

**EFEKTIVITAS LAYANAN KLASIKAL MENGGUNAKAN
TEKNIK *TWO STAY TWO STRAY* UNTUK MENINGKATKAN
SELF-COMPASSION SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2
TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh:

Natalia Zuanda

NIM: 06071282126039

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2025**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KLASIKAL MENGGUNAKAN
TEKNIK *TWO STAY TWO STRAY* UNTUK MENINGKATKAN
SELF-COMPASSION SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2
TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Natalia Zuanda

NIM: 06071282126039

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing



Fadhlina Rezzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017



Romi Fajar Tanjung, M.Pd

199211192023211017



**EFEKTIVITAS LAYANAN KLASIKAL MENGGUNAKAN
TEKNIK *TWO STAY TWO STRAY* UNTUK MENINGKATKAN
SELF-COMPASSION SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2
TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Natalia Zuanda

NIM: 06071282126039

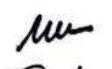
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 1 Juli 2025

TIM PENGUJI:

- | | |
|------------|---|
| 1. Ketua | : Romi Fajar Tanjung, M.Pd () |
| 2. Anggota | : Silvia AR, M.Pd () |

Palembang, 1 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Natalia Zuanda

Nim : 06071282126039

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Klasikal Menggunakan Teknik Two Stay Two Stray untuk Meningkatkan Self-Compassion Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Batu” ini adalah benar-benar tulisan saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan diskripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 25 Mei 2025

Yang Membuat Pernyataan



Natalia Zuanda

NIM. 06071282126039

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Klasikal Menggunakan Teknik Two Stay Two Stray untuk Meningkatkan Self-Compassion Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Batu” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas sriwijaya.

Dalam mengerjakan skripsi ini penulis telah endapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hartono, M.A selaku DEKAN FKIP UNSRI
2. Ibu Prof.Dr.Sri Sumarni,M.Pd Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan konseling.
4. Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing saya, terima kasih atas seluruh bimbingan dan arahan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu/Bapak Selaku dosen penguji yan telah memberikan masukan dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.
6. Segenap dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dna Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi.

Indralaya, 25 Mei 2025

Penulis



Natalia Zuanda

NIM. 06071282126039

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji dan Syukur saya panjatkan kepada Allah, SWT atas segala limpahan Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik dan sesuai dengan waktu yang diharapkan. Shalawat dan salam juga senantiasa saya junjungkan kepada Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW. Dengan penuh rasa cinta dan Syukur saya mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada Allah SWT yang maha kuasa atas segala kehendaknya, allhamdulillah atas semua nikmat yang selalu diberikan kepada penulis, yang selalu membantu dalam setiap usaha penulis.
2. Kepada kedua orang tua yang sangat saya sayangi, banggakan dan cintai, terimakasih telah memberikan ruang bermimpi untuk penulis, terimakasih selalu memberikan motivasi dan dukungan serta cinta dan kasih sayang terus mengalir. Terima kasih telah meberikan kepercayaan dan mengusahakan yang terbaik untuk penulis.
3. Kepada nenekku, Jumaah. M. Seh, terima kasih karena selalu mengkhawatirkan dan perduli pada penulis, terima aksih atas semua kepercayaan dan penjagaan yang telah nenek kasih kepada penulis.
4. Kepada adik-adikku, Ahmad Sepranda, Anda Afifatuzahra, Muhammad Faqih Senanda terima kasih karena telah menjadi tempat pulang bagi ayuk, terima kasih atas kepercayaan kalian akan kemampuan ayuk, dan terima kasih atas kasih sayang dan rasa hormat yang kalian berikan untuk ayuk, terima kasih karena telah memotivasi ayuk bahwa ayuk bisa.
5. Kepada Dosen Pembimbing, terima kasih atas seluruh masukan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
6. Kepada Staf Kampus, terima kasih telah membantu penulis dalam proses pemberkasan.
7. Kepada Pihak Sekolah SMP Negeri 2 Tanjung Batu, terima kasih atas kerja sama kepada penulis sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan

terimaka kasih juga kepada guru dan staf sekolah yang telah membantu peneliti dalam proses penelitian.

8. Kepada Teman sebimbingan Rahmah Dini, terima kasih telah kebersamaan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang telah memberikan penulis semangat agar penulisan skripsi ini segera selesai, terima kasih juga kepada Mita Amelia dan Annisha Putri Setiawan yang juga sudah memberikan motivasi dan dukungan dalam penulisan.
9. Terima kasih kepada Almamater UNSRI yang telah menerima penulis dan memberikan kesempatan untuk penulis bisa menimbah ilmu dan pengalaman menjadi mahasiswa disana.
10. Terakhir terima kasih kepada seseorang yang nanti ditanggal 25 Desember 2025 akan berusia 22 tahun yang diberi nama Natalia Zuanda, perempuan dengan ribuan wishlist, terima kasih karena tidak pernah menyerah dan terus bangkit ketika menghadapi kegagalan, terima kasih karena tetap menjadi manusia yang penuh senyum dan tawa, terima kasih akan prinsip yang terus digenggam.

MOTTO

“Hiduplah seakan besok dunia akan runtuh, Bahagialah seakan besok adalah hari akhir, Berbaik budilah seakan hari ini adalah kesempatan terakhir”

“Whatever era this is, i’m having fun, no drama, no toxicity no hurtbreaks just me”

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
10.1 Latar Belakang.....	1
10.2 Rumusan Masalah.....	7
10.3 Tujuan Penelitian	7
10.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Layanan Klasikal.....	9
2.2 Teknik Two Stay Two Stray	11
2.3 Self-Compaasion.....	13
2.4 Penelitian Terdahulu.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian	19
3.2 Desain Penelitian	19
3.3 Variabel Penelitian	20
3.4 Definisi Operasional	21
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.6 Populasi dan Sampel.....	22
3.7 Prosedur Penelitian	23
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	25

3.9 Instrumen Penelitian	26
3.10 Uji Validitas	27
3.11 Teknik Analisis Data	30
3.12 Hipotesis Penelitian	31
3.13 Kriteria Kategorisasi.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.2 Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.2 Kesimpulan	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
DAFTAR LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain one group Pretest Posttest.....	18
Tabel 3. 2 Rancangan pelaksanaan penelitian	19
Tabel 3. 3 Populasi	21
Tabel 3. 4 Sampel Penelitian	22
Tabel 3. 5 Skor alternatif jawaban skala likert	25
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen	26
Tabel 3.7 Interval Pretest-Posttest Self-Compassion Perindikator	27
Tabel 3.8 Hasil Pre-Test Self-Compassion Siswa Ditinjau Perindikator	28
Tabel 3.9 Hasil Post-Test Self-Compassion Siswa Ditinjau Perindikator.....	28
Tabel 3. 10 Uji Reliabilitas.....	29
Tabel 3. 11 Kriteria Ketegorisasi.....	31
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif	32
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pretest.....	33
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Posttest	34
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Pretest dan Posttes siswa.....	35
Tabel 4. 5 Hasil Uji Nomalitas Shapiro wilk.....	36
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	37

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	49
Lampiran 2 SK Penelitian	51
Lampiran 3 Balasan Penelitian Dari Sekolah	52
Lampiran 4 Surat Tugas Dosen Validator	53
Lampiran 5 Bukti Studi Pendahuluan.....	54
Lampiran 6 Uji CVI.....	55
Lampiran 7 Tabulasi data uji coba instrumen	56
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	57
Lampiran 9 Tabulasi Data Pretest dan Posttest.....	58
Lampiran 10 Angket yang telah di sisi	59
Lampiran 11 Dokumentasi Pengisian Pretest dan Posttest.....	60
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	61
Lampiran 13 Buku Bimbingan.....	62
Lampiran 14 Rancangan Pelaksanaan Layanan.....	64

ABSTRAK

Fase remaja adalah fase transisi yang penting dalam kehidupan individu, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Aspek emosional remaja sering kali melibatkan gejolak perasaan dan pencarian identitas, sementara aspek sosial melibatkan eksplorasi dalam hubungan sosial dan pembentukan identitas sosial. *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap memberikan pemahaman, perhatian, dan kebaikan pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Upaya untuk meningkatkan pemahaman *self-compassion* membutuhkan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan interaktif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas layanan klasikal menggunakan teknik *two stay two stray* untuk meningkatkan *self-compassion* siswa kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Batu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 22 siswa yang berada dalam 1 kelas dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan *self-compassion* siswa setelah diberikan layanan, dengan rata-rata skor meningkat dari 67.36 pada Pretest menjadi 117,27 pada Posttest. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,05$), yang menandakan terdapat pengaruh signifikan dari layanan klasikal menggunakan teknik *two stay two stray* dalam meningkatkan *self-compassion* siswa.

Kata Kunci: Self-Compassion, Layanan Klasikal, *Two Stay Two Stray*.

ABSTRACT

The adolescent phase is an important transitional phase in an individual's life, characterized by significant physical, cognitive, emotional and social changes. The emotional aspects of adolescence often involve emotional turmoil and the search for identity, while the social aspects involve the exploration of social relationships and the formation of social identity. Self-compassion is defined as an attitude of providing understanding, care, and kindness to oneself when facing difficulties, failures, or suffering. Efforts to improve self-compassion require innovative and interactive learning approaches. This research aims to see the effectiveness of classical services using the two stay two stray technique to increase self-compassion of seventh grade students of SMP Negeri 2 Tanjung Batu. The method used in this research is pre-experiment with One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 22 students in 1 class selected by simple random sampling technique. The results showed that there was a significant increase in students' self-compassion after being provided with services, with the average score increasing from

67.36 on the Pretest to 117.27 on the Post-test. The hypothesis test results show a significance value of 0.000 ($0.000 < 0.05$), which indicates that there is a significant effect of classical services using the two stay two stray technique in increasing students' self-compassion.

Keywords: *Self-Compassion, Classical Services, Two Stay Two Stray*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah bagian dalam tahapan perkembangan manusia. Remaja sebagai sebuah periode perkembangan signifikan yang dimulai dengan permulaan pubertas dan berakhir pada pertengahan usia 20-an (Suryana et al., 2022). Fase remaja ini diindikasikan sebagai perubahan pada fase pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Batubara (2016) menyatakan bahwa masa remaja ialah fase transisi yang tidak memutuskan kesinambungan dengan masa lalu, melainkan sebagai perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya, di mana pengalaman sebelumnya membentuk fondasi bagi perkembangan saat ini dan masa depan. Ketika anak-anak memasuki masa remaja, mereka harus meninggalkan perilaku dan sikap kekanak-kanakan serta mengadopsi perilaku dan sikap baru yang lebih sesuai dengan tahap perkembangan mereka saat ini.

Masa remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai fase penting. Seiring berjalannya waktu dalam periode ini, berbagai perubahan terjadi, termasuk perubahan hormon, fisik, psikologis, dan sosial (Suryana et al., 2022). Perkembangan masa remaja adalah fase transisi yang penting dalam kehidupan individu, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Fase ini menandai awal dari kedewasaan dan identitas diri, dengan tantangan dan peluang yang unik. Perkembangan fisik meliputi pertumbuhan tubuh dan perkembangan seksual, sementara perkembangan kognitif mencakup kemampuan berpikir abstrak dan penyelesaian masalah. Aspek emosional remaja sering kali melibatkan gejolak perasaan dan pencarian identitas, sementara aspek sosial melibatkan eksplorasi dalam hubungan sosial dan pembentukan identitas sosial (Tasya Alifia Izzani et al., 2024).

Fase remaja merupakan masa yang penting oleh karena itu diperlukan konsep remaja ideal supaya masa remaja ini dapat memberikan kontribusi penting yang positif dalam fase-fase perkembangan yang akan datang. Dalam fase remaja

terdapat tugas perkembangan yang harus terpenuhi supaya dalam proses dan hasil dari fase tersebut menjadi baik. Tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja tersebut menurut Diorarta & Mustikasari (2020) ialah meliputi adanya konsep diri yang baik, dapat merencanakan karir maupun masa depan, bertanggungjawab, memiliki daya juang untuk belajar guna mencapai prestasi, serta percaya pada diri sendiri.

Pada fase ini, remaja rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi konsep diri dan kesejahteraan mental mereka. Realita pada saat ini remaja Indonesia pada usia 10-17 tahun . Berdasarkan survei rumah tangga berskala nasional yang dilaksanakan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (2022) ditemukan beberapa hal yakni satu dari tiga remaja (34.9%), atau sebanding dengan 2.45 juta remaja di Indonesia, mengalami satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan mental yang paling umum dialami oleh kalangan remaja. Secara keseluruhan, tidak terdapat perbedaan prevalensi gangguan mental berdasarkan jenis kelamin maupun usia. Namun demikian, pada beberapa jenis gangguan mental tertentu, prevalensinya menunjukkan perbedaan yang dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin.

Fase remaja yang merupakan fase penting untuk memenuhi tugas perkembangan akan mengalami kendala dalam pemenuhan tugas perkembangannya apabila terdapat gangguan kesehatan mental pada diri remaja. Salah satu konsep psikologis yang sangat penting untuk dikembangkan dalam menghadapi tantangan dan permasalahan tersebut adalah self-compassion.

Self-compassion dapat diartikan sebagai sikap memberikan pemahaman, perhatian, dan kebaikan pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan (Neff, 2023). Apsari & Budi Utomo (2024) memberikan sumbangan penelitian tentang pentingnya peran self-compassion sebagai variabel psikologi positif yang melindungi individu dari permasalahan kesehatan mental. self-compassion memiliki peran yang penting dalam dinamika kesehatan mental, di mana peningkatan self-compassion dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Pentingnya peran dari self-compassion bagi individu sebagai upaya

untuk dapat lebih mampu menghadapi tekanan dan stres, serta menjaga kesehatan mentalnya dengan baik (Bui et al., 2021).

Self-Compassion dapat menjadi domain awal dalam mengatasi segala emosi–emosi negatif yang dirasakan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Seperti halnya, sumbangan penelitian oleh Wason & Sims (2024) bahwa pelatihan self-compassion dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi stress pada usia lanjut. Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) memberikan fungsi self-compassion dengan adanya penerimaan yang meningkat, pengaruh positif yang lebih besar dan pengaruh negatif yang lebih rendah. Dampak yang ditimbulkan oleh *self-compassion* dapat memobilisasi sumber daya yang lebih besar untuk mengatur emosi dengan cara yang baik. Sebagai contoh, saat remaja menghadapi kegagalan atau sedang mengalami masalah, mereka yang memiliki self-compassion biasanya akan bersikap lembut dan peduli terhadap diri sendiri. Mereka mampu menerima kekurangan dan tantangan tanpa menyalahkan diri, sehingga dapat mengambil langkah yang tepat untuk mendukung dan menolong diri mereka sendiri.

Studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 9 Januari 2025 menunjukkan bahwa di SMP Negeri 2 Tanjung Batu siswanya masih belum memahami tentang apa itu self-compassion atau welas asih diri, beberapa siswa menampilkan pemahaman rendah tentang *self-compassion* seperti, sulit memberikan respon positif saat menghadapi kegagalan, repon negative terhadap kegagalan dan kurangnya keberanian untuk dapat memulai kembali setelah merasakan kegagalan, terdapat beberapa perilaku seperti merokok ketika merasakan sedih dan kebut- kebutan di jalan ketika merasa tidak nyaman di rumah hal ini dilakukan oleh siswa laki-laki sedangkan untuk siswa perempuan cenderung diam. Ketika mengalami kegagalan dan takut untuk memulai kembali ditunjukkan dengan adanya penarikan diri dari teman-teman di kelas. Beberapa siswa belum memahami kelebihan serta kekurangan mereka. belum mampu menentukan cita-cita untuk masa depan.

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling juga belum mempunyai data terkait dengan ekspresi dunia kerja dan cita-cita dari peserta didik di kelas VII tersebut. Siswa disana masih sering kedapatan merokok

di lingkungan sekolah, walaupun sudah ditegur tetap saja dilakukan, hal ini terjadi karena adanya factor dari luar sekolah yakni factor masalah keluarga. Siswa belum mampu menerima keadaan diri termasuk lingkungan keluarga sehingga memengaruhi mereka dalam bertindak. Hal ini juga selaras dengan fenomena yang ditemukan oleh peneliti. Peneliti sering melihat anak-anak berseragam SMP yang dekat dengan peneliti akan duduk- duduk disebuah toko dan merokok di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini dapat diindikasikan sebagai belum adanya welas asih terhadap diri. Sejalan dengan temuan Apsari & Budi Utomo (2024), *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu individu menemukan makna atas tujuan hidupnya, mendorong perbaikan diri, serta menciptakan perubahan positif dalam kehidupan, sehingga dapat mengurangi kecenderungan perilaku yang merugikan diri sendiri. Sehingga di fase ini diperlukan pemahaman akan *self-compassion* supaya siswa tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan mereka (*maladaptive*).

Fenomena yang ditemukan juga ialah siswa merasa gagal karena tidak dapat masuk ke sekolah yang mereka inginkan yakni sekolah yang berada di kecamatan SMP Negeri 1 Tanjung Batu, hal ini selaras dengan penelitian oleh Muhammad Nur Syamsu & Mirra Noor Milla (2014) bahwa remaja umumnya mengalami kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti bidang akademik, harapan pribadi, hubungan sosial, persaingan, serta pengelolaan diri. Dari berbagai bentuk kegagalan tersebut, kegagalan akademik merupakan yang paling sering dialami. Kegagalan dalam mencapai tujuan akademik, seperti gagal masuk ke sekolah impian, dapat menjadi pengalaman yang mempengaruhi perkembangan emosi dan psikologis siswa. Kegagalan ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecewa, dan putus asa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk mengembangkan *self-compassion* dan menghadapi tantangan akademik di masa depan.

Self-compassion dapat memediasi perilaku adaptif seperti penelitian oleh Hytman & Kocovski (2023) menyatakan bahwa Belas kasih (*self-compassion*) dan ketabahan masing-masing berhubungan positif dengan karakteristik adaptif, sehingga dengan adanya *self-compassion* dapat memberikan siswa bekal untuk

dapat beradaptasi daripada terpuruk dalam sebuah kegagalan yang tidak dapat dikendalikan. Penelitian oleh Kawamoto et al., (2023) menunjukkan bahwa perfeksionis adaptif cenderung lebih sehat secara psikologis daripada perfeksionis maladaptif dan bahwa belas kasihan diri (*self-compassion*) memainkan peran penting dalam perbedaan ini. Belas kasihan diri (*self-compassion*) tampaknya memiliki fungsi adaptif bagi perfeksionis yang mau tidak mau harus menerima ketidaksempurnaan mereka. Sehingga dapat dikatakan bahwa *self-compassion* memediasi adanya penerimaan akan ketidaksempurnaan sehingga dapat bersikap lebih adaptif dan meninggalkan maladaptive.

Upaya untuk meningkatkan pemahaman *self-compassion* membutuhkan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan interaktif. Menurut Purnomo Aji dan Sri Wulandari (2021), penerapan model pembelajaran *Two Stay Two Stray* dapat memberikan pengaruh terhadap pencapaian hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena dalam proses pelaksanaannya, siswa dilibatkan secara aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Model pembelajaran ini memfasilitasi dan membimbing siswa untuk berkolaborasi dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Dalam hal ini, guru BK tentunya perlu memberikan layanan yang selaras untuk dapat mengintervensi fenomena yang terjadi karena dapat memengaruhi perkembangan peserta didik.

Layanan klasikal ialah salah satu format layanan Bimbingan dan Konseling (Rifdah El Fiah, 2014). Format ini dapat menjadi pilihan dalam memberikan layanan kepada siswa secara lingkup yang lebih besar. Layanan klasikal memiliki berbagai fungsi, antara lain 1) memberikan kesempatan terjadinya interaksi yang memungkinkan guru bimbingan dan konseling atau konselor serta peserta didik saling mengenal. 2) Selain itu, layanan ini menjadi sarana komunikasi langsung antara guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik, sehingga peserta didik dapat menyampaikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kondisi kelas maupun masalah pribadi. 3) Layanan ini juga memungkinkan guru bimbingan dan konseling untuk melakukan tatap muka, wawancara, serta observasi terhadap kondisi peserta didik dan situasi belajar di kelas. 4) Di samping itu, layanan klasikal merupakan upaya dalam memahami, mencegah, mengatasi, memperbaiki,

memelihara, dan mengembangkan aspek pikiran, perasaan, kehendak, serta perilaku peserta didik (Rora et al., 2022).

Layanan klasikal dengan menggunakan teknik *Two Stay Two Stray* (TSTS) menawarkan metode pembelajaran kolaboratif yang berpotensi efektif dalam mengembangkan pemahaman konseptual dan keterampilan interpersonal. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Bahtiar, Ibrahim, (2024) dapat diperoleh hasil bahwa penerapan metode *Two Stay Two Stray* meningkatkan hasil belajar siswa. Teknik *Two Stay Two Stray* berperan dalam mendukung siswa meraih hasil belajar yang optimal, mendorong peningkatan partisipasi aktif dan memotivasi belajar serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi dengan teman sekelas. Teknik ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengetahuan, bertukar pengalaman, dan secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran tentang *self-compassion*.

Penelitian sebelumnya oleh Ramadhan & Suyanto (2019) memberikan hasil bahwa implementasi metode *two stay two stray* pada proses pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah guna menguji secara empiris efektivitas layanan klasikal dengan menggunakan teknik *Two Stay Two Stray* dalam meningkatkan *self-compassion*/ welas asih terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan Upaya untuk mengatasi permasalahan yang ada dengan mengembangkan intervensi layanan Bimbingan dan Konseling menggunakan Teknik *Two Stay Two Stray* yang diinginkan mampu membantu mengefektifkan layanan klasikal yang dapat mencapai lebih banyak siswa sehingga dapat meningkatkan welas asih diri (*self-compassion*). Berdasarkan uraian pada latar belakang ini peneliti mengangkat judul “Efektivitas layanan klasikal menggunakan Teknik *Two Stay Two Stray* untuk meningkatkan welas asih diri/ *Self- Compassion* siswa kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Batu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas layanan klasikal menggunakan Teknik *Two Stay Two Stray* untuk meningkatkan *Self- Compassion* siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Batu.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan yang telah dirumuskan pada rumusan masalah diatas, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan klasikal menggunakan Teknik *Two Stay Two Stray* dalam meningkatkan *Self- Compassion* Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Tanjung Batu.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini, diharapkan bermanfaat dan berguna baik secara teoretis maupun praktis. Berikut manfaat teoretis dan praktis pada penelitian ini:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan pengetahuan mengenai pengembangan pengaplikasian Teknik *Two Stay Two Stray* dalam pelaksanaan layanan klasikal. Penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu alternatif layanan klasikal untuk meningkatkan pemahaman peserta didik/ siswa tentang welas asih diri atau *Self-Compassion*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan dampak baik secara nyata terhadap peserta didik, pendidik dan sekolah. Berikut penjelasan manfaat secara praktis pada penelitian ini.

1. Peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan antusias peserta didik dalam mengikuti jalannya kegiatan layanan klasikal. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta didik tentang welas asih diri atau *Self- Compassion*.

2. Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi dan referensi Teknik layanan klasikal yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling

untuk meningkatkan *Self- Compassion* peserta didik.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi dan referensi Teknik layanan klasikal yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *Self- Compassion* peserta didik.

3. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi sekolah untuk menambah intervensi dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Dan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi bagi sekolah dalam meningkatkan *Self- Compassion* peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, P. dan E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta
- Andriati, N. (2015). Pengembangan Model Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 36–42.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/6873/4939>
- Apsari, D. A., & Budi Utomo, H. (2024). Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 025–033. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Bahtiar, Ibrahim, M. (2024). Jurnal PIPA: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam. *Jurnal PIPA: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam*, 05(01), 28–35.
<https://jurnal.habi.ac.id/index.php/JP-IPA>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Bui, T. H. T., Nguyen, T. N. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*, 104(2), 1–14.
<https://doi.org/10.1177/00368504211011872>
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Farida Widyastutik* Ryky Mandar Sary** Aries Tika Damayani. (2019). Vol. 4 No. 1 Desember 2019. *Jurnal Guru Kita*, 4(1), 48–58.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>

- Hytman, L., & Kocovski, N. L. (2023). Self-Compassion and Grit in the Context of Social Judgment. *SAGE Open*, 13(3), 1–9. <https://doi.org/10.1177/21582440231194209>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L. T., & Sevig, T. (2023). The Role of Self-Compassion Among Adaptive and Maladaptive Perfectionists in University Students. *Counseling Psychologist*, 51(1), 113–144. <https://doi.org/10.1177/00110000221129606>
- Lie, A. (2005). *Cooperative Learning Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang Ruang Kelas*. Jakarta: PT. Grasindo Widia Sarana Indonesia, 2010, cet, 7
- Maharani, R. (2018). Implementasi Model Pembelajaran Two Stay Two Stray (Tsts) Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507> <http://dx.doi.org/10.1016/j.humpath.2017.05.005> <https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Muhammad Nur Syamsu, & Mirra Noor Milla. (2014). Pengalaman Kegagalan Pada Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Psikologi*, 10(Desember), 95–102.
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Neff, K. D. (2015). The Proven Power Of Being Kind To Yourself. *Harper Collins Publisher*, 47–48.

- Neff K. D. (2023) Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol.* 2023 Jan 18;74:193-218. doi: 10.1146/annurev-psych-032420-031047. Epub 2022 Aug 12. PMID: 35961039.
- Permendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Republik Indonesia*, 1–45.
- Purnomo Aji, T., & Sri Wulandari, S. (2021). Analisis Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray (TSTS) Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal of Office Administration: Education and Practice*, 1(3), 340–350. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/joa>
- Qistiyah, W. E. (2021). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Two Stay Two Stray (TSTS) Terhadap Kerja Sama dan Minat Belajar Siswa Kelas X IPA di MA Al Amien Sabrang Ambulu* (Issue November 2021). <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/8445>
- Ramadhan, F. E. N., & Suyanto, W. (2019). Implementasi Metode Pembelajaran Two Stay Two Stray Untuk Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Teknologi Dasar Otomotif Siswa Kelas X Tkrb Smkn 1 Sedayu. *Jurnal Pendidikan Vokasi Otomotif*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/10.21831/jpvo.v1i2.24300>
- Rifdah El Fiah. (2014). *Buku Lengkap Dasar dasar BK ibu Rifda.pdf*. (1–226). Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Rora, zaffela N., Gading, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2022). Pengembangan Perangkat Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kerja Keras Siswa Smp. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3), 1–16. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1382
- Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dengan Body Image pada Remaja The Relationship Between Self-Compassion And Body Image In Adolescent ' s. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 46–54. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/24645>

- Simamora, A. B. dkk. (2024). *Model-Pembelajaran-Kooperatif-Ebook aprido dkk* (L. N. Sihoombing (ed.); 1st ed.). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Sugiyono. (2011). In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D* (p. 407). Bandung : Alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan MasaRemaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Wason, S., & Sims, C. (2024). The experience of self-compassion training among NHS healthcare professionals. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/135910532412670>