambat kinerja, terutama di bidang akademik (Alias et al., 2023). Stres sedang dapat meningkatkan motivasi dan kinerja dalam tugas-tugas yang kurang kompleks, sementara stres yang berkepanjangan dan parah menghambat kinerja dalam tugas-tugas sulit (Grafenauer Ekart, 2023). Stres adalah perasaan situasional ketika seseorang berpikir bahwa telah kehilangan kendali atas peristiwa. Hal ini memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis (Badri et al., 2022) menurut pendapat Ladapase & Sona, (2022) “Stres akademik adalah perasaan frustrasi, tekanan, ataupun kecemasan yang dirasakan oleh siswa akibat dari beban kerja yang tinggi dan tuntutan guru serta orang tua yang menuntut nilai dan prestasi yang tinggi dari siswanya”.

Penelitian telah menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak negatif pada kesejahteraan peserta didik dan dapat menyebabkan gejala seperti ketidakbahagiaan, sakit perut, kesulitan bersantai dan tidur, masalah kesehatan mental, dan depresi (Córdova Olivera et al., 2023). Selain itu, tingkat stres akademik yang tinggi telah ditemukan berkorelasi dengan kemungkinan yang lebih tinggi mengalami kesehatan mental yang mendekam (Lovin & Bernardeau-Moreau, 2022). Konsekuensi dari stres dapat menyebabkan perasaan menyalahkan diri sendiri terkait dengan harapan yang tidak terpenuhi, tujuan yang tidak tercapai, dan rencana yang gagal. Penting untuk diingat bahwa kegagalan adalah hal biasa dan menjadi bagian hidup yang tidak dapat dihindari oleh pengalaman individu. Oleh sebab itu, tidak perlu merasa bersalah atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan.

Menurut (Neff, 2023) “Belas kasihan terhadap diri sendiri mengacu pada bagaimana kita berhubungan dengan diri kita sendiri ketika kita mengalami kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi”. *Self compassion* adalah konsep yang membantu individu memahami dan menerima kesulitan sebagai bagian normal dari kehidupan, mengembangkan pertumbuhan pribadi dan sikap positif terhadap tantangan. *Self compassion* melibatkan bersikap dan berbuat baik serta pengertian kepada diri sendiri, menerima kekurangan dan kegagalan seseorang tanpa menghakimi, dan menyadari bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman serupa (Hanifah et al., 2023 ; Krejčová et al., 2023).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 25 Oktober 2023 dengan salah satu guru BK SMK Negeri 3 Metro. Guru BK tersebut mengatakan bahwa terdapat



siswa yang mengalami stres akademik, hal ini ditandai dengan penurunan motivasi belajar dan kehilangan fokus saat belajar. Berdasarkan fenomena di atas, stres akademik dapat menjadi hambatan yang sangat mengkhawatirkan bagi keberlangsungan proses belajar peserta didik. Untuk itu, diperlukannya pengembangan *self compassion* pada diri peserta didik agar dapat mereduksi stres akademik yang tengah dirasakan. Beberapa penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara *self compassion* dan stres akademik, dan telah menemukan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah (Rushforth et al., 2023). Secara keseluruhan, *self compassion* tampaknya menjadi sumber yang berharga bagi individu dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Huriyah et al., (2022), data dikumpulkan dari 117 mahasiswa dari 17 perguruan tinggi di Indonesia. Studi ini meneliti korelasi antara stres dan *self compassion* terhadap mahasiswa psikologi klinis. Hasilnya didapati hubungan yang signifikan secara negatif diantara tingkat *self compassion* dengan tingkat stres dalam hasil penelitian tersebut.

Konseling kelompok adalah layanan yang efektif dalam bimbingan dan konseling sebagai wadah untuk mereduksi stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik. Konseling kelompok adalah layanan efektif untuk mengurangi stres akademik peserta didik (Asmi Abdullah, 2023). Konseling kelompok menggunakan interaksi antar anggota kelompok dasar untuk memberikan bantuan dan dukungan kepada individu (Kushendar & Maba, 2022). Menurut Nasution & Abdillah (2019:158) “Konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama”.

Sesi konseling kelompok memberikan wadah yang efektif bagi individu untuk mendiskusikan dan mengeksplorasi berbagai masalah dalam kehidupan, termasuk aspek pribadi, sosial, pembelajaran, dan karir. Melalui dukungan dan kekuatan sesama anggota kelompok, individu dapat mengatasi masalah ini dan menerima bimbingan. Penerapan layanan konseling kelompok telah ditemukan efektif dalam meminimalkan stres akademik pada siswa sekolah menengah (Asmi Abdullah & Nurhayani, 2023).

Layanan konseling kelompok yang digabungkan dengan strategi *self compassion* dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk mereduksi stres akademik yang kerap



dirasakan oleh peserta didik. Salah satu dari manfaat dari konseling kelompok adalah potensi peningkatan kesejahteraan psikologis, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat stres individu. *Self compassion*, yang fokus pada memberikan kasih sayang kepada diri sendiri, terbukti bermanfaat dalam mengatasi perasaan kekecewaan dan rasa bersalah terhadap kegagalan, khususnya dalam mencapai tujuan akademik dan memenuhi tuntutan akademik. Pendekatan konseling kelompok yang menggabungkan *self compassion* telah ditemukan efektif dalam mengurangi stres akademik peserta didik (Asmi Abdullah & Nurhayani, 2023). Konseling kelompok memberikan manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara *self compassion* membantu individu mengatasi perasaan kecewa dan bersalah atas kegagalan, terutama dalam kaitannya dengan tujuan dan tuntutan akademik (Aprilia Ningsih et al., 2023). Pendekatan ini telah terbukti memberikan dampak yang menguntungkan terhadap berbagai dimensi kesejahteraan peserta didik, termasuk kepercayaan diri (Aprilia et al., 2023) dan ketahanan akademik (Han & Kim, 2023). Dengan demikian, layanan konseling kelompok strategi *self compassion* mampu secara efektif mereduksi stres akademik peserta didik.

Berdasarkan uraian sebelumnya, bisa disimpulkan terdapat hubungan yang penting antara penggunaan layanan konseling kelompok dan praktik *self compassion* dalam mereduksi stres akademik peserta didik. Layanan konseling kelompok menyediakan platform untuk berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional di antara para peserta didik., menciptakan ruang yang aman untuk mengatasi stres akademik bersama-sama. Dengan mengintegrasikan *self compassion*, peserta didik dapat belajar memperlakukan diri sendiri dengan pemahaman dan kebaikan dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, diharapkan bahwa kombinasi ini dapat membantu peserta didik mengelola stres akademiknya secara lebih efektif, berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan performa akademik yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Riset ini merupakan sebuah penelitian yang fokus pada pengaruh, dimana akan mengeksplorasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Riset ini bertujuan guna mencari tahu efek dari layanan konseling kelompok yang berfokus pada strategi *self compassion* dalam mengurangi tingkat stres akademik melalui pendekatan eksperimental. Riset ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pre-Experimental*, spesifiknya

One-Group Pretest-Posttest Design, yang mencakup dua tahap pengujian yakni *pretest* dan *posttest*.

menurut Hardani et al., (2020:350) :

Tabel 1.

Desain Penelitian *Pre-Experimental (one group pre test-post test design)*

<i>Pre test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
O ₁	X	O ₂

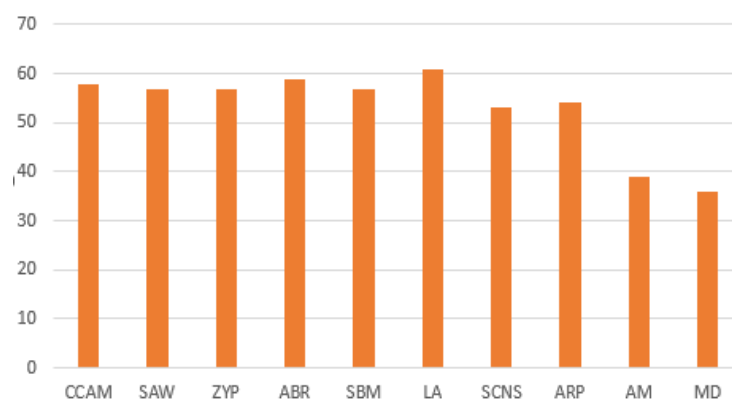
Pada riset ini populasi berupa siswa kelas XI TKKR yang keseluruhannya terdiri dari 31 peserta didik dalam 1 kelas. Kelas ini dijadikan populasi atas rujukan dari guru BK karena kelas tersebut dianggap memiliki tingkat stres akademik tinggi. Sedangkan sampel melibatkan sebanyak 10 siswa, dengan 6 di antaranya mengalami tingkat stres akademik tinggi, sementara 2 siswa lainnya mengalami tingkat stres akademik sedang, dan 2 siswa lagi memiliki tingkat stres akademik rendah. Langkah ini diambil dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas layanan konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Stres Akademik Sebelum *Treatment (Pretest)*

Pretest dilakukan untuk melihat kondisi awal stres akademik yang dialami oleh siswa. Hasil *pretest* yang telah dikumpulkan akan di analisis untuk memahami situasi awal terkait keadaan stres akademik siswa sebelum pemberian *treatment*.



Gambar 1. Skor Pretest

Berdasarkan *pretest* yang telah dilakukan, ditemukan bahwa ada 6 siswa berada pada tingkat stres akademik tinggi, 2 siswa berada pada tingkat stres akademik sedang, dan 2 siswa berada pada tingkat stres akademik rendah. Selanjutnya peneliti

memberikan treatment berupa layanan konseling kelompok strategi *self compassion* sebanyak 3x pertemuan dan memberikan *posstest* untuk mengukur perubahan yang terjadi.



Gambar 2. Pertemuan ke-1

Tabel 2.

Pelaksanaan layanan pertemuan ke-1

No	Inisial	Understanding	Comfort	Action	Hasil Layanan
1.	CCAM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berpartisipasi aktif	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
2.	SAW	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Aktif menjawab pertanyaan yang diajukan pemimpin kelompok	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
3.	ZYP	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa malu-malu	Awalnya enggan, tapi kemudian terbuka	Kemajuan sedang
4.	ABR	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berpartisipasi aktif	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
5.	SBM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berpartisipasi aktif	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
6.	LA	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa malu-malu	Awalnya enggan, tapi kemudian terbuka	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
7.	SCNS	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berpartisipasi sangat aktif	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
8.	ARP	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Menunjukkan kesediaan namun tidak terlalu aktif	Pemahaman meningkat
9.	AM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berpartisipasi aktif	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat
10.	ND	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berpartisipasi aktif	Kesadaran diri dan pemahaman meningkat



Gambar 3. Pertemuan ke-2

Tabel 3.

Pelaksanaan layanan pertemuan ke-2

No	Inisial	Understanding	Comfort	Action	Hasil Layanan
1.	CCAM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan	Perubahan positif signifikan
2.	SAW	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Antusias membagi pengalaman secara terbuka dan menyampaikan keluhan terhadap guru yang tidak disukai	Penurunan tingkat kecemasan
3.	ZYP	Memahami topik layanan dengan baik	Masih ada rasa malu namun sudah mengalami peningkatan	Mencoba untuk terbuka secara bertahap	Perubahan positif signifikan
4.	ABR	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Berbagi pengalaman secara terbuka dan membicarakan guru seperti apa yang disukai	Perubahan positif signifikan
5.	SBM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif, menyampaikan keluhan terhadap guru yang tidak disukai	Perubahan positif signifikan
6.	LA	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman dan berpartisipasi aktif	Mengemukakan pendapat dengan jelas	Perubahan positif signifikan
7.	SCNS	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan	Perubahan positif signifikan
8.	ARP	Memahami topik layanan dengan baik	Masih ada rasa malu namun sudah mengalami peningkatan	Awalnya ragu, namun mulai terbuka	Perubahan positif signifikan
9.	AM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan	Perubahan positif signifikan
10.	MD	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan	Perubahan positif signifikan



Gambar 4. Pertemuan ke-3

Tabel 4.

Pelaksanaan layanan pertemuan ke-3

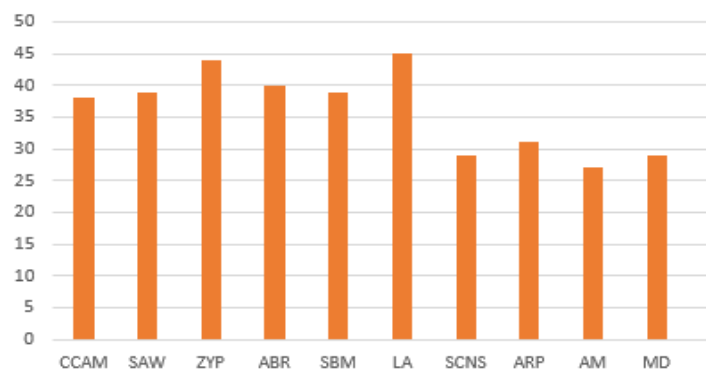
No	Inisial	Understanding	Comfort	Action	Hasil Layanan
1.	CCAM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan bersedia membagikan pengalaman	Merasa lebih baik
2.	SAW	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman namun kurang fokus pada layanan	Mendengarkan dengan seksama namun beberapa kali mengobrol	Merasa lebih baik
3.	ZYP	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman Tinggi	Berpartisipasi aktif dan bersedia membagikan pengalaman	Merasa lebih baik
4.	ABR	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Mendengarkan dengan seksama	Merasa lebih baik
5.	SBM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Memberikan ulasan mengenai pertemuan sebelumnya dan menjawab pertanyaan pemimpin kelompok	Merasa lebih baik
6.	LA	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman namun kurang fokus pada layanan	Berpartisipasi aktif dan bersedia membagikan pengalaman namun beberapa kali mengobrol	Merasa lebih baik
7.	SCNS	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Memberikan ulasan mengenai pertemuan sebelumnya	Merasa lebih baik
8.	ARP	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Mendengarkan dengan seksama	Merasa lebih baik
9.	AM	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan bersedia membagikan pengalaman	Merasa lebih baik
10.	MD	Memahami topik layanan dengan baik	Merasa nyaman	Berpartisipasi aktif dan bersedia membagikan pengalaman	Merasa lebih baik

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok strategi *self compassion* yang telah dilaksanakan selama tiga kali pertemuan, diperoleh hasil bahwa siswa dapat mengikuti layanan dengan baik sehingga dapat mengentaskan permasalahan terkait

stres akademik menggunakan strategi *self compassion*. Hal ini dibuktikan oleh perbedaan nilai skor *pretest* dan *posttest* yang dikumpulkan oleh peneliti.

2. Data Stres Akademik Setelah *Treatment* (*Posstest*)

Pelaksanaan *posttest* digunakan untuk mengevaluasi apakah layanan konseling kelompok strategi *self compassion* memengaruhi tingkat stres akademik peserta didik atau tidak.



Gambar 5. Skor *Posttest*

Frekuensi stres akademik mengalami perubahan terdiri dari tingkat stres akademik sedang sebanyak 2 siswa, tingkat stres akademik rendah sebanyak 5 siswa, dan tingkat stres akademik sangat rendah sebanyak 3 siswa.

3. Data Perbandingan Stres Akademik (*Pretest* dan *Posstest*)

Diantara pendekatan yang dapat dipergunakan untuk mengevaluasi dampak dari suatu perlakuan (*treatment*) terhadap peserta didik adalah dengan memeriksa perbedaan skor yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest*.

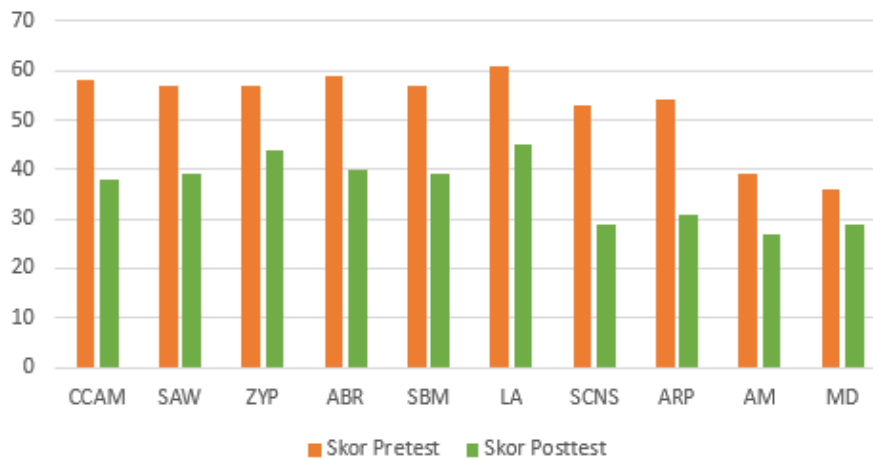
Tabel 5.

Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

No	Inisial	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori	Gain Skor
1.	CCAM	58	Tinggi	38	Rendah	-20
2.	SAW	57	Tinggi	39	Rendah	-18
3.	ZYP	57	Tinggi	44	Sedang	-13
4.	ABR	59	Tinggi	40	Rendah	-19
5.	SBM	57	Tinggi	39	Rendah	-18
6.	LA	61	Tinggi	45	Sedang	-16
7.	SCNS	53	Sedang	29	Sangat Rendah	-24



No	Inisial	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori	Gain Skor
8.	ARP	54	Sedang	31	Rendah	-23
9.	AM	39	Rendah	27	Sangat Rendah	-12
10.	MD	36	Rendah	29	Sangat Rendah	-7



Gambar 6. Perbandingan Skor *Pretest* dan Skor *Posttest*

Pada diagram diatas, dapat disimpulkan bahwa perbandingan total skor *pretest* sebelum diberikan treatment yakni (531) dan total skor *posttest* setelah diberikan treatment (361) sehingga terjadi penurunan tingkat stres akademik peserta didik. Selain itu pada riset ini, hipotesis diuji dengan menggunakan uji T "*paired sample t test*" guna memperbandingkan rata-rata data dari dua pengukuran dengan penggunaan software JAMOWI v.2.3. Hasil analisis menggunakan teknik *paired sample t-test* telah didokumentasikan berikut ini:

Tabel 6.
Paired Sample T Test Descriptives Statistics

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest		53.1	10	8.56	2.71
	Posttest	36.1	10	6.56	2.07

Tabel diatas menegaskan adanya perbedaan signifikan antara stres akademik sebelum diberikan terapi ($M = 53.1$; $SD 8.56$) dan stres akademik setelah diberikan terapi ($M= 36.1$; $SD 6.56$).



Tabel 7.

Hasil Uji Hipotesis *Pretest* Dan *Posttest Paired Sample T Test*

		<i>T</i>	<i>df</i>	<i>P</i>	<i>Mean difference</i>	<i>SE difference</i>	<i>Cohen's d</i>
Pretest	posttest	10.4	9.00	<.001	17.0	1.64	3.28

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil analisis *paired sample t test* bahwa $t(9.00) = 10,4$; $p < .001$; *cohen's d* 3.28 maka dapat disimpulkan adanya penurunan stres akademik setelah memperoleh perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok strategi *self compassion*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Stres akademik merupakan kondisi yang membuat siswa merasa tidak nyaman. smenurut pendapat Ladapase & Sona, (2022) “Stres akademik adalah perasaan frustrasi, tekanan, ataupun kecemasan yang dirasakan oleh siswa akibat dari beban kerja yang tinggi dan tuntutan guru serta orang tua yang menuntut nilai dan prestasi yang tinggi dari siswanya”. *self compassion* merupakan bentuk perhatian dan kebaikan pada diri sendiri saat dihadapkan dengan rintangan atau hambatan dalam perjalanan hidup seseorang. Penggunaan layanan konseling kelompok yang digabungkan dengan strategi *self compassion* diharapkan menjadi suatu wadah untuk dapat memecahkan permasalahan yang dialami oleh peserta didik terkait stres akademik.

Hasil penelitian terkait dengan stres akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok strategi *self compassion* kepada peserta didik ditemukan adanya penurunan stres akademik. Penurunan tingkat stres akademik dilihat dari perbedaan antara skor pretest dan skor *posttest* yang telah dikumpulkan. Skor *pretest* yang didapatkan antara lain 58, 57, 57, 59, 57, 61, 53, 54, 39, 36 dengan rata- rata skor sebesar 53,1 sedangkan skor *posttest* yang didapatkan antara lain 38, 39, 44, 40, 39, 45, 29, 31, 27, 29 dengan rata-rata skor sebesar 36,1.

Stres akademik merupakan kondisi yang negatif, setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok strategi *self compassion* adanya penurunan tingkat stres akademik dilihat dari selisih perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* (gain skor). Gain skor yang didapatkan antara lain -20, -18, -13, -19, -18, -16, -24, -23, -12, -7 dengan rata-rata skor sebesar -17. Minus (-) pada gain skor artinya kondisi stres akademik yang negatif tersebut berkurang sebanyak 20, 18, 13, 19, 18, 16, 24, 23, 12, 7 dengan rata-rata skor



sebesar 17. Informasi yang terdokumentasikan menunjukkan bahwa skor *posttest* secara umum menurun dibandingkan dengan skor *pretest* peserta didik. Ini menunjukkan bahwa ada penurunan pada tingkat stres akademik peserta didik setelah perlakuan diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis terhadap riset sebelumnya dan data yang telah dipresentasikan, simpulannya adalah bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan strategi *self compassion* memiliki dampak dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMK Negeri 3 Metro. Hal ini terbukti dari perbedaan diantara nilai rata-rata pada *pretest* (53,1) dan *posttest* (36,1), dengan selisih rata-rata sebesar 17 setelah perlakuan konseling. Data pra dan pasca perlakuan menunjukkan perubahan dari kategori tinggi menjadi sedang/rendah, dan nilai Cohen's *d* sebesar 3.28 menunjukkan dampak yang signifikan. Uji statistik menunjukkan bahwa nilai *t*-statistik sebesar 10.4 dengan nilai $p < .001$, menandakan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

B. Saran

Berdasarkan pada penelitian yang telah ditarik kesimpulannya, maka saran yang akan disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

Bagi guru bimbingan dan konseling, supaya para guru bimbingan dan konseling dapat mempergunakan dan meningkatkan pendekatan konseling kelompok dengan strategi *self compassion* guna mengurangi tingkat stres akademik pada murid.

Bagi peserta didik, peserta didik diharapkan dapat aktif terlibat dalam program layanan bimbingan konseling untuk dapat secara efektif mencegah dan mengatasi masalah yang mungkin timbul selama proses perkembangan, baik secara individu maupun dalam kelompok.

Bagi sekolah, diperlukan peningkatan fasilitas dan infrastruktur untuk mendukung guru bimbingan konseling serta para siswa dalam memberikan dan menerima layanan BK dengan maksimal.

Bagi peneliti lain, untuk pengembangan lebih lanjut dalam penelitian, diharapkan dapat mengeksplorasi pemanfaatan layanan lain yang tersedia dalam bidang konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- Alias, A., Mohamad Nasri, N., & Awang, M. M. (2023). *From Active Participant to Active Researcher: What Do Young People Understand about Research?* *Children*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/children10061066>
- Aprilia, ningsih P., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). *The Effectiveness of Cognitive Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Students' Interest in Literacy*. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 59–65. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58845>
- Aprilia Ningsih, P., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). *The Effectiveness of Cognitive Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Students' Interest in Literacy*. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 59–65. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58845>
- Asmi Abdillah, C., & Nurhayani, N. (2023). *The Application of Group Counseling Services to Minimize Academic Stress in High School Students*. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.59175>
- Badri, P., Rafaeli, A., & Aljakoub, I. (2022). *Effects of Stress on Physical and Psychological Health of Women in Delhi, India*. *Journal of Sociology, Psychology & Religious Studies*, 4(2), 11–21. <https://doi.org/10.53819/81018102t50121>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). *Academic stress as a predictor of mental health in university students*. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Grafenauer Ekart, Ž. (2023). *Stres v šoli in na delovnem mestu*. <https://doi.org/10.18690/um.fov.3.2023.26>
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). *Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis*. *Mindfulness*, 14(7), 1553–1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Hardani, Grad.Cert.Biotech, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian*. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 5, Issue 2).
- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). *Self-compassion dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis*. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 29–41. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.39501>
- Ladapase, E., & Sona, A. (2022). *Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere*. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1).



Lovin, D., & Bernardeau-Moreau, D. (2022). *Stress among Students and Difficulty with Time Management: A Study at the University of Galați in Romania. Social Sciences, 11(12)*. <https://doi.org/10.3390/socsci11120538>

Nasution, H., & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya* (R. Hidayat (ed.); 1st ed.). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).

Neff, K. (2023). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self-Compassion* (W. Morrow (ed.)). *An Imprint Of Harper Collina Publishers*.

Rushforth, A., Durk, M., Rothwell-Blake, G. A. A., Kirkman, A., Ng, F., & Kotera, Y. (2023). *Self-Compassion Interventions to Target Secondary Traumatic Stress in Healthcare Workers: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(12)*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126109>