

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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).

Kondisi psikologis yang sering terjadi pada setiap individu dalam kehidupan sehari-hari dapat dikatakan stres. Intensitas dan jenis gejala stres bervariasi tergantung pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan cepat dengan situasi yang dihadapi. 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). Stres dapat disebabkan oleh tekanan lingkungan dan respons tubuh terhadapnya. Mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari yang tidak tepat dapat menyebabkan stres dan perkembangan penyakit mental (Lisowski & Grajek, 2023).

Stres yang timbul pada peserta didik disebabkan oleh kegiatan belajar-mengajar disebut dengan stres akademik. Menurut 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".

Stres di kalangan peserta didik memang nyata, dan dalam beberapa situasi bisa sebanding dengan stres yang dirasakan oleh orang dewasa. Stres akademik di antara peserta didik dapat disebabkan oleh tuntutan fisik dan mental yang meningkat seiring perkembangannya. Faktor eksternal seperti kehidupan keluarga, interaksi dengan teman, lingkungan sekitar, kondisi keuangan, dan kesehatan mental juga dapat berkontribusi terhadap stres akademik.

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).

Banyak peserta didik mengalami stres akademik, yang ditandai dengan penurunan semangat belajar, kelelahan fisik dan mental, dan tidak aktif dalam proses belajar. Stres ini dapat memiliki efek negatif pada kinerja akademik peserta didik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Córdova Olivera et al., 2023). Peneliti 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.

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. Individu cenderung siap memberikan kasih sayang, kehangatan, dan empati kepada orang lain yang menghadapi kesulitan, tetapi ketika diri sendiri gagal, individu tersebut sering menyalahkan dan menghukum diri sendiri. Tindakan ini, jika diulang, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Yoon, 2014).

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). Pernyataan ini sejalan dengan Alquran Surah Al-Baqarah (2:195) yang berbunyi:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٩٥

Artinya :*”Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (Q.S, Al-Baqarah:195)”*

Alquran Surah Al-Baqarah (2:195) memberi nasihat tentang pentingnya tindakan bijaksana untuk kebaikan diri sendiri dan masyarakat. Meskipun tidak secara langsung menyebutkan “mencintai diri sendiri,” prinsip-prinsipnya dapat dikaitkan dengan perilaku mencintai diri sendiri. Ayat ini mendorong membelanjakan harta di jalan Allah, menghindari kehancuran diri, dan berbuat baik, sebab Allah mencintai manusia yang melakukan kebaikan (Danisha, 2023). Pernyataan ini mendukung konsep *self compassion*, yang mengajarkan betapa pentingnya untuk berlaku baik kepada diri sendiri dengan cara mengasihi dan menyayangi diri sendiri.

Berdasarkan fenomena diatas, 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. Ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Widyastuti (2017) terhadap mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar, fakultas Psikologi angkatan 2015 sebanyak 34 mahasiswa . Studi ini mengeksplorasi hubungan antara *self compassion*, stres akademis, dan penyesuaian diri. Riset ini membuktikan bahwa mengembangkan *self compassion* mampu mengurangi stres akademik serta meningkatkan penyesuaian diri. Riset lain yang dilaksanakan oleh Putra (2016) terhadap 66 mahasiswa dari Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Riset ini meneliti korelasi antara belas kasih diri dan stres terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis sarjana. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan diantara tingkat *self compassion* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang melakukan penelitian tesis. Kemudian penelitian oleh 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 Abdillah & Nurhayani, 2023; Pratiwinata & Tohdeng, 2023; Evia Darmawani et al., 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 Abdillah & Nurhayani, 2023). Melihat permasalahan diatas peneliti untuk menggunakan layanan konseling kelompok berfokus pada *self compassion* setelah mempertimbangkan berbagai permasalahan yang ada.

Memperhatikan penemuan masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan tujuan mengamati bagaimana penerapan layanan konseling kelompok *self compassion* mempengaruhi penurunan stres akademik pada peserta didik SMK Negeri 3 Metro. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan mengangkat permasalahan tersebut dalam bentuk judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self compassion* Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik SMK Negeri 3 Metro"

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang akan dijawab dalam riset ini adalah "Apakah ada pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok strategi *self compassion* untuk mereduksi stres akademik peserta didik SMK Negeri 3 Metro?"

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam riset ini adalah untuk mengetahui "Ada atau tidaknya pengaruh layanan konseling kelompok strategi *self compassion* untuk mereduksi stres akademik peserta didik SMK Negeri 3 Metro"

D. Kegunaan Penelitian

Berikut adalah kegunaan yang didapatkan dari hasil riset ini:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Secara teoritis, diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan menjadi tambahan untuk pemahaman dan referensi serta memberikan dampak yang signifikan pada bidang pendidikan, terutama dalam studi bimbingan dan konseling yang berfokus pada *self compassion* untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik.

2. Kegunaan Secara Praktis

a. Bagi guru BK

Riset ini diharapkan bisa menjadi referensi utama serta pedoman praktis sebagai pengimplementasian layanan konseling kelompok strategi *self compassion* untuk mengurangi stres akademik peserta didik. Kemudian riset ini diharapkan memberikan pengetahuan untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi pelaksanaan layanan konseling kelompok strategi *self compassion* dalam menangani masalah stres akademik peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Besar harapan layanan konseling kelompok strategi *self compassion* ini dapat membantu peserta didik dalam mereduksi stres akademik.

c. Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman peneliti mengenai dampak konseling kelompok strategi *self compassion* dalam mereduksi stres akademik pada peserta didik.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memastikan fokus yang tepat dan menjaga konsistensi dengan tujuan yang telah ditetapkan, peneliti memutuskan untuk menetapkan batasan yang jelas dalam ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Sifat Penelitian : Penelitian Kuantitatif
2. Jenis Penelitian : Eksperimen
3. Subjek Penelitian : Peserta didik kelas XI TKKR
4. Objek penelitian : Layanan konseling kelompok-*self compassion* (variabel X) dan stres akademik (variabel Y)

5. Lokasi penelitian : SMK Negeri 3 Metro yang beralamatkan di Jl.
Kemiri Iringmulyo 15A Metro Timur, Kota Metro
6. Waktu penelitian : Pada saat pelaksanaan kegiatan pembelajaran
semester genap tahun pelajaran 2023/2024