

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK STRATEGI *SELF
COMPASSION* UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMK NEGERI 3 METRO**

SKRIPSI



**OLEH
ADINIA PUTRI FADILLAH
NPM. 20130028**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

2023



**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK STRATEGI *SELF
COMPASSION* UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMK NEGERI 3 METRO**

SKRIPSI

**Diajukan
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana**

**ADINIA PUTRI FADILLAH
NPM. 20130028**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2023**

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.

ABSTRACT

Fadillah, Adinia Putri. 2024. *The Effect of Group Counselling Service Self Compassion Strategy to Reduce Academic Stress of Students of SMK Negeri 3 Metro. An Undergraduate Thesis. Education Science Department. Guidance and Counseling Study Program. FKIP. Muhammadiyah University of Metro. Advisors: (I) Hadi Pranoto, M.Pd, (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.*

Keywords : *Group Counseling, Self Compassion, Academic Stress*

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 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 for 3 meetings. Data analysis used paired sample t-test with the help of JAMOVl. 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.

PERSETUJUAN

Skripsi oleh **ADINIA PUTRI FADILLAH** ini,
Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji

Metro, 17 April 2024
Pembimbing I



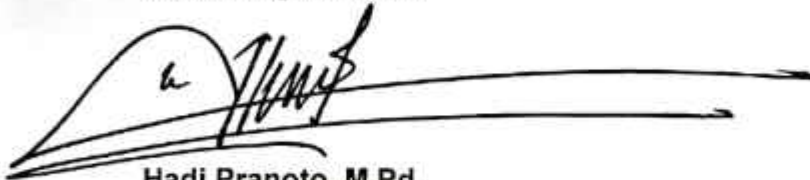
Hadi Pranoto, M.Pd
NIDN. 0219079101

Pembimbing II



Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.
NIDN. 0213068302

Ketua Program Studi



Hadi Pranoto, M.Pd
NIDN. 0219079101

PENGESAHAN

Skripsi oleh **ADINIA PUTRI FADILLAH** ini,
Telah dipertahankan di depan tim penguji

Metro, 22 April 2024
Tim Penguji



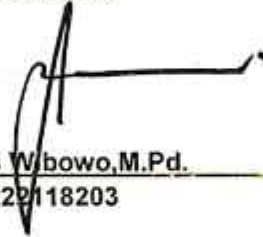
Hadi Pranoto, M.Pd.
NIDN. 0219079101

Ketua



Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons.
NIDN. 0213068302

Sekretaris



Dr. Agus Wibowo, M.Pd.
NIDN. 0222118203

Penguji Utama

Mengetahui

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan



Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si
NIDN. 0203128801

MOTTO

“Serta bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”
(Surat Al-Anfal:46)

“Tenang, selama bukan Allah yang hilang dari hatimu, maka kamu akan baik-baik
saja”
(Zain Zeheeb)

“Lebih bijak untuk melihat sisi positif dari setiap musibah yang kita hadapi
daripada terus mengeluh dan protes”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan hormat yang mendalam, persembahkanlah karya ini sebagai ungkapan penghargaan dan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah turut serta serta memberikan kontribusi, dukungan, dan inspirasi dalam perjalanan penulisan skripsi ini kepada

1. Ayahanda tercinta Slamet Riyanto dan Ibunda yang penyayang Susi Sujilah, atas kasih sayang, doa, dan dukungan tanpa henti yang diberikan. Kalian adalah sumber inspirasi dan kekuatan sejati dalam setiap langkah hidupku.
2. Kakakku tersayang Anita Kurnia Agustin, yang selalu memberikan arahan, semangat, dan dorongan saat proses penulisan skripsi ini. Terima kasih atas dukungannya.
3. Ketiga ponakanku, Nadhira Salsabila, Azril Muhammad Azka, dan Aira Azzahra, yang telah menghibur pada saat penulis mengalami rasa lelah dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh keluarga besar yang telah mendoakan dan memberikan dukungan moral, doa dan cinta dari kalian semua memberikan semangat dan keberanian dalam menghadapi setiap tantangan.
5. Dosen pembimbingku, Bapak Hadi Pranoto, M.Pd dan Dr Eko Susanto, M.Pd.Kons. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan yang luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini. Ilmu dan nasihatmu akan selalu menjadi pedoman dalam perjalanan hidup.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi bimbingan dan konseling, atas ilmu, bimbingan, dan inspirasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dedikasi dan pengajaran yang telah membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih baik.
7. Kepala sekolah SMK Negeri 3 Metro ibu Erlia Eka Damayanti, S.Kom.,M.TI dan guru BK, Bu Zulia Awalana Muslikhah,S.Pd serta Ibu Yenni Heryana, S.Pd, atas pengajaran, doa, nasihat, motivasi, dan tentunya bantuan kepada peneliti selama melakukan penelitian di sekolah.
8. Sahabat-sahabatku, Rita Anggraini, Nanik Parwati, Lidya Wahyu Kusuma, dan Okta Vindy Utari yang selalu ada di setiap langkahku, memberikan dukungan, tawa, dan cerita yang tak terlupakan. Kalian adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidupku.

9. Teman-teman mahasiswa Angkatan 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang saling mendukung, berbagi ilmu, dan menemani dalam perjalanan akademik. Terima kasih atas kerjasama dan semangat kolaboratif yang telah kita bangun bersama.
10. Almamater kebanggan, Universitas Muhammadiyah Metro, tempat di mana perjalanan pendidikan dimulai dan impian menjadi nyata. Terima kasih atas pengalaman berharga, ilmu yang diberikan, dan kenangan yang akan selalu kusimpan dalam hati.

Semoga persembahan ini menjadi ungkapan terima kasih yang tulus dan menginspirasi bagi semua yang telah berperan dalam perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self Compassion* Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik SMK Negeri 3 Metro".

Selama menyelesaikan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

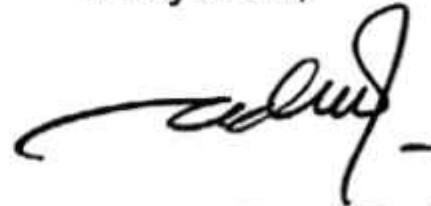
1. Dr. Nyoto Suseno, M.Si. Rektor Universitas Muhammadiyah Metro
2. Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro
3. Bapak Hadi Pranoto, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing akademik 1 (satu) yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Eko Susanto, M.Pd.Kons. selaku dosen pembimbing 2 (dua) yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
5. Segenap bapak/Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro yang telah memberikan bekal pengetahuan selama beberapa tahun terakhir.
6. Ibu Erlian Eka Damayanti S.Kom.,M.T.I. Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Metro serta jajaran para Guru, yang telah menerima dan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian
7. Orang tua yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, doa, serta memberikan dukungan secara keseluruhan selama peneliti menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro angkatan 2020 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skrpsi.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini. Untuk itu peneliti mengharapkan masukan, saran maupun kritik dari berbagai pihak demi perbaikan yang bersifat membangun.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Metro, 17 April 2024

Penyusun,



Adinia Putri Fadillah
NPM.20130028

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adinia Putri Fadillah

NPM : 20130028

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK STRATEGI *SELF COMPASSION* UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK SMK NEGERI 3 METRO**" merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil dari plagiat. Apabila dikemudian hari ditemukan unsur plagiat dalam skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditentukan. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Metro, 17 April 2024

Yang Menyatakan



Adinia Putri Fadillah

NPM. 20130028



UNIT PUBLIKASI ILMIAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
METRO



SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

Nomor: 184/II.3.AU/F/UPI-UK/2024

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : ADINIA PUTRI FADILLAH
NPM : 20130028
Jenis Dokumen : SKRIPSI

Judul:

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK-SELF
COMPASSION UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK
PESERTA DIDIK SMK NEGERI 3 METRO

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase $\leq 20\%$. Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 116
Panggunjoyo, Kec. Metro Timur, Kota Metro,
Lampung, Indonesia

Website: up.ummetro.ac.id
E-mail: help.upi@ummetro.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
ABSTRAK.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN LITERATUR	
A. Konseling Kelompok strategi Self Compassion.....	7
1. Konseling Kelompok.....	7
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	7
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	8
c. Fungsi Konseling Kelompok.....	9
d. Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	11
e. Jumlah Anggota Kelompok.....	12
2. <i>Self Compassion</i>	14
a. Pengertian <i>Self Compassion</i>	14
b. Tujuan <i>Self Compassion</i>	15
c. Fungsi <i>Self Compassion</i>	16
d. Strategi Pengembangan <i>Self Compassion</i>	17
B. Stres Akademik.....	19
1. Pengertian Stres Akademik.....	19
2. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	21
3. Dampak Stres Akademik.....	22
4. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	23
C. Keterkaitan Pengaruh Konseling Kelompok Strategi Self Compassion Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik.....	25
D. Kerangka Berpikir.....	26
E. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	32
C. Populasi Dan Sampel.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	35

F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum.....	39
B. Hasil Penelitian.....	40
1. Deskripsi Data.....	41
2. Analisis Data.....	58
C. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	64
C. Saran.....	65
DAFTAR LITERATUR	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skema One Group Pretest Posttest Design	29
2. Tahap-tahap Eksperimen Penelitian	29
3. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian Pertemuan Pertama.....	29
4. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian Pertemuan Kedua.....	30
5. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian Pertemuan Ketiga.....	31
6. Skor Alternatif Jawaban	35
7. Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik	35
8. Penetapan Skoring Angket Penelitian	36
9. Kreteria Stres Akademik	37
10. Persentase Kreteria Stres Akademik.....	38
11. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	40
12. Nama-nama Anggota Kelompok	41
13. Hasil <i>Pretest Peserta Didik</i>	42
14. Hasil <i>treatment</i> pertemuan pertama.....	43
15. Hasil <i>treatment</i> pertemuan ke-dua.....	49
16. Hasil <i>treatment</i> pertemuan ke-tiga	53
17. Hasil <i>Posttest Peserta Didik</i>	57
18. <i>Test Normality Of Shapiro Wilk</i>	58
19. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
20. <i>Paired Sample T test Descriptives Statistics</i>	60
21. Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Paired Sample T Test</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	27
2. Grafik Skor <i>Pretest</i>	42
3. Layanan Konseling Kelompok Pertemuan Pertama	43
4. Layanan Konseling Kelompok Pertemuan Ke-dua	49
5. Layanan Konseling Kelompok Pertemuan Ke-tiga	53
6. Grafik Skor <i>Posttest</i>	57
7. Grafik Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan Skor <i>Pretest</i>	59
8. <i>Descriptives plots pretest dan posttest</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Pengajuan Judul	72
2. Berita Acara Seminar Proposal	73
3. Lembar Pengesahan Proposal	74
4. SK Penelitian	75
5. Surat Izin Penelitian	76
6. Surat Balasan Izin Penelitian	77
7. Kartu Bimbingan Skripsi	78
8. Format Persetujuan Menggunakan Skala Stres Akademik	84
9. Surat Keterangan Persetujuan Adopsi Skala Stres Akademik	85
10. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	86
11. Kisi-kisi Instrumen	88
12. Kuesioner Stres Akademik	89
13. RPL dan Laporan Konseling Kelompok	90
14. Foto Dokumentasi Penelitian	102
15. Foto Dokumentasi Tulisan Anggota Kelompok	105