

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kuliah adalah fase di mana mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Takwin (2008), definisi mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan di berbagai lembaga pendidikan tinggi, termasuk universitas, akademi, atau institut. Mereka yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi secara otomatis disebut sebagai mahasiswa. Sebagaimana diatur oleh Yulianto (2008) fase akhir dalam perjalanan kuliah sering ditandai dengan penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib disusun oleh mahasiswa sebagai bagian dari syarat akademis terakhir dalam pendidikan mereka,

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering menghadapi berbagai kendala dan hambatan. Walaupun mereka mungkin awalnya memiliki semangat, dorongan, dan minat yang kuat saat memulai penyusunan tugas akhir, namun ketika mereka menghadapi kesulitan selama proses pengerjaan skripsi, semangat mereka bisa melemah. Kendala-kendala ini sering membuat mahasiswa merasa putus asa, yang pada akhirnya dapat mengganggu kemampuan mereka untuk menyelesaikan studi sesuai jadwal yang telah ditentukan. Banyak mahasiswa juga sering mengeluh saat harus menulis tugas akhir mereka.

Menurut *World Health Organization* (WHO 1997) *life skills* adalah sejumlah kemampuan dan kapasitas yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dan berperilaku dengan baik dalam menghadapi berbagai tuntutan dan

hambatan dalam kehidupan sehari-hari. WHO mengemukakan 10 *Life Skill* yang terdiri dari *problem-solving, critical thinking, effective communication, decision-making, creativity, interpersonal connection skills, self-awareness development, empathy, stress management, and emotion management*. Pada kesempatan ini peneliti akan meneliti salah satu *Life Skill* yang disebutkan di atas yakni “*Coping With Stress*” dikarenakan pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terdapat banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres pada saat proses pengerjaan skripsi.

Santrock (2006) mengemukakan bahwa stres merupakan tubuh yang mengalami kerusakan karena beberapa tuntutan yang didapatkan seseorang. Sarafino (2008) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi yang terjadi ketika hubungan seseorang dengan lingkungannya menghasilkan ketidakselarasan antara tuntutan dari sumber-sumber eksternal terhadap sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Sementara itu, Taylor (1997) berpendapat bahwa stres adalah perubahan dalam sikap, kognisi, fisiologi, dan biokimia yang merupakan pengalaman emosional. Pengalaman ini dapat diarahkan pada upaya untuk meminimalkan atau mengatasi dampak dari situasi yang menimbulkan stres dengan mengganti peristiwa atau beradaptasi terhadap pengaruh stres itu sendiri. Dalam studinya, Safaria (2009) menjelaskan bahwa stres sering kali muncul saat terjadi ketidakseimbangan antara individu dan tuntutan yang dikenakan padanya. Hal ini mempengaruhi persepsi individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai tuntutan tersebut. Situasi seperti ini seringkali dianggap sebagai beban atau situasi di mana tuntutan melebihi kapasitas individu dalam menghadapinya. Olivia (2000) juga mengidentifikasi beberapa sumber stres yang

dialami oleh mahasiswa, termasuk tuntutan internal dan eksternal di lingkungan universitas. Mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan sikap kemandirian, bertanggung jawab, bijak, kemampuan beradaptasi, prestatif, dan menyelesaikan pekerjaan perkuliahan sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

Hal ini seringkali mengakibatkan peningkatan tingkat frustrasi, masalah, dan stres di kalangan mahasiswa. Jika perawatan tidak dilakukan dengan tepat, stres dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.. Dari segi fisik, stres dapat mengakibatkan penurunan kondisi tubuh, seperti munculnya sakit kepala atau masalah pencernaan. Dari segi psikologis, individu yang mengalami stres dapat mengalami penurunan daya ingatan, gangguan tidur, dan menjadi lebih emosional, seperti yang dijelaskan oleh Sarafino (1996). Slamet (2007) menjelaskan bahwa stres adalah situasi di mana beban yang dirasakan oleh setiap individu tidak seimbang dengan kemampuannya dalam mengatasi beban tersebut. Respon tubuh terhadap beban yang dirasa begitu berat untuk ditangani menjadi ciri khas dari situasi stres.

Kendall (1998) menjelaskan bahwa stres dapat timbul ketika individu menghadapi situasi di mana ada ketidakselarasan antara tuntutan yang dipersepsikan dari situasi dengan keyakinan mereka akan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah tersebut. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi stres yang mereka hadapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons fisik dan psikologis seseorang terhadap tekanan atau beban yang dihadapi dalam lingkungan sekitarnya, yang dapat sangat membebani dan terasa sangat berat untuk ditangani sendiri. Gangguan dalam bentuk fisiologis dan psikologis ini

dapat mengganggu fokus dan kemajuan dalam menyusun skripsi atau tugas akhir bagi mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mencari solusi dan strategi penanganan untuk mengatasi permasalahan dan kendala yang muncul selama pengerjaan tugas akhir mereka.

Menurut Rasmun (2004), mengatasi sumber stres mencakup semua upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam mengelola tuntutan dan masalah yang muncul di sekitarnya. Ini melibatkan usaha untuk mengurangi ketidakselarasan sudut pandang antara individu dan lingkungannya. Selain itu, seseorang juga menggunakan daya yang dimilikinya untuk menghadapi dan mengatasi stres yang mereka alami. Dengan demikian, mengatasi sumber stres melibatkan berbagai strategi dan usaha yang bertujuan untuk mengelola tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 30 mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan dan Konseling yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini mengungkapkan bahwa banyak dari mereka mengalami stres. Stres ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kesulitan dalam mengakses referensi dari jurnal dan buku, serta tekanan terkait dengan tenggat waktu yang diberikan oleh dosen pembimbing.

Dari populasi tersebut 8 subjek dipilih untuk mengisi angket sebagai instrumen penelitian. Hasil dari angket ini menunjukkan bahwa 4 mahasiswa menunjukkan gejala stres ringan atau stres tahap I, sementara 4 mahasiswa lainnya menunjukkan gejala stres tahap II. Hasil ini merujuk pada tahapan stres yang dijelaskan oleh Ardhiyanti (2014), yang memahami berbagai tingkat stres yang dapat dialami individu.

Tabel 1.1 Tabel angket

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK	TOTAL
1.	Memiliki perasaan semangat kerja yang berlebihan	4	4	8
2.	Mengalami insomnia disertai ketegangan otot-otot	2	6	8
3.	Menurunnya daya ingat	1	7	8
4.	Sering merasa cepat lelah	3	5	8
5.	Sering merasa gugup berlebihan	4	4	8
6.	Mudah bingung dan panik	1	7	8
7.	Sering mengalami seluruh tubuh gemetar	0	8	8
8.	Merasa letih saat bangun tidur pagi	4	4	8
9.	Mengalami gangguan pencernaan	3	5	8
10.	Merasa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan	0	8	8

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan angket yang telah dilakukan pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi, disarankan untuk menjalankan proses Konseling. Tujuan dari proses ini adalah untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Melalui konseling yang sesuai, mahasiswa dapat menerima dukungan, strategi coping, dan pemahaman yang diperlukan untuk menghadapi dan mengatasi stres serta tantangan yang muncul selama proses penyusunan skripsi mereka. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik. Prayitno (2004) menyatakan bahwa konseling adalah layanan yang diberikan kepada siswa dalam bentuk bantuan individu maupun kelompok dengan tujuan agar mereka dapat menjadi mandiri dan mencapai potensi maksimal mereka. Layanan ini mencakup individu, sosial, dan karir, serta berbagai aktivitas pendukung, yang disesuaikan dengan standar normal yang berlaku. Menurut Tohirin (2011), konseling adalah kontribusi atau peran yang diberikan oleh individu, baik laki-laki maupun perempuan, yang memiliki sikap dan pendidikan yang sesuai, kepada individu atau kelompok pada berbagai

usia. Tujuan dari konseling ini adalah membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi berbagai aktivitas kehidupan mereka sendiri. Hal ini juga membantu meningkatkan sudut pandang, memberikan alternatif, dan membantu individu atau kelompok mengatasi beban hidup mereka sendiri.

Dari berbagai sentimen yang telah dipahami, maka dapat dikatakan bahwa pengarahannya adalah bantuan yang diberikan kepada orang-orang atau kelompok yang sepenuhnya bermaksud memberikan pengetahuan dan kemampuan yang diharapkan dapat membantu mereka dalam mengambil keputusan, merencanakan kegiatan, serta memahami dan menyesuaikan diri dengan lebih baik dalam hidup mereka. Pada permasalahan yang diteliti oleh peneliti salah satu konseling yang bisa dilakukan pada mahasiswa yang mengalami stres adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah memberikan bantuan kepada sekelompok individu yang mempunyai masalah. Prayitno (2012) memahami bahwa pembinaan kelompok adalah suatu upaya memberikan bantuan dari seorang advokat kepada seseorang yang perlu mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam kondisi kelompok. Berdasarkan definisi di atas, peneliti mempunyai kepercayaan bahwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang memiliki stres saat pengerjaan skripsi saat dijumpai dengan berbagai orang yang mempunyai permasalahan yang serupa bisa sebagai satu dari berbagai pilihan mengatasi stres Mahasiswa. Hal ini karena mereka mampu menyampaikan keluhan dan memperoleh saran melalui para anggota kelompok yang memiliki masalah serupa. Satu di antara metode yang bisa diterapkan untuk konseling kelompok dalam menangani stres pada mahasiswa adalah teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Stress Inoculation Training (SIT) adalah suatu metode yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Metode ini didasarkan pada gagasan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai bentuk stres ringan, dengan tujuan meningkatkan toleransi terhadap berbagai bentuk kesulitan emosional. SIT ini memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan dan strategi yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai situasi stres, seperti yang dijelaskan dalam Erford (2016). SIT juga merupakan pendekatan belajar konseling mengenai beberapa keterampilan fisik maupun kognitif.

Teknik ini bertujuan dalam memudahkan konseli mempunyai respon phobia serta dapat mengatur tingkat cemas untuk keadaan yang mendorong stres muncul. Pembangunn pelatihan SIT berdasarkan premis bahwasanya kemampuan yang dipahami untuk pelatihan stres inoculation mampu diterapkan untuk keadaan lainnya. Sedangkan Shalkouhi, Vatankhah, Bahri (2015) menambahkan dalam penelitiannya menerangkan SIT diberikan untuk dapat menambah tingkat ketahanan tubuh dalam melawan keadaan stres dan juga keinginan hidup. Hal ini diperkuat oleh Flaxman dan Bond (2010) yang menjelaskan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa *Stress Inoculation Training* (SIT) yang digunakan dapat memperluas cakupan penerimaan dan tanggung jawab pekerja dalam lingkungan kerja mereka. Dengan merekonstruksi kembali pola pikir disfungsional yang ada, SIT mampu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh para pekerja. Pelatihan dalam mengatasi stres yang diberikan kepada anggota pelatihan juga membantu mereka dalam menghadapi situasi yang dapat menyebabkan stres dengan lebih baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lee (2016), *Stress Inoculation Training* (SIT) yang diberikan kepada anggota pelatihan memiliki manfaat dalam memberikan bekal kepada anggota tersebut. Manfaat tersebut mencakup kemampuan untuk belajar, berlatih, dan meningkatkan tingkat kemampuan dalam mengatasi stres. Dengan demikian, SIT dapat berperan penting dalam membantu individu mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres, yang pada gilirannya dapat membantu mereka dalam mengatasi berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan mereka. Hourani (2016) melakukan pengembangan dan evaluasi program SIT bagi keanggotaan militer untuk mengatasi adanya stres akibat peran dan trauma tersendiri sesudah berperang. Program SIT dikembangkan menunjukkan dapat mencegah keadaan stres yang berat dari anggota militer. Suzsanna (2012) juga melakukan penelitian mengenai kegunaan SIT untuk remaja. Hasil temuan yang diperoleh bahwa SIT adalah teknik yang tepat dalam mengajarkan remaja mendorong langkah *coping*, mempunyai pengaruh baik yang nyata dengan statistik terhadap gejala stres, gelisah, dan ketika pemikiran sendiri. Pelaksanaan penelitian ini mengikutsertakan tiga kelompok remaja.

Oleh karena itu, dengan memberikan pelatihan *Stress Inoculation Training* (SIT) kepada para mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan tingkat toleransi terhadap distres yang mereka alami. Peningkatan toleransi stres ini memungkinkan mahasiswa untuk menganggap situasi stres sebagai respons yang normal dan adaptif, sebagaimana yang dijelaskan oleh Corey (2013). Selain itu, mahasiswa juga dapat belajar bagaimana mengelola stres dengan mengubah konseptualisasi mereka terhadap situasi stres dan memahami berbagai aspek yang

dapat diubah dan yang tidak dapat diubah dalam berbagai situasi stres yang mereka hadapi.

Terakhir, melalui pelatihan ini, mahasiswa dapat memahami bahwa banyak stresor besar dapat dihadapi dengan berbagai strategi penanganan, baik dalam jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup mereka dengan lebih baik.

Dari penjelasan pada latar belakang diatas maka peneliti ingin mengajukan judul **“Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* Dalam Peningkatan Kemampuan Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang permasalahan yang dijelaskan diatas maka peneliti mengidentifikasi berbagai permasalahan dengan berikut:

- a. Mahasiswa sulit untuk mendapatkan referensi dalam mengerjakan skripsi.
- b. Mahasiswa stres dikarenakan *deadline* dari dosen pembimbing.
- c. Mahasiswa stres selama pengerjaan skripsi.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas fokus dengan tujuan dan sasarannya, maka peneliti memberikan batasan permasalahan yang akan dikaji yakni sebatas mengetahui Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training* Dalam Peningkatan Kemampuan Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. Adapun populasi pada penelitian ini dengan jumlah 8

orang yang merupakan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “apakah penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengatasi stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa?”

1.5 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang sudah dilakukan identifikasi, maka tujuan dilakukan penelitian ini yaitu guna mengetahui:

1. Untuk melihat peningkatan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa semester akhir setelah mendapatkan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training*.
2. Untuk melihat pengaruh konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dalam peningkatan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa semester akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diinginkan mampu memberikan kegunaan bagi beberapa pihak. Adapun kegunaan yang didapatkan diharapkan mampu memberikan masukan untuk berbagai pihak yakni:

1. Manfaat Praktis:

a. Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Hasil penelitian ini mampu diterapkan oleh dosen pembimbing akademik yang dijadikan bahan dalam menyusun rancangan sebuah kegiatan yang bergerak terhadap bidang konseling kelompok terkhusus untuk mengatasi stres terhadap Mahasiswa semester akhir dengan teknik *Stress Inoculation Training*

b. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi

Hasil penelitian ini mampu diterapkan oleh dosen pembimbing skripsi agar dapat menerapkan teknik *stress inoculation training* saat berkomunikasi dengan mahasiswa dan membimbing mahasiswanya dengan memberikan motivasi atau dorongan untuk mencegah mahasiswa mengalami stres

c. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi dan layanan konseling kelompok dan memberi masukan serta menambahkan wawasan maupun informasi pada Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling mengenai bagaimana cara untuk mengatasi stres dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training*.

d. Bagi Peneliti

Mampu menambahkan ilmu dan memberikan kemampuan sebagai bekal sebagai calon guru BK/Konselor/dosen dalam upaya menangani kasus stres pada peserta didik dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training*.

e. Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dalam menambahkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi stres terhadap Mahasiswa semester akhir yang menyusun skripsi dengan teknik *Stress Inoculation Training* khususnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Teoritis:

Menurut teoritis hasil temuan diinginkan mampu menambahkan dan memperluas wawasan khususnya mengenai strategi mengatasi stres menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* pada mahasiswa semester akhir melalui layanan konseling kelompok.

