

**EFEKTIVITAS *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT)
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PGSD
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

SHERLY OKTAFIANTI

180701017

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
GRESIK**

2022

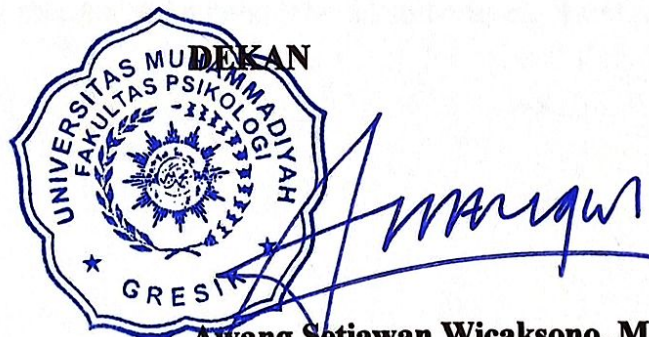
**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT)
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PGSD
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**Disusun Oleh :
SHERLY OKTAFIANTI
180701017**

Telah disidangkan dan dipertahankan dihadapan para Dewan Penguji Skripsi Universitas Muhammadiyah Gresik dan dapat diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Disahkan Pada Hari : Selasa
Tanggal : 12 Juli 2022
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Gresik



**Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog
NIP :198106302005011002**

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

NO	JABATAN	NAMA	NIP	TANDA TANGAN
1.	Ketua	Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog	198106302005011002	
2.	Sekretaris	Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si	07111710203	
3.	Anggota	Muhimmatul Hasanah, S.Psi., M.A	07130909206	

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sherly Oktafianti

NIM : 180701017

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya skripsi yang berjudul “Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada instansi manapun, serta bukan karya orang lain. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Gresik, Juni 2022



Sherly Oktafianti
NIM. 180701017

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gresik, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sherly Oktafianti
NIM : 180701017
Email : sherlyokta191@gmail.com
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive RoyaltyFree Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gresik berhak menyimpan, mengalih media / format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Gresik, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gresik

Pada tanggal :

27 Agustus 2024

Yang menyatakan



(Sherly Oktafianti)

*) Karya Ilmiah: Tugas Akhir, makalah non seminar, laporan kerja praktek, laporan magang, karya profesi dan karya spesialis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan daya dan kekuatan bagi orang-orang yang bertawakkal, yang memberikan kemudahan dan menghilangkan kesukaran, memberikan petunjuk kebenaran yang benar dan kesalahan yang salah serta memberikan kekuatan kepada kami untuk mampu menjauhinya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., atas keluarga, sahabat dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga hari akhir.

Seiring dengan rasa syukur kepada Allah SWT., atas terselesainya penulisan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT) UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PGSD UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK” maka penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A selaku Ka. Prodi Psikologi.
3. Ibu Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si selaku Dosen Wali.
4. Ibu Muhimmatul Hasanah, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing I.
5. Ibu Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing II.
6. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
7. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan walaupun demikian penulis tetap berharap semoga penulisan skripsi ini berguna dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, Juni 2022

Penulis,

ABSTRAK

Sherly Oktafianti (180701017). Efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa PGSD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *quasi-experimental* dengan *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 6 mahasiswa PGSD yang memiliki tingkat stres akademik sedang-berat. Kemudian subjek dibagi menjadi 2 kelompok yakni 3 subjek pada kelompok eksperimen dan 3 subjek pada kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991). Modul pelatihan disusun berdasarkan referensi teori Donald Meichenbaum (1979 & 1985) dan penelitian mengenai *Stress Inoculation Training* oleh Suryanto dan Alfian (2020). Analisis hipotesis menggunakan teknik uji *Mann-Whitney* dengan bantuan aplikasi *SPSS 26.0 for windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah diberikan *Stress Inoculation Training* (SIT) pada kelompok eksperimen, terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $Z = -1.964$ dan $p = 0.05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa PGSD.

Kata kunci: *Stress Inoculation Training* (SIT), Stres Akademik

ABSTRACT

Sherly Oktafianti (180701017). The Effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) to Reduce Academic Stress in PGSD Students at The University of Muhammadiyah Gresik

This study aims to determine the effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) in reducing academic stress levels in PGSD students. This research uses a quasi-experimental quantitative approach with Nonequivalent Control Group Design. The subjects in this study consisted of 6 PGSD students who had moderate-severe levels of academic stress. Then the subjects were divided into 2 groups, namely 3 subjects in the experimental group and 3 subjects in the control group. The measuring instrument used in this study is the Student Life Stress Inventory (SLSI) scale developed by Gadzella (1991). The training module is based on the theoretical reference of Donald Meichenbaum (1979 & 1985) and research on Stress Inoculation Training by Suryanto and Alfian (2020). Hypothesis analysis using the Mann-Whitney test technique with the help of the SPSS 26.0 application for windows. The results of the analysis showed that after being given Stress Inoculation Training (SIT) in the experimental group, there was a significant difference in scores between the experimental group and the control group with a value of $Z = -1.964$ and $p = 0.05$. Thus, it can be said that there is an effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) to reduce academic stress in PGSD students.

Keywords: Stress Inoculation Training (SIT), Academic Stress

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv
Abstract.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik.....	14
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	14
2.1.2 Aspek Stres Akademik.....	15

2.1.3 Faktor-faktor Stres Akademik.....	16
2.1.4 Tingkatan Stres Akademik.....	18
2.1.5 Upaya untuk Menurunkan Stres Akademik.....	19
2.2 <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	21
2.2.1 Definisi <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	21
2.2.2 Fase dalam <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	22
2.3 Hubungan Antar Variabel.....	23
2.4 Kerangka Konseptual.....	25
2.5 Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian.....	27
3.2 Desain Eksperimen.....	27
3.3 Identifikasi Variabel.....	28
3.4 Definisi Operasional.....	29
3.5 Populasi dan Teknik Sampling.....	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7 Validitas dan Reliabilitas.....	34
3.8 Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan.....	36
4.1.1 Tahap Persiapan.....	36
4.1.2 Tahap Pelaksanaan.....	38
4.1.3 Deskripsi Data Penelitian.....	45
4.2 Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas.....	54
4.2.1 Validitas Alat Ukur.....	54
4.2.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	54
4.3 Hasil Uji Hipotesis.....	55
4.4 Pembahasan.....	58
4.4.1 Analisis Data.....	58

4.4.2 Stres Akademik Partisipan.....	59
4.4.3 <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	60
4.5 Keterbatasan dalam Penelitian.....	61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
Daftar Pustaka.....	65
Lampiran.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Wawancara Mahasiswa Angkatan 2018.....	3
Tabel 1.2 Hasil Wawancara Mahasiswa Angkatan 2021.....	4
Tabel 1.3 Hasil Wawancara <i>Self-Statement</i> Mahasiswa PGSD.....	9
Tabel 3.1 Jadwal <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	31
Tabel 3.2 Kelompok Partisipan Penelitian.....	33
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala SLSI (<i>Student Life Stress Inventory</i>).....	34
Tabel 4.1 Penilaian Uji Coba Modul Pelatihan.....	37
Tabel 4.2 Kategorisasi 36 Mahasiswa.....	38
Tabel 4.3 Pembagian Kelompok dalam Penelitian.....	39
Tabel 4.4 Partisipan Penelitian.....	39
Tabel 4.5 <i>Follow-up Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	45
Tabel 4.6 Deskripsi Data Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4.7 Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 4.8 Skor Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.9 Hasil Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	55
Tabel 4.10 Hasil Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 4.11 Analisis Uji <i>Mann-Whitney</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
Gambar 2. Skema Desain Penelitian.....	27
Gambar 3. Data Kelompok Eksperimen	46
Gambar 4. Data Kelompok Kontrol.....	47
Gambar 5. Data Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	47
Gambar 6. Hasil Tugas Rumah Partisipan 1.....	50
Gambar 7. Hasil Tugas Rumah Partisipan 2.....	51
Gambar 8. Hasil Tugas Rumah Partisipan 3.....	52
Gambar 9 Perbandingan Skor <i>Pretest Posttest</i> Partisipan 1.....	57
Gambar 10. Perbandingan Skor <i>Pretest Posttest</i> Partisipan 2.....	58
Gambar 11. Perbandingan Skor <i>Pretest Posttest</i> Partisipan 3.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Ijin Penelitian	70
Lampiran 2 : Keterangan Penelitian	71
Lampiran 3 : <i>Expert Judgement</i>	72
Lampiran 4 : <i>Informed Consent</i>	73
Lampiran 5 : Kuisisioner <i>Student Life Stress Inventory</i>	74
Lampiran 6 : Modul Pelatihan	75
Lampiran 7 : Populasi Penelitian.....	88
Lampiran 8 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	89
Lampiran 9 : Hasil Uji <i>Mann-Whitne</i>	91
Lampiran 10 : Absensi Kehadiran Peserta Pelatihan.....	92
Lampiran 11 : Buku Manual <i>Trainee</i> Subjek 1.....	93
Lampiran 12 : Buku Manual <i>Trainee</i> Subjek 2.....	96
Lampiran 13 : Buku Manual <i>Trainee</i> Subjek 3.....	99
Lampiran 14 : <i>Follow-up</i> Peserta Pelatihan.....	102
Lampiran 15 : Dokumentasi.....	104
Lampiran 16 : Kartu Bimbingan.....	106