

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Compassion* dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 1 Simpang Oku Selatan

Muhammad Dwi Sahadi^{1*}, Erfan Ramadhani², Ramtia Darma Putri³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jenderal Ahmad Yani, Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia
muhammaddwisahadi21@gmail.com

Abstract

Academic stress is the pressure experienced by students due to academic demands that exceed their ability to cope, thus reducing learning motivation, concentration, and psychological well-being. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using self-compassion techniques in reducing academic stress in eighth-grade students of SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan. The study used a quantitative approach with the Pre-Experimental Design method and a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 8 students selected through a purposive sampling technique. Data were collected using a Likert scale academic stress questionnaire and analyzed using a normality test and a paired sample t-test. The results showed that the average academic stress score of students decreased from 41.50 in the pretest to 28.125 in the posttest. The results of the paired sample t-test obtained a significance value of $0.001 < 0.05$, indicating a significant difference before and after treatment. Thus, group counseling services using self-compassion techniques have been proven effective in reducing student academic stress.

Keywords: Group Counseling, Self-Compassion, Academic Stress

Abstrak

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mereka dalam menghadapinya, sehingga dapat menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion dalam mengurangi stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Pre-Experimental Design dan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket stres akademik skala Likert dan dianalisis dengan uji normalitas serta paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor stres akademik siswa menurun dari 41,50 pada pretest menjadi 28,125 pada posttest. Hasil uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik siswa.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Self-Compassion, Stres Akademik

Copyright (c) 2026 Muhammad Dwi Sahadi, Erfan Ramadhani, Ramtia Darma Putri

✉ Corresponding author: Muhammad Dwi Sahadi

Email Address: muhammaddwisahadi21@gmail.com (Jl. Jenderal Ahmad Yani, Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia)

Received 17 June 2026, Accepted 23 June 2026, Published 29 June 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, peserta didik menghadapi berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti penyelesaian tugas, persiapan ujian, pencapaian prestasi, serta harapan dari orang tua dan sekolah. Ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar siswa. Menurut Pascoe et al. (2020), stres akademik menjadi salah satu permasalahan psikologis yang paling banyak dialami remaja sekolah dan berpengaruh terhadap

kesehatan mental, motivasi belajar, serta pencapaian akademik.

Stres akademik merupakan kondisi ketika individu menilai tuntutan akademik yang dihadapi melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Gejala yang muncul dapat berupa kecemasan menghadapi ujian, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, hingga munculnya perasaan tidak berdaya terhadap tugas-tugas sekolah. Hasil penelitian oleh Zhang et al. (2023) menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik dan kompetisi belajar berhubungan signifikan dengan peningkatan tingkat stres pada remaja. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena stres akademik yang berkepanjangan dapat memengaruhi perkembangan psikologis maupun prestasi belajar peserta didik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja masih berada pada tingkat yang cukup tinggi. Penelitian Barseli et al. (2020) menemukan bahwa hampir setengah peserta didik berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ye et al. (2024) yang menyatakan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan emosional pada siswa sekolah menengah. Faktor-faktor seperti beban tugas yang berlebihan, tuntutan memperoleh nilai tinggi, keterbatasan kemampuan manajemen waktu, serta ekspektasi orang tua menjadi penyebab utama munculnya stres akademik pada peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan pada tanggal 8 Desember 2025, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti kecemasan ketika menghadapi ujian, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kekhawatiran memperoleh nilai rendah, serta perasaan tertekan akibat banyaknya tugas sekolah. Selain itu, hasil penyebaran angket awal kepada siswa kelas VIII menunjukkan bahwa sebagian siswa berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang memerlukan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk membantu peserta didik mengelola stres akademik adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, memahami bahwa pengalaman negatif merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta mampu menyadari emosi secara seimbang tanpa menghakimi diri sendiri. Penelitian internasional yang dilakukan oleh Marsh et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat stres, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Dengan demikian, *self-compassion* berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik.

Implementasi teknik *self-compassion* dalam layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan

mengembangkan penerimaan diri secara positif. Dinamika kelompok memungkinkan siswa menyadari bahwa kesulitan yang mereka alami juga dialami oleh orang lain sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik. Penelitian Febrianti dan Boediman (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan psikologis serta menurunkan tingkat stres yang dialami akibat tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik masih menjadi permasalahan yang dialami oleh sebagian siswa SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan. Berbagai gejala yang muncul menunjukkan perlunya intervensi yang dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *self-compassion* untuk menurunkan stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMP Negeri 1 Simpang Okus, yang beralamat Jl KH Dewantara. Kec Simpang. Kab.Okus Selatan Ogan Komering Ulu Selatan, Sumatera selatan. Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret-April. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment) jenis One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain yang melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP yang terdiri dari kelas VIII.1, VIII.2, VIII.3, dan VIII.4. Jumlah siswa pada kelas VIII.1 sebanyak 36 siswa, kelas VIII.2 sebanyak 37 siswa, kelas VIII.3 sebanyak 37 siswa, dan kelas VIII.4 sebanyak 36 siswa. Dengan demikian, total populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 siswa yang terdiri atas 72 siswa laki-laki dan 74 siswa perempuan. Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 OKU Selatan, mendapat rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengetahui kondisi serta karakteristik siswa, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut, ditetapkan 8 siswa sebagai sampel penelitian yang berasal dari kelas VIII.1, VIII.2, VIII.3, dan VIII.4 dengan masing-masing 2 siswa, sehingga totalnya 8 siswa (4 laki-laki dan 4 perempuan). Jumlah ini sesuai dengan jumlah ideal anggota konseling kelompok yaitu 6–10 orang, sehingga dianggap efektif untuk mendukung dinamika kelompok dan keberhasilan layanan dalam mengatasi stres akademik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu dengan melakukan perhitungan statistik untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *self-compassion* terhadap penurunan stres akademik pada remaja di sekolah.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada 8 siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat stres akademik dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok. Penelitian menggunakan desain One Group Pretest-Posttest dengan enam kali pertemuan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion.

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Pengukuran	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pretest	8	41,50	6,65	33	50
Posttest	8	28,13	4,39	22	35

Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata skor stres akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion sebesar 41,50 dan termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Setelah mengikuti enam kali pertemuan konseling kelompok, rata-rata skor stres akademik menurun menjadi 28,13. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis siswa ke arah yang lebih positif setelah memperoleh perlakuan.

Selain penurunan skor secara kuantitatif, selama proses konseling kelompok ditemukan beberapa perubahan perilaku pada peserta. Pada pertemuan awal, sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan merasa cemas ketika menghadapi ujian, takut memperoleh nilai rendah, mudah menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan akademik, serta merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah. Beberapa siswa juga mengaku sering membandingkan kemampuan akademiknya dengan teman yang dianggap lebih berprestasi sehingga menimbulkan perasaan tidak percaya diri.

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion, siswa mulai menunjukkan perubahan yang positif. Siswa lebih mampu menerima kekurangan dan keterbatasan dirinya, tidak terlalu menyalahkan diri ketika mengalami kesulitan belajar, serta lebih tenang dalam menghadapi tugas dan ujian. Selain itu, siswa mulai menyadari bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang umum dialami oleh banyak peserta didik sehingga mereka tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest–Posttest	13,375	10,330	7	0,001

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai rata-rata selisih sebesar 13,375 dengan nilai t hitung sebesar 10,330 dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti layanan konseling kelompok menggunakan teknik

self-compassion efektif dalam menurunkan stres akademik siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Efektivitas tersebut terlihat dari penurunan rata-rata skor stres akademik siswa dari 41,50 pada saat pretest menjadi 28,13 pada saat posttest. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik self-compassion mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Penurunan stres akademik yang terjadi dapat dijelaskan melalui tiga komponen utama self-compassion yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Melalui aspek self-kindness, siswa dilatih untuk memperlakukan dirinya dengan lebih baik ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan akademik. Sebelum mengikuti layanan, sebagian besar siswa cenderung menyalahkan diri sendiri ketika memperoleh nilai rendah atau tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Setelah mengikuti konseling kelompok, siswa mulai memahami bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses belajar sehingga mereka tidak lagi memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya sendiri.

Aspek common humanity juga memberikan kontribusi penting dalam menurunkan stres akademik siswa. Selama proses konseling kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai tekanan akademik yang mereka alami. Melalui kegiatan tersebut, siswa menyadari bahwa kesulitan belajar, kecemasan menghadapi ujian, maupun ketakutan terhadap kegagalan merupakan pengalaman yang juga dialami oleh teman-temannya. Kesadaran ini membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kemampuan siswa dalam menerima kondisi dirinya secara lebih positif.

Selain itu, aspek mindfulness membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Sebelum perlakuan, siswa cenderung larut dalam kecemasan dan pikiran negatif mengenai kemampuan akademiknya. Setelah mengikuti layanan, siswa mulai mampu mengamati perasaan cemas tersebut secara lebih objektif tanpa bereaksi secara berlebihan. Kemampuan ini membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih tenang dan rasional.

Keberhasilan teknik self-compassion dalam penelitian ini juga didukung oleh penggunaan format konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses layanan menciptakan suasana yang aman dan nyaman sehingga siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan maupun permasalahan akademik

yang dialaminya. Dukungan dari sesama anggota kelompok terbukti membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori self-compassion yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat self-compassion tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta lebih mampu menghadapi situasi yang menekan. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Huang et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis self-compassion dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian Handika, Putri, dan Sari (2021) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai temuan sebelumnya, dapat dipahami bahwa teknik self-compassion merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengurangi stres akademik. Melalui pengembangan sikap menerima diri, kesadaran bahwa setiap individu memiliki keterbatasan, serta kemampuan mengelola emosi secara sehat, siswa menjadi lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik tanpa mengalami tekanan yang berlebihan. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion dapat dijadikan alternatif layanan yang dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengatasi stres akademik di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan, diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-compassion*. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata stres akademik dari 41,50 pada saat pretest menjadi 28,125 pada saat posttest.

Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-compassion* pada kelompok yang diteliti.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-compassion* efektif berdasarkan perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada siswa yang menjadi subjek penelitian di SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan.

REFERENSI

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2020). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 143–148.
- Febrianti, R., & Boediman, L. (2024). The effectiveness of self-compassion training in reducing academic stress among adolescents. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 12(1), 45–58.

- Huang, J., Lin, K., Fan, L., Qiao, S., & Wang, Y. (2021). The effects of a self-compassion intervention on future-oriented coping and psychological well-being: A randomized controlled trial in Chinese college students. *Journal of American College Health*, 69(8), 1451–1458.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2022). Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 13(5), 1215–1230. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01816-2>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Sari, S. P., Putri, R. D., & Handika. (2021). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-instruction untuk menurunkan stres akademik siswa. *Counsnesia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 130–140.
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., & Wang, X. (2024). Academic stress and adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 158, 107462. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107462>
- Zhang, Y., Li, J., Zhao, X., & Wang, H. (2023). Academic pressure, psychological distress, and well-being among secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187654>