



Penerapan Konseling Kelompok Teknik Stress Inoculation Training Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan

Nani Barorah Nasution¹, Mayrisa Khadijah Harris²

^{1,2} Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Email: nani.barorah@email.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan konseling kelompok teknik Stress Inoculation Training dalam mengatasi stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Pre-Experimental Design. Subjek pada penelitian ini adalah 8 orang mahasiswa bimbingan konseling stambuk 2019. Penelitian ini terdiri dari 4 kali pertemuan, hasil penelitian tersebut diketahui nilai rata-rata Pre-test dan Post-test keterampilan mengatasi stres mahasiswa sebesar 107,37 dan setelah diberikan layanan menurun drastis menjadi 74,25. Artinya nilai rata-rata mengatasi stres mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan. Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bahwa nilai $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ maka diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Data pre-test (sebelum diberikan layanan) memperoleh skor rata-rata sebesar 107,375 dan skor total rata-rata post-test (setelah diberikan layanan) sebesar 74,25. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, keterampilan mengatasi stress dari 8 orang mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan yang sedang mengerjakan skripsi sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik stress inoculation training ditemukan tinggi, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik stress inoculation training keterampilan mengatasi stress mereka berkurang.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Stress Inoculation Training, Mengatasi Stres

PENDAHULUAN

Kuliah merupakan tempat bagi mahasiswa agar dapat mengembangkan kemampuannya. Seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan dituntut dari berbagai pihak untuk segera menyelesaikan studinya baik itu tuntutan orangtua, tuntutan dari diri sendiri, serta dorongan dari teman dan dosen. Takwin (2008) menyatakan bahwa Mahasiswa adalah seorang individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik itu di universitas, akademik, atau institut. Mereka yang terdaftar

sebagai murid di perguruan tinggi otomatis akan di sebut sebagai mahasiswa. Tahap akhir dari perkuliahan ditandai dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa yang sedang membuat skripsi menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika mahasiswa menyusun skripsi (Hidayati 2019). Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap pengerjaan skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan - kesulitan yang dialami dalam pengerjaan skripsi. Kesulitan tersebut juga membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Tidak sedikit mahasiswa mengeluh di saat mereka menulis skripsi (kholidah 2018).

Santrock (2006) mengemukakan bahwa stres adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang dialamatkan padanya. Sarafino (2008) mengemukakan pendapat bahwa stres sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial individu selanjutnya. Stres bila tidak diatasi maka dapat berdampak pada fisik dan psikologis seseorang. Secara fisik dapat dilihat dari menurunnya kondisi tubuh seseorang seperti merasa sakit kepala atau gangguan pencernaan. Sedangkan secara psikologis seseorang yang mengalami stres dapat mengalami penurunan daya ingat, gangguan tidur, atau mudah terpancing emosi berdasarkan Sarafino (1996). Berdasarkan pengertian yang di jelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi stres merupakan bentuk reaksi individu baik secara fisik maupun mental terhadap kondisi lingkungan yang terlalu menekan atau membebani sehingga dirasakan terlalu berat untuk diatasi sendiri. Gangguan dalam bentuk fisik dan psikologis ini dapat membuat mahasiswa tidak konsentrasi sehingga dapat menghambat dalam pembuatan skripsi. Maka dari itu, mahasiswa seharusnya melakukan penanganan yang dapat mengatasi masalah dan hambatan dalam penyelesaian skripsi (itrah 2020).

Analisis Teori

Siswanto (2007) berpendapat bahwa mengatasi stres termasuk konsep sentral dalam memahami kesehatan mental yang dimaknai sebagai salah satu cara individu dalam menguasai, memahami situasi atau kondisi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka,

kehilangan, ancaman. Mengatasi stres adalah bagaimana reaksi individu ketika menghadapi stres atau tekanan.

Safaria & Saputra (2009) menyatakan mengatasi stres merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan (distress demands). Tuntutan –tuntutan ini bisa bersifat internal maupun eksternal. Kedua stres tersebut bertujuan untuk mengubah hubungan antara diri individu dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik dan berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakan.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa, mengatasi stres adalah bagaimana reaksi individu ketika menghadapi stres atau tekanan dan merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah. Tuntutan –tuntutan ini bisa bersifat internal maupun eksternal.

Carver (dalam Siswanto, 2007) menyebutkan aspek-aspek strategi mengatasi stres yaitu:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.

- f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

Stress Inoculation Training (SIT), sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, yang didasarkan pada premis bahwa membantu klien mengatasi stresor-stresor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress (distress adalah istilah untuk stres yang berakibat buruk, eustres adalah istilah untuk stres yang berakibat baik, misalnya memotivasi kita untuk menyelesaikan sesuatu) SIT menekankan pada modifikasi kognitif, yang dikonsentrasikan pada mengubah self-talk klien Corey (2013). SIT melibatkan sebuah komponen kognitif yang memfokuskan pada membantu klien memodifikasi instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. SIT membantu klien dengan mengkonseptualisasikan dan mereframing stres, yang memungkinkan mereka untuk mere-script hidupnya atau mengembangkan naratif baru tentang kemampuannya untuk mengatasi masalah.

SIT dapat dilakukan dengan individu, pasangan, kelompok kecil, kelompok besar Meichenbaum (dalam Corey 2013), yang dimana SIT terdiri dari 3 langkah yaitu: Langkah pertama: konseptualisasi, mengajarkan kepada konseli tentang sifat stres maupun peran klien dalam menciptakan stress, langkah Kedua: Tahap memperoleh keterampilan dan berlatih, konseli mempelajari beragam teknik mengatasi stress perilaku dan kognitif untuk digunakan dalam sesi yang penuh tekanan, langkah Ketiga: Tahap penerapan dan penyelesaian, kemungkinan transfer keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design yang akan mengkaji teknik stress inoculation training untuk mengurangi perilaku stress mahasiswa dengan membandingkan perilaku stress mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik stress inoculation training dengan saat setelah diberikan teknik.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subjek penelitian dalam penelitian

ini berjumlah 8 orang mahasiswa akhir bimbingan dan konseling universitas negeri medan dalam mengatasi stress pengerjaan skripsi. Prosedur dan Rancangan Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen. Pada penelitian ini peneliti ini melihat sejauh mana hubungan sebab akibat antar perlakuan (treatment) dengan perilaku subjek. Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan rancangan One Group Pretest - Posttest Design. Adapun prosedur penelitian terdiri dari:

Persiapan Eksperimen

Persiapan yang harus dilakukan peneliti antara lain yakni: Persiapan alat ukur yaitu dengan skala yang telah dibuat sesuai dengan aspek – aspek mengatasi stres dan mengacu pada pengukuran mengatasi stres.

Persiapan penelitian yang dimana peneliti menentukan subjek berjumlah 8 orang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling stambuk 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen yang harus dilakukan peneliti yakni: Penentuan sampel penelitian, Pretest dilakukan sebelum SIT (stress inoculation training) dilaksanakan yang selanjutnya peneliti akan memilih 8 mahasiswa dengan tingkat mengatasi stres terendah sebagai subjek penelitian, Pemberian layanan konseling kelompok teknik stress inoculation training yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan yang dijadwalkan dengan subjek penelitian, Menerapkan 3 langkah teknik stress inoculation training yang terdiri dari konseptualisasi, memperoleh keterampilan dan berlatih, penerapan dan penyelesaian, pemberian posttest setelah SIT di berikan kepada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi PPB/BK, yang berlokasi di jalan William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Setelah mendapatkan data hasil penelitian diketahui bahwa beberapa keterampilan mengatasi stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini terdapat 8 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan, diantaranya terdapat 3 orang yang masuk dalam katagori rendah, 2 orang yang masuk dalam katagori rendah, 3 orang yang masuk dalam katagori tinggi. Maka dari itu

dilakukan konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training yang dimana penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali layanan.

Langkah pertama yang peneliti lakukan pada saat memberikan layanan yaitu dibuka dengan salam lalu berdoa bersama dengan seluruh anggota kelompok dengan tujuan konseling kelompok berjalan lancar dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. Setelah berdoa selesai, pemimpin kelompok menyambut anggota dengan keramahan. Selanjutnya anggota kelompok memperkenalkan diri setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, azas bimbingan kelompok dan tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok. Tahap selanjutnya memastikan kesiapan seluruh anggota kelompok.

Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok memaparkan materi tentang mengatasi stres yang terdapat pada RPL yang telah peneliti susun. Setelah menjelaskan materi mengatasi stres, selanjutnya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pendapat terkait materi yang baru dijelaskan pemimpin kelompok. Pada tahap selanjutnya pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok agar anggota kelompok mampu mengidentifikasi masalah, mengevaluasi serta mampu membuat kesimpulan. Sebelum tahap akhir pemimpin kelompok memberikan ice breaking dengan bermain games.

Pada tahap akhir pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir. Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa anggota kelompok harus memberikan kesan dan pesan, dan pemimpin kelompok juga memberikan LAISEG kepada anggota kelompok, menanyakan kepada anggota kelompok jadwal pertemuan selanjutnya. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota karena telah bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok dari awal hingga akhir. Layanan bimbingan kelompok diakhiri dengan berdoa.

Selama proses penelitian berlangsung, mahasiswa mampu mengidentifikasi masalah, mengorganisir informasi, mengembangkan rencana tindakan, menerapkan keterampilan mengatasi stres, dan mengevaluasi hasilnya. Oleh karena itu, semakin sering mahasiswa melatih keterampilan mengatasi stress maka mereka akan mudah mengatasi stress kedepannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut berhasil dikarenakan sebelumnya nilai rata-rata keterampilan mengatasi stres mahasiswa sebesar 859 dan setelah diberikan layanan menurun drastis menjadi 594.

Tabel 1. Data

No	Inisial	Pre-Test		Post-Test		Skor Perubahan	%
		Skor	Ket	Skor	Ket		
1.	RC	79	R	58	R	21	26,58%
2.	JG	67	R	65	R	2	2,98%
3.	R	79	R	78	R	1	1,26%
4.	YV	137	T	80	R	57	41,60%
5.	NF	110	S	79	R	31	28,18%
6.	SA	111	S	78	R	33	29,72%
7.	AS	139	T	79	R	60	43,16%
8.	AP	137	T	77	R	60	43,79%
Total		859		594		265	30,84%
Nilai Tertinggi		139		80		60	-
Nilai Terendah		67		58		1	-
Rata-Rata		107,37		74,25		33,125	

Dalam konseling kelompok yang telah dilakukan dalam penelitian ini, mahasiswa berinteraksi satu sama lain untuk mencari solusi masalah. Mereka saling berdiskusi, bertukar pendapat, dan memberikan masukan satu sama lain. Interaksi sosial ini dapat membantu proses memecahkan masalah stres karena mereka terpapar pada berbagai sudut pandang dan ide-ide baru, yang mendorong keterampilan mengatasi stres. Mahasiswa dapat membagikan gagasan dan perspektif mereka tentang permasalahan yang dibahas. Melalui pertukaran ide ini, mereka dapat melihat masalah dari berbagai sudut pandang yang berbeda, yang membantu dalam mengidentifikasi hal yang baru dari masalah tersebut. Interaksi dalam konseling kelompok teknik stress inoculation training memungkinkan mahasiswa untuk berbicara dan mendengarkan dengan aktif. Kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan solusi dengan jelas dan menerapkan teknik dengan cermat mengenai keterampilan mengatasi stres.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, keterampilan mengatasi stress dari 8 orang mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan yang sedang mengerjakan skripsi sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik stress inoculation training ditemukan tinggi, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik stress inoculation training keterampilan mengatasi stress mereka berkurang sehingga disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik stress inoculation training dalam mengatasi stress mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Medan.

KESIMPULAN

Adapun hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bahwa nilai $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ maka diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Data pre-test (sebelum diberikan layanan) memperoleh skor rata-rata sebesar 107,375 dan skor total rata-rata post-test (setelah diberikan layanan) sebesar 74,25. Berdasarkan uraian tersebut layanan konseling kelompok teknik stress Inoculation Training membantu mengatasi stres mahasiswa yang diberikan kepada 8 orang dapat dikatakan baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik stress Inoculation Training dalam mengatasi stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan. Dimana dengan penggunaan teknik stress Inoculation Training dapat memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 2012. Theory and Practice of Group Counseling, eighth edition. California : Brooks/cole
- Corey, Gerald. (2013) .Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.
- Hidayati, H. (2019). PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP STRES BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII D DI SMP NEGERI 51 SURABAYA (Doctoral dissertation, Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya).
- Itrah, S. S., & Saman, A. STRESS INOCULATION TRAINING UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA (studi kasus dua siswa SMPN 7 Pinrang) STRESS INOCULATION

TRAINING TO REDUCE STUDENT LEARNING STRESS (case study of two students of SMPN 7 Pinrang).

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta. PT Bumi Aksara.

Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans eka. 2008. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (edisi kelima) (Penerj. Achmad Chusairi, Juda Damanik; Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John & Sons Inc.

Sarafino, E.P. 1996. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* Ed 5. USA: Jhon Wili & Sons.

Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Kosep, Ckupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.

Takwin, B. 2008. *Menjadi Mahasiswa*. Jakarta. Visimedia.