

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Mengatasi Stres

A. Pengertian Mengatasi Stres

Siswanto (2007) mengungkapkan bahwa mengelola stres merupakan gagasan utama dalam studi kesehatan mental dan dipandang sebagai salah satu cara seseorang dapat menguasai, memahami keadaan atau kondisi yang dianggap sebagai tantangan, bahaya, kerugian, atau ancaman. Cara seseorang merespons tekanan atau stres disebut *Coping With Stress*.

Safaria (2009) menjelaskan bahwa mengatasi stres melibatkan segala upaya kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk menghadapi, mengurangi, dan menoleransi tekanan atau tuntutan emosional. Ini merupakan teknik manajemen perilaku yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara sederhana dan realistis, yang mungkin berasal dari dalam diri individu atau faktor-faktor eksternal. Dalam upaya ini, individu berusaha untuk mengubah cara mereka berinteraksi dengan lingkungan mereka sehingga dapat menciptakan dampak positif, dan pada akhirnya mengurangi atau menghilangkan sepenuhnya beban emosional yang mereka alami. Dapat disimpulkan bahwa mengatasi stres adalah suatu teknik untuk mengendalikan perilaku yang digunakan untuk mengatasi masalah yang muncul sebagai respons terhadap stres atau tekanan. Seseorang dapat menggunakan teknik ini untuk mengelola dan mengurangi dampak dari

berbagai tuntutan yang mungkin berasal dari dalam diri mereka sendiri atau dari faktor eksternal.

B. Aspek – Aspek Mengatasi Stres

Carver (dalam Siswanto, 2007) menyebutkan aspek-aspek strategi mengatasi stres yaitu:

- a. Keaktifan diri, upaya untuk secara langsung mengurangi sumber stres atau memperbaiki dampaknya.
- b. Perencanaan, mempertimbangkan metode untuk mengatasi penyebab stres, seperti membuat rencana tindakan dan mempertimbangkan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu situasi.
- c. Kontrol diri, individu menghindari bertindak impulsif dan membatasi partisipasi mereka dalam persaingan atau aktivitas kompetitif.
- d. Mencari bimbingan, bantuan, atau informasi dari orang lain sebagai dukungan sosial.
- e. Mencari mencari dukungan moral, simpatik, atau pengertian dari orang lain untuk mengatasi emosi.
- f. Penerimaan, sesuatu yang menegangkan dan menantang yang membuatnya berusaha memecahkan masalah tersebut.
- g. Religiusitas, pendekatan pengabdian seseorang terhadap pemecahan masalah dalam hubungan vertikalnya dengan Tuhan.

Dapat diambil kesimpulan bahwa upaya yang dilakukan masyarakat dalam menghadapi dan mengatasi persoalan adalah dengan mengembangkan potensi diri (tindakan diri, pengaturan, ketenangan dan pengakuan) terhadap pekerjaan iklim dengan mencari bantuan instrumental dan dorongan sosial-dasar, serta pergaulan

yang ketat.

C. Pengertian Stres

Menurut definisi yang disampaikan oleh WHO (dalam Priyoto, 2014), stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau stres yang bersumber dari aspek psikologis dan sosial, seperti ketegangan mental dan tanggung jawab hidup. Ini menggambarkan stres sebagai reaksi fisik dan emosional yang muncul dalam respons terhadap tekanan atau tuntutan yang bersifat psikologis atau sosial. Menurut Naqvi (2013), stres adalah suatu kondisi yang menyebabkan penyakit fisik dan psikologis dan memanifestasikan dirinya dalam situasi stres ketika seseorang tidak mampu memuaskan aspirasinya atau menghadapi keadaan tertentu. Sebaliknya, stres menurut Sarafino (2008) adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi seseorang dengan lingkungannya dan merupakan akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan yang diberikan kepadanya oleh sistem biologis, psikologis, dan sosial.

Menurut berbagai teori yang dikemukakan para ahli, stres merupakan hasil evaluasi subjektif seseorang terhadap suatu keadaan atau kejadian, yang dapat dinilai baik, netral, atau negatif oleh orang tersebut tergantung pada evaluasi subjektifnya. Seseorang mungkin mengalami situasi yang sama dengan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan orang lain, sehingga mengakibatkan perbedaan perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

D. Aspek Stres

Siswanto (2007) mengungkapkan bahwa, aspek stres yang negatif sering mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung

dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar Penelitian Relevan. Siswanto (2007) juga mengategorikan akibat stres menjadi lima kategori, yaitu:

- a. Akibat subjektif, yakni dampak yang dialami secara pribadi meliputi kecemasan, permusuhan, kelesuan, kebosanan, keputusasaan, kelelahan, kekecewaan, kehilangan, harga diri rendah, dan perasaan terisolasi.
- b. Akibat perilaku, yakni dampak yang terlihat jelas karena terwujud dalam perilaku tertentu, seperti kecenderungan mengalami kecelakaan, penggunaan narkoba, ledakan emosi, perilaku impulsif (aktivitas tiba-tiba), dan tawa gemetar.
- c. Akibat kognitif, yakni dampak pada proses berpikir, seperti ketidakmampuan untuk fokus dalam jangka waktu yang lama, ketidakmampuan untuk fokus sama sekali, menjadi sangat sensitif terhadap bahaya, dan memiliki tantangan mental.
- d. Akibat fisiologis, yakni konsekuensi berkaitan dengan kinerja atau fungsi organ tubuh, seperti peningkatan kadar gula darah, peningkatan detak jantung atau tekanan darah, mulut kering, keringat, pupil melebar, atau suhu tubuh yang berfluktuasi.
- e. Akibat keorganisasian, yakni ketidakhadiran, produktivitas rendah, keterasingan dari subjek, ketidakbahagiaan dengan hasil pekerjaan, penurunan keterlibatan, dan komitmen (kepatuhan/loyalitas) terhadap organisasi adalah beberapa dampak yang dapat diamati di tempat kerja.

Kemudian terdapat 5 jenis aspek stres oleh Safaria (2009) yaitu:

- a. Aspek Fisiologis, yakni masalah seperti sakit kepala, diare, sembelit, sakit punggung, leher tegang, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, sakit maag, perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan pikiran berkabut.
- b. Aspek emosional, yakni berupa keluhan seperti gelisah, khawatir, jengkel, gugup, takut, mudah tersinggung, melankolis, dan putus asa.
- c. Aspek kognitif, keluhan sulit fokus, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, banyak melamun, dan ide kacau.
- d. Aspek interpersonal, yakni dalam bentuk sikap peduli terhadap lingkungan, sikap apatis, kemarahan, rendah diri, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan kecenderungan untuk cepat menyalahkan.
- e. Aspek organisasional, yakni dalam bentuk lebih banyak ketidakhadiran di tempat kerja atau sekolah, produktivitas yang lebih buruk, konflik dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan berkurangnya keinginan untuk sukses.

Dapat diambil kesimpulan pada penelitian ini peneliti akan berfokus pada aspek stres yang dikemukakan oleh Siswanto (2007) bahwa aspek stres terdiri dari akibat subjektif atau akibat yang dirasakan secara pribadi, akibat perilaku yaitu akibat yang karena perilaku-perilaku tertentu, akibat kognitif yang mempengaruhi proses berpikir, akibat fisiologis yang berkaitan dengan fungsi atau kinerja alat tubuh, dan yang terakhir akibat keorganisasian atau akibat yang tampak pada tempat kerja dan lingkungan sekitarnya.

E. Tahapan Stres

Ardhiyanti (2014) pada penelitian yang dilakukan terbagi atas beberapa tahap stres dengan berikut:

a. Stres tahap I

Tahap tekanan ini bersifat ringan, dan sering kali disertai dengan sensasi kegembiraan yang fenomenal dan berlebihan terhadap pekerjaan, sudut pandang yang tajam yang tidak sama dengan perasaan tidak terkejut pada siapa pun, dan perasaan memiliki pilihan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih dari yang diharapkan, namun tanpa pengakuan. itu, energi yang tertahan terkuras disertai sensasi ekstrem.

b. Stres tahap II

Pada tahapan ini pengaruh positif awal dari stres mulai memudar, dan banyak keluhan yang diberikan karena mereka tidak memiliki energi seperti dulu untuk menjalani hari karena kurang tidur. Pada tahap ini gejalanya antara lain rasa lelah saat bangun pagi, mudah lelah, cepat lelah, mengeluh perut dan perut tidak nyaman, mengalami jantung berdebar, mengalami otot punggung dan leher yang tegang tidak responsif.

c. Stres tahap III

Tahap stres merupakan kelanjutan dari tekanan tahap III dengan gejala-gejala yang semakin mengganggu, antara lain: semakin jelasnya masalah lambung dan saluran cerna seperti maag dan diare serta meningkatnya rasa tertekan dan ketegangan yang mendalam, gangguan pola istirahat (gangguan tidur) dan koordinasi tubuh yang terganggu. Saat ini, beban tekanan seharusnya sudah berkurang dan tubuh sudah istirahat, atau individu harus mencari dan mendapatkan arahan.

d. Stres tahap IV

Merupakan yang bersangkutan tetap memaksakan diri untuk bekerja meski mengetahui akan muncul istirahat dan gejala, serta keluhan stres tahap III atau keluhan stres tahap III teratasi oleh dokter dan dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan fisik pada organ tubuh. Pekerjaan yang tadinya menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa semakin sulit untuk diselesaikan, kehilangan kemampuan merespon secara memadai, ketidakmampuan melakukan aktivitas rutin sehari-hari, pusing, dan kelelahan adalah beberapa gejalanya.

e. Stres tahap V

Jika situasi tahap IV terus berlanjut maka akan berlanjut ke stres tahap V, yang ditandai dengan perasaan takut dan meningkatnya kelelahan fisik dan mental serta ketidakmampuan menjalankan tugas sehari-hari yang mudah dan ringan. rasa cemas yang semakin besar, mudah bingung, dan ketakutan.

f. Stres tahap VI

Tahap ini adalah saat individu menghadapi serangan kecemasan dan rasa takut terhadap kematian yang semakin meningkat. Saat ini, stres digambarkan dengan area kekuatan yang luar biasa, kesulitan bernapas, gemetar di sekujur tubuh, menggigil dan berkeringat, tidak adanya daya tahan untuk melakukan aktivitas dasar, dan pingsan.

2.1.2 Konseling Kelompok

A. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut pandangan Latipun (2011) konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan konseling yang memiliki ciri khas tersendiri. Layanan ini

melibatkan sesi wawancara konseling antara seorang konselor yang memiliki kualifikasi dan kompetensi tertentu dengan sejumlah individu yang berkumpul dalam sebuah kelompok kecil. Dalam konseling kelompok, interaksi antara individu dalam kelompok dijadikan sebagai sarana untuk memberikan umpan balik (*feedback*) dan memberikan kesempatan belajar kepada para peserta konseling. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan, pemahaman, serta menciptakan perubahan positif dalam kehidupan dan pemahaman anggota kelompok. Konseling kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mempromosikan pertumbuhan pribadi dan perubahan positif dalam kehidupan individu yang terlibat. Menurut sudut pandang berbeda dari Winkel (2006) konseling kelompok adalah proses individualis yang dinamis yang berfokus pada ide dan perilaku sadar. Metode ini mencakup unsur terapeutik antara lain kebebasan mengekspresikan pikiran dan perasaan, fokus pada kenyataan, keterbukaan diri atas seluruh emosi yang kuat, serta rasa saling percaya, perhatian, pengertian, dan dukungan.

Menurut beberapa ahli di atas, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan yang membantu siswa mengkaji dan menangani masalah-masalah individu dalam suasana pertemuan serta dapat menjalin hubungan relasional yang dinamis antara pembimbing dan konseli. Kolaborasi kelompok memungkinkan banyak individu untuk belajar bagaimana menghadapi faktor-faktor kehidupan yang sebenarnya dan meningkatkan pemahaman tentang kepercayaan bersama, pengakuan terhadap nilai-nilai kehidupan, standar, tujuan, dan mentalitas atau perilaku yang digunakan oleh iklim sosial tertentu.

B. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2011), konseling kelompok memiliki fokus pada membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan memperhatikan perkembangan dan penyesuaian sehari-hari. Perubahan ini dapat mencakup modifikasi perilaku, pengembangan keterampilan, pembentukan hubungan pribadi yang lebih sehat, eksplorasi nilai-nilai, peningkatan sikap, atau pengambilan keputusan mengenai karir dan kehidupan. Dalam konteks konseling kelompok, terdapat berbagai sudut pandang yang mengenai tujuan yang ingin dicapai, tergantung pada kebutuhan dan tujuan individu dalam kelompok tersebut. Dengan kata lain, konseling kelompok dapat memiliki berbagai tujuan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing anggota kelompok. Menurut Winkel (2006), terapi kelompok dapat digunakan untuk mencapai sejumlah tujuan umum, antara lain sebagai berikut:

1. Setiap konseli menemukan dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya. Dengan tujuan agar Anda dapat mengakui diri sendiri dan lebih toleran terhadap sifat-sifat positif karakter Anda karena pemahaman diri tersebut.
2. Konseli meningkatkan keterampilan komunikasinya sehingga dapat saling mendukung dalam melakukan tugas-tugas yang spesifik pada tahap perkembangannya.
3. Konseli mengembangkan kapasitas pengendalian diri dan pengarahan diri, awalnya dalam interaksi antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan biasa di luar lingkungan kelompok.

4. Pengarahan menciptakan keengganan yang lebih besar terhadap tuntutan orang lain dan memperluas kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Mereka menjadi lebih peka terhadap kebutuhan mental dan perasaan mereka sendiri karena kesadaran dan penghargaan ini.
5. Setiap konseli yang menerima konseling menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri, yang tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih positif.
6. Arti penting keberadaan manusia sebagai kehidupan bersama, yang memberikan pedoman dalam merangkul orang lain dan tujuan untuk diakui oleh orang lain, lebih jelas bagi konseli.
7. Setiap konseli semakin menyadari bahwa permasalahan yang sering mengganggunya juga menyebabkan orang lain merasakan hal yang sama. Dengan cara ini, dia tidak akan merasa sendirian atau seolah dia satu-satunya yang mengalami hal ini.
8. Dengan saling menghargai dan memusatkan perhatian, konseli belajar berbicara kepada seluruh anggota kelompok secara terbuka. Orang lain dalam hidupnya yang dekat dengannya akan mendapat manfaat dari kesadaran bahwa komunikasi semacam itu dapat dilakukan.

C. Asas–Asas Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2012) azas-azas yang diperlukan dalam konseling kelompok adalah:

- a. Asas keterbukaan, yakni setiap orang dalam kelompok mempunyai kebebasan untuk menyuarakan pemikirannya dan memberikan saran.
- b. Asas kerahasiaan, yakni segala sesuatu yang dibicarakan dalam kelompok mengenai topik yang sedang dibahas harus dirahasiakan kepada semua

orang di luar anggota kelompok dan hanya dibicarakan di dalam kelompok.

- c. Asas kesukarelaan, yakni setiap orang dapat bersuara atas inisiatifnya sendiri tanpa harus disuruh, dibuat merasa tidak enak, atau dipaksa oleh teman atau ketua kelompok.
- d. Asas kenormatifan, yakni anggota suatu kelompok harus bertindak sopan, menghargai sentimen orang lain, dan mematuhi norma-norma sosial dalam segala hal yang dikatakan dan dilakukan dalam suatu kelompok atau ketika mengungkapkan pikiran, perasaan, dan menanggapi orang lain dalam kelompok.

D. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Selanjutnya adalah tahap-tahap proses penyuluhan silaturahmi seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (2012) yang terdiri dari tahap penyusunan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap akhir.

1. Tahap I: Pembentukan
 - a. Ucapan selamat datang.
 - b. Doa bersama.
 - c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok.
 - d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
 - e. Menjelaskan tata cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.
 - f. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok (keterbukaan, kerahasiaan, kesukarelaan, kenormatifan).
 - g. Perkenalan dengan sesama anggota konseling kelompok (disertai dengan permainan).

2. Tahap II : Peralihan

- a. Menyampaikan pengenalan terhadap kegiatan konseling kelompok yang akan dimulai.
- b. Meminta anggota untuk mengevaluasi kesiapan mereka dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Mengamati suasana anggota dan memastikan mereka siap untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- d. Jika diperlukan, kembali ke aspek tahap sebelumnya untuk memastikan kesiapan dan kenyamanan anggota.

3. Tahap III: Proses Kegiatan

- a. Pemimpin kelompok mempersembahkan topik pembahasan.
- b. Pertanyaan dan jawaban mengenai hal-hal yang masih belum dipahami.
- c. Anggota kelompok mendiskusikan topik hingga mencapai pemahaman yang komprehensif.
- d. Intermezzo untuk mengembalikan kesegaran pikiran.
- e. Setiap anggota kelompok mengutarakan pandangan pribadi mereka tentang tindakan yang akan diambil setelah membahas topik tersebut, serta menyatakan komitmennya.

4. Tahap IV: Pengakhiran

- a. Pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan merencanakan kegiatan lanjutan.
- c. Pesan, kesan dan harapan.

- d. Doa.
- e. Bernyanyi bersama atau permainan

2.1.3 Teknik *Stress Inoculation Training*

A. Pengertian *Stress Inoculation Training*

Stress Inoculation Training (SIT) adalah teknik yang diciptakan oleh Donald Meichenbaum. Teknik ini bergantung pada gagasan bahwa membantu klien dalam mengawasi stres kecil dapat membantu mereka membangun kapasitas untuk menanggung berbagai jenis tekanan. Stres yang baik, adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada stres yang memiliki efek positif, seperti stres yang mendorong kita untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan. Menurut Corey (2013), *Stress Inoculation Training* (SIT) sangat menekankan pada perubahan kognitif, dengan fokus pada modifikasi cara berbicara dalam diri konseli, yang juga dikenal sebagai "*self-talk*". Bagian mental dalam SIT berencana untuk membantu klien mengubah perspektif dan pemikiran mereka sehingga mereka dapat lebih siap mengatasi masalah yang mereka hadapi. Melalui konseptualisasi ulang dan restrukturisasi cara pandang mereka terhadap stres, SIT membantu konseli dalam mengganti narasi tentang kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan mengelola stres dalam kehidupan mereka. Dengan kata lain, SIT membantu konseli merumuskan kembali cara mereka memahami dan merespons stres, sehingga mereka dapat menghadapinya dengan lebih efektif. Ini merupakan pendekatan yang kuat untuk membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup.

B. Kegunaan Teknik *Stress Inoculation Training*

Stress inoculation training (SIT) bisa diterapkan untuk memperbaiki dan juga mencegah. Menurut Corey (2013), SIT telah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk kecemasan berbicara, kecemasan menghadapi ujian, fobia, kemarahan, pelatihan ketegasan, ketidakmampuan sosial, depresi, dan pelepasan sosial pada anak-anak. SIT terus menjadi pendekatan yang tepat untuk manajemen stres di tempat kerja selama lebih dari 20 tahun Flaxman (2010). Sedangkan menurut Elford (2016), latihan ini juga telah digunakan oleh atlet, guru, personel militer, petugas polisi, dan mereka yang sedang mengalami transisi kehidupan. Konseli juga akan dapat belajar mengelola stres dengan mengubah cara berpikirnya dan dengan membedakan antara komponen situasi stres yang dapat diubah dan komponen yang tidak dapat diubah. Terakhir, siswa akan membagi tekanan yang signifikan menjadi tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang.

C. Langkah–Langkah Teknik *Stress Inoculation Training*

SIT dapat dilakukan dengan individu, pasangan, kelompok kecil, kelompok besar Meichenbaum (dalam Corey 2013) yang dimana SIT terdiri dari 3 langkah yaitu:

1. Langkah pertama

Mengajarkan konseli tentang penyebab stres dan bagaimana mereka berkontribusi terhadapnya (Corey, 2011). Bersama-sama, konseli dan konselor mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Konselor dapat membantu konseli dalam memisahkan stres umum menjadi kejadian stres yang lebih khusus setelah mereka menggali stres umum. Konselor juga dapat menilai teknik manajemen

stres yang ada pada konseli. Dengan pengetahuan bahwa beberapa bagian dari stres dapat dimodifikasi sementara bagian lainnya tidak, konseli kemudian menciptakan tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang spesifik secara perilaku. Konseli juga mengawasi pikiran, emosi, dan tindakannya sendiri yang muncul di bawah tekanan. Kemudian dengan menggunakan laporan diri konseli, konselor dapat menciptakan pemahaman baru tentang stres.

2. Langkah Kedua

Tahapan ini konseli mendapatkan berbagai mekanisme penanggulangan stres perilaku dan kognitif untuk diterapkan dalam sesi tegang selama tahap perolehan keterampilan dan praktik Corey (2013). Mengumpulkan informasi tentang situasi stres, membuat rencana sumber daya, memasang kembali pernyataan negatif yang diarahkan pada diri sendiri di otak, instruksi mandiri yang berorientasi pada tugas, pemecahan masalah, dan teknik perilaku seperti relaksasi, ketegasan, atau penghargaan diri adalah beberapa contoh dari keterampilan ini, menurut Meichenbaum (dalam Corey, 2013). Keterampilan sosial, manajemen waktu, menciptakan jaringan dukungan, dan membuat prioritas merupakan teknik tambahan yang penting untuk mengatasi stres Corey (2013). Setelah pengenalan berbagai taktik, rekomendasi Meichenbaum sendiri dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan konseli dengan meminta mereka mempraktikkan perilaku dan gambaran koping sambil mengikuti contoh lain. Konselor juga harus berbicara dengan konseli mereka tentang potensi hambatan dalam menerapkan strategi tertentu.

3. Langkah Ketiga

Transfer keterampilan terkait terapeutik ke dunia nyata pada tahap penerapan dan penyelesaian Corey (2015). Keterampilan diajarkan di tingkat ini melalui simulasi, gambar, dan latihan progresif. Melalui tugas pekerjaan rumah yang bertingkat, konseli diintegrasikan ke dalam dunia luar begitu keterampilan telah diperoleh. Menghindari kekambuhan merupakan komponen penting dari tahap terakhir ini. Konseli dan konselor berkolaborasi untuk mengenali skenario risiko tinggi, meramalkan reaksi stres, dan mengembangkan mekanisme penanggulangan stres untuk mencegah kekambuhan. SIT juga mengizinkan penyertaan orang-orang yang memainkan peran penting dalam kehidupan konseli dalam pelatihan untuk membantu konseli dan sering kali menyertakan sesi tindak lanjut dan booster.

Maka berbagai langkah yang dapat digunakan yaitu teknik *Stress Inoculation Training* terbagi atas tahapan konseptualisasi, tahapan memperoleh keterampilan dan berlatih, dan yang terakhir tahapan penggunaan dan penuntasan.

2.2 Penelitian yang Relevan

Pada penelitian Suzanna (2012) yang berjudul "*Stress Inoculation Training in Adolescents: Classroom Intervention Benefits*" mengenai manfaat dari SIT bagi remaja. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa SIT adalah teknik yang berguna untuk melatih remaja untuk memprioritaskan mekanisme penanggulangan karena secara statistik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap gejala stres dan kecemasan.

Penelitian Hourani (2016), yang membuat dan menilai program SIT bagi anggota militer dalam mengurangi stres perang dan stres traumatis setelah terlibat

dalam pertempuran, juga mendukung hal tersebut. Penciptaan program ini telah terbukti dapat melindungi personel militer dari masalah kesehatan mental yang bukan disebabkan oleh PTSD. Penciptaan program SIT juga telah menunjukkan kemampuannya untuk melindungi personel militer dari penyakit serius yang berhubungan dengan stres.

Selanjutnya Lee (2016) pada penelitian yang dilakukan memberi penjelasan bahwa peserta pelatihan dapat belajar, berlatih, dan mengembangkan kemampuan copingnya dengan diberikan SIT. Selain itu, menawarkan pelatihan ini dapat meningkatkan kontrol kognitif dan reaksi terhadap kondisi yang mengganggunya, sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif.

2.3 Kerangka Berpikir

Stres merupakan salah satu realita kehidupan yang sering dialami oleh masyarakat. Cara seseorang menangani stres akan mempengaruhi seberapa baik orang tersebut menangani stres. Bagaimana seseorang bereaksi terhadap stres akan dipengaruhi oleh faktor psikologis. Stres akademik merupakan suatu keadaan ketegangan yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan atau tekanan.

Oleh karena itu, diperlukan suatu pengaturan, strategi atau upaya untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut. Secara khusus, konseling kelompok dengan prosedur adaptasi tekanan yang produktif sangat penting agar siswa tahun lalu dapat mengatasi tekanan yang muncul saat menyiapkan tugas postulasi terakhir mereka. Setiap individu juga memiliki pendekatan unik dalam menghadapi stres, yang sangat tergantung pada karakteristik kepribadian mereka. Beberapa orang bisa menghadapi sumber stres secara langsung dengan bersiap menghadapinya, sementara yang lain mungkin memilih untuk menghindari atau

menarik diri dari situasi yang memicu stres. Dengan bantuan konseling kelompok, mahasiswa dapat mengidentifikasi strategi koping yang sesuai dengan karakteristik pribadi mereka dan mendapatkan dukungan serta panduan yang diperlukan untuk mengatasi stres dengan lebih efektif. Hal ini karena faktor-faktor yang menentukan seberapa sering dan efektif digunakannya mekanisme penanggulangan stres berbeda-beda tergantung setiap individu.

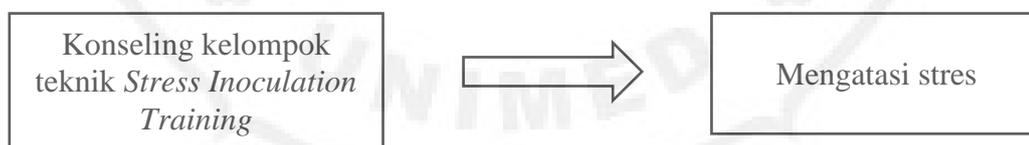
Pelatihan SIT bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres konseli, yang dikembangkan dan mendorong konseli untuk menggunakan bakat yang telah dimilikinya. Konselor menggunakan pendidikan, pemantauan diri konseli, teknik relaksasi, pemulihan perilaku, dan penyesuaian kontekstual ketika mempraktikkan pelatihan SIT. Meichenbaum pertama kali menggunakan SIT pada konseli yang memiliki kekuatan gabungan, kesulitan mengelola amarah, dan kesulitan mengatasi rasa sakit fisik pada awal tahun 1970 an.

Meichenbaum telah mengembangkan pelatihan SIT merupakan analog psikologis dan perilaku yang kemudian akan didorong pada tingkat psikologis dan perilaku. Individu diberi kesempatan untuk mulai mengatasi rangsangan stres yang relatif kecil selama pelatihan sampai mereka berhasil. Orang tersebut kemudian secara bertahap meningkatkan toleransi ketidaknyamanannya terhadap rangsangan yang lebih intens. Untuk mengatasi tekanan mata kuliah mereka, mahasiswa semester akhir didorong untuk mengembangkan ketahanan mental dan fisik melalui pelatihan SIT. Seseorang mampu membangun pertahanan pribadi untuk mampu menahan tekanan dalam dirinya sehingga dapat mengubah pengalaman tersebut menjadi suatu bentuk pembelajaran melalui konseptualisasi

yang diberikan kepada konseli tentang sifat stres dan keterlibatan konseli dalam menimbulkan stres.

Berdasarkan uraian diatas maka pemberian pelatihan SIT pada mahasiswa, diharapkan mampu untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres mahasiswa. Mahasiswa yang lebih mampu menangani stres percaya bahwa reaksi mereka terhadap situasi stres adalah alami dan mudah beradaptasi. Penyebab stres yang besar akan lebih mudah bagi siswa untuk dikategorikan ke dalam tujuan pengelolaan stres jangka pendek, menengah, dan panjang.

Tujuan pemberian pelatihan inokulasi stres tidak hanya untuk menginstruksikan peserta secara spesifik tentang teknik yang digunakan dalam menghadapi situasi stres, namun program ini juga dibuat sebagai bentuk intervensi untuk lebih mempersiapkan dan menginspirasi peserta untuk berubah ketika gejala stres berulang.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara pada rumusan permasalahan riset yang mana rumusan tersebut sudah ditunjukkan berbentuk pertanyaan Sugiyono (2015). Dari pembahasan teori dan kerangka berpikir tersebut, maka bisa dijelaskan hipotesis penelitian yaitu dengan berikut:

“Penerapan konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan ”.