

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Stres Akademik

##### 2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu bentuk stres yang berkaitan dengan masalah akademik dan dialami mahasiswa secara terus menerus. Hal tersebut menyebabkan konflik, frustrasi, tekanan dan kecemasan yang dirasakan oleh aktivitas akademisi mahasiswa (Jain, Billaiya, & Malaiya, 2017, p. 69). Lee & Larson (2006) menjelaskan bahwa stres akademik yakni interaksi antara *stressor* yang ada di lingkungan sekitar dengan penilaian mahasiswa terhadap *stressor* terkait akademik (Reddy, Menon, & Thattil, 2017, p. 42). Mahasiswa yang mengalami stres akademik, tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang disebabkan oleh akademik dan mempersepsikan hal tersebut sebagai gangguan. Taufik, Ifdil, & Muharrifah (2009) menjelaskan stres akademik muncul karena harapan dari orang sekitar seperti orang tua, guru, ataupun teman sebaya yang meningkat dalam konteks meraih prestasi. Harapan-harapan tersebut meningkat tetapi tidak dibarengi dengan kemampuan dari mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini membuat mahasiswa mengalami tekanan pada psikologisnya dan akan berpengaruh terhadap performanya di kampus (Barseli & Ifdil, 2017, p. 143). Sejalan dengan itu, Putra (2015) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai dengan beberapa perubahan dalam biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang membebani dan melampaui sumber daya yang dimiliki oleh mahasiswa (Putra, 2015, p. 1). Gadzella dan Masten (2005) memaparkan bahwa 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).

Dari pemaparan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi internal yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh

tekanan aktivitas akademik dan menimbulkan berbagai gangguan pada fisik, psikologis, kognitif dan perilaku.

### 2.1.2 Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) memaparkan terdapat dua aspek dalam stres akademik, yakni *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* (Gadzella & Masten, 2005, p. 4). Secara lebih lanjut pemaparan sebagai berikut:

#### 1. *Stressor* Akademik

*Stressor* akademik membuat mahasiswa harus melakukan penyesuaian-penyesuaian baik terhadap lingkungan maupun terhadap situasi yang sedang terjadi. Berikut beberapa *stressor* akademik:

##### a. Tekanan

Tekanan dalam hal ini adalah keadaan yang dipaksakan dan berkaitan dengan akademik. Bagi mahasiswa, tekanan tersebut dapat berupa harapan orang tua, *deadline* tugas, persaingan dengan teman, dan beban tugas yang diterima.

##### b. Frustrasi

Frustrasi yang dialami mahasiswa sebagian besar karena sebuah kekecewaan. Baik kecewa karena tidak dapat mencapai tujuan yang telah dirancang, kecewa terhadap keadaan, kegagalan dalam mencapai target yang telah disusun, dan kesulitan mencari referensi.

##### c. Konflik

Konflik yang dialami mahasiswa biasanya berhubungan dengan dosen, teman, atau orang tua karena dianggap telah menghambat serta mengganggu proses perkuliahan dan pencapaian prestasi.

##### d. Pemaksaan diri

Pemaksaan diri dapat menyebabkan stres akademik apabila pemaksaan tersebut menjadi beban. Pemaksaan diri diakibatkan karena kecemasan mengenai skripsi, persaingan dengan teman, kekhawatiran dalam mencapai tujuan atau target, dsb.

e. Perubahan diri

Perubahan diri merupakan bentuk penyesuaian diri yang dilakukan karena berubahnya suatu keadaan, seperti adanya pandemi covid-19, pergantian kurikulum atau ketentuan dalam proses penyelesaian skripsi.

## 2. Reaksi terhadap *Stressor*

Reaksi terhadap *stressor* yakni respon yang dilakukan individu untuk menghadapi *stressor* yang datang. Beberapa reaksi terhadap *stressor* dalam akademik yakni sebagai berikut:

a. Reaksi Fisik

Reaksi fisik merupakan respon tubuh terhadap adanya *stressor*, seperti: perubahan berat badan, sakit kepala, berkeringat, sakit perut dsb.

b. Reaksi Emosi

Reaksi emosi merupakan respon emosional diri terhadap adanya *stressor*, seperti: mudah marah, sensitif, kecewa, mudah sedih dsb.

c. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif merupakan cara penilaian mahasiswa terhadap adanya *stressor* dan solusi yang diambil untuk mengatasi keadaan tersebut.

d. Reaksi Perilaku

Reaksi perilaku merupakan tindakan yang dilakukan/muncul sebagai akibat dari adanya *stressor*, seperti: makan dan merokok secara berlebihan, menangis, menjadi pendiam dsb (Azizah & Satwika, 2021, pp. 214-215).

Dengan demikian, aspek stres akademik terbagi menjadi dua yakni *stressor* akademik (yang meliputi tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri) dan reaksi terhadap *stressor* (meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku).

### 2.1.3 Faktor-faktor Stres Akademik

Paras Jain, Roshni Billaiya dan Soman Malaiya (2017) memaparkan bahwa stres akademik yang dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa disebabkan oleh kebiasaan belajar yang buruk, seperti: manajemen waktu yang buruk, kesulitan dalam materi belajar, kurangnya konsentrasi, tugas kuliah,

serta penghindaran belajar yang pada akhirnya dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk (Jain, Billaiya, & Malaiya, 2017, p. 69).

Adapun faktor-faktor stres akademik menurut Barseli dan Ifdil (2017) yakni terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Barseli & Ifdil, 2017, pp. 144-145). Lebih lanjut penjelasan sebagai berikut :

### **1. Faktor Internal**

#### **a. Pola Pikir**

Mahasiswa dengan pola pikir positif dan berpikir dapat mengendalikan situasi akan cenderung memiliki stres yang lebih kecil. Semakin mereka berkeyakinan dapat melakukan sesuatu, maka kemungkinan stres yang dialami akan semakin kecil.

#### **b. Kepribadian**

Kepribadian yang dimiliki setiap mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Mahasiswa dengan kepribadian yang pesimis akan mengalami tingkat stres yang lebih besar dibanding mahasiswa yang optimis.

#### **c. Keyakinan**

Keyakinan menyangkut pemikiran dan penilaian mengenai situasi yang ada disekitar terhadap diri. Mahasiswa yang menilai dan yakin dapat mengubah pola pikirnya terhadap sesuatu dalam jangka panjang dapat berpengaruh terhadap stres.

### **2. Faktor Eksternal**

#### **a. Pelajaran Lebih Padat**

Semakin tahun, kurikulum sistem pendidikan standarnya akan semakin tinggi. Hal tersebut membuat persaingan semakin meningkat, waktu yang digunakan untuk belajar semakin bertambah, sehingga beban mahasiswa pun semakin meningkat. Akibatnya stres yang dialami mahasiswa akan semakin meningkat pula.

#### **b. Tekanan untuk Berprestasi Tinggi**

Mahasiswa ditekan untuk berprestasi dan dituntut untuk memahami materi dengan baik. Tekanan dan tuntutan ini dapat berasal dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan Status Sosial

Pendidikan merupakan simbol status sosial dalam bermasyarakat. Orang-orang dengan pendidikan yang tinggi akan dihormati dan disegani oleh masyarakat luas. Hal ini membuat mahasiswa harus bisa mendapatkan gelarnya, yang mana dalam proses tersebut tidaklah mudah.

d. Orangtua Saling Berlomba

Orang tua yang memiliki pendidikan tinggi, terdidik, dan kaya akan informasi, akan melakukan persaingan untuk memiliki anak dengan kemampuan dalam berbagai bidang. Hal tersebut dicapai dengan memberikan anak mereka berbagai macam program tambahan, seperti les musik, balet, dsb.

Dari beberapa faktor yang dikemukakan oleh beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik sangat beragam dan berasal dari internal serta eksternal individu.

#### **2.1.4 Tingkatan Stres Akademik**

Berdasarkan tingkatannya, stres terbagi menjadi tiga yakni stres ringan, stres sedang dan stres berat (Andiarna & Kusumawati, 2020, p. 141). Adapun tingkatan dalam stres akademik yakni sebagai berikut :

##### **1. Stres ringan**

Stres dalam taraf ringan dapat hilang jika stres yang dialami dapat diatasi dengan baik dan stres yang terjadi hanya berlangsung beberapa menit atau jam. Dalam stres ringan tanda yang biasa muncul yakni mudah lelah, tidak bisa santai, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, dan kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat (Azmi & Syahputra, 2018, p. 45).

##### **2. Stres sedang**

Stres sedang yakni jika stres ringan tidak dapat teratasi dengan baik, stres pada taraf ini ditunjukkan dengan respon yakni sulit konsentrasi atau sulit fokus, daya ingat menurun, gangguan tidur, dan otot terasa tegang. Stres sedang, berlangsung dari beberapa jam sampai beberapa hari (Azmi & Syahputra, 2018, p. 45).

### 3. Stres berat

Stres berat yakni stres pada taraf tertinggi. Pada taraf ini dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, seperti gangguan dalam pencernaan, sesak napas dsb. Orang dengan stres berat biasanya sulit beraktivitas, sulit untuk tidur, tidak mampu mengerjakan pekerjaan yang sederhana, *negativistic*, hubungan sosialnya terganggu, dan perasaan takut yang tidak jelas meningkat. Stres berat berlangsung dari beberapa minggu hingga beberapa bulan (Azmi & Syahputra, 2018, p. 45).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkatan dalam stres akademik terbagi menjadi stres ringan, stres sedang dan stres berat.

#### 2.1.5 Upaya untuk Menurunkan Stres Akademik

Terdapat beberapa teknik untuk menurunkan stres akademik. Menurut K. Jayasankara Reddy, Ms. Karishmarajanmenon dan Anjanathattil (2018) beberapa teknik yang dapat digunakan, yakni:

##### a. *Biofeedback*

Teknik *biofeedback* memiliki fungsi untuk membantu individu meningkatkan kinerja dan kesehatan mereka dengan memperoleh *voluntary control* atas proses fisiologis yang nyata. Teknik ini akan sangat relevan ketika mekanisme fisiologis maladaptif (seperti aktivitas sistem saraf otonom yang meningkat) sedang bermain, yang mana merupakan kasus dalam stres (Witte, Buyck, & Daele, 2018, p. 4).

##### b. Yoga

Yoga merupakan teknik yang dapat membantu seluruh tubuh untuk menahan stres dan ketegangan. Teknik ini memiliki tujuan untuk pengembangan terpadu dan harmonis dari potensi yang dimiliki individu (Sudhanshu, Sharma, Vadiraja, Rana, & Singhal, 2017, p. 122).

##### c. Pelatihan Keterampilan hidup

WHO (1993) mendefinisikan keterampilan hidup yakni kemampuan yang adaptif dan perilaku positif yang memungkinkan individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan hidup secara efektif. 10 keterampilan inti yang diajarkan yakni: pengambilan keputusan, pemecahan masalah, komunikasi

yang efektif, hubungan interpersonal, empati, mengatasi emosi, mengatasi stres, berpikir kreatif, berpikir kritis, dan *self-awareness* (Yankey & Biswas, 2012, p. 514).

d. Meditasi Kesadaran

Teknik meditasi kesadaran mengajarkan latihan pernapasan, yoga dasar, meditasi singkat, pendidikan tentang fisiologi respons stres, serta teknik ini menekankan pada sikap tidak menghakimi terutama terhadap keyakinan, perasaan, atau pikiran individu (Shearer, Hunt, Chowdhury, & Nicol, 2016, p. 241).

e. Psikoterapi

Teknik psikoterapi yang digunakan untuk menurunkan stres salah satunya yakni dalam perspektif kognitif. Adapun macam-macam psikoterapi berbasis kognitif yakni: REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), CT (*Cognitive Therapy*), SIT (*Stress Inoculation Training*), *Acceptance and Commitment Therapy* (Jr & Lating, 2013, pp. 160-166).

Berdasarkan macam-macam teknik yang dapat digunakan dalam menurunkan stres, penelitian ini menggunakan teknik psikoterapi dengan jenis *Stress Inoculation Training* (SIT) sebagai pelatihan untuk menurunkan stres akademik. Karena seperti yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, bahwa SIT dapat mengajarkan individu keterampilan untuk mengatasi stres dengan memodifikasi keyakinan dan pernyataan diri tentang kinerjanya dalam situasi stres serta keterampilan tersebut dapat dimanfaatkan di waktu mendatang.

## **2.2 Stress Inoculation Training (SIT)**

### **2.2.1 Definisi Stress Inoculation Training (SIT)**

SIT merupakan teknik dalam *Cognitive Behavior Modification* (CBM) yang diterbitkan oleh Donald Meichenbaum. Premis dasar CBM yakni klien merupakan prasyarat dalam perubahan perilaku yang harus memperhatikan bagaimana mereka berpikir, merasa, dan berperilaku serta dampaknya terhadap orang lain (Corey, 2017, p. 293). SIT adalah intervensi perilaku-kognitif yang tergolong baru dan memiliki tujuan untuk memberi klien teknik khusus untuk

menangani stres dan mencegahnya. Terdiri dari elemen-elemen seperti pernyataan sokratis, restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, pelatihan perilaku, *imagery*, pemantauan diri, perilaku diri, penguatan diri dan upaya untuk mengubah lingkungan (Amiri, Aghaei, Farahani, & Abedi, 2016, p. 76).

Meichenbaum (1985) memaparkan bahwa SIT merupakan pelatihan yang dirancang untuk memelihara dan mengembangkan keterampilan coping 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). SIT merupakan pelatihan yang membantu individu memahami bagaimana stres mempengaruhi mereka, mengajari bagaimana menganggap bahwa *stressor* merupakan masalah yang dapat dipecahkan, dan mengurangi penghindaran terhadap *stressor* (Navaee & Kaykha, 2019, p. 180). SIT mengajarkan individu strategi yang lebih efektif dalam menghadapi situasi stres dengan memodifikasi “set” kognitif atau keyakinan inti (Corey, 2017, p. 295).

Dari beberapa pengertian SIT diatas, dapat disimpulkan bahwa SIT atau *Stress Inoculation Training* adalah intervensi perilaku-kognitif yang terdiri dari beberapa elemen yang dirancang untuk membantu individu untuk memahami stres yang dialami dan keterampilan dalam mengatasinya dengan baik.

### **2.2.2 Fase dalam *Stress Inoculation Training* (SIT)**

Meichenbaum (1985) dalam bukunya menjelaskan bahwa secara operasional, *Stress Inoculation Training* memiliki tiga fase. Ketiga fase tersebut yakni :

#### *1. Conceptualization Phase*

Fokus utama dalam fase ini adalah menciptakan aliansi terapeutik atau hubungan yang bersifat kolaboratif dengan klien. Fase pertama dalam *Stress Inoculation Training* dirancang untuk memberi klien kerangka kerja konseptual agar klien dapat memahami sifat dari reaksi stresnya. Hal ini dilakukan untuk membantu klien mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai sifat stres yang dimiliki. Kemudian mengkonseptualisasikannya kembali, sehingga dapat mendidik mereka tentang cara menanggapi berbagai



situasi stres. Mereka belajar tentang peran kognisi dan emosi bermain dalam menciptakan dan mempertahankan stres, yang dilakukan melalui presentasi didaktik, pertanyaan penasaran, dan dengan proses penemuan diri yang dipandu (Corey, 2017, p. 295).

Secara sederhana pada fase ini mendidik klien untuk mengetahui dan memahami sifat stres yang dialaminya serta cara menanggapi berbagai situasi stres.

## 2. *Skill Acquisition and Rehearsal Phase*

Fase ini berfokus pada memberikan klien berbagai keterampilan perilaku dan kognitif untuk diterapkan pada situasi stres. Klien diajarkan mengenai perilaku adaptif dan maladaptif terkait dengan dialog batin mereka. Dalam fase ini, klien juga dapat diajarkan pelatihan relaksasi, keterampilan sosial, manajemen waktu, atau instruksi diri (Corey, 2017, p. 296). Fase kedua dalam *Stress Inoculation Training* dirancang untuk membantu klien mengembangkan dan mengkonsolidasikan berbagai keterampilan coping. Keterampilan coping muncul secara alami dari proses konseptualisasi ulang yang berupa pelatihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, dan instruksional mandiri (Meichenbaum, 1985, p. 75).

Dengan demikian, fase kedua dalam SIT yakni berfokus pada memberikan berbagai keterampilan kognitif dan perilaku.

## 3. *Application and Follow-through*

Fase ini berfokus pada pengaturan untuk transfer dan pemeliharaan perubahan dari situasi terapeutik ke kehidupan sehari-hari. Klien menerapkan *self-statement* dan keterampilan baru mereka dalam kehidupan sehari-hari. Klien berpartisipasi dalam kegiatan seperti *imagery*, latihan perilaku, dan *role play* (Corey, 2017, p. 296).

Dapat dikatakan bahwa fase ketiga dalam SIT, yakni berfokus pada penerapan keterampilan-keterampilan dari kegiatan yang telah diajarkan selama 2 fase sebelumnya terhadap kehidupan sehari-hari.

Secara singkat, *Stress Inoculation Training* melibatkan pembahasan tentang sifat emosi dan reaksi dari stres, melatih keterampilan dalam *coping*, dan menguji keterampilan tersebut dalam kondisi stres yang sebenarnya (Meichenbaum, 1979, p. 157). Jadi, dalam melakukan *Stress Inoculation Training* terdapat tiga fase yang harus ditempuh. Fase *conceptualization*, fase *skill acquisition* dan *rehearsal* serta yang terakhir yakni fase *application* dan *follow-through*.

### 2.3 Hubungan Antar Variabel

Stres merupakan masalah yang tidak pernah lepas dari individu dalam menjalankan kehidupan. Stres dapat berasal dari berbagai bidang salah satunya adalah akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik, tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang disebabkan oleh akademik dan mempersepsikan hal tersebut sebagai gangguan. Taufik, Ifdil, & Muharrifah (2009) menjelaskan stres akademik muncul karena harapan dari orang sekitar seperti orang tua, guru, ataupun teman sebaya yang meningkat dalam konteks meraih prestasi. Harapan-harapan tersebut meningkat tetapi tidak dibarengi dengan kemampuan dari mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini membuat mahasiswa mengalami tekanan pada psikologisnya dan akan berpengaruh terhadap performanya dikampus (Barseli & Ifdil, 2017, p. 143). Stres akademik jika dibiarkan berlarut-larut dapat menyebabkan berbagai masalah yang tidak diinginkan seperti *self-harm*, depresi hingga keinginan untuk bunuh diri.

Ellis, 1973; Lazarus, 1966,1991,1999; Lazarus & Folkman, 1984; Meichenbaum, 1977 memaparkan bahwa *stressor* dapat menjadi *stressor* bagi individu berdasarkan pada interpretasi kognitif mereka. Jadi bagaimana individu tersebut menafsirkan makna *stressor* yang dialami (Jr & Lating, 2013, p. 7). Setelah terjadi penafsiran, maka respon atau perilaku akan ditunjukkan sebagai akibat dari proses kognitif. Karena tekanan psikologis sering dipertahankan oleh proses kognitif (Corey, 2017, p. 270). Agar situasi stres tidak berlarut-larut dan mengganggu kehidupan sehari-hari, maka diperlukan adanya *coping stress*. Salah satu cara yang dapat digunakan yakni melalui teknik SIT. Dengan SIT mahasiswa yang mengalami stres akademik diberi kesempatan untuk menghadapi stres dengan cara yang tepat dan efektif, sehingga dengan bertahap

individu dapat mengembangkan toleransinya terhadap rangsangan stres akademik yang lebih kuat. Fokus pada perubahan kognisi untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan dalam perilaku dan afeksi, serta berfokus pada masalah target yang spesifik dan terstruktur (Corey, 2017, p. 270).

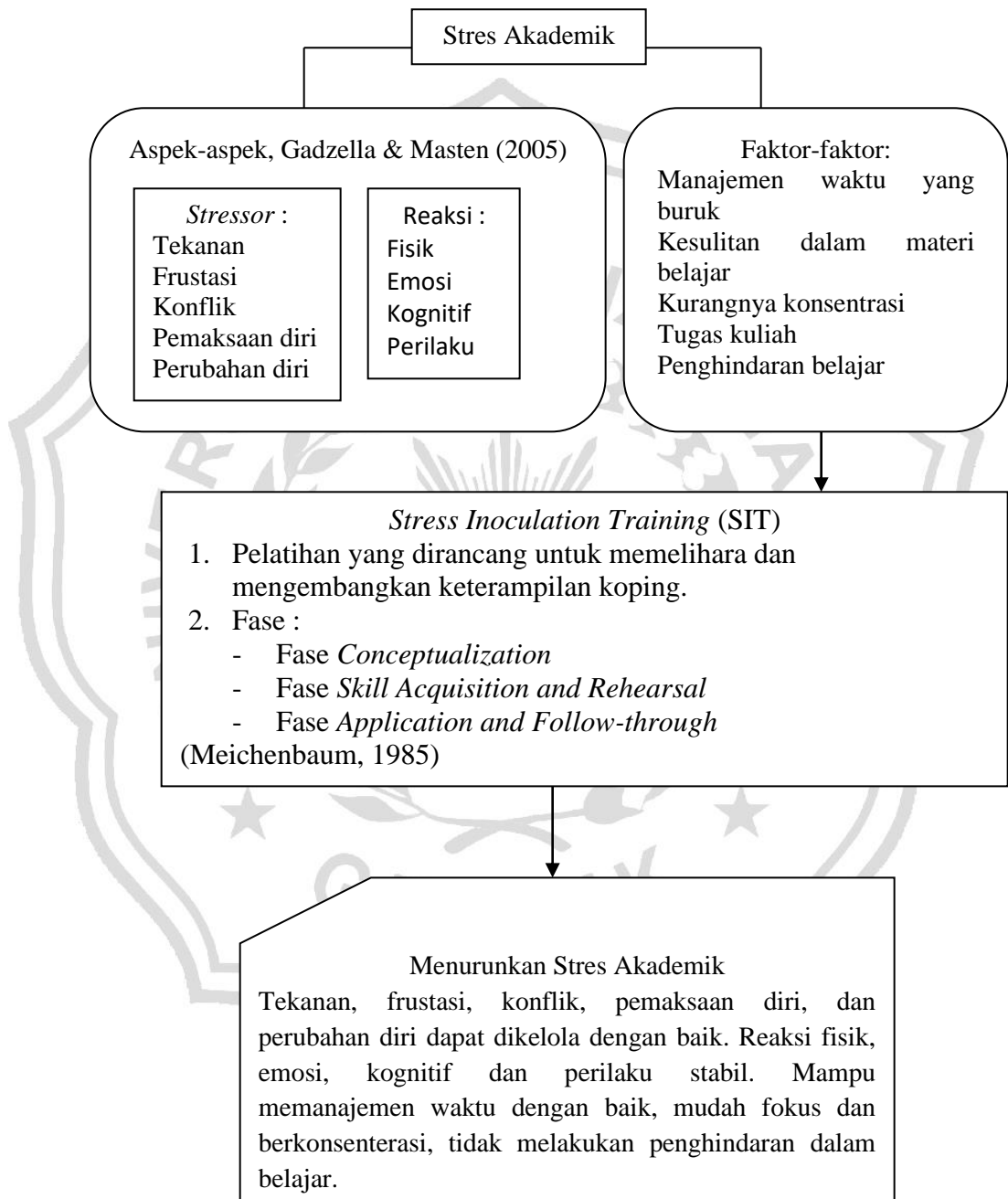
Agar dapat menjalankan perkuliahan dengan baik, maka yang harus dilakukan mahasiswa adalah menurunkan stres akademiknya. Dengan demikian mereka akan berpikir jernih dan semangat dalam menjalankan perkuliahan, sekaligus bisa mendapat hasil yang memuaskan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Stress Inoculation Training* (SIT) diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan stres akademik. Semakin sering mahasiswa melakukan teknik yang diajarkan dalam *stress inoculation training*, maka stres akademik yang dialami akan menurun. Sehingga dalam proses perkuliahan mahasiswa dapat semangat dan *enjoy* menjalaninya.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh A.O. Busari yang berjudul *Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques* dengan menunjukkan hasil bahwa *Stress Inoculation Training* merupakan metode yang efektif untuk penyesuaian terhadap stres akademik pada mahasiswa (Busari, 2014). Penelitian Ningtias, Wibowo, dan Purwanto yang berjudul *The Effectiveness of CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Students' Academic Stress* memberikan hasil bahwa konseling kelompok CBT dengan *Stress Inoculation Training* dan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan stres akademik siswa. Dan hasilnya juga menunjukkan bahwa teknik *Stress Inoculation Training* lebih efisien daripada teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi stres akademik siswa (Ningtias, Wibowo, & Purwanto, 2020). Penelitian lain juga memberikan hasil yang sama yakni penelitian oleh Rupita, Dwi dan Sunawan yang berjudul *The Effectiveness of CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training Technique to Improve Students Eustress and Life Satisfaction* menunjukkan hasil yakni konseling kelompok CBT dengan teknik *Stress Inoculation Training*




efektif untuk meningkatkan eustress dan kepuasan hidup siswa (Rupita, Sugiharto, & Sunawan, 2020).

## 2.4 Kerangka Konseptual



**Gambar 1.** Kerangka Konseptual

Keterangan :

-  : sebelum diberi perlakuan
-  : perlakuan berupa *Stress Inoculation Training* (SIT)
-  : setelah diberi perlakuan

Kerangka konseptual di atas, diartikan bahwa stres akademik mahasiswa meliputi aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005) dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Stres akademik pada mahasiswa diberi perlakuan berupa *Stress Inoculation Training* (SIT) sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Hasil dari perlakuan tersebut yakni mahasiswa dapat mengelola stres akademik yang dimiliki dan tingkat stres akademik pada mahasiswa menurun.

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya (Azwar, 2018, p. 61). Dari kajian pustaka, kerangka konseptual dan *review literature* di atas maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat efektivitas *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Gresik.