

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang fundamental, melalui pendidikan individu akan berkembang menjadi sosok yang terampil, berwawasan, dan bertanggung jawab (Wardhani, 2017, p. 2). Salah satu jenis pendidikan yakni pendidikan formal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang wajib dan berhak ditempuh oleh seluruh warga negara Indonesia. Jenjang dalam pendidikan formal sangat beragam dengan kapasitas kesulitannya masing-masing. Seperti halnya dalam jenjang perguruan tinggi, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tantangan-tantangan yang harus dihadapi. Program S1 secara umum terdapat 8 semester didalamnya. Setiap semester pasti memiliki tingkat kesulitan dan tantangannya masing-masing. Bagi mahasiswa baru yakni pada semester 1 dan 2, mereka akan menemukan tantangan untuk beradaptasi karena menjumpai situasi yang baru, seperti sistem perkuliahan, pembelajaran yang berbeda dengan SMA, menemukan teman baru dari berbagai daerah yang berbeda, tempat tinggal baru yang jauh dari keluarga bagi mereka yang rantau, dan menciptakan zona nyaman (Rahayu & Arianti, 2020, p. 74).

Begitu pula bagi mahasiswa lama yakni pada semester 7 atau 8, mereka akan menjumpai tantangan berupa penyusunan tugas akhir/skripsi. Menjadi seorang mahasiswa Strata 1 memiliki tantangan untuk membuat sebuah skripsi sebagai salah satu syarat agar dapat lulus. Ristekdikti (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi) dalam surat edarannya menjelaskan bahwa lulusan program sarjana dan program sarjana terapan diharuskan untuk menyusun skripsi atau laporan tugas akhir yang kemudian diunggah ke Repositori (<http://belmawa.ristekdikti.go.id>).

Baik dari mahasiswa baru hingga mahasiswa lama jika tidak bisa menghadapi tantangan tersebut akan mengalami stres akademik. Stres akademik/stres belajar merupakan respon fisik maupun psikis terhadap

permasalahan yang ada di sekolah sebagai akibat dari tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa (Aryani, 2016, p. 26). *Center for Public Mental Health (CPMH)* UGM memaparkan bahwa:

*“masalah-masalah akademis terutama disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan studi, misalnya akibat salah memilih jurusan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, cara dosen mengajar, tugas perkuliahan, masalah-masalah dalam pengerjaan skripsi, dan kekhawatiran terhadap karier dan masa depan”*

(Julika & Setiyawati, 2019).

Stres akademik tidak boleh dibiarkan karena dapat menimbulkan masalah-masalah yang tidak diinginkan. Mahasiswa yang dalam proses menyusun skripsi dan tidak bisa mengelola stres dengan baik, akan cepat menyerah dan bahkan melakukan tindakan yang tidak diharapkan. Seperti mahasiswa asal kota Malang yang baru-baru ini mencoba bunuh diri di Jembatan Sungai Brantas. Motif dari tindakan tersebut adalah mahasiswa laki-laki berinisial MN (22 tahun) itu merupakan mahasiswa tingkat akhir yang diduga stres mengerjakan skripsi sehingga mencoba mengakhiri hidupnya (Tim, 2021). Dilansir dari Info Semarang Raya Com pada 24 Agustus 2021, terdapat kasus mengenai mahasiswa yang gantung diri di Stadion Bima Cirebon. Berdasarkan pemaparan ayah kandung dari Ananda Fadli yakni mahasiswa yang melakukan gantung diri di Stadion Bima Kota Cirebon, mengungkapkan jika anaknya mengaku depresi karena terancam *drop out* dari kampus. Hal tersebut dikarenakan harus mengerjakan skripsi dalam jangka waktu 4 bulan (Nugroho, 2021). Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh Ruang Tengah yakni sebuah layanan kesehatan mental pada 3.901 mahasiswa dan pelajar, didapatkan hasil bahwa sebanyak 76% mahasiswa merasa stres sedang-sangat berat, 59% merasa depresi sedang-sangat berat, 78% merasa cemas sedang-sangat berat, 10% melakukan self-harm, 13% ingin mengakhiri hidup serta 3% diantaranya pernah mencoba untuk mengakhiri hidupnya (Sundari, 2021). Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Teddy

Hidayat memaparkan berdasarkan hasil survei pada mahasiswa semester satu perguruan tinggi di Kota Bandung menunjukkan hasil sebanyak 30,5% mahasiswa depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6% telah mencoba bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian, dan gantung diri. Teddy juga menjelaskan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa yakni antara lain disebabkan oleh tekanan akademis, ketidakjelasan kelulusan, ancaman *drop out*, faktor keuangan dan biaya hidup, hubungan dengan dosen, orang tua, serta sesama temannya (Tim, 2019).

Dilansir dari Kompasiana, terdapat hasil 209.000 kasus untuk mahasiswa bunuh diri karena skripsi dan 7.390.000 kasus untuk mahasiswa bunuh diri per 11 Oktober 2021 (E, 2021). Dari data tersebut, maka tantangan-tantangan yang ada dalam perkuliahan dan dialami mahasiswa harus dapat ditangani dan dikelola dengan baik.

Berikut beberapa hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2018 dan 2021, yang mana pada 2 tahun angkatan tersebut berdasarkan hasil *screening* menunjukkan mahasiswa dengan stres akademik yang relatif banyak dibanding angkatan lainnya.

**Tabel 1.1** Hasil Wawancara Mahasiswa Angkatan 2018 pada 26 April 2022

No	Tema Pertanyaan	Subjek 1 (D)	Subjek 2 (N)
1	Tekanan	Harus menyelesaikan skripsi di bab 3 seperti yang lain, tetapi sekarang masih bab 1. Khawatir apakah mampu lulus tahun ini atau tidak.	<i>Down</i> saat semesteran. Merasa beban saat dosen tidak asik
2	Frustrasi	Keterbatasan dalam pembelajaran, dalam salah satu matkul jika salah menjawab akan dipatahkan oleh dosen pengampu sehingga takut salah untuk menjawab.	Merasa takut pada saat magang, karena tidak pernah terjun secara langsung ke sekolahan.
3	Konflik	Membagi waktu antara tugas dan organisasi. Teman-teman memiliki grup sendiri. Awalnya memiliki 2 teman	Sering konflik dengan teman.

		dekat dan sekarang menjauh dan sering merasa sendiri.	
4	Pemaksaan diri	Berusaha untuk memahami situasi kelas dan menyesuaikan diri saat mendapatkan tugas kelompok.	Merasa canggung saat ada tugas kelompok.
5	Perubahan diri	Aktif mencari informasi di <i>youtube</i> dan <i>google</i> apabila ada yang kurang dipahami karena pembelajaran yang terbatas.	Situasi pandemi membuatnya tidak terburu-buru saat kesiangan namun harus selalu memastikan sinyal tetap kuat.
6	Reaksi Fisik	Sempat sakit selama 15 hari	Mudah sakit kepala.
7	Reaksi Emosi	Menangis	Sedih dan sensitif ketika ditanya mengenai skripsi.
8	Reaksi Kognitif	Menyelesaikan tugas selama 2 hari sampai tidak tidur. Mengerjakan dan melakukan aktivitas perkuliahan dengan semampunya.	Melakukan yang terbaik.
9	Reaksi Perilaku	Banyak tidur dan tidak mau bertemu dengan siapapun.	Setiap melakukan sesuatu tidak fokus dan selalu kepikiran skripsi.

**Tabel 1.2** Hasil Wawancara Mahasiswa Angkatan 2021 pada 6 Mei 2022

No	Tema Pertanyaan	Subjek 1 (L)	Subjek 2 (Y)
1	Tekanan	Tegang saat tugas belum selesai dan mendekati <i>deadline</i> .	Tugas menumpuk sehingga sering lembur
2	Frustrasi	Beberapa kali tugas terlewat <i>deadline</i> .	Kecewa karena tidak sesuai dengan target/konsep yang sudah di tata.
3	Konflik	Tugas lumayan banyak.	Dengan kakak dan teman di kelas. Melakukan adaptasi dengan situasi kelas.
4	Pemaksaan diri	Harus bisa memahami materi pemahaman yang lebih dalam.	Situasi pembelajaran <i>online</i> membuat bingung, namun jika <i>offline</i> mengantuk diperjalanan ketika kelas pagi.
5	Perubahan diri	Melakukan penyesuaian terhadap kegiatan belajar mengajar di masa pandemi.	Semester 1 nyaman, tetapi lama-kelamaan capek.

6	Reaksi Fisik	Sedikit kepala pusing.	Seluruh badan terasa capek.
7	Reaksi Emosi	Tidak ceria, dan lebih sering diam.	Mood menjadi tidak baik.
8	Reaksi Kognitif	Yakin bisa melewati sebagaimana yang lalu-lalu.	Bingung apa gunanya kuliah dan kedepan mau jadi apa. Optimis di lain waktu bisa sukses.
9	Reaksi Perilaku	Sering tidur, dan tidak bersemangat dalam beraktivitas.	Meningkatkan belajar dan menambah relasi. Menangis setiap malam. Pola tidur terganggu.

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 1.1, dan 1.2 yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa PGSD tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gangguan fisik, emosi, kognitif dan perilaku sebagai akibat dari penyusunan skripsi, adaptasi, serta penyesuaian terhadap situasi kelas. Selain itu, mereka juga harus memahami materi lebih dalam karena pembelajaran dimasa pandemi, dan tugas yang menumpuk membuat mereka bekerja sampai larut malam agar dapat mengejar *deadline* yang telah ditentukan.

Dari tabel 1.1, dan 1.2 dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami stres yang diakibatkan oleh akademik. Hal tersebut karena keluhan yang dihadapi subjek memenuhi aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005). Dimana subjek mengalami tekanan, frustrasi, konflik, serta melakukan pemaksaan diri dan perubahan diri terhadap situasi akademiknya. Subjek juga mengalami gangguan pada fisik, emosi, kognitif, serta perilaku yang disebabkan oleh proses akademiknya di kampus. Stres akademik juga dapat diidentifikasi dengan banyaknya tugas yang diberikan seperti pernyataan subjek D, L dan Y yang menyatakan bahwa tugas yang diterima lumayan banyak dan juga menumpuknya tugas membuat mereka sering lembur, sampai pernah 2 hari tidak tidur karena harus menyelesaikan tugas. Mengalami kegagalan, sesuai dengan pernyataan subjek D yang menyatakan bahwa skripsi yang ia kerjakan masih dalam tahap bab 1 sedangkan teman-teman yang lain sudah sampai di bab 3 sehingga D merasa khawatir apakah mampu lulus tahun ini atau tidak. Subjek Y kecewa karena suatu hal tidak sesuai dengan target/konsep yang sudah di tata. Subjek L beberapa kali tugas terlewat *deadline*. Mempunyai hubungan relasi yang kurang antara sesama maupun dengan lingkungan, subjek D, N dan Y

memaparkan bahwa mereka memiliki konflik dengan teman dikelas dan juga ada yang dengan kakaknya yang membuat mereka harus melakukan penyesuaian dengan situasi kelas dan saat terdapat tugas kelompok. Kemudian poin yang terakhir yakni sistem semester dan kekurangan sumber belajar, subjek D menyatakan bahwa ia menjadi aktif mencari informasi di *youtube* dan *google* apabila ada yang kurang dipahami karena pembelajaran yang terbatas. Subjek N merasa *down* saat semesteran, subjek L harus melakukan penyesuaian terhadap kegiatan belajar mengajar di masa pandemi sehingga ia harus bisa memahami materi pemahaman dengan lebih dalam. Subjek Y memaparkan bahwa pembelajaran *online* membuatnya bingung sehingga ia harus meningkatkan belajarnya (Gatari, 2020, p. 81).

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yadi Jatira dan Neviyarni S (2021) dengan judul Fenomena Stres dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa belajar secara daring gagal dalam melaksanakan belajar yang positif. Hal tersebut dikarenakan pemberian tugas yang selalu berlebihan, metode guru dalam mengajar selalu monoton, sehingga menyebabkan stres pada mahasiswa. Penelitian oleh Syamsurijal dan Sarwan (2021) dengan judul Kondisi Psikologis Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Buton (UMB) dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi menunjukkan hasil bahwa pembelajaran daring selama pandemi memicu munculnya kondisi psikologis mahasiswa PGSD seperti stres, resah, cemas, bosan dan pusing. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Yossi Vrichasti, Indra Safari, dan Dewi Susilawati (2021) dengan judul Tingkat Kecemasan Stres dan Depresi Mahasiswa terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa mahasiswa PGSD yang sedang menyusun skripsi pada situasi pandemi memiliki tingkat kecemasan yang sangat parah, serta tingkat stres dan depresi berada pada kategori normal.

Dari dampak dan tantangan dalam stres akademik yang telah dipaparkan diatas, depresi, kecemasan, dan stres memiliki efek berbahaya pada individu dan masyarakat. Hal tersebut dapat menyebabkan hasil negatif, seperti gangguan fungsi normal, kelelahan, dan masalah kesehatan (Ramli, Alavi, Mehrinezhad, &

Ahmadi, 2018, p. 1). Selain itu, ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik akan membawa dampak pada kondisi psikologis yang semakin memburuk sehingga mempengaruhi proses perkuliahan. Kondisi psikologis tersebut dapat berupa gelisah atau kecemasan, apatis (tidak peduli), melamun, kehilangan humor, malas belajar atau bekerja, pesimis, dan mudah marah (Wardi & Ifdil, 2016, p. 193). Dengan demikian, maka kondisi tersebut harus segera diatasi agar tidak menambah kasus-kasus yang tidak diinginkan terjadi kedepannya khususnya bagi subjek penelitian ini yakni mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2018 dan 2021 yang mana merupakan 2 angkatan yang memiliki stres akademik relatif banyak berdasarkan hasil *screening*.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Banyak cara untuk mengurangi dan meminimalisir stres akademik, beberapa cara yang dapat dilakukan menurut K. Jayasankara Reddy, Ms. Karishmarajanmenon dan Anjanathattil (2018) yakni seperti teknik *biofeedback*, yoga, pelatihan keterampilan hidup, meditasi kesadaran, dan psikoterapi (Reddy, Karishmarajanmenon, & Anjanathattil, 2018).

*Biofeedback* yakni teknik dengan konsep yang mendasar pada biologis. Dikonseptualisasikan sebagai prosedur dimana data biologis dikumpulkan, diproses, dan disampaikan kembali kepada individu yang bersangkutan sehingga mereka dapat memodifikasi aktivitas tersebut (Jr & Lating, 2013). Yoga merupakan teknik yang menggunakan individu secara seutuhnya, dengan tujuan untuk membuat seluruh komponen tubuh bekerja sama secara harmoni (Mulyaningrum, 2017). Pelatihan keterampilan hidup (*life-skills training*) memiliki tujuan untuk membantu individu memahami diri sendiri dengan lebih baik, memiliki hubungan interpersonal yang tepat dan efektif, pengendalian emosi, manajemen stres yang lebih baik dan memecahkan masalah (Gerami, Ahmadi, Safat, & Farsi, 2015). Meditasi kesadaran (*mindfulness meditation*) yakni teknik yang melibatkan pengembangan kesadaran dari momen ke momen, dan tidak menghakimi pengalaman seseorang. Teknik ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran yang stabil dan non-reaktif dari pengalaman internal

(kognitif, afektif, indera) dan eksternal (lingkungan sosial) individu (Lehrer, Woolfolk, & Sime, 2007). Psikoterapi atau terapi psikologi adalah rangkaian proses yang dilakukan dengan tujuan untuk penyembuhan dari gangguan psikologis atau masalah yang berkaitan dengan kepribadian dan dengan menggunakan prosedur yang baku serta berdasar pada teori yang relevan dengan ilmu psikoterapi (HIMPSI, 2010).

Pada penelitian ini, untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa, menggunakan teknik psikoterapi. George S. Everly, Jr dan Jeffrey M. Lating (2013) dalam bukunya memaparkan bahwa salah satu *treatment* untuk mengatasi stres yakni menggunakan teknik psikoterapi dalam perspektif kognitif. Karena terapi kognitif memiliki premis bahwa tekanan psikologis sering dipertahankan oleh proses kognitif (Corey, 2017, p. 270). Macam-macam psikoterapi berbasis kognitif yakni: model Ellis, model terapi kognitif Beck, *Stress Inoculation Training* (SIT) Meichenbaum, serta terapi penerimaan dan komitmen.

Model Ellis yakni terapi yang didirikan oleh Albert Ellis. Terapi tersebut adalah *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran yang merugikan diri sendiri dan mengajarkan bagaimana memperoleh pendekatan yang rasional untuk hidup. Selanjutnya model terapi kognitif Beck yang didirikan oleh Aaron Temkin Beck. Model tersebut memiliki keyakinan bahwa berpikir sebagai peran utama dalam mempengaruhi perilaku, sehingga pada terapinya berfokus pada mengidentifikasi dan memeriksa klien, mengeksplorasi asal-usul keyakinan tersebut dan memodifikasinya. Kemudian ada *Stress Inoculation Training* (SIT) Meichenbaum yang didirikan oleh Donald Meichenbaum. Pelatihan ini memiliki asumsi bahwa individu dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mengatasi stres dengan memodifikasi keyakinan dan pernyataan diri tentang kinerjanya dalam situasi stres (Corey, 2017, pp. 272, 284, 294). Yang terakhir ada Terapi penerimaan dan komitmen oleh Hayes yang berfokus pada relevansi pikiran dan emosi yang menyusahkan, menekankan pada penerimaan, difusi kognitif, kehadiran, memperjelas tujuan dan sasaran, dan berkomitmen pada rencana tindakan (Jr & Lating, 2013, p. 166).

Penelitian ini menggunakan *Stress Inoculation Training* (SIT) oleh Meichenbaum. Karena pada pelatihan ini berfokus pada membantu klien sadar akan *self-statement* dan cerita yang mereka ceritakan tentang diri mereka sendiri. Perbedaan terapi Meichenbaum dengan *Cognitive Behavior Therapy* yang lain, yakni REBT dan CT berfokus pada perubahan proses berpikir, sedangkan terapi Meichenbaum menyarankan bahwa akan lebih efektif jika disertai mengubah perilaku daripada pemikiran individu (Corey, 2017, p. 293).

*Stress Inoculation Training* (SIT) berasumsi bahwa individu dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mengatasi stres dengan memodifikasi keyakinan dan pernyataan diri (*self-statement*) tentang kinerja dalam situasi stres (Corey, 2017, p. 294). Beberapa subjek yang telah diwawancarai mengaku telah melakukan penyemangatan untuk dirinya sendiri. Berikut merupakan hasil wawancara pada tanggal 26 April, dan 06 Mei 2022 :

**Tabel 2.1** Hasil Wawancara *Self-statement* Mahasiswa PGSD

Subjek	Melakukan self-statement	Kalimat Penyemangatan Diri
<b>2018</b>		
D	Pernah	“Hang in there D**** it’s okay, you did well, kamu udah melakukan yang terbaik untuk sekarang, jangan sesali apa yang udah terjadi, semua akan baik-baik aja, Allah pasti bantu kamu jadi kamu harus kuat juga yaa... gapapa D**** gapapa”
N	Sering	“Ayok semangat N**, masih banyak yang harus dicapai, masih banyak yang harus dibahagiain, gausah dengerin omongan orang, gausah iri dengan hasil orang, ga semua bunga mekar dengan waktu yang sama... semua orang pasti bisa gamungkin gabisa”
<b>2021</b>		
L	Pernah	“Lelah boleh, nyerah jangan. Kamu pasti bisa melewatinya, sebagaimana dulu kamu menghadapi masalah yang kau anggap besar”
Y	Sering	“Semangat Y***, Y**** gak boleh nyerah masih banyak hal yang Y*** harus coba”

Dari tabel 2.1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan *self-statement*. *Self-statement* merupakan salah satu rangkaian yang

ada dalam *Stress Inoculation Training* (SIT) yang dapat membantu mahasiswa untuk mengelola dan menurunkan tingkat stres akademik yang dialaminya. *Self-statement* dalam SIT memberi manfaat yakni: untuk menilai realitas situasi yang terjadi, mengendalikan pikiran negatif, mengatasi ketakutan yang dialami dsb (Meichenbaum, 1979, p. 155).

SIT dapat diterapkan pada populasi klinis dan non-klinis serta dilakukan pada individu, pasangan maupun kelompok dengan durasi paling singkat 1 jam (Meichenbaum, 1985, p. 22). *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam pelaksanaannya dapat dilakukan oleh berbagai pelatih yang berbeda. Selain itu juga, SIT tidak hanya dipimpin oleh profesional kesehatan mental yang terlatih (psikolog atau konselor kesehatan mental) namun juga dapat dilakukan oleh petugas polisi dengan polisi lainnya, perawat dengan pasien, bahkan guru dengan siswa. Oleh karena itu, kekuatan dari SIT adalah fleksibilitasnya dan portabilitas dimana SIT dapat diaplikasikan oleh berbagai tingkat profesional dan paraprofesional (Meichenbaum, 1985, p. 23).

Di berbagai bidang, SIT efektif untuk mengatasi stres seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryam Navaee dan Hadis Kaykha (2019) dengan judul *The Effects of Stress Inoculation Training on Coping Strategies among Midwives in Primary Health-care Centers* bahwa SIT efektif dalam meningkatkan coping dan mencegah efek buruk stres pada bidan. Elvia Purwaningrum Diyah Palupi, Sunawan Sunawan, dan Ali Murtadho (2020) dalam penelitiannya tentang SIT yang berjudul *The Effectiveness of Group Counseling with Stress Inoculation Training to Improve Students Self-Esteem* juga memiliki hasil bahwa SIT efektif untuk meningkatkan harga diri siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mores Prachyabrued, dkk (2019) dengan judul *Toward Virtual Stress Inoculation Training of Prehospital Healthcare Personel: A Stress-Inducing Environment Design and Investigation of an Emotional Connection Factor* menunjukkan hasil bahwa SIT berhasil menginduksi stres dan positif *sense*, sehingga dapat menghadirkan lingkungan stres yang terkendali.

Dari beragamnya hasil penelitian mengenai SIT tersebut, peneliti tertarik dan memilih menggunakan *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam bidang

pendidikan untuk menurunkan stres akademik yang lebih berfokus pada pemahaman mengenai situasi stres dan keterampilan koping stres sehingga dapat berguna untuk menurunkan stres akademik bagi mahasiswa PGSD yang memiliki stres akademik.

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka pembatasan masalah ini merupakan upaya untuk menetapkan batasan-batasan permasalahan dengan jelas. Sehingga dapat terhindar dari pembahasan masalah yang menyimpang dari topik permasalahan yang dibahas. Adapun pembahasan yang akan dikaji terbatas pada:

#### 1. *Stress Inoculation Training* (SIT)

Meichenbaum memaparkan bahwa SIT merupakan pelatihan yang dirancang untuk memelihara dan mengembangkan keterampilan koping stres. Dimana tidak hanya untuk menyelesaikan masalah tertentu di waktu itu, tetapi juga dapat diterapkan pada kesulitan yang dihadapi di masa mendatang (Meichenbaum, 1985, p. 21).

#### 2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan stimulus (peristiwa atau situasi) akademik yang menuntut penyesuaian diluar batas normal kehidupan sehari-hari dan menimbulkan reaksi terhadap psikologis, emosional, serta perilaku (Gadzella & Masten, 2005, p. 3).

#### 3. Subjek

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2018 dan 2021, yang memiliki stres akademik. Mengambil tahun angkatan 2018 dan 2021, karena berdasarkan hasil *screening* 2 angkatan tersebut memiliki kategori stres akademik sedang dan berat dalam jumlah yang relatif banyak. Pada angkatan 2018 merupakan semester 8, yang mana pada semester tersebut merupakan semester akhir dalam pandangan umum dan memiliki kewajiban untuk menyusun skripsi/tugas akhir. Sedangkan pada angkatan 2021 merupakan mahasiswa semester 2 yang mana masih dikatakan sebagai mahasiswa baru dan memiliki tantangan untuk melakukan adaptasi-adaptasi.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik?”

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan baru mengenai materi yang dibahas, dan selanjutnya dapat diperdalam dan dikembangkan mengenai efektifitas *Stress Inoculation Training* (SIT) terhadap penurunan stres akademik.

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Bagi program studi PGSD

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi program studi mengenai pentingnya melakukan serangkaian kegiatan yang ada dalam *Stress Inoculation Training* (SIT) sebagai salah satu cara untuk menurunkan stres akademik mahasiswa.

###### b. Bagi mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa yang memiliki stres akademik mengenai cara dan berbagai kegiatan yang terdapat dalam *Stress Inoculation Training* (SIT) sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik mereka.