



JURNAL

**PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENGURANGI
STRESS BELAJAR SISWA DI SMP
NEGERI 22 MAKASSAR**

NURSYAMSI DEWI HARDIYANTI

1644042001

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020

**PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENGURANGI
STRESS BELAJAR SISWA DI SMP
NEGERI 22 MAKASSAR**

Penulis : Nursyamsi Dewi Hardiyanti
Pembimbing I : Drs. Muhammad Anas, M.Si
Pembimbing II : Dr. Abdullah Sinring, M.Pd
Email Penulis : nursyamsidewihardiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Nursyamsi Dewi Hardiyanti, 2020. Skripsi. Penerapan Teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi masalah stres belajar siswa di SMP Negeri 22 Makassar dibimbing oleh bapak Drs. Muhammad Anas Malik M.Si dan bapak Dr. Abdullah Sinring, M.Pd. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah tentang penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi Stres Belajar siswa di SMP Negeri 22 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Gambaran tingkat stres belajar sebelum dan setelah penerapan teknik *stress inoculation training* di SMP Negeri 22 Makassar ?, (2) Gambaran penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi masalah stres belajar pada siswa di SMP Negeri 22 Makassar ?, (3) Apakah penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi stres belajar siswa SMP 22 Negeri 22 Makassar ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui tingkat stres belajar sebelum dan setelah penerapan teknik *stress inoculation training* di SMP Negeri 22 Makassar, (2) Untuk mengetahui Gambaran penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi stres belajar siswa SMP Negeri 22 Makassar, (3) Mengetahui Teknik *stress inoculation training* dapat Mengurangi Stres Belajar Di SMP Negeri 22 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen dengan model Pre-Experimental Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Makassar yang teridentifikasi mengalami masalah stres belajar sebanyak 48 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres belajar dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat stres belajar siswa sebelum diberikan teknik *stress inoculation training* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan teknik *stress inoculation training* berada pada kategori rendah, (2) pelaksanaan teknik *stress inoculation training* terdiri dari 3 tahap yaitu, konseptualisasi, perolehan keterampilan dan latihan (*copping skill*), dan aplikasi dan tindak lanjut., (3) Penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 22 Makassar.

Kata Kunci : Stres Belajar dan *Stress Inoculation Training*

I. PENDAHULUAN

Setiap siswa umumnya menginginkan hasil yang baik dalam belajar. Dalam prosesnya muncul berbagai hambatan sehingga tidak semua siswa mampu mencapai hasil yang diinginkan. Dari permasalahan tersebut dapat menyebabkan berbagai dampak diantaranya kelelahan, kejenuhan belajar, kurangnya konsentrasi, keadaan tertekan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki dan terlalu banyaknya masalah yang dihadapi sehingga mengalami stres belajar.

Stres belajar bisa dialami oleh semua siswa tidak terkecuali siswa yang berada di sekolah menengah pertama. Siswa yang mengikuti pembelajaran di sekolah akan belajar dengan baik apabila mereka terbebas dari gangguan belajar. Gangguan belajar ini bisa berasal dari diri individu, seperti pemikiran atau persepsi yang negatif terhadap tuntutan pelajaran yang diberikan, tidak bertanggung jawab terhadap pelajarannya tetapi selalu menginginkan nilai yang bagus pada pelajarannya, sehingga merasa tertekan, cemas, takut, sulit berkonsentrasi gelisah dan pemilihan coping yang salah, dari faktor luar diri individu seperti lingkungan belajar, kurangnya dukungan orang sekitar seperti keluarga dan masyarakat yang membuat siswa

mengalami *stress* belajar.

Siswa yang mengalami stres belajar biasanya memiliki beberapa gejala Safaria (Helmi. 2013) yaitu gejala psikologis seperti mudah marah, takut, gelisah, cemas, gejala fisiologis seperti sakit kepala jantung berdebar, *insomnia*, sakit kepala, mudah lelah, berkeringat dingin, gejala *kognitif* seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, prestasi menurun dan gejala perilaku seperti sering bolos, tidak disiplin dan berbohong dan menyontek. Akibat dari masalah stres belajar peserta didik bisa ketinggalan pelajaran, tidak disukai oleh guru-guru lain, dan menambah beban pikiran peserta didik tersebut sehingga mereka bisa berpikiran untuk berhenti bersekolah.

Campbell & Svenson (Aryani. 2016) Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak yang berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya. Berdasarkan masalah stres belajar ini Siswa akan menunjukkan perilaku berubah menjadi murung, sering bolos, tidak bahagia, sulit berkonsentrasi, sering terlihat cemas, tidak dapat tidur, tidak disiplin, sering merasa sakit kepala. Sehingga memerlukan penanganan dengan serius agar peserta didik dapat mengurangi tingkat stres yang ada pada dirinya dan proses belajarpun berjalan dengan lancar dan normal.

Menurut Gadzela & Baloglu (Aryani. 2016) penyebab stres belajar dapat

bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal. Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi frustrasi, konflik, *pressures* (tekanan), dan self-Imposed, contohnya siswa mempunyai harapan yang sangat besar tetapi didalam pikirannya dia tidak bisa mewujudkannya. Maka timbulah masalah stres dari pemikiran negatifnya yang berdampak pada dirinya sendiri dan lingkungannya . Sedangkan dari faktor eksternal yaitu faktor keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik, contohnya kurikulum, tekanan untuk berprestasi, lingkungan dan keluarga. Faktor-faktor luar yang menambah beban pikiran peserta didik sehingga dia mengalami stres belajar.

Sama hal yang terjadi pada sebagian siswa di SMP Negeri 22 Makassar yang mengalami stres belajar. Berdasarkan hasil survei awal, peneliti menemukan beberapa siswa mengalami stres belajar. Siswa mengalami *stress* belajar karena ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan keadaan lingkungan sekolah dengan waktu belajar yang bertambah selain itu tuntutan orang tua yang slalu menginginkan anaknya mendapatkan nilai yang tinggi sehingga peserta didik merasa tertekan, dan siswa menunjukkan perilaku terhadap stres diantaranya terdapat siswa yang membolos karena menghindari pelajaran, hal tersebut karena siswa tidak dapat berkonsentrasi mengikuti pelajaran. Selain itu pemilihan

copping oleh peserta didik yang kurang tepat yang memperburuk stres belajar yang mereka alami.

Dari fenomena tersebut maka dari itu penulis berharap bahwa stres belajar yang dialami siswa dapat diatasi dengan menggunakan teknik *stress inoculation training*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti teknik *stress inoculation training* bisa diterapkan atau digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul “Penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 22 Makassar”

II. KAJIAN TEORI

1. Pengertian Stres Belajar

Aryani (2016: 26) memformulasikan pengertian stres belajar sebagai berikut stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan seseorang dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan berbagai kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Olejnik & Holschuh (Wardani. 2016: 7) stres akademik/belajar ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres belajar merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang belajar yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu

Arifin (2018) stres belajar adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh peserta didik tentang adanya penderitaan, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kehidupannya. Arifin (2018) mengatakan hal ini ditandai dengan gejala-gejala fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, sulit mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan). Stres belajar menurut Govaerst dan Gregoire dalam (Arifin. 2018) adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya. Remaja cenderung lebih mudah mengalami stres belajar.

Menurut Kusumawati & Andiarna (2020) stres belajar selama pandemi disebabkan karena perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres belajar, serta pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 menyebabkan pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh siswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada siswa dan ditambahkan

dengan kendala-kendala yang ditemui siswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan siswa menjadi stres.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan stres belajar adalah respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam tuntutan, tekanan dan tugas belajar yang harus dikerjakan serta perubahan yang singkat yang dapat menimbulkan kebingungan pada siswa. Hal ini dapat ditandai dengan beberapa gejala-gejala fisik, emosi, dan perilaku seperti sakit kepala, sulit berbicara, panik, sulit mengambil keputusan, menggigit kuku dan dahi berkerut.

2. Teknik *Stress Inoculation Training*

Menurut Erford (2017) Pengertian Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Istilah "*inoculation*" sering digunakan oleh ahli botani dalam suatu proses eksperimen. Istilah "*inoculation*" bermaksud "memindahkan", "memasukan" atau "suntikan". Dalam Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Meichenbaum mengatakan bahwa "*Stress Inoculation Training* (SIT) adalah jenis terapi kognitif-Perilaku yang dirancang untuk membantu individu mengatasi stres. Corey (2009) menjelaskan pelatihan inokulasi stres merupakan bentuk modifikasi perilaku kognitif yang dikembangkan oleh Meichenbaum yang melibatkan fase pendidikan, latihan, dan aplikasi. Konseli mempelajari peran berpikir dalam menciptakan stres dan diberi serangkaian keterampilan untuk menghadapi situasi stres di masa depan.

Stres Inoculation Training (SIT) menurut Meichenbaum dalam (Thoomaszen & Murtini. 2012) merupakan teknik yang mengajarkan keterampilan koping yang berdasarkan pada pendekatan kognitif perilaku. Pendekatan kognitif memiliki hubungan yang kuat dengan terapi perilaku, seperti halnya mengatur kembali pikiran secara rasional dan sistematis, mengajarkan individu untuk memodifikasi kalimat internal (pikiran) dan kemudian berlatih analisis pikiran rasional sejalan dengan bermain peran dan latihan perilaku. Konsep ini menyatakan bahwa perubahan kognitif dan perilaku saling memperkuat. Ketika perubahan kognitif menyebabkan perubahan dalam tindakan dan perilaku, tercipta rasa kesejahteraan yang dapat memperkuat perubahan dalam pikiran dan pada akhirnya semakin memperkuat perubahan perilaku.

Menurut Meichenbaum (Erford. 2017) *Stress Inoculation Training* (SIT) di dasarkan pada pandangan *transaksional* tentang *Stress*, yang mengatakan bahwa *Stress* terjadi karena tuntutan yang di persepsi dari sebuah situasi melampaui kemampuan yang dipikirkan untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) adalah jenis terapi kognitif perilaku untuk membantu individu menangani masalah stres, sehingga konseli dapat mengonseptualisasikan dan mengubah sudut

pandang atau pemikiran yang salah menjadi pemikiran yang benar sehingga timbul perilaku yang lebih baik dengan cara memberikan keterampilan koping sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya sendiri dimasa depan.

Stress inoculation training merupakan pendekatan untuk membuat konseli belajar tentang ketrampilan-ketrampilan kognitif dan fisik. Meichenbaum dan Cameron yang menyatakan bahwa teknik ini digunakan untuk membantu konseli mengelola kecemasan dalam situasi yang menekan atau stres. Teknik ini memiliki tiga komponen utama, yaitu:

a) *Konseptualisasi* - mengajarkan konseli tentang reaksi stres

Tahap *konseptualisasi* yaitu, Erford (2017) konselor mengajarkan kepada konseli sifat umum dari stress maupun peran konseli dalam menciptakan stress. Rahayu (2015) secara tidak sengaja pemikiran atau persepsi konseli sering membuat *stress* mereka semakin memburuk karena memilih *coping* (mengatasi) yang tidak tepat, sehingga konselor harus mengembangkan *stresor-stresor* yang di alami konseli, ketika *stresor-stresor* tersebut telah teridentifikasi konselor akan membantu mengurangi *stresor* tersebut dengan cara memberikan situasi penuh tekanan yang secara spesifik. Konselor memberikan pemahaman bahwa ada sebagian aspek *stress* yang dapat diubah dan sebagian lainnya tidak dapat diubah. Konseli dibantu untuk membedakan antara aspek *stress* dan reaksi stres sehingga

konseli dapat menentukan *coping stress* yang tepat.

b) Perolehan keterampilan dan latihan

Menurut Corey (Erford, 2017) Pada tahap ini konseli mempelajari beragam teknik *coping* perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam suatu keadaan. Meichenbaum & Deffender (Erford, 2017) Keterampilan *coping* ini termasuk mencari informasi tentang situasi yang membuat konseli mengalami stres, relaksasi, asertivitas (ketegasan diri), dan keterampilan komunikasi dan bersosialisasi. Setelah konseli diajarkan berbagai strategi *coping*, keterampilan yang telah diajarkan dapat diperkuat dengan latihan bersama konselor ataupun melalui intruksi sendiri agar konseli dapat mandiri dan bisa menentukan *coping* yang benar untuk dirinya. Konseli juga harus mendiskusikan kemungkinan yang menjadi penghalang dan kendala dalam menggunakan berbagai teknik *coping*.

c) Aplikasi dan Tindak Lanjut

Menurut Corey (Erford, 2017) Pada tahap ini konseli memulai menggunakan keterampilan yang telah diajarkan ke dunia nyata. Dalam tahap ini keterampilan dilatih dengan cara bermain peran, simulasi dan praktek dilakukan secara berulang-ulang dengan sederhana untuk mengatasi rutinitas agar konseli menjadi paham dalam mengatasi *stress* secara tepat. Setelah konseli menguasai keterampilan yang telah

diajarkan mereka akan melakukan pembaruan dalam dunia luar melalui pekerjaan atau tugas-tugas di rumah. Aspek penting lain dari tahapan terakhir ini adalah pencegahan kambuh (*relapse*). Untuk mencegah masalah kembali muncul konseli dan konselor bekerja sama untuk mengidentifikasi situasi yang beresiko tinggi, mengantisipasi reaksi stres dan berlatih respon *coping*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tahapan *stress inoculation training* pada tahap konseptualisasi konselor mengajarkan kepada konseli tentang sifat umum, reaksi, dan aspek stress. Konselor juga mengidentifikasi *coping* apa yang telah dilakukan oleh konseli dan memperbarui menjadi *coping* yang lebih benar. Pada tahap perolehan keterampilan dan latihan konseli mengajarkan keterampilan untuk mengatasi masalah konseli dan meminta konseli melatih keterampilan yang diberikan itu terus menerus. Dan tahap terakhir penerapan dan penyelesaian setelah konseli mampu mempelajari keterampilan tersebut dan siap, konselor meminta konseli menerapkan keterampilan tersebut ke dunia nyata, kehidupan yang harus konseli jalani. Pada tahap penyelesaian konselor tetap memperhatikan *relapse* (kambuh) Untuk mencegah masalah kembali muncul konseli dan konselor bekerja sama untuk mengidentifikasi situasi yang beresiko tinggi, mengantisipasi reaksi stres dan berlatih respon *coping*.

3. Tahapan konseling kelompok

Menurut Prayitno (2004), tahapan dalam konseling kelompok, yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Yaitu tahap untuk membentuk satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Pembentukan ini pemimpin kelompok berperan aktif sebagai contoh bagi anggota kelompok lainnya.

2) Tahap Peralihan

Yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah. Kegiatan ini meliputi menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya. Pada tahap ini membutuhkan keterampilan pemimpin kelompok.

3) Tahap kegiatan

Yaitu tahap proses mengentaskan atau menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan tahap ini meliputi setiap kelompok mengemukakan dan menjelaskan secara rinci masalah pribadinya yang perlu mendapatkan bantuan penyelesaiannya, dan semua anggota kelompok ikut merespon apa yang sudah disampaikan anggota lainnya.

4) Tahap Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tahapan pelaksanaan dalam konseling

kelompok ada 4 tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap akhir. Tahap pembentukan membentuk satu kelompok yang siap mengikuti dinamika kelompok yang ada dan mencapai tujuan bersama, tahapan peralihan mengalihkan kegiatan kelompok yang lebih terarah, selanjutnya tahap kegiatan ini adalah inti dari konseling kelompok pada tahap ini konseli secara bergantian mengemukakan masalah pribadi mereka yang perlu mendapatkan bantuan. Tahap akhir, tahapan ini untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai dan merencanakan kembali kegiatan selanjutnya.

III. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* yang akan mengkaji teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi perilaku *stress* belajar dengan membandingkan perilaku *stress* belajar siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* dengan saat setelah diberikan teknik.

2. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik "*Teknik Stress Inoculation Training*" sebagai variabel bebas (X) atau variabel yang memberikan pengaruh (*Independent Variabel*) dan "*Stress Belajar*" sebagai variabel terikat (Y) atau variabel yang

dipengaruhi (*Dependent Variabel*).

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttes Design*. Desain ini hanya menggunakan kelompok eksperimen Menurut Sugiyono (2016) dalam *One-Group Pretest-Posttes Design* terdapat pretest, sebelum diberikan teknik atau perlakuan. Dengan demikian hasil dari pemberian teknik yang diberikan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan atau teknik pada kelompok eksperimen.

3. Definisi Operasional

1) *Stress Inoculation Training* (SIT) adalah jenis terapi kognitif perilaku untuk membantu individu menangani masalah stres, sehingga konseli dapat mengonseptualisasikan dan mengubah sudut pandang atau pemikiran yang salah menjadi pemikiran yang benar sehingga timbul perilaku yang lebih baik dengan cara memberikan keterampilan coping sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya sendiri dimasa depan.

2) Stres belajar adalah respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam tuntutan, tekanan dan tugas belajar yang harus dikerjakan serta perubahan yang singkat yang dapat menimbulkan kebingungan pada siswa. Hal ini dapat ditandai dengan beberapa gejala-gejala fisik, emosi, dan perilaku seperti sakit kepala, sulit berbicara, panik, sulit mengambil keputusan, menggigit kuku dan dahi

berkerut.

4. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 22 Makassar kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E yang teridentifikasi mengalami stres belajar. Berdasarkan hasil pemberian angket stres belajar pada siswa di SMP Negeri 22 Makassar kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E diperoleh populasi sebanyak 48 siswa yang teridentifikasi stres belajar.

2) Sampel

Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *System Random Sampling*, (Pandang & Anas. 2019) mengemukakan prosedur *system random sampling* di mana pengambilan sampel pertama sebagai anggota populasi dipilih secara acak kemudian diikuti secara sistematis pengambilan subjek sampel berikutnya mengikuti urutan atau interval tertentu. Pengambilan sampel pertama berdasarkan hasil random dari siswa yang teridentifikasi stres belajar yang telah diberi nomor urut sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak $N = 48$ siswa yang terdiri dari lima kelas yaitu kelas VIII_A – VIII_E, dan peneliti membutuhkan sampel sebanyak $n = 8$ siswa, maka nilai interval dari subjek yang satu kesubjek berikutnya atau $k = 48 : 8 = 6$. Pengambilan sampel pertama dilakukan dengan hasil random pada daftar nama

populasi berada di urutan 6 maka subjek berikut yang menjadi sampel yaitu 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 merupakan sampel sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1) Angket Stres Belajar

Angket diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang perilaku stress belajar siswa kelompok eksperimen dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket di berikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kecanduan media sosial, baik sebelum (*pretest*) maupun setelah (*posttest*) diberikan teknik *stress inoculation training*. Angket yang digunakan terdiri atas: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan penilaian mulai dari 1 hingga 4.

2) Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) sewaktu pelaksanaan penelitian.

6. Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan stres belajar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *stress inoculation training* atau hasil *Pretest* dan *Posttest*.

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan t-test. Penggunaan t-test mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Stres Belajar kelompok eksperimen

Jenis Data	Kategori	
Kelompok	Mean	Interval
<i>Pretest</i>	Tinggi	
Eksperimen	89,87	88 – 106
<i>Posttest</i>	Sangat Rendah	
Eksperimen	47,5	31 – 49

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang stres belajar untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan

atau penanganan berupa teknik *stress inoculation training* sebanyak 5 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori sangat rendah.

2. Hasil analisis statistik *t* untuk pengujian hipotesis.

Data	T	Df	Nilai Probabilitas	Keterangan
<i>Pre-Test</i> dan <i>PostTest</i>	12,354	13,791	0,000	0,000 < 0,05 =ada perbedaan

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 23.00 *for windows*

Berdasarkan tabel di atas tersebut, diperoleh harga $t = 12,354$ dan nilai sig.(2tailed) = 0,000. Ini berarti nilai signifikansi hitung (Sig.(2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Terlihat bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti teknik *stress inoculation training*.

a. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat Mengurangi masalah Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Makassar.

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management* yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self management* tidak

terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap berada pada kategori tinggi.

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres belajar siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 22 Makassar. Berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase, yang diklasifikasikan atas kategori: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Interval	Kategori sasi	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
107–124	Sangat Tinggi	-	-	-	-
88 –106	Tinggi	4	40%	-	-
69 – 87	Sedang	4	40%	-	-
50 – 68	Rendah	-	-	4	40%
31 – 49	Sangat Rendah	-	-	4	40%
	Jumlah	8	80%	8	80%

Sumber: Hasil angket penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif melalui *SPSS23,00 for windows* maka didapatkan data sebagai berikut:

Data	N	Rata-rata	SD	Min.	Max.	Ket
<i>Pretest</i>	8	89,87	6,42401	81	98	T
<i>Posttest</i>	8	47,5	7,27029	35	56	SR

Dari tabel diatas, tampak rata-rata siswa yang memiliki tingkat stres belajar dari 8 subjek penelitian sebelum (*pretest*)

pemberian perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* yakni 89,87 dan setelah (*posttest*) pemberian perlakuan teknik *stress inoculation training* menurun 47,5. Standar deviasi sebelum (*pretest*) perlakuan 6,42401 dan setelah perlakuan (*posttest*) 7,27029. Jumlah minimum sebelum (*pretest*) perlakuan 81 dan setelah (*posttest*) perlakuan sebanyak 35 serta jumlah maksimum sebelum (*pretest*) perlakuan 98 dan setelah (*posttest*) perlakuan 56. Jadi tampak bahwa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* terdapat perubahan stres belajar siswa di SMP Negeri 22 Makassar. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stres belajar siswa berkurang setelah pemberian perlakuan teknik *Stress Inoculation Training*.

b. Analisis Statistik Inferensial

1. Uji Normalitas

Berdasarkan data menunjukkan bahwa data hasil *pre-test* dan *post-test* distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Berdasarkan data menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas *pre-test* dan *post-test* dikatakan homogen karena nilai probabilitasnya lebih besar dari 0,05 setelah memperoleh hasil uji homogenitas

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan data terlihat bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

yang signifikan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti teknik *stress inoculation training*.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada penurunan stres belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 22 Makassar dari kategori tinggi ke kategori Sangat rendah setelah mendapatkan teknik *stress inoculation training*. Setelah mendapatkan teknik *stress inoculation training*, stres belajar pada siswa sudah lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan teknik *stress inoculation training*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *stress inoculation training* yang dilakukan 5 kali pertemuan efektif untuk mengurangi stres belajar siswa.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* yang diberikan pada 8 siswa kelas VIII di SMP Negeri 22 Makassar merupakan upaya bantuan yang bertujuan untuk mengembangkan pribadi siswa guna mencapai suatu pemecahan masalah pribadi yang dialami siswa. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* memberikan dampak positif terhadap perkembangan terutama dalam mengurangi stres belajar siswa yang ditandai dengan gejala fisik (sakit kepala, denyut jantung meningkat, berkeringat secara berlebihan, mudah lelah dan sulit tidur atau insomnia, gejala psikologis (gelisah, mudah

marah, takut, dan cemas) dan gejala perilaku (tidak disiplin, berbohong, sering menunda pekerjaan, menyontek, bolos), gejala kognitif (mudah lupa, sulit berkonsentrasi dan prestasi menurun) Tiap siswa dapat belajar tentang cara mengelola stres belajar dari konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* dan dapat diterapkan dalam kehidupan masing-masing siswa.

Penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan solusi yang baik untuk menangani stres belajar yang dialami siswa di SMP Negeri 22 Makassar. Dalam proses penelitian ini, siswa diberikan perlakuan (*treatment*) berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang terdiri dari 5 kali pertemuan. Persiapan (*planning*), kegiatan pada tahap ini yaitu menyiapkan angket, pedoman observasi, bahan informasi, dan lembar kerja untuk siswa, menetapkan waktu kegiatan konseling, menata setting pelaksanaan teknik *stress inoculation training* seperti tempat dan perlengkapan lainnya. Pelaksanaan kegiatan sebelum memasuki tahap pembentukan konseli menyiapkan *face field shield* dan menyiapkan *handsanitizer*. Pada tahapan *pertama*, yaitu tahap pembentukan, konselor membangun *rapport* dengan siswa, menjelaskan maksud dan tujuan dalam pelaksanaan konseling, pengenalan anggota kelompok, siswa dapat mengetahui tentang

pengertian, tujuan dan asas-asas dari konseling kelompok dan mendapatkan informasi tentang *Stress Inoculation Training* (SIT) serta menuliskan lembar komitmen.

Sebelum memasuki tahap inti ada tahap peralihan dimana pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti tahapan selanjutnya, dan memberikan *ice breaking*. Pada tahapan inti, yaitu tahap konseptualisasi yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Menurut (Ellis, 2008) *Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika mengalami stres belajar, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya stres dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui pencatatan pikiran negatif. Pada tahap inilah yang sangat berperan penting dalam perubahan konseli.

Pada tahapan *ketiga*, yaitu tahap mendapatkan keterampilan dan latihannya (*copping skill*) dengan menggunakan teknik relaksasi mental pernapasan dan relaksasi otot yang dapat membantu siswa mengurangi ketegangan-ketegangan akibat stres belajar yang dialaminya, sehingga siswa menjadi

rileks.

Pada pertemuan *keempat*, yaitu tahap aplikasi dan tindak lanjut, siswa mempraktekkan keterampilan yang telah dilatihkan sebelumnya secara *daring* dengan menggunakan aplikasi *zoom*. Siswa secara bergantian mempraktekkan teknik relaksasi otot dan relaksasi pernapasan, sehingga siswa mahir dalam mengaplikasikan keterampilan-keterampilan tersebut pada kehidupan sehari-hari maupun pada saat melakukan proses pembelajaran *daring* atau tatap muka.

Pada pertemuan *kelima*, yaitu tahap evaluasi, mengevaluasi hasil praktek yang dilakukan oleh siswa pada saat mengaplikasikan teknik tersebut. siswa dapat menyampaikan kesulitan-kesulitan atau hambatan yang didapatkan pada saat mengaplikasikan teknik restrukturisasi dan relaksasi tersebut. Hasilnya adalah siswa yang menerapkan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengalami penurunan stres belajar.

Pada pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini, peneliti mengobservasi setiap siswa pada saat melakukan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), kemudian mencatat atau memberi tanda ceklis pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Adapun hasil analisis data observasi, setelah

diberikan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) terjadi penurunan terkiat stres belajar siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi dan perhatian siswa berada pada kategor Sangat Tinggi yang berarti siswa menyimak dan mengikuti kegiatan dengan baik dan sungguh-sungguh.

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen yang menghasilkan Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ artinya nilai probabilitas hasil analisis ini sebesar 0,000 lebih kecil dari ambang batas taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05, dengan demikian Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis kerja (H_1) diterima. Sehingga dinyatakan ada penurunan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli dapat mengetahui dan mengenal mengenai faktor-faktor penyebab stres belajar, ciri-ciri stres belajar dan cara mengatasinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti dan mempraktekkan berbagai strategi dan metode yang diberikan peneliti. Konseli sangat antusias, berpartisipasi aktif, memperhatikan instruktur yang

diberikan dalam kegiatan proses layanan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Perbedaan juga dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kelompok eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai Tinggi kemudian menurun ke kategori Sangat Rendah, yang berarti adanya perubahan stres belajar kelompok eksperimen.

Teknik *Stress Inoculation Training* yang peneliti berikan kepada kelompok eksperimen dapat menurunkan stress belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Makassar. Penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Wardani, (2016) tentang menurunkan stres akademik melalui teknik *stress inoculation training* siswa kelas XI C SMP Negeri 10 Salatiga menyimpulkan bahwa hasil analisis data yang membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang menghasilkan *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0,009 < 0,05$ sehingga dinyatakan ada penurunan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Selain itu, ada penurunan stres akademik yang signifikan yaitu sebesar 5,00, dibuktikan dengan hasil analisis data mean rank pre test 8,00 dan mean rank post test sebesar 3,00 pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat

mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 22 Makassar

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat stres belajar siswa SMP Negeri 22 Makassar sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* berada pada kategori tinggi dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik *stress inoculation training* dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri atas 3 tahap dan berjalan sesuai dengan skenario yaitu, tahap pertama konseptualisasi, tahap ke dua Mendapatkan Keterampilan dan Latihannya (*Copping Skill*), dan tahap ketiga penerapan dan penyelesaian,
3. Penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi stres belajar di SMP Negeri 22 Makassar secara signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *stress inoculation training* sebagai teknik layanan untuk membantu siswa mengurangi

stres belajar.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 22 Makassar khususnya dalam stres belajar.

3. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *stress inoculation training* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Faridah. 2016. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar: Edukasi Mitra Grafika
- Arifin A.A 2018. Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 2, No. 1 (2018), h. 68-74
- Erford T.B (Ed.) 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Helmi Rahmat. 2013. Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik, *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Kusumawati, E. & Andiarna, F. 2020. Pengaruh pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, Vol 16, No.2, h. 139-149
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Rahayu, Mimi. 2015. Pengaruh *stress inoculation training* terhadap *copping stress* pada guru taman kanak-kanak, *Skripsi*. Riau : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Thoomaszen, W.F., & Murtini. 2012. Manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Humanitas*, Vol. 11, No. 2 (2012), h. 79-92
- Wardani Kusuma T. 2016. Menurunkan Stress Akademik Melalui Teknik Stress Inoculation Training Siswa Kelas XIC SMP Negeri 10 Salatiga. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.