PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

OLEH:

NUR AZISAH
NPM 916862010040

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2021

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan ini berarti bahwa setiap manusia berhak mendapat dan berharap untuk selalu berkembang dalam pendidikan. Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan. Salah satu wadah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan salah satu komponen dalam keseluruhan sistem pendidikan. Banyak presepsi yang ditujukkan terhadap BK. Kartono (2014.p,223) berpendapat bahwa "Peran konselor dengan lembaga bimbingan konseling direduksi sekedar sebagai polisi sekolah". Mahasiswa, dosen/konselor, orangtua/wali dan warga masyarakat masih banyak yang belum mengetahui dan memahasiswami bimbingan dan konseling yang sesungguhnya. Mereka miliki presepsi yang berbeda-beda, ada yang menafsirkan bimbingan dan konseling adalah tempat menyelesaikan masalah, tempat yang menakutkan, bahkan ada juga yang berpendapat bahwa ruang bimbingan dan konseling adalah tempat pemberian hukuman.

Pendapat tersebut tidak semuanya benar, sudah terbukti sekarang diperguruan tinggi sangat dibutuhkan guru pembimbing yang fungsinya terutama mencegah terjadinya masalah bagi mahasiswa, membantu mengembangkan bakat bagi mahasiswa atau potensi mahasiswa, menyelesaikan masalah bagi mahasiswa,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

memberikan pemahasiswaman bagi mahasiswa agar mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Diperguruan tinggi juga mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan mahasiswa. Perguruan tinggi dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan mahasiswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Tetapi perguruan tinggi juga dapat memicu terjadinya stress dikalangan mahasiswa. Tekanan akademik merupakan konsekuensi dari merespon segala tuntutan dari aktivitas pergurunan tinggi membuat mahasiswa menjadi stress dan tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut.

Hambatan aktivitas kehidupan mahasiswa memang tidak sepenuhnya disebabkan oleh stress akademik, namun adanya indikasi yang kuat dan kemungkinan besar oleh stress akademik menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terhambatnya aktifitas belajar mahasiswa, baik di sekolah maupun dirumah. Stress akademik terhadap mahasiswa memang tergantung dari individu masing-masing. Mahasiswa mengaku bahwa stress akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetensi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat.

Stress akademik merupakan stress yang disebabkan oleh *Academic stressor*. Desmita (2010.p,67) "*Academic stressor* yaitu stress mahasiswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan bea, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Bahwa masa menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak mahasiswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan. Stress akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait denganbidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Sayekti A (2017.p,121) "Stress akademik berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan menghadapi ujian".

Pada hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 November 2021 dikampus STKIP Andi Matappa terdapat mahasiswa yang mengalami stress akademik dengan gejala-gejala seperti: banyaknya beban pelajaran dan kurang bervariasi metode megajar dosen, banyaknya tugas pekerjaan rumah yang membuat jenuh, cemas dalam mengerjakan soal-soal latihan dan ulangan, kurang inisiatif dan kreatif karena kelelahan fisik dan merasa tidak punya waktu untuk beristirahat, merasa bosan sehingga timbul keengganan dalam mengikuti pelajaran, sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele, kurang motivasi dalam mengerjakan tugas, berhadapan dengan dosen yang menyebalkan dan merasa tuntutan tugas menumpuk bahkan tidak tahu mana yang harus didahulukan.

Hal-hal tersebut akan membuat mahasiswa mengalami stress akademik dan ketinggalan pelajaran yang disampaikan oleh dosen saat pelajarran berlangsung di kampus yang akan mempengaruhi hasil belajar mereka.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Diperlukan langkah yang konkrit dari konselor adalah dengan menerapkan teknik *Stress Inoculation training* dalam bimbingan klasikal di kelas.

Wulandari (2011.p,81) *"Stress Inoculation training* adalah strategi konseling yang dimaksudkan untuk membantu konseli menangani peristiwa stress dengan sukses". Milss (2012.p,129) menyatakan bahwa "Penggunaan istilah "*Inoculation*" (suntikan) dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian *inoculation* oleh konsleor pada konseli atau memepersiapkan konseli memiliki ketangguhan terhadap efek stress, sebagaimana cara kerja vaksin yang membuat orang tahan terhadap efek dari penyakit tertentu".

Selain itu Gerald Corey (2004.p,78) mengatakan bahwa "Pelatihan manajemen stres dalam kelompok". Tinjau bagian dalam buku teks pada pendekatan kelompok untuk manajemen stres, terutama program yang stres inokulasi Meichenbaum ini. Pikirkan tentang diri anda sebagai peserta dalam kelompok pelatihan tersebut. Apa beberapa faktor dalam hidup Anda yang berkontribusi terhadap pengalaman anda stres. Mengidentifikasi beberapa kognisi anda yang berperan dalam menciptakan dan memelihara stres. Pertimbangkan menjaga keterbukaaan di mana sistematis merekam pikiran, perasaan dan perilaku spesifik untuk setidaknya dua minggu. Proses ini dapat berguna dalam mengajar anda untuk menyadari peran anda dalam menciptakan stres anda. Jika anda berada dalam kelompok saat ini, mempertimbangkan membawa ke sesi perhatian spesifik tentang stres. Setelah bekerja pada keprihatinan ini dalam grup anda, rencana yang akan melibatkan praktik dalam situasi sehari-hari. Maka dari itu stress akademik bisa diatasi dengan memanfaatkan teknik *stress inoculation training*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Adapun pelaksanaan bimbingan klasikal dengan metode *stress inoculation training* diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pemahasiswaman diri secara posiitf, namun masih dibutuhkan suatu penelitian untuk membuktikan hal tersebut itu. Dari fenomena yang telah di paparkan diatas, inilah yang mendorong peniliti untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi tingkat stress akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *stres Inocuolation training* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa ?
2. Apakah teknik *stress Inocuolation training* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *stress Inocuolation training* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa ?
2. Untuk mengetahui apakah teknik *stress Inocuolation training* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Putaka

1. Stress akademik

a. Pengertian Stress akademik

Pada dasarnya hidup ini merupakan sebuah proses dimana ada kalanya kita merasa senang ataupun sulit. Keadaan yang sulit cenderung menjadi beban hidup yang jika terjadi berlarut-larut dapat memicu timbulnya stres. Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan stress ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan terhadap anak yang berbakat dan berprestasi yang tidak pernah berhenti. Wulandari (2011.p,87) menyatakan bahwa "Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu".

Eryanti (2012.p,17) menyatakan bahwa "Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa". Senada dengan hal tersebut Taufik dan Ifdil (2012.p,261) menjelaskan "Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya". Harapan tersebut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya menurut Thurson (2015.p,65) "Stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak". Siswa yang tingkat risiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya yang baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo (2004.p,141) menyebutkan bahwa "Stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkan itu".

Kondisi siswa yang mengalami stres akademik tentu berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri seperti yang dijelaskan oleh Oon (2007.p,53) bahwa "Stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit". Apabila ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Agista (2011) menyatakan bahwa pengertian dari pada, stres akademik adalah

> Stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademikk yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil presepsi yang sampeltif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. (p.78)

Desmita (2010:297) mendefenisikan tentang pengertian dari pada stres akademik adalah

> Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stressor, yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusann dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.(p.297)

Berdasarkan berbagai defenisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

b. Jenis-jenis stres

Stres sering kali diidentikkan dengan emosi negatif yang berakibat buruk bagi kesehatan. Namun stresternyata tidak selamanya buruk. Adapula stres yang memiliki manfaat baik. Desmita (2010.p,292) terdapat empat stress akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek yaitu *physical demands* (tuntutan fisik)*, task demands* (tuntutan tugas)*, role demands* (tuntutan peran)*, dan interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)". Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

1. *Pshysical Demands* (Tuntutan fisik)

Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperature yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.

2. *Task Demands* (Tuntutan tugas)

Ditunjukan dengan adanya berbagai tugas-tugas peajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pasa siswa. Indikator dari *academic work* adalah tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah dan tugas-tugas yang dikerjakan di rumah, tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakulikuler.

3. *Role Demands* (Tuntutan peran)

Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntunan peran ini seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki keterampilan yang lebih.

4. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan intraksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial ini merupakan salah satu factor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

stress bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungn dari guru dan sikap dijauhi bahkan dikucilkan teman.

Matheny (2013.p,114), ada dua jenis stres akademik dilingkungan sekolah, diantaranya yaitu:

1. *Academic stressor*

   Stres yang berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti penguasaan materi dan evaluasi prestasi belajar.

2. *Sosial stressor*

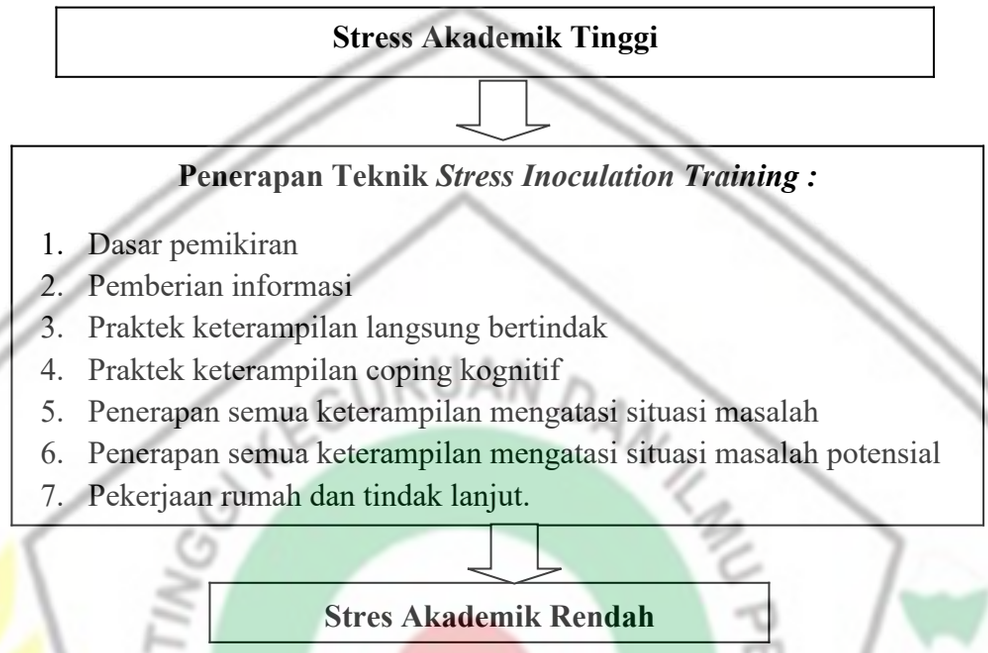
   Stres yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal di sekolah seperti berinteraksi dengan guru, teman sebaya maupun segala macam bentuk partisipasi siswa dalam kelas.

Agista (2011) menyatakan bahwa berikut ini adalah beberapa jenis stres yang perlu anda kenali yaitu

1. Stres baik adalah stres yang tidak hanya dipicu sepenuhnya oleh pengalaman negatif. Bahkan pengalaman positif juga membawa stres, seperti upacara kelulusan atau pernikahan
2. Distres internal adalah tipe stres yang buruk. Distres merupakan tipe stres negatif hasil dari pengalaman buruk, ancaman, atau perubahan situasi yang tidak terduga dan tidak nyaman.
3. Distres akut adalah terjadi ketika seseorang mengalami distres yang dipicu oleh peristiwa buruk yang berlalu dengan cepat
4. Hipostres merupakan ketidakadaan stres, tetapi juga bisa diartika kebosanan yang ekstrim. Seseorang yang mengalami hipostresmungkin merasa tidak tertantang, tidak memiliki motivasi untuk melakukan apapun.
5. Eustresmerupakan stres yang sangat berguna lantaran dapat membuat tubuh menjadi lebih waspada. Eustres membuat tubuh dan pikiran

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Adapun skema kerangka pikir yang dapat digambarkan dari penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1.Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini yaitu "terdapat pengaruh teknik *inoculaztion training* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa di STKIP Andi Matappa".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah dikemukakan npada bagian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di STKIP Andi Matappa Kab. Pangkep. Berdasarkan hasil pengamatan pada observasi awal dan wawancara dengan mahasiswa STKIP Andi Matappa bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang panik ketika diberikan tugas, prestasi menurun, mudah lelah dan malas serta adanya terbukaan dari pihak dosen di kampus.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono (2013.p,72) penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang berguna agar dapat mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang telah di kendalikan. Dalam penelitian ini, akann melakukan pengujian perlakuan dengan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi stress akademik pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuatitatif dengan metode *True experimental design.* Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba menguji sejauh mana perlakuan yanga kan diberikan apakah berpengaruh terhadap variabel yang akan diteliti atau tidak.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independen*) dan variabel (*dependen*). Kedua variabel tersebut merupakan:

a) Variabel bebas (*independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel yang lainnya. Biasanya dinotasikan dengan simbol *(X)*, dalam penelitian ini variabel bebas adalah *stress Inoculation training*.

b) Variabel terikat (*dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Biasanya dinotasikan dengan simbol *(Y)*, Adapun variabel terikat dalam penelitian ini merupakan *stress* akademik.

2. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan ekperimen semu (pre eksperiment design), dengan desain *one group pre test – post test*. Pada penelitian ini hanya mengambil satu kelompok dan untuk mengukurnya dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre- test*) dan sesudah (*post - test*). *one group pre test – post test design* merupakan salah satu desain penelitian pra – eksperimen yang hanya mengambil satu kelompok subyek kemudian melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Model rancangan penelitian ini adalah *pre test – post test* yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1 desain *one group pre test – post test*

O_1 x O_2

(Sumber : Sugiyono, 2012:111)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Keterangan :

O_1 : ***Pre-Test*** (sebelum diberi perlakuan teknik *Stres inoculation training*)

O_2 : ***Post-Test*** (sesudah diberi perlakuan teknik *Stres inoculation training*)

X : ***Treatment*** (perlakuan)

Adapun cara mengatasi kelemahasiswan desain penelitian ini supaya tidak terjadi eror pada teesting. Penelitian ini dapat memberikan tes pada saat kondisi sampel penelitian dalam kondisi stabil, artinya mahasiswa dalam keadaan sehat dan mengerjakannya tidak merasa tertekan. Sedangkan cara mengatasi supaya tidak terjadi eror karena pengaruh intrument , yaitu peneliti menyamakan dalam menggunakan cara-cara penggunaan tes antara *pre – test* dan *post – test*, cara penyekorannya pun sama antara *pre-test* dan *post – test*, sehingga dapat dilihat peningkatan motif berafiliasi secara benar.

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

a. Pengukuran variabel (*pre-test*)

Pre-test dilakukan untuk mengetahui tingkat *stress* akademik mahasiswa sebelum diberikan *treatment* oleh peneliti. *Pre – test* yang diberikan berbentuk skala *stress* akademik.

b. Pemberian *Treatment*

Treatment yang diberikan peneliti yaitu bimbingan klasikal. Pemberian *treatment stress* akademik mahasiswa dilakukan selama 3 kali pertemuan. Pertama, awal pertemuan peneliti memperkenalkan dan menjelaskan mengenai konsep *Inoculation training* yang dapat meberikan kekuatan positif yang berupa solusi belajar khususnya dalam bidang belajar. Kedua sampai dengan ketiga, pada tahap ini peneliti bersama mahasiswa metode belajar yang bervariasi, mmeberikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

materi gaya belajar dalam bentuk klasikal. Disela pemberian materi gaya belajar pada mahasiswa, peneliti menerapkan teknik *stress Inoculation training* yang telah ditentukan berdasarkan hasil angket yang telah di isikan oleh mahasiswa. *Treatment* yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan berdasarkan angket, kemudian konselor/peneliti menyediakan jawaban *stress inoculation training* yang dapat melatih mahasiswa dan mengurangi *stress* akademik mahasiswa.

c. Post – test

Post – test dilakukan untuk mengetahui tingkat *stress* akademik mahasiswa setelah diberikan *treatment*. *Post –post* diberikan kepada mahasiswa yang telah diberikan *treatment* berupa *stress Inoculation training*. Berdasarkan rancangan tersebut di tetapkan satu kelompok eksperimen untuk diberikan *treatment* oleh peneliti yaitu jurusan Bimbingan dan konseling yang berjumlah 10 orang mahasiswa. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan *stress* akademik mahasiswasiwa sebelum dan sesudah diberikan *treatment stres inoculation training.*

D. Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini:

1. Teknik *stress Inoculation training*

Stres inaculation training adalah strategi konseling yang dimaksudkan untuk membantu konseli menangani peristiwa stres dengan sukses, dengan langkah-langkah: 1) rasional yang berisi tujuan dan uraian ringkas strategi, 2) pemberian informasi tentang hakikat stres dan kemungkinan strategi mengatasi stres, 3) pelatihan dan praktik keterampilan, 4) penerapan keterampilan coping pada masalah, 5) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

2. *Stress* akademik

Stress akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada mahasiswa dengan indikator: 1) aspek emosional, 2) aspek kognitif, 3) aspek fisiologis, dan 4) aspek perilaku .

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharmisi Arikunto, (2002: 108). "Populasi adalah keseluruhan dari subyek penilitian". Populasi pada penilitian ini dengan jumlah 74 orang mahasiswa di STKIP Andi Matappa yang terbagi dalam 4 kelas.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Keadaan Populasi Penelitian

No.	Semester	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	I / II	9	17	26
2	III / IV	3	19	22
3	V / VI	3	5	8
4	VII / VIII	8	10	18
	Jumlah	23	51	74

Sumber: Laporan bulanan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2020 di STKIP Andi Matappa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi diatas yang dapat diterapkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 108) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang teliti. Adapun sampel pada penelitian ini berfokus kepada prodi Bimbingan dan konseling (Bk) semster I sampai dengan VIII tahun angkatan 2019-2020, dengan pertimbangan masalah pandemi COVID-19 dimana

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep" dengan menggunakan pra eksperimen yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa. Data diperoleh melalui instrument angket dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial sedangkan data teratur diperintah dengan observasi yang di analisis dengan menggunakan prentase.

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Analisis hasil angket

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran Penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan setelah memberikan perlakuan teknik *stress inoculation training*. Data hasil penelitian yang diperoleh adalah data hasil angket tentang tingkat stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep. Berdasarkan data empirik sebelum dan sesudah perlakuan hasil analisis deskriptif dapat diuraikan pada tabel berikut ini

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	0	10
	MIssing	0	0
Mean		82.50	49.20
Std. error of Mean		1.447	3.492
Median		82.00	45.50
Mode		79[a]	38
Std. Deviation		4.577	11.043
Variance		20.944	121.956
Skewness		-.335	.614
Std. Error of Skewness		.687	.687
Kurtosis		-.275	-1.320
Std. Error of Kurtosis		1.334	1.334
Range		15	29
Minimum		74	38
Maximum		89	67
Sum		825	492
Multiple modes eist. The smallest value is shown825			

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Berdasarkan tabel tersebut analisis data tentang hasil angket diperoleh skor maksimun sebelum perlakuan *(pretest)* yang dicapai sebesar 89 dan skor minimum 74 pada pretest dengan nilai mean 82,50 dari 10 sampel dengan nilai median 82,00 dari 10 sampel dengan mode 79 dengan standar deviasi 4.577 dengan range 15 serta nilai variance 2,944 dan sum (jumlah) sebesar 825.

Sedangkan setelah pemberian teknik *stress inoculation training (posttest)* diperoleh skor maksimun setelah perlakuan yang dicapai sebesar 67 dan skor minimum 38 dari skor terendah dari 10 orang sampel, dengan nilai mean 49,20 dari 10 sampel dengan nilai median 45,50 dari 10 sampel setelah dengan mode 38 dengan standar deviasi 11,043 dengan range 29 serta nilai variance 121,956 dan sum (jumlah) 492 sebesar.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran pelaksanaan teknik *stress inoculation training* terlihat bahwa stres akademik mahasiswa menurun setelah diberikan teknik *stress inoculation training* , hal ini terlihat dari nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan yaitu 82,50 dan menurun setelah diberikan perlakuan yaitu 49,20, hal ini membuktikan bahwa terjadi penurunan stres akademik mahasiswa setelah diberikan teknik *stress inoculation training*

1) Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Berikut ini disajikan data stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah penerapan teknik *stress inoculation training* untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 4.1 Distribusi hasil angket tentang stres akademik Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum perlakuan.

Interval	Tingkat Stres	*Pretest*	
		F	%
79 -92	Sangat tinggi	9	90%
65 - 78	Tinggi	1	10%
51 - 64	Sedang	0	0
37 - 50	Rendah	0	0
23 - 36	Sangat rendah	0	0
Jumlah		10	100%

Hasil perolehan angket yang diberikan sebelum pemberian teknik *stress inoculation training* dalam mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep berada pada kategori "Sangat Tinggi" dan "Tinggi". Hal ini terlihat pada hasil angket pada rentang skor 79 – 92 sebanyak 9 orang atau 90% berada pada kategori "Sangat Tinggi" dan 65-78 sebanyak 1 orang atau 10% berada pada kategori "Tinggi".

Tabel 4.2 Distribusi hasil angket tentang stres akademik Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sesudah perlakuan.

Interval	Tingkat Stres	*Pretest*	
		F	%
79 -92	Sangat tinggi	0	0
65 - 78	Tinggi	3	30%
51 - 64	Sedang	1	10%
37 - 50	Rendah	6	60%
23 - 36	Sangat rendah	0	0
Jumlah		10	100%

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

Hasil perolehan angket yang diberikan setelah pemberian teknik *stress inoculation training* dalam mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep berada pada kategori "Rendah". Hal ini terlihat pada hasil angket pada rentang skor 65-78 sebanyak 3 orang atau 30% berada pada kategori "Tinggi" dan 51-64 sebanyak 1 orang atau 10% berada pada kategori "Sedang" dan pada rentang 37-50 sebanyak 6 orang atau 60% berada pada kategori "Rendah".

Dari hasil diatas terlihat adanya perbedaan tingkat perilaku stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah pemberian teknik *stress inoculation training* Hal ini terlihat adanya penurunan dari kategori "Sangat Tinggi" menurun pada kategori "Rendah". Dengan demikian terjawab permasalahan yang telah diajukan yaitu penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mereduksi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep, tentunya dengan pelaksanaan teknik *stress inoculation training* secara efektif dan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan konseling yang ada.

b. Hasil Observasi

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *stress inoculation training* dapat diketahui bahwa penurunan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kemajuan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan teknik *stress inoculation training*. hal ini menandakan bahwa mahasiswa antusias dalam mengikuti teknik *stress inoculation training*, meskipun masih ada mahasiswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan teknik *stress inoculation training* dalam mengurangi perilaku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

BAB V
KESIMPULAN DAN SARA

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang "penerapan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi tingkat stress akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat stress akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik stress inoculation training hal ini ditunjukkan dengan hasil angket sebelum diberikan teknik stress inoculation training terdapat 90% mahasiswa mengalami stress akademik atau berada pada kategori"sangat tinggi" dan menurun setelah diberikan teknik stress inoculation training menurun menjadi 60% mahasiswa mengalami stress akademik atau berada pada kategori "rendah"
2. Teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi tingkat stres belajar mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep. Hal ini berarti penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi perilaku stres akademik mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep dapat diterima

B. Saran-Saran

a. Kepada praktisi Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan teknik *Stress inoculatuion training* sebagai alternatif bantuan kepada mahasiswa yang memiliki masalah stres belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

b. Dalam penerapan teknik *Solution focused brief counseling Theraphy*, konselor perlu memperhatikan beberapa aspek diantaranya : Keterampilan konselor, tempat dan waktu, serta kemauan siswa, sehingga teknik yang diberikan mencapai hasil optimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pemberian Angket Uji Coba

Hari/Tanggal : Senin 22 November 2021
Pukul : 10.15
Ruang : Ruang Kelas kampus



Pemberian Angket Pretest

Hari/Tanggal : Selasa 23 November 2021
Pukul : 10.15
Ruang : Ruang Kelas kampus

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw

RIWAYAT HIDUP



NUR AZISAH dilahirkan pada tanggal 30 Oktober 1997 di Kabupaten Pangkajene. Putri pertama dari dua bersaudara, anak dari pasangan Alimuddin dan Nurliah Ahmad. Alamat: Jalan Kebun Sayur Kel. Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. Suku Bugis

.

Awal pendidikan di mulai Pada tahun 2003 diterima sebagai siswa SD Negeri 3 JAGONG pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2009.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI 1 PANGKAJENE pada tahun 2009 dan dinyatakan lulus pada tahun 2012.

Dan melanjutkan pendidikan di SMK NEGERI 1 BUNGORO dengan jurusan TKJ (Thnik Komputer dan Jaringan) pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2016 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/gQzZhKgAucMkGCN0gyr6Hw