

## Lampiran 1 Ijin Penelitian

	<b>DPPM</b> UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK	
Nomor	: 167/IL3.UMG/DPPM/A/2021	
Lampiran	: -	
Hat	: <b>Ijin Penelitian</b>	
Kepada yth: Ka. Prodi PGSD Ditempat		
<b>Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh</b>		
Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan NikmatNya, Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah bagi teladan mulia sepanjang zaman, Nabi Muhammad SAW.		
Merujuk surat permohonan ijin penelitian 154/IL3.UMG/Psi/A/2022 perihal permohonan ijin penelitian Skripsi, atas nama mahasiswa dibawah ini:		
Nama	: Sherly Oktafianti	
NIM	: 180701017	
Semester	: 8	
Prodi	: Psikologi	
Alamat	: Jl. Mayjend Sungkono Ya No.30	
Judul skripsi	: Efektivitas Stress Inoculation Training (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD	
Perlu disampaikan bahwa DPPM memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian di Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Gresik. Data yang dibutuhkan adalah :		
1. Ijin melakukan penelitian di Prodi PGSD dengan memberikan pelatihan pada mahasiswa PGSD		
Data yang diberikan kepada kepada mahasiswa tersebut menjadi wewenang Biro Administrasi Akademik.		
Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
<b>Wassalamu'alaikum wa Rahmatullahi wa Barakatuh.</b>		
Gresik, 6 Juni 2022 Direktur DPPM		
 <b>Dr. Sukaris SE, M.S.M</b> NIP : 03110506119		
Tembusan : - Arsip		

 Penelitian & Pengabdian Masyarakat *The Power of Islamic Entrepreneurship*

## Lampiran 2 Keterangan Penelitian



### PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



## SURAT KETERANGAN

Nomor : 131/KET/II.3.UMG/PGSD/A/2022

*Bismillahirrohmaanirrohiim*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Ismail Marzuki, S.Ag., M.Pd**  
NIP.UMG/NIDN : 04411502164/ 0725117301  
Jabatan : Ketua Program Studi Pendidikan Guru SD  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Gresik

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Sherly Oktafianti**  
N.P.M : 180701017  
Semester : VIII (Delapan)  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gresik, terhitung mulai tanggal 15-21 Juni 2022 guna penulisan Skripsi dengan judul: "Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa PGSD."

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 22 Juni 2022  
  
Ismail Marzuki, S.Ag., M.Pd

Tindasan:

1. Arsip

PGSD

Jl. Sumatara 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik. 61121 Telp. (031) 3951414, Fax (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: [info@umg.ac.id](mailto:info@umg.ac.id)

### Lampiran 3 *Expert Judgement*

#### VALIDITAS INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Asti Candrasasi C.P, M.Psi., Psikolog  
Jabatan : Dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

Menerangkan dan menyatakan dengan sebenarnya bahwa modul penelitian dengan judul "Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD" atas nama:

Nama : Sherly Oktafianti  
NIM : 180701017  
Status : Mahasiswa  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Lembaga : Universitas Muhammadiyah Gresik

Instrumen penelitian ini telah diperiksa dan layak digunakan pada subjek dalam penelitiannya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, Juni 2022



Asti Candrasasi C.P, M.Psi., Psikolog

Lampiran 4 *Informed Consent*

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
(*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis kelamin :

Alamat :

No. Hp :

Menyatakan persetujuan saya untuk ikut serta sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Sherly Oktafianti, mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik yang berjudul “*Efektivitas Stress Inoculation Training (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD*”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memeperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan agar dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengikuti semua prosedur dalam penelitian termasuk aturan-aturan selama penelitian ini berlangsung. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu berupa teknologi untuk merekam selama proses penelitian berlangsung agar memudahkan penelitian dan menghindari kesalahan, atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Gresik, 2022

Responden

( )

# Lampiran 5 Kuisisioner *Student Life Stress Inventory*

## KUISIONER

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Saya Shery Oktafanti, mahasiswa Prodi Psikologi semester 8 Universitas Muhammadiyah Gresik yang sedang melakukan penelitian (skripsi) dengan tema Sifat Akademik. Adapun responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi PSOS Universitas Muhammadiyah Gresik. Oleh karena itu, kami mohon kesediaan saudara berkenan mengisi kuisisioner ini. Dalam pengisian kuisisioner ini tidak ada jawaban benar dan salah, jawaban yang diharapkan adalah sesuai dengan yang dirasakan dan saudara alami. Kerahasiaan data ini akan terjaga, hanya untuk kepentingan ilmiah dan tidak mempengaruhi penilaian akademik.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Usia :  
 Semester :  
 Kelas : "Pagi/Sore"  
 No Hp :  
 No Kuitansi :

Menyatakan bersedia sebagai responden untuk mengisi kuisisioner dalam penelitian ini.

\*coret yang tidak perlu

Gresik, 2022

(\_\_\_\_\_)

## PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

Saudara diminta untuk memberikan respon terhadap pernyataan-pernyataan yang ada dibawah ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam mengisi kuisisioner. Jawaban yang diharapkan adalah yang benar-benar sesuai dengan kondisi saudara. Saudara mempunyai pilihan jawaban, yakni:

1. TP jika saudara tidak pernah mengalami kondisi tersebut
2. J jika saudara jarang mengalami kondisi tersebut
3. K jika saudara kadang-kadang mengalami kondisi tersebut
4. S jika saudara sering mengalami kondisi tersebut
5. HS jika saudara hampir selalu mengalami kondisi tersebut

Berilah tanda silang (X) pada kolom dibawah pilihan jawaban.

### KUISIONER A:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		TP	J	K	S	HS
<b>Dibawah ini merupakan hal membuat saya frustrasi sebagai mahasiswa:</b>						
1	Saya pernah mengalami frustrasi karena penundaan mencapai tujuan.					
2	Saya pernah mengalami kesulitan sehari-hari yang mempengaruhi saya untuk mengejar tujuan.					
3	Saya pernah mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll).					
4	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan.					
5	Saya belum pernah diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial).					
6	Saya mengalami frustrasi saat berkenan.					
7	Saya merasa peluang saya diblok, terlepas dari kualifikasi saya.					
<b>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan konflik yang saya alami:</b>						
8	Dihasilkan oleh dua orang atau lebih alternatif yang dingrakan.					
9	Dihasilkan oleh dua atau lebih alternatif yang tidak dingrakan.					

10	Dihasilkan ketika tujuan memiliki alternatif positif dan negatif.					
<b>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait tekanan yang saya alami:</b>						
11	Sebagai akibat dari persaingan (tentang penghargaan, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan/ atau teman).					
12	Dikarenakan terganggu waktu (dokumen jatuh tempo, pembayaran harus dilakukan, dll).					
13	Dikarenakan kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal sekaligus).					
14	Dikarenakan hubungan interpersonal (keluarga dan/ atau teman, harapan, tanggung jawab pekerjaan).					
<b>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan perubahan yang saya alami:</b>						
15	Perubahan cepat yang tidak menyenangkan.					
16	Perubahan yang terlalu banyak yang terjadi pada waktu yang bersamaan.					
17	Perubahan yang mengganggu hidup dan/ atau tujuan saya.					
<b>Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan diri saya pribadi:</b>						
18	Saya suka bersaing dan menantang.					
19	Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang.					
20	Saya sangat khawatir tentang semua hal dan semua orang.					
21	Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dilakukan).					
22	Saya merasa saya harus menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang saya hadapi.					
23	Saya khawatir dan cemas ketika ujian.					
<b>Dibawah ini merupakan reaksi saya terhadap stresor:</b>						
24	Bekerangat (telapak tangan berkeringat, dll).					
25	Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas).					
26	Gemetar (gugup, menggigil kaku, dll).					
27	Gerakan cepat (bergerak cepat dari satu tempat ke tempat lain).					
28	Kelalahan (lelah, merasa terbakar).					

29	Peradangan usus takak terambung, dll.					
30	Asma, spasme bronkial, hiperventilasi.					
31	Sakit punggung, otot seak (kramp), mengertakan gigi.					
32	Gatal-gatal, kulit gatal, alergi.					
33	Sakit kepala: migrain, hipertensi, detak jantung cepat.					
34	Radang sendi, nyeri seluruh badan.					
35	Virus, pilek, flu.					
36	Penurunan berat badan (tidak bisa makan).					
37	Berat badan (makan banyak).					
<b>Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya alami secara emosi karena situasi yang penuh tekanan:</b>						
38	Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran.					
39	Marah.					
40	Rasa bersalah.					
41	Berduka, depressi.					
<b>Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya lakukan secara perilaku karena situasi yang penuh tekanan:</b>						
42	Menangis.					
43	Melochkan/menyalahkan orang lain (secara verbal dan/ atau fisik).					
44	Melochkan/menyalahkan diri sendiri (obat-obatan bekas, dll).					
45	Merokok secara berlebihan.					
46	Mudah tersinggung terhadap orang lain.					
47	Mencoba bunuh diri.					
48	Menggunakan mekanisme pertahanan.					
49	Memisahkan diri dari orang lain.					
<b>Dibawah ini merupakan penilaian kognitif dalam situasi yang penuh tekanan:</b>						
50	Memikirkan dan menganalisis seberapa stress situasi ini.					
51	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif.					
52	Menurut anda, dalam range 1-10 berapa tingkat stres yang anda rasakan saat ini. (lingkari salah satu angka)					1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kami sampaikan terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Lampiran 6 Modul Pelatihan

**MODUL**  
***STRESS INOCULATION TRAINING (SIT)***

**Oleh:**

Sherly Oktafianti

180701017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**2022**

## A. Pengantar

SIT merupakan teknik dalam *Cognitive Behavior Modification* (CBM) yang diterbitkan oleh Donald Meichenbaum dan dirancang untuk memelihara serta mengembangkan keterampilan koping yang tidak hanya untuk menyelesaikan masalah tertentu di waktu itu, tetapi juga dapat diterapkan pada kesulitan yang dihadapi di masa mendatang (Meichenbaum, 1985)

*Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk membantu individu memahami bagaimana stress dapat mempengaruhi mereka, mengajarkan bagaimana menganggap bahwa *stressor* merupakan masalah yang dapat dipecahkan, dan mengurangi penghindaran terhadap stressor (Navaee & Kaykha, 2019).

SIT adalah intervensi perilaku-kognitif yang terdiri dari elemen-elemen seperti pernyataan sokratis, restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, pelatihan perilaku, *imagery*, pemantauan diri, dan upaya untuk mengubah lingkungan (Amiri, Aghaei, Farahani, & Abedi, 2016).

Terdapat 3 fase dalam SIT (Meichenbaum, 1985), yakni:

1. Fase konseptualisasi (*conceptualization phase*)

Bertujuan untuk mendorong peserta memahami sifat responnya terhadap peristiwa stres.

2. Fase perolehan keterampilan dan latihan (*skills acquisition and rehearsal phase*)

Bertujuan untuk memberikan peserta berbagai teknik koping.

3. Fase penerapan dan tindak lanjut (*application and follow-through phase*)

Bertujuan untuk menguji dan melatih keterampilan koping peserta dengan menggunakannya dalam kondisi stres.

Singkatnya, SIT melibatkan pembahasan sifat emosi dan reaksi stres, melatih keterampilan mengatasi, dan menguji keterampilan ini dalam kondisi stres yang sebenarnya.

## B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa PGSD.

### C. Subjek Penelitian

1. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
2. Mahasiswa aktif prodi PGSD.
3. Memiliki skor *Student-Life Stress Inventory* pada kategori sedang dan berat.

## Sesi 1

### Pembukaan

#### Tujuan :

1. Perkenalan dan membangun keakraban antara fasilitator dan sesama peserta.
2. Menjelaskan peraturan, maksud, tujuan, proses serta tahapan pelatihan yang akan dilakukan.
3. Pengisian *informed consent* oleh peserta.
4. Pengisian skala *Student-Life Stress Inventory* oleh peserta.

#### Alat dan Bahan :

1. Lembar *informed consent*
2. Skala *Student-Life Stress Inventory*
3. Buku manual *trainee*
4. Alat tulis

**Waktu :** 40 menit

**Metode :** Ceramah

**Setting :** kursi membentuk huruf U

#### Prosedur :

1. Fasilitator membuka forum dengan mengucapkan salam, menyapa, serta ucapan terima kasih kepada peserta karena telah berkenan hadir.
2. Fasilitator memperkenalkan diri, sekaligus meminta ko-fasilitator memperkenalkan diri.
3. Fasilitator meminta peserta untuk memperkenalkan diri.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk relaksasi singkat.
5. Peserta diminta untuk duduk nyaman mungkin.
6. Fasilitator menginstruksikan peserta untuk memejamkan mata dan mengatur pernafasan "*inhale, exhale*". Sampai peserta terlihat tenang.
7. Ko-fasilitator membagikan buku manual *trainee*.
8. Fasilitator menjelaskan maksud, tujuan serta peraturan dalam *stress inoculation training*.

Peraturannya yakni peserta diminta untuk mematikan/mensilent Hp, peserta tidak diperkenankan ke kamar kecil kecuali pada waktu yang ditentukan (ditawarkan setiap pergantian sesi).

Maksud dan tujuan diadakannya *Stress Inoculation Training* yakni untuk membantu peserta menurunkan stres akademik yang dimilikinya, membantu cara mengelola stres dan menghadapi stres akademik, dan juga mengetahui efektivitas dari *Stress Inoculation Training*.

9. Fasilitator menjelaskan proses dan tahapan pelatihan yang akan dilakukan sesuai dengan *rundown*.

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1 (15 Juni 2022)	1	Pembukaan	Perkenalan dan membangun <i>rapport</i>	40 menit
			Pengisian <i>informed consent</i>	
			<i>Pre-test</i>	
	2	Materi Stres Akademik	Peserta mendapat psikoedukasi mengenai stres akademik (definisi, fase, penyebab, serta dampak yang ditimbulkan)	25 menit
			Peserta mengidentifikasi stres yang dimiliki, penyebab, serta dampaknya	
	3	Materi <i>Stress Inoculation Training</i>	Peserta mengetahui tujuan dan manfaat dari <i>stress inoculation training</i>	15 menit
			Peserta mengetahui fase/tahapan dalam <i>stress inoculation training</i>	
4	Respon Stres	Peserta memahami respon stres yang dialaminya	20 menit	
		Peserta menganalisis perasaan yang muncul terhadap situasi <i>stressful</i>		
5	Relaksasi	Peserta mempelajari cara rileksasi tubuh	20 menit	
		Peserta dapat menumbuhkan perasaan tenang		
	PR	Mengidentifikasi stres, penyebab, respon dan melakukan relaksasi		
2 (18 Juni 2022)	6	Materi <i>Coping Stress</i>	Peserta mendapat psikoedukasi mengenai <i>coping stress</i> (Definisi, bentuk, manfaat) Peserta mengetahui jalan keluar atau <i>coping stress</i> dari permasalahan yang dimiliki	40 menit

3 (21 Juni 2022)	7	Restrukturisasi kognitif	Peserta mengidentifikasi perilaku/pemikiran maladaptif	40 menit
			Peserta mengetahui manfaat dan pengaruh dari pemikiran adaptif	
			Peserta mengubah perilaku/pemikiran maladaptif menjadi adaptif	
	8	<i>Self-Statements</i>	Peserta mengetahui cara dan contoh kalimat yang sesuai dengan situasi <i>stressful</i>	40 menit
			Peserta melakukan <i>role play</i>	
		PR	Melakukan <i>self-statement</i> dan relaksasi ketika mengalami stres	
	9	<i>Role Play</i>	Peserta mempraktikkan teknik <i>coping</i> yang telah dipelajari	50 menit
			Peserta dapat menerapkan serangkaian kegiatan yang telah diajarkan pada setiap sesi	
	10	Relaksasi	Peserta mempelajari cara rileksasi tubuh	10 menit
			Peserta dapat menumbuhkan perasaan tenang	
	11	Evaluasi	Peserta mengetahui evaluasi dari pelatihan yang telah dilakukan	15 menit
			Tindak lanjut terhadap peserta yang memiliki hambatan	
12	Penutupan	<i>Post-test</i>	25 menit	
		Peserta memberikan kesan setelah mengikuti pelatihan		
		Mengakhiri sesi pelatihan		

10. Ko-fasilitator membagikan lembar *informed consent* kepada peserta.
11. Fasilitator memberikan instruksi cara pengisian dan meminta peserta untuk mengisi *informed consent* yang telah dibagikan.
12. Ko-fasilitator mengambil lembar *informed consent* peserta yang telah diisi, dan dilanjutkan membagikan lembar skala *Student Life Stress Inventory* kepada peserta.
13. Fasilitator memberikan instruksi cara pengisian dan meminta peserta untuk mengisi skala *Student Life Stress Inventory*.

14. Fasilitator meminta para peserta untuk mengumpulkan lembar skala *Student Life Stress Inventory* setelah terisi secara lengkap.

## Sesi 2

### Materi Stres Akademik

**Tujuan :**

1. Psikoedukasi mengenai stres akademik (definisi, fase, penyebab, dan dampak).
2. Peserta mengidentifikasi stres yang dimiliki, penyebab, serta dampaknya.

**Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. *Power point*
3. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 25 menit

**Metode :** Ceramah dan diskusi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator memberikan psikoedukasi mengenai stres akademik.
2. Fasilitator membuka sesi tanya jawab.
3. Jika semua pertanyaan telah terjawab, peserta diminta untuk membuka buku manual *trainee* halaman identifikasi stres.
4. Fasilitator memberikan instruksi kepada peserta cara pengisian tugas identifikasi stres.
5. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk mengerjakan.

## Sesi 3

### Materi *Stress Inoculation Training*

**Tujuan :**

1. Peserta mengetahui tujuan dan manfaat dari *stress inoculation training*.
2. Peserta mengetahui fase/tahapan dalam *stress inoculation training*.
3. Peserta menyusun harapan yang diinginkan setelah mengikuti pelatihan.

**Alat dan Bahan :**

1. *Power point*
2. Alat tulis
3. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 15 menit

**Metode :** Ceramah dan diskusi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator menjelaskan tujuan dari *stress inoculation training*.
2. Fasilitator menjelaskan manfaat dari *stress inoculation training*.
3. Fasilitator menjelaskan fase-fase dalam *stress inoculation training*.

4. Fasilitator membuka sesi tanya jawab.
5. Setelah semua pertanyaan terjawab, peserta diminta membuka buku manual *trainee* halaman pohon harapan.
6. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan harapan setelah mengikuti pelatihan.

#### Sesi 4

##### Respon Stres

**Tujuan :**

1. Peserta memahami respon stres yang dialaminya.
2. Peserta menganalisis respon yang muncul terhadap situasi *stressful*.

**Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 20 menit

**Metode :** *Imagery*

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator memerintahkan peserta untuk memejamkan mata.
2. Fasilitator meminta peserta membayangkan situasi/keadaan yang membuatnya stres.
3. Fasilitator mensugesti peserta untuk memunculkan respon yang biasa muncul dan dilakukan pada situasi stres.
4. Setelah beberapa menit, fasilitator meminta peserta untuk membuka mata.
5. Peserta diminta untuk membuka buku manual *trainee* halaman identifikasi respon stres.
6. Fasilitator memberikan contoh cara pengisian identifikasi respon stres.
7. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk mengerjakan.

#### Sesi 5

##### Relaksasi (*deep breathing*)

**Tujuan :**

1. Peserta mempelajari cara *relaxkan* tubuh.
2. Peserta mampu menumbuhkan perasaan tenang.

**Alat dan Bahan :** -

**Waktu :** 20 menit

**Metode :** Relaksasi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator meminta peserta untuk memosisikan duduk yang nyaman mungkin.
2. Fasilitator dan ko-fasilitator mengkondisikan ruangan pada situasi yang tenang.
3. Fasilitator meminta peserta untuk memejamkan mata.

4. Fasilitator menginstruksikan peserta untuk:
  - a. Tarik nafas melalui hidung, dan membuangnya melalui mulut.
  - b. Meletakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut. Saat bernafas, pastikan tangan yang ada di dada agar tetap diam, sementara tangan yang ada di perut biarkan bergerak (saat menarik nafas tangan akan naik, dan tangan akan menurun saat membuang napas).
  - c. Tarik nafas dari hidung dalam 4 hitungan, kemudian di tahan selama 3 hitungan, dan dihembuskan melalui mulut dalam 4 hitungan.
5. Setelah itu, fasilitator memberikan instruksi kepada peserta untuk bernafas secara normal dan tetap menjaga ritme pernafasannya.
6. Fasilitator mensugesti peserta untuk mengatakan dalam hati kata “santai” dan “tenang”.
7. Kemudian, peserta diajak untuk melakukan teknik 4-3-4 lagi dan mengatakan “santai” dan “tenang” sampai peserta terlihat *relax*.
8. Teknik relaksasi diulang beberapa kali.

### **Tugas Rumah**

#### **Tujuan :**

1. Peserta mengidentifikasi stres yang dimiliki serta penyebabnya.
2. Peserta dapat memonitor stres yang terjadi.
3. Peserta mampu melakukan relaksasi pada situasi *stressful*.

#### **Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 3 hari

#### **Prosedur :**

1. Fasilitator meminta peserta untuk membuka buku manual *trainee* halaman tugas rumah 1
2. Fasilitator memberikan instruksi cara mengerjakan tugas rumah yang harus dikerjakan peserta.
3. Fasilitator menutup sesi.

### **Sesi 6**

#### **Materi Coping stress**

#### **Tujuan :**

1. Psikoedukasi mengenai *coping stress* (definisi, bentuk dan manfaat).
2. Peserta mengetahui cara/teknik *coping stress* dari masalahnya.

#### **Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. *Power point*
3. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 40 menit

**Metode :** Ceramah dan diskusi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator menjelaskan mengenai definisi dan maksud dari *coping stress*.
2. Fasilitator menjelaskan bentuk-bentuk *coping stress*.
3. Fasilitator menjelaskan manfaat *coping stress*.
4. Fasiitator membuka sesi tanya jawab.
5. Fasilitator meminta peserta untuk mengidentifikasi strategi *coping* yang sesuai dengan kondisi stres yang dialaminya.
6. Fasilitator mereview hasil identifikasi peserta, dan dihubungkan dengan tugas rumah yang telah dikerjakan.

## Sesi 7

### Restrukturisasi Kognitif

**Tujuan :**

1. Peserta menyadari perilaku dan pemikiran yang dialami dalam kondisi stres.
2. Peserta mengidentifikasi perilaku dan pemikiran maladaptif atau irrasional dan dampak yang ditimbulkan.
3. Peserta mengetahui manfaat dan pengaruh dari pemikiran adaptif atau rasional.
4. Peserta mengetahui cara mengubah perilaku dan pemikiran maladaptif menjadi adaptif.
5. Peserta mengidentifikasi alternatif pilihan/jalan keluar yang sebaiknya dilakukan

**Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. *Power point*
3. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 40 menit

**Metode :** Ceramah, diskusi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator meminta peserta untuk membuka buku manual *trainee* halaman restrukturisasi kognitif.
2. Fasilitator memerintahkan peserta untuk menuliskan semua perilaku dan pemikiran yang muncul ketika mengalami situasi stres.
3. Peserta diminta untuk mengidentifikasi perilaku dan pemikiran irrasional/maladaptif.
4. Setelah peserta selesai mengerjakan, Fasilitator menjelaskan dampak dari perilaku dan pemikiran maladaptif.
5. Fasilitator menjelaskan manfaat dari perilaku dan pemikiran rasional/adaptif.
6. Fasilitator mengajarkan cara mengubah perilaku dan pemikiran maladaptif menjadi adaptif.

4. Peserta diminta untuk mencari alternatif perilaku dan pemikiran yang adaptif dari situasi stres yang dialaminya. Kemudian menuliskannya di buku manual *trainee* halaman restrukturisasi kognitif.

## Sesi 8

### *Self-Statement*

#### **Tujuan :**

1. Peserta mengetahui cara melakukan *self-statement* yang benar.
2. Peserta mengetahui contoh kalimat yang sesuai dengan kondisi *stressful*.
3. Peserta mampu melakukan *self-statement*.

#### **Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. *Power point*

**Waktu :** 40 menit

**Metode :** Ceramah, diskusi, dan *role play*

**Setting :** kursi membentuk huruf U dan kursi menyebar

#### **Prosedur :**

1. Fasilitator memaparkan contoh kalimat adaptif yang sesuai dengan setiap kondisi stres.
2. Fasilitator memberikan contoh cara melakukan *self-statement* yang benar.
3. Peserta diberi waktu untuk praktik langsung secara mandiri *self-statement* yang telah diajarkan. Serta menuliskan kalimat yang digunakan.
4. Fasilitator mereview kalimat proses praktik yang dilakukan peserta.

### **Tugas Rumah**

#### **Tujuan :**

1. Peserta mampu melakukan relaksasi dan *self-statement* pada situasi *stressful*.
2. Peserta memonitor stres yang dialami.

#### **Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 3 hari

#### **Prosedur :**

1. Fasilitator meminta peserta untuk membuka buku manual *trainee* halaman tugas rumah 2.
2. Fasilitator memberikan instruksi cara mengerjakan tugas rumah yang harus dikerjakan peserta.
3. Fasilitator menutup sesi.

## Sesi 9

### *Role Play*

#### **Tujuan :**

1. Peserta mampu mempraktikkan teknik *coping* yang telah dipelajari.
2. Peserta mampu menerapkan serangkaian kegiatan yang telah diajarkan pada situasi stres.
3. Peserta menuliskan tujuan/*goals* yang ingin dicapai.

#### **Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. Video
3. Buku manual *trainee*

**Waktu :** 50 menit

**Metode :** Praktik

**Setting :** kursi membentuk huruf U

#### **Prosedur :**

1. Ko-fasilitator memutar video tentang situasi stres.
2. Peserta diminta untuk memperhatikan video dengan seksama.
3. Setelah selesai, fasilitator meminta peserta untuk memejamkan mata.
4. Fasilitator menginstruksikan peserta untuk memunculkan/membayangkan situasi stres seperti: tidak lulus kuliah tepat waktu, tidak lulus bareng dengan teman seangkatan, mengulang beberapa mata kuliah, orang tua tidak mampu membiayai kuliah lagi, dsb.
5. Setelah sekian menit, Fasilitator meminta peserta membuka mata.
6. Peserta dibiarkan selama beberapa menit.
7. Ko-fasilitator mengobservasi apa yang dilakukan peserta.
8. Setelah beberapa menit, Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan relaksasi dan *self-statement*.
9. Peserta diminta untuk menuliskan tujuan/*goals* yang ingin dicapai pada buku manual *trainee*.

## Sesi 10

### **Relaksasi**

#### **Tujuan :**

1. Peserta mampu merelaxkan pikiran.
2. Peserta mampu mengurangi rasa stres.
3. Peserta dapat memaafkan diri sendiri dan menjadi lebih semangat.

#### **Alat dan Bahan :**

1. Musik relaksasi
2. *Speaker*

**Waktu :** 10 menit

**Metode :** Relaksasi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator meminta peserta untuk duduk senyaman mungkin.
2. Peserta diminta untuk memejamkan mata.
3. Ko-fasilitator memutar musik relaksasi.
4. Fasilitator meminta peserta untuk menarik nafas dalam-dalam dari hidung dan menghembuskannya melalui mulut.
5. Peserta diminta untuk mengatur pernafasan dan menikmati alunan yang didengar.
6. Fasilitator mensugesti peserta untuk bisa memaafkan diri.
7. Fasilitator memberikan kalimat-kaimat yang meningkatkan motivasi.
8. Teknik dilakukan secara terus menerus sampai peserta merasa rileks dan santai.
9. Setelah sekian menit, Fasilitator meminta peserta untuk membuka mata secara perlahan-lahan.

## Sesi 11

### Evaluasi

**Tujuan :**

1. Mengevaluasi *stress inoculation training* yang telah dilakukan.
2. Tindak lanjut terhadap peserta yang memiliki hambatan/kurang menguasai.

**Alat dan Bahan :** -

**Waktu :** 15 menit

**Metode :** Diskusi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Fasilitator menunjuk 2 peserta untuk mengulas kembali setiap sesi yang telah dilakukan.
2. Fasilitator menjelaskan kembali kegiatan dan tahapan yang telah dilewati untuk diterapkan ketika menghadapi situasi *stressful*.
3. Fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk peserta yang kurang faham/memiliki hambatan.
4. Fasilitator menjawab dan membantu peserta yang bertanya sampai memahami dan menguasai teknik tersebut.

## Sesi 12

### Penutupan

**Tujuan :**

1. Pengisian skala *Student-Life Stress Inventory* oleh peserta.

2. Mengetahui kesan peserta terhadap serangkaian proses pelatihan yang telah dilakukan.
3. Mengakhiri sesi pelatihan.

**Alat dan Bahan :**

1. Alat tulis
2. Skala *Student-Life Stress Inventory*
3. Secarik kertas

**Waktu :** 25 menit

**Metode :** Diskusi

**Setting :** kursi membentuk huruf U

**Prosedur :**

1. Ko-fasilitator membagikan skala *Student-Life Stress Inventory* kepada peserta.
2. Fasilitator menjelaskan cara mengisi.
3. Peserta diminta untuk mengisi skala tersebut.
4. Ko-fasilitator mengambil lembar skala *Student-Life Stress Inventory* peserta yang telah terisi.
5. Ko-fasilitator membagikan secarik kertas kepada peserta.
6. Fasilitator meminta peserta untuk menulis kesan terhadap pelatihan yang telah dilakukan pada secarik kertas tersebut.
7. Ko-fasilitator mengambil secarik kertas kesan dari setiap peserta.
8. Fasilitator menutup sesi pelatihan dengan mengucapkan terima kasih, memberikan kalimat motivasi, serta memberikan sedikit doa untuk para peserta.
9. Fasilitator menutup forum dengan mengucapkan salam.
10. Fasilitator, ko-fasilitator dan peserta foto bersama.

Lampiran 7 Populasi Penelitian

No.	Nama	JK	Angkatan	Skor Stres Akademik	Kategori
1	SZF	P	2021	164	Berat
2	ZNMU	P	2021	157	Sedang
3	LRS	P	2021	123	Sedang
4	MHA	L	2021	77	Rendah
5	ZI	P	2021	121	Sedang
6	NLAS	P	2018	158	Berat
7	ERSS	P	2018	158	Berat
8	AN	P	2018	126	Sedang
9	EMN	P	2018	123	Sedang
10	ASN	P	2018	169	Berat
11	WNY	P	2018	147	Sedang
12	RD	P	2018	100	Rendah
13	ZM	P	2018	155	Sedang
14	R	P	2018	117	Sedang
15	AA	P	2018	171	Berat
16	AR	P	2018	115	Rendah
17	ZPR	P	2018	98	Rendah
18	FECA	P	2018	165	Berat
19	AK	P	2018	155	Sedang
20	D	P	2018	151	Sedang
21	NR	P	2018	131	Sedang
22	ER	P	2018	153	Sedang
23	FR	P	2021	136	Sedang
24	KHR	P	2021	124	Sedang
25	WNKP	P	2021	158	Berat
26	AE	P	2021	171	Berat
27	R	P	2021	128	Sedang
28	SP	P	2021	126	Sedang
29	MDWH	P	2021	144	Sedang
30	LRA	P	2021	144	Sedang
31	UR	P	2021	141	Sedang
32	NML	P	2021	162	Berat
33	RNH	P	2021	123	Sedang
34	APH	P	2021	164	Berat
35	NNF	P	2021	144	Sedang
36	SRS	P	2018	128	Sedang

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.883	.878	51

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	134.39	415.790	.521	.	.878
Item_2	134.32	422.277	.357	.	.881
Item_3	134.49	415.859	.411	.	.880
Item_4	134.33	429.465	.239	.	.882
Item_5	135.94	431.039	.168	.	.883
Item_6	135.76	423.451	.311	.	.881
Item_7	135.01	415.591	.497	.	.879
Item_8	135.00	418.930	.442	.	.879
Item_9	135.21	421.632	.451	.	.880
Item_10	134.62	421.167	.419	.	.880
Item_11	134.46	411.125	.533	.	.878
Item_12	134.87	420.224	.334	.	.881
Item_13	134.47	417.464	.408	.	.880
Item_14	134.60	413.314	.466	.	.879
Item_15	134.24	419.084	.463	.	.879
Item_16	134.37	420.801	.398	.	.880
Item_17	134.51	413.465	.574	.	.878
Item_18	134.58	426.106	.220	.	.883
Item_19	133.85	419.737	.316	.	.881
Item_20	133.74	420.986	.362	.	.880
Item_21	134.17	415.437	.474	.	.879

Item_22	133.22	435.668	.040	.	.884
Item_23	133.78	420.654	.342	.	.881
Item_24	134.62	411.083	.423	.	.879
Item_25	134.83	418.676	.348	.	.881
Item_26	134.74	418.338	.331	.	.881
Item_27	134.89	417.678	.392	.	.880
Item_28	134.54	417.407	.371	.	.880
Item_29	135.67	422.901	.275	.	.882
Item_30	136.22	432.964	.116	.	.883
Item_31	135.26	418.253	.338	.	.881
Item_32	135.68	418.868	.362	.	.880
Item_33	134.46	406.618	.570	.	.877
Item_34	135.44	414.448	.464	.	.879
Item_35	134.85	423.624	.266	.	.882
Item_36	135.12	423.660	.233	.	.883
Item_37	134.79	431.350	.109	.	.884
Item_38	133.78	412.063	.657	.	.877
Item_39	134.15	426.892	.219	.	.883
Item_40	133.62	419.477	.441	.	.880
Item_41	134.74	403.915	.651	.	.876
Item_42	133.78	415.753	.402	.	.880
Item_43	136.22	439.218	-.073	.	.885
Item_44	136.22	433.077	.146	.	.883
Item_45	136.35	434.202	.125	.	.883
Item_46	134.58	419.993	.349	.	.881
Item_47	136.10	428.540	.255	.	.882
Item_48	135.54	416.421	.391	.	.880
Item_49	134.79	414.195	.468	.	.879
Item_50	134.44	449.236	-.291	.	.889
Item_51	134.92	443.373	-.163	.	.887

Lampiran 9 Hasil Uji *Mann-Whitney*

<b>Ranks</b>				
	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest	Eksperimen	3	3.67	11.00
	Kontrol	3	3.33	10.00
	Total	6		
Posttest	Eksperimen	3	2.00	6.00
	Kontrol	3	5.00	15.00
	Total	6		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Pretest	Posttest
Mann-Whitney U	4.000	.000
Wilcoxon W	10.000	6.000
Z	-.218	-1.964
Asymp. Sig. (2-tailed)	.827	.050
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	1.000 <sup>b</sup>	.100 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

<b>Ranks</b>				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
NGain	Eksperimen	3	2.00	6.00
	Kontrol	3	5.00	15.00
	Total	6		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	NGain
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-1.964
Asymp. Sig. (2-tailed)	.050
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 <sup>b</sup>

- a. Grouping Variable: Kelompok
- b. Not corrected for ties.

### Lampiran 10 Absensi Kehadiran Peserta Pelatihan

**ABSENSI PESERTA**  
**STRESS INOCULATION TRAINING**

Ruang : 3 titik space  
 Pukul : 15.00 – 17.00 WIB  
 Tanggal : 15 Juni 2022

No	Nama	Tanda tangan
1.		<i>[Signature]</i>
2.		<i>[Signature]</i>
3.		<i>[Signature]</i>
4.		<i>[Signature]</i>

**ABSENSI PESERTA**  
**STRESS INOCULATION TRAINING**

Tempat : 3 Titik Space  
 Pukul : 14.00 – 16.00 WIB  
 Tanggal : 18 Juni 2022

No	Nama	Tanda tangan
1.		<i>[Signature]</i>
2.		<i>[Signature]</i>
3.		<i>[Signature]</i>

**ABSENSI PESERTA**  
**STRESS INOCULATION TRAINING**

Tempat : 3 Titik Space  
 Pukul : 14.00 – 16.00 WIB  
 Tanggal : 21 Juni 2022

No	Nama	Tanda tangan
1)		<i>[Signature]</i>
2)		<i>[Signature]</i>
3)		<i>[Signature]</i>

# Lampiran 11 Buku Manual Trainee Subjek 1

**Goals**

- Skripsi lancar

mendapat nilai yg bagus

- bisa melewati masalah dengan tenang

Jenis sehat yg smart dan rohani

2

**Hope**

→ lebih aware terhadap stress  
 → bisa mengelola emosi  
 → menjadi pribadi yang lebih tenang

6

**Identifikasi Stres**

**Situasi**

- Kurang memahami materi
- sedikit pengalaman organisasi

**Penyebab**

- kurang fokus saat pembelajaran
- tidak terbiasa dengan kegiatan organisasi

**Dampak**

- membuat jam belajar jadi membuat kelelahan
- mempengaruhi health diri (measure)

Note: \_\_\_\_\_

10

**Identifikasi Respon Stres**

Respon	
Emosi	Fisik
→ sedih → takut	→ beringsat dingin

Respon	
Perilaku	Kognitif
→ bercerita ke orang terpercaya	→ menentankan ke diri sendiri bahwa tidak apa-apa untuk gagal

11

### Strategi Coping

- Problem-Focused Coping
- Emotion-Focused Coping

**NOTE**

Situasi: stress karena kesulitan mencari referensi

Strategi: Problem focused Coping

- bertanya diri: bertanya teman
- perencanaan: mengulangi jadwal

Situasi: Dsting sulit ditubungi

Strategi: Emotion focused Coping

- interpretasi positif: mungkin dosen sibuk, jangan
- perencanaan: mengulang hingga dapat



14

### Restrukturisasi Kognitif

Situasi: Mendapat nilai jelek

#### Behavior

- bercentra ke orang terdekat
- mendumal

Impact: ~~tidak~~ lebih tenang

Should do: ~~tidak~~  
lebih baik untuk lagi  
di pembelajaran selanjutnya

16

#### Thinking

- Seharusnya bisa lebih baik

Impact: mandering semangat diri

Should to think: melihat bahwa  
semua akan baik-baik  
lagi

17

#### Note:

- lebih baik mencoba berpikir tidak sama sekali
- semangat! baru pasti bisa melalui ini!
- hati baik, kesempatan baru
- jangan takut, lakukan apa yang harus dilakukan



19

### Tugas Rumah 1

Date: 16 Juni 2022

Situasi/penyebab: kesulitan mencari referensi

Dampak/akibat: Anxi, stres

Apa yang dirasakan: bingung, sedih

Apa yang dilakukan: meminta bantuan teman,  
meminta informasi mengenai sumber-  
sumber

Relaxation: Ya

21

Date: 16 Juni 2022

Situasi/penyebab: Dostang sulit dikubangi

Dampak/akibat: Stres, sulit melanjutkan

Apa yang dirasakan: bingung

Apa yang dilakukan: overthinking

Relaxation: Ya

22

### Tugas Rumah 2

Date: 19 Juni 2022

Situasi/penyebab: Deadline semakin dekat

Kalimat:

Tenang...  
Kamu pasti bisa  
Btw berusaha

Relaxation: Ya

25

Date: 20 Juni 2022

Situasi/penyebab: Gagal teori menang hant

Kalimat: Semangat!!!  
Sedikit lagi...  
bantu pasti bisa melalui ini

Relaxation:

26

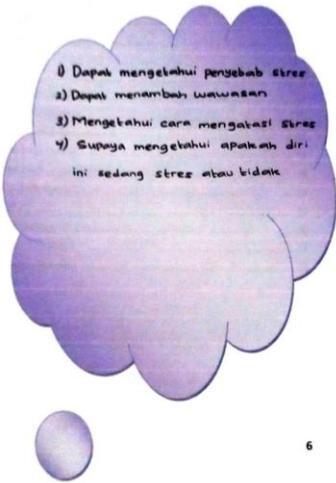
## Lampiran 12 Buku Manual *Trainee* Subjek 2

*Goals*

- Tidak bergantung ke orang lain
- Semua permasalahan terselesaikan dengan baik
- Menjadi pribadi yang bersyukur
- Bisa melewati semua dengan pikiran dingin dan hati yang tenang.

2

*Hope*



- 1) Dapat mengetahui penyebab stres
- 2) Dapat menambah wawasan
- 3) Mengetahui cara mengatasi stres
- 4) Supaya mengetahui apakah diri ini sedang stres atau tidak

6

Identifikasi Stres

**Situasi**

- 1) Mengikuti organisasi
- 2) Mengikuti mata kuliah tertentu
- 3) Terlalu banyak tugas

**Penyebab**

- 1) Harapan seseorang yang berlebihan
- 2) Terlalu memandangi orang lain tinggi dan membandingkan dengan diri kita yang rendah
- 3) kurang Pandai memanajemen waktu

**Dampak**

- 1) Rasa cemas
- 2) Rasa Ragu
- 3) Ketidakpercayaan diri

Note: \_\_\_\_\_

10

Identifikasi Respon Stres

Respon	
Emosi	Fisik
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bingung</li> <li>2) Cemas</li> <li>3) Takut</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mudah lelah</li> <li>2) Tidak sesemangat biasanya</li> <li>3) Jantung berdetak cepat</li> </ol>

Respon	
Perilaku	Kognitif
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lebih sering diam</li> <li>2) Mudah tersinggung dengan keramaian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Meminta solusi atau nasehat ke orang lain.</li> <li>2) Meyakinkan bahwa semua akan baik-baik saja</li> </ol>

11

### Strategi Coping

- Problem-Focused Coping
- Emotion-Focused Coping

NOTE

Tanggal 17 Juni 2022

- 1) Terlalu banyak tugas
  - ↳ Menggunakan Problem focused coping
  - ↳ Berupa mengerjakan tugas satu persatu.
- 2) TOEFL
  - ↳ Menggunakan Emotion focused coping
  - ↳ Berupa religiusitas supaya tidak meyerah dengan keadaan.
- 3) Rencana wawancara pekerjaan menggunakan bahasa Inggris
  - ↳ Menggunakan problem focused coping
  - ↳ Berupa perencanaan menyusun apa yang kelak akan disampaikan.



14

### Restrukturisasi Kognitif

#### Behavior

Situasi:  
Rencana wawancara dengan menggunakan Bahasa Inggris.

#### Perilaku

Lebih sering diam dan sensitif jika diganggu oleh orang lain.

Impact: Semangat sedikit menurun  
Dampak

Should to do: Tidak panik, meyakinkan diri sendiri dan memulai melakukan perencanaan atas apa yang akan disampaikan.

16

#### Thinking

Berfikir yang tidak-tidak tentang diri sendiri

Impact: Rasa cemas

Should to think: Berfikir bahwa jika yang lain bisa aku juga bisa.

17

#### Note:

- 1) Kebahagiaan tidak akan mendatangi orang yang berputus asa,
- 2) Lelah boleh, nyerah jangan.
- 3) Kamu pasti bisa melewatinya, sebagaimana dulu kamu menghadapi masalah yang kau anggap besar.
- 4) Percaya pada dirimu



19

### Tugas Rumah 1

Date: ~~17~~ Jumat, 17 Juni 2022

Situasi/penyebab: Terlalu banyak tugas

Dampak/akibat: Merasa lelah dan hati tidak tenang

Apa yang dirasakan: Rasa lelah dan cemas

Apa yang dilakukan: Dikerjakan satu per satu dan meyakinkan diri sendiri semua akan baik-baik saja

Relaxation:

21

Date: Jumat, 17 Juni 2022

Situasi/penyebab: Rencana wawancara pekerjaan menggunakan bahasa Inggris

Dampak/akibat: Merasa was-was

Apa yang dirasakan: cemas

Apa yang dilakukan: mencoba menyiapkan diri

Relaxation:

23

Date: ~~17~~ Jumat, 17 Juni 2022

Situasi/penyebab: TOEFL

Dampak/akibat: kurang bersemangat

Apa yang dirasakan: Insecure dengan yang lainnya

Apa yang dilakukan: Mengemangati diri sendiri

Relaxation:

22

### Tugas Rumah 2

Date: 20-06-2022

1) Situasi/penyebab: Rencana penilaian wawancara Pekerjaan menggunakan Bahasa Inggris.

2) Kalimat: Kamu tidak seburuk yang kau bayangkan. Believe yourself, Yes you can.

3) Strategi coping: a) Problem-Focused Coping  
↳ Perencanaan berupa menyiapkan teks wawancara untuk dihafal.

b) Emotion-Focused coping  
↳ Religiusitas berupa shalat dan perbanyak doa

4) Perilaku: Gelisah dan cemas

5) Apa yang dilakukan: Menyiapkan diri dengan memahami apa yang akan disampaikan, meyakinkan diri sendiri dan memperbanyak doa.

Relaxation: 1YA

25

# Lampiran 13 Buku Manual Trainee Subjek 3

**Goals**

- Semoga Tugas Laporanku selesai

• Semoga saya bisa menyelesaikannya sendiri tanpa bergantung pada teman

• Semoga nilai saya di semester 2 <sup>ini</sup> lebih baik dari semester 1

• Semoga saya bisa menjadi pribadi yang disiplin dan mandiri

2

**Hope**

Harapan saya menjadi Trainee ini yaitu :

- Supaya saya bisa mengatasi tingkat stres akademik
- saya ingin menambah wawasan atau pengetahuan yang lebih

6

**Identifikasi Stres**

**Situasi**

- 1) Banyaknya tugas
- 2) kesulitan memahami materi yang telah diajarkan
- 3) Beradaptasi dengan lingkungan sekitar

**Penyebab**

- 1) Sulit untuk mengelola waktu
- 2) Realita yang diharapkan dan tidak sesuai ekspektasi
- 3) memiliki teman yang lebih

**Dampak**

- 1) Merasa khawatir bila diri sendiri
- 2) merasa ragu-ragu
- 3) kurang percaya diri

**Note :**

10

**Identifikasi Respon Stres**

Respon	
Emosi	Fisik
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marah</li> <li>- Cemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pusing</li> <li>- kecapaian</li> </ul>

Respon	
Perilaku	Kognitif
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mood merasa tidak baik</li> <li>- Lebih sering diam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak mau kenal lagi sama orang tersebut</li> <li>- Harapan saya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan</li> </ul>

11

### Strategi Coping

- Problem-Focused Coping
- Emotion-Focused Coping

**NOTE**

1) • situasi : tugas dan kegiatan yang banyak dikumpulkan  
• Strategi Coping : menggunakan problem-focused coping (kontrol diri)

2) • situasi : kondisi keuangan / banyak keperluan  
• Strategi Coping : Emotion-focused coping (penerimaan)



14

- Problem-Focused Coping
- Emotion-Focused Coping

**NOTE**

3) • situasi : Tes TOEFL  
• Strategi coping : problem-focused coping (perencanaan, kontrol diri).



15

### Restrukturisasi Kognitif

#### Behavior

- Situasi : Mengetahui tugas yang sulit  
Perilaku : kesal, mood menurun tidak baik

Impact : mungkin malas untuk belajar

Should to do: tanya kepada teman.



16

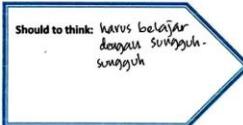
#### Thinking

→ Situasi : tes TOEFL

- Pikiran : • mengapa aku belum bisa memahaminya seharusnya aku bisa melewatinya.  
• mengapa aku harus takut dan khawatir padahal teman-temanku juga mengalami hal yang sama.

Kadang  
Impact : berbicara sendiri

Should to think: harus belajar dengan sungguh-sungguh.



17

Note:

- Hilangkan rasa kebalutannya dan ketidamatraannya .
- Jangan mudah putus asa perjalanannya masih belum selesai
- Kegagalan merupakan awal kesuksesan .
- Ayo Semangat, Kamu pasti bisa !



19

Tugas Rumah 1

Date: 15 Juni 2022

Situasi/penyebab: Tugas dan kegiatan yang banyak di kampus

Dampak/akibat: Kurang memperhatikan asupan makannya

Apa yang dirasakan: Kesehatan bermasalah seperti sakit lambung, lemas

Apa yang dilakukan: Makan secara teratur

Relaxation :

21

Date: 16 Juni 2022

Situasi/penyebab: Kondisi dengan keuangan / banyak keperluan

Dampak/akibat: Kurang bisa bijak dalam mengatur keuangan

Apa yang dirasakan: Merasa tertekan dan cemas .

Apa yang dilakukan: menggunakan uang untuk keperluan yang penting saja .

Relaxation :

22

Date: 17 Juli 2022

Situasi/penyebab: TOEFL

Dampak/akibat: Kurang bersemangat dan malas

Apa yang dirasakan: Bingung

Apa yang dilakukan: Belajar dan berusaha memahami

Relaxation :

23

## Tugas Rumah 2

Date: 20 Juni 2022

- situasi/penyebab: Deadline tugas dan kuis dadakan
- Penyebab: waktu jadwal perkuliahan berotak dan tidak begitu paham materi mata kuliah tersebut
- Dampak: Tertipikan dan tidak maksimal dengan nilai tugas mata kuliah tersebut
- Kalimat: "Cobaan memang datang silih berganti, tapi percayalah hasilnya akan sepadan dengan perjuangan yang kita lakukan?"
- Strategi coping: menggunakan problem-focused coping (perencanaan, kontrol diri)
- Perilaku: kesal, bingung
- Apa yang dilakukan: mengerjakan tugas jauh-jauh hari sebelum deadlinenya.
  - Belajar lagi untuk memahami materi yang belum paham.

Relaxation: 19A

25

## Lampiran 14 *Follow-up* Peserta Pelatihan

Kesan: Menyenangkan karena mendapat ilmu baru dan bisa mengetahui cara untuk merelaksasi diri sendiri supaya lebih tenang.

Pesan: Untuk pesan lebih ke diri sendiri supaya bisa berbagi ilmu ke orang lain.

Kesan :

Akhirnya saya bisa memahami bentuk strategi coping, bisa mengidentifikasi Respon stress, dan bisa mengetahui bagaimana cara-cara Relaksasi .

Pesan :

Semoga saya bisa menyampaikan ilmu yang saya dapat kepada orang lain .

Kesan :  
-> trainingnya bermanfaat  
-> menyenangkan seperti ilmu baru  
-> banyak yg saya dapat dan saya  
relaxasi dari training ini

## Lampiran 15 Dokumentasi



Peserta mengisi lembar *pretest* di hari pertama



Pelatihan hari ke-2



Pelatihan hari ke-3

Lampiran 16 Kartu Bimbingan



PRODI PSIKOLOGI - FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK  
Jl. Sumatra No.101 GKB Telp. (031) 3951414 Gresik

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

A. IDENTITAS

<b>Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Inokulasi Stress untuk Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi</b>			
Nama Mahasiswa	: Shery Oktianti	Tanggal Pengajuan	: 28 Maret 2022
N I M	: 180701017	Periode Bimbingan	
Prodi	: Psikologi	Pembimbing I	: Muhimmatul Hasanah, S.Psi., M.A
Fakultas	: Psikologi	Pembimbing II	: Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A

B. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING I:

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
5/4 '22	- Lanjut proposal	- Bawa alat ukur. (stress akademik) - Modul siapkan	Off	Off
14/4 '22	- Identifikasi masalah - alat ukur mlk	- minta data ke BAP - Wawancara subjek	Off	Off
19/4 '22	- Perbaiki bab 1-3 - alat ukur, Modul	- Desain penelitian - Jurnal referensi	Off	Off
27/4 '22	- Modul & alat ukur	- Cara Scoring	Off	Off
10/5 '22	- alat ukur sup pretes	- Screening	Off	Off
27/5 '22	- expert judgment untuk intervensinya	- mencari expert & trainer	Off	Off
2/6 '22	- Pembagian kelompok penelitian	- Mencari kriteria pembagian kelompok pada subjek	Off	Off
24/6 '22	- Analisis Data	- Mengurungkan Uji non parametrik	Off	Off
26/6 '22	- Bab 1-5 (revisi)	- Menambah yang kurang sesuai catatan	Off	Off
28/6 '22	- Bab 1-5	- Menambah yang kurang masih	Off	Off

Catatan:

- Mahasiswa wajib membawa Form. Bimbingan Skripsi setiap kali melakukan konsultasi dengan pembimbing skripsi I
- Dosen Pembimbing berhak tidak melayani konsultasi jika mahasiswa tidak membawa Form. Bimbingan Skripsi

