

## ABSTRAK

**Fadillah, Adinia Putri. 2024.** Pengaruh Layanan Konseling Kelompok strategi *Self Compassion* Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik SMK Negeri 3 Metro. Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Hadi Pranoto, M.Pd, (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.

**Kata Kunci** : Konseling Kelompok, *Self Compassion*, Stres Akademik

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-*self compassion* sebanyak 3 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan JAMOV. 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.