

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, yang berlokasi di Jalan William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang.

Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Psikologi dan Bimbingan (PPB/BK), memiliki staf pengajar yang sangat kompeten di bidangnya. Hal ini menjadikan universitas ini terkenal dan diakui sebagai salah satu universitas terbaik di Sumatera Utara. Selain itu, kampus ini menyediakan berbagai fasilitas yang mendukung proses belajar-mengajar, seperti ruang kuliah yang nyaman, *digital library*, lapangan bola, stadion, masjid, kantin, auditorium, dan fasilitas lainnya.

Adapun visi misi prodi Bimbingan dan Konseling yaitu visi:

Pada tahun 2030 menjadi program studi yang unggul di tingkat nasional dan regional dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling profesional dan berkarakter.

Serta misi yakni: (1) Menyelenggarakan layanan pendidikan berbasis kompetensi dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling profesional dan berkarakter. (2) Mengembangkan dan menyebarkan ilmu bimbingan dan konseling berdasarkan penelitian ilmiah, jurnal dan pertemuan ilmiah. (3) Mengembangkan budaya kewirausahaan dan kemandirian. (4) Melaksanakan kerjasama dan pengabdian kepada masyarakat melalui pelayanan bimbingan dan konseling berbasis multi budaya.

4.2 Persiapan Penelitian

Sebelum pemeriksaan dilakukan, peneliti terlebih dahulu membuat persiapan yang berhubungan langsung dengan administrasi penelitian, khususnya:

- a. Memperoleh izin penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED yang telah disetujui oleh Wakil Dekan Bidang Akademik, yang kemudian diajukan kepada Ketua Jurusan PPB/BK FIP UNIMED.
- b. Mempersiapkan secara lengkap alat ukur penelitian berupa angket tentang strategi mengatasi stres.
- c. Menentukan tempat dan waktu konseling kelompok.

4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Angket mengenai strategi mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Psikologi dan Bimbingan (BK) yang sedang mengerjakan skripsi diuji coba kepada 30 mahasiswa yang bukan menjadi subjek penelitian. Setelah mengumpulkan data dari angket, peneliti melanjutkan dengan mengevaluasi angket tersebut dengan membuat format penilaian berdasarkan skor yang diberikan pada setiap item. Selanjutnya, skor dari setiap pernyataan dalam angket tersebut dijumlahkan dan diolah menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menilai validitas dari setiap item pernyataan.

4.3.1 Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien, maka diperoleh koefisien-koefisien validitas item no 1 nilai r hitung dikonsultasikan dengan r tabel pada $N=30$, dengan taraf signifikan 5% (0,05) maka diketahui r tabel = 0,361 sehingga dapat disimpulkan bahwa 45 butir instrumen angket yang diuji cobakan memiliki

5 butir item yang dinyatakan tidak valid yakni pernyataan nomor 8, 13, 16, 30, 31 maka peneliti akan menggunakan 40 butir item yang dinyatakan valid untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Tabel 4.1 Kisi-Kisi Strategi Mengatasi Stres (Setelah Uji Coba)

| Aspek | Indikator | Item-item Pernyataan | | Jumlah |
|--|--|----------------------|-------------|--------|
| | | Favorable | Unfavorabel | |
| Keaktifan diri | Mencari informasi tentang stres yang dialami selama penyusunan tugas akhir skripsi. | 1, 3 | 2 | 7 |
| | Berusaha melakukan tindakan untuk menghilangkan gejala stres. | 5, 7 | 4, 6 | |
| Perencanaan | Mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap masalah. | | 9, 11 | 5 |
| | Berusaha berpikir positif setiap menghadapi suatu masalah. | 10, 12, 14 | | |
| Kontrol diri | Mengurangi kegiatan yang bisa menguras tenaga dan pikiran. | 15 | | 6 |
| | Merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi tanpa persaingan sehingga tidak menimbulkan stres. | 17, 19, 21 | 18, 20 | |
| Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental | Menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus dilakukan untuk mengatasi stres. | 22, 24 | 23, 25 | 7 |
| | Siap secara mental menghadapi stres karena mendapat dukungan dari orang sekitar. | 26, 28 | 27 | |
| Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional | Mencari dukungan, bantuan dan pengertian dari orang-orang sekitar | 29 | 34 | 5 |
| | Selalu mendapat bantuan dari teman maupun keluarga dalam mengatasi stres. | 33, 35 | 32 | |
| Penerimaan | Menerima saran dan | 36, 38 | 37, 39 | 7 |

| | | | | |
|--------------|--|--------|--------|---|
| | nasihat dari orang lain. | | | |
| | Menerima gejala stres dan mencoba untuk menghadapinya | 40, 42 | 41 | |
| Religiusitas | Menganggap bahwa hambatan yang dapat menimbulkan stres merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. | 43 | 44, 45 | 3 |

4.3.2 Hasil Uji Reabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas skala dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka diketahui $r_{11} = 0,894$. Diketahui bahwa apabila diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka skala tersebut memenuhi reliabilitas. Maka diketahui nilai $r_{11} (0,894) > r_{tabel} (0,361)$. Maka dapat disimpulkan bahwa kisi-kisi strategi mengatasi stres memenuhi kriteria reliabilitas dan dalam kategori sangat reliabel.

4.4 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan langsung pada mahasiswa Universitas Negeri Medan Jurusan Bimbingan Konseling Stambuk 2019 yang sedang mengerjakan skripsi

1. Pada hari Senin 06 Maret 2023 dilaksanakan uji validitas dan reliabilitas kepada 30 mahasiswa BK dengan menggunakan *google form*.
2. Pada hari Selasa 11 April 2023 dilaksanakan *pre-test* pada 8 mahasiswa dengan cara menyebarkan kuesioner mengatasi stres dengan 40 butir pernyataan menggunakan *google form* untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan layanan kelompok teknik *Stress Inoculation Training*.

3. Pada hari Senin 06 Juni 2023 dilaksanakan pertemuan pertama layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dengan materi penyebab stres dilanjutkan dengan teknik *Stress Inoculation Training* dengan memberikan keterampilan mengatasi stres.
4. Pada hari Senin 12 Juni 2023 dilaksanakan pertemuan kedua layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dengan kegiatan melanjutkan tahap diskusi tentang hal yang memicu stres dengan materi kontrol diri dan menerapkan teknik *Stress Inoculation Training*.
5. Pada hari Senin 19 Juni 2023 dilaksanakan pertemuan ketiga layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dengan materi mengatasi stres dengan menerima pendapat orang lain dilanjutkan dengan teknik *Stress Inoculation Training*.
6. Pada hari Senin 26 Juni 2023 dilaksanakan pertemuan keempat layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dengan materi mengatasi stres dan menganggap stres merupakan sarana untuk mendekati diri pada Tuhan dilanjutkan dengan penerapan teknik *Stress Inoculation Training*.
7. Pada hari Selasa 27 Juni 2023, setelah melaksanakan semua layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training*, maka pada hari ini peneliti melakukan *post-test* dengan cara menyebarkan kuesioner mengatasi stres.

4.5 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* terhadap mengatasi stres mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan angket secara langsung kepada siswa menggunakan *google form*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 8 orang.

Azwar (2003) menunjukkan bahwa tujuan kategorisasi hierarki adalah mengelompokkan orang ke dalam tempat-tempat yang hierarkis berdasarkan suatu kontinum yang bergantung pada sifat-sifat yang diukur. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan lima (3) kategorisasi menurut Azwar (2003) sebagai berikut:

$$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD}) \quad : \text{Kategori Tinggi}$$

$$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) \quad : \text{Kategori Sedang}$$

$$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) \quad : \text{Kategori Rendah}$$

Berdasarkan tiga norma kategorisasi di atas, maka teori jenjang dari masing-masing variabel diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategori Mengatasi Stres

| Pedoman | Skor | Kategori | N |
|--|--------------------|----------|---|
| $(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$ | $120 < X \leq 160$ | Tinggi | 8 |
| $(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$ | $80 < X \leq 120$ | Sedang | 8 |
| $(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$ | $40 < X \leq 80$ | Rendah | 8 |

Azwar (2003)

4.5.1 Data Hasil *Pre-Test* Mengatasi Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji *pre-test* mengatasi stres terdapat 8 mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi, sedang dan rendah. Mahasiswa tersebut akan dijadikan subjek untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik *Stres*

Inoculation Training. Berikut ini merupakan hasil dari hasil *pre-test* pada 8 orang subjek:

Tabel 4.3 Hasil *Pre-Test* Mengatasi Stres

| NO | RESPONDEN | SKOR | KATEGORI |
|---------------------|-----------|------|----------|
| 1 | RC | 79 | Rendah |
| 2 | JG | 67 | Rendah |
| 3 | R | 79 | Rendah |
| 4 | YV | 137 | Tinggi |
| 5 | NF | 110 | Sedang |
| 6 | SA | 111 | Sedang |
| 7 | AS | 139 | Tinggi |
| 8 | AP | 137 | Tinggi |
| Jumlah: 859 | | | |
| Rata-rata: 107,375 | | | |
| Skor tertinggi: 139 | | | |
| Skor terendah: 67 | | | |

Berdasarkan data hasil analisis *pre-test* sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *Stres Inoculation Training* kepada setiap subjek mendapatkan nilai rendah yaitu: RC dengan nilai 79, JG dengan nilai 67, R dengan nilai 79, Subjek yang mendapat nilai sedang yaitu: NF dengan nilai 110, SA dengan nilai 111, subjek yang mendapatkan nilai tinggi yaitu: YV dengan nilai 137, AS dengan nilai 139, AP dengan nilai 137.

4.5.2 Data Hasil *Post-test* Mengatasi Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis *post-test* yang setelah diberikannya layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* selama 4 kali pertemuan kepada subjek yang berjumlah 8 orang mahasiswa diperoleh jumlah nilai:

Tabel 4.4 Hasil *Post-test* Mengatasi Stres

| NO | RESPONDEN | SKOR | KATEGORI |
|----|-----------|------|----------|
| 1 | RC | 58 | Rendah |
| 2 | JG | 65 | Rendah |
| 3 | R | 78 | Rendah |
| 4 | YV | 80 | Rendah |
| 5 | NF | 79 | Rendah |

| | | | |
|--------------------|----|----|--------|
| 6 | SA | 78 | Rendah |
| 7 | AS | 79 | Rendah |
| 8 | AP | 77 | Rendah |
| Jumlah: 594 | | | |
| Rata – rata: 74,25 | | | |
| Skor tertinggi: 80 | | | |
| Skor terendah: 58 | | | |

Berdasarkan data hasil analisis *post-test* sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *Stres Inoculation Training* kepada setiap subjek mendapatkan nilai rendah yaitu: RC dengan nilai 58, JG dengan nilai 75, R dengan nilai 79, YV dengan nilai 80, NF dengan nilai 79, SA dengan nilai 78, AS dengan nilai 79, AP dengan nilai 77.

4.5.3 Hasil Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Mengatasi Stres

Data analisis *Pre-test* dan *Post-test* yang diperoleh dari 8 mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Stres Inoculation Training* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

| No | Inisial | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | | Skor Perubahan | Persentase |
|------------------------|---------|-----------------|-----|------------------|-----|----------------|------------|
| | | Skor | Ket | Skor | Ket | | |
| 1. | RC | 79 | R | 58 | R | 21 | 26,58% |
| 2. | JG | 67 | R | 65 | R | 2 | 2,98% |
| 3. | R | 79 | R | 78 | R | 1 | 1,26% |
| 4. | YV | 137 | T | 80 | R | 57 | 41,60% |
| 5. | NF | 110 | S | 79 | R | 31 | 28,18% |
| 6. | SA | 111 | S | 78 | R | 33 | 29,72% |
| 7. | AS | 139 | T | 79 | R | 60 | 43,16% |
| 8. | AP | 137 | T | 77 | R | 60 | 43,79% |
| Total | | 859 | | 594 | | 265 | 30,84% |
| Nilai Tertinggi | | 139 | | 80 | | 60 | - |
| Nilai Terendah | | 67 | | 58 | | 1 | - |
| Rata-Rata | | 107,37 | | 74,25 | | 33,125 | |

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* mengatasi stres pada 8 mahasiswa, skor *pre-test* sebanyak 859 dengan rata-rata 107,37. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* terjadi perubahan skor *post-test* sebanyak 594 dengan rata-rata 74,25. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perbedaan skor antara *pre-test* dengan *post-test* sebanyak 265 dengan rata-rata 33,125 yang artinya terjadi peningkatan keterampilan mengatasi stres rata-rata sebesar 30,84%. Maka dari itu, dapat disimpulkan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* berpengaruh dan dapat meningkatkan keterampilan mengatasi stres mahasiswa.

4.5.4 Data Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Indikator Mengatasi Stres

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada setiap indikator yang digunakan dalam penelitian ini, yakni terdapat indikator Keaktifan diri, Perencanaan, Kontrol diri, Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, Penerimaan, Religiusitas. Adapun perbandingan persentase dari indikator tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



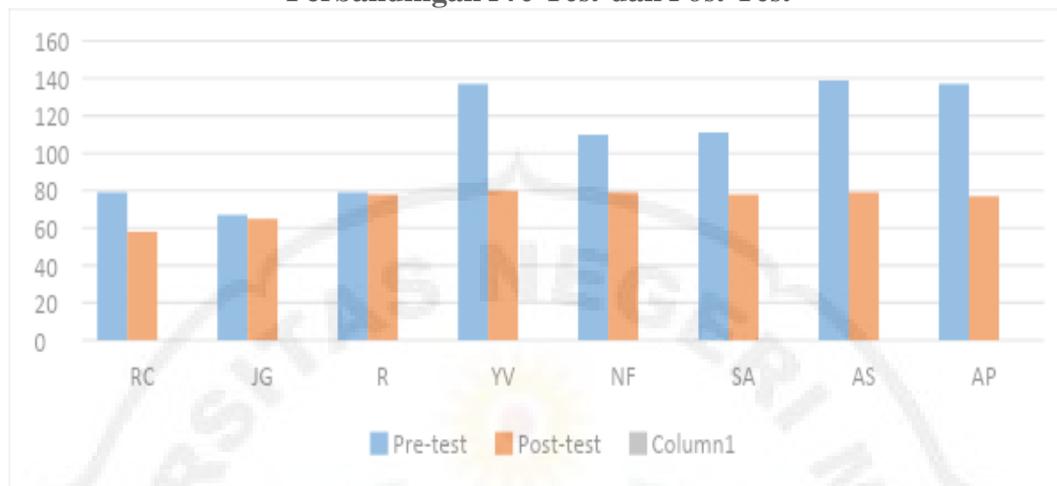
Tabel 4.6 Perbandingan Persentase *Pre-Test* dan *Post-Test* Indikator Mengatasi Stres

| Variabel | Indikator | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | | Selisih Perubahan | |
|-----------------|--|-----------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|
| | | Nilai | % | Nilai | % | Nilai | % |
| Mengatasi Stres | Keaktifan diri | 194 | 86% | 116 | 51% | 78 | 35% |
| | Perencanaan | 115 | 71% | 83 | 51% | 32 | 20% |
| | Kontrol diri | 124 | 64% | 86 | 45% | 38 | 19% |
| | Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental | 137 | 61% | 98 | 43% | 39 | 18% |
| | Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional | 96 | 60% | 75 | 47% | 21 | 13% |
| | Penerimaan | 149 | 66% | 96 | 43% | 53 | 23% |
| | Religiusitas | 73 | 76% | 40 | 41% | 33 | 35% |

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui persentase kategori pada setiap indikator mengatasi stres mahasiswa pada hasil *pre-test* dan *post-test* mengalami penurunan yang artinya layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* sangat efektif untuk mengatasi stres.

Selain itu, perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* mengatasi stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dapat dilihat juga dalam bentuk grafik. Adapun grafik tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Grafik 4.1
Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test*



Berdasarkan grafik hasil data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat peningkatan keterampilan mengatasi stres mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok teknik *stress inoculation training*. Yang dimana secara keseluruhan dari 8 responden memperoleh skor total *pre-test* sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* sebesar 859. Sedangkan hasil skor total *post-test* sesudah dilakukan layanan konseling kelompok sebesar 594. Dengan demikian seluruh responden yang terdiri dari 8 orang mahasiswa mengalami peningkatan sebesar 30,84%. Selanjutnya untuk hasil rata-rata keseluruhan *pre-test* diperoleh hasil sebesar 107,375 sedangkan untuk hasil rata-rata keseluruhan *post-test* diperoleh hasil sebesar 74,25. Dari hasil perolehan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* mampu meningkatkan keterampilan mengatasi stres mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan yang sedang mengerjakan skripsi.

4.5.5 Distribusi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai *pre-test* berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Distribusi Hasil *Pre-Test* Berdasarkan Jenis Kelamin

| No. | Laki-Laki | Skor Total | Kategori | Perempuan | Skor Total | Kategori |
|----------------------------|-----------|------------|----------|-----------------------------|------------|----------|
| | Inisial | | | Inisial | | |
| 1 | JG | 67 | R | RC | 79 | R |
| 2 | R | 79 | R | YV | 137 | T |
| 3 | | | | NF | 110 | S |
| 4 | | | | SA | 111 | S |
| 5 | | | | AS | 139 | T |
| 6 | | | | AP | 137 | T |
| Jumlah Nilai= 146 | | | | Jumlah Nilai= 713 | | |
| Nilai Tertinggi= 79 | | | | Nilai Tertinggi= 139 | | |
| Nilai Terendah= 67 | | | | Nilai Terendah= 79 | | |
| Rata-Rata= 73 | | | | Rata-Rata= 118,83 | | |

Berdasarkan pada Tabel 4.6 di atas, diketahui jumlah nilai *pre-test* sebelum diberikan perlakuan pada sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 146, sementara itu jumlah nilai *pre-test* pada sampel berjenis kelamin perempuan berjumlah 713. Jumlah Nilai rata-rata pada responden dengan berjenis kelamin laki – laki bernilai 73 sementara itu nilai rata-rata pada responden dengan berjenis kelamin perempuan bernilai 118,83. Dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pada responden berjenis kelamin perempuan lebih besar daripada berjenis kelamin laki-laki.

Nilai *post-test* siswa berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Distribusi Hasil *Post-Test* Berdasarkan Jenis Kelamin

| No. | Laki-Laki | Skor Total | Kategori | Perempuan | Skor Total | Kategori |
|----------------------------|-----------|------------|----------|----------------------------|------------|----------|
| | Inisial | | | Inisial | | |
| 1 | JG | 65 | R | RC | 58 | R |
| 2 | R | 78 | R | YV | 80 | R |
| 3 | | | | NF | 79 | R |
| 4 | | | | SA | 78 | R |
| 5 | | | | AS | 79 | R |
| 6 | | | | AP | 77 | R |
| Jumlah Nilai= 143 | | | | Jumlah Nilai= 451 | | |
| Nilai Tertinggi= 78 | | | | Nilai Tertinggi= 80 | | |
| Nilai Terendah= 65 | | | | Nilai Terendah= 58 | | |
| Rata-Rata= 71,5 | | | | Rata-Rata= 75,16 | | |

Berdasarkan pada Tabel 4.7 diatas, diketahui jumlah nilai *post-test* sesudah diberikan perlakuan pada sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 143, sementara itu jumlah nilai *post-test* pada sampel berjenis kelamin perempuan berjumlah 451. Jumlah nilai rata-rata pada responden dengan berjenis kelamin laki-laki bernilai 71,5 sementara itu nilai rata-rata pada responden dengan berjenis kelamin perempuan bernilai 75,16. Dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pada responden berjenis kelamin perempuan lebih besar dari pada berjenis kelamin laki-laki.

4.6 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*. Berikut adalah hasil data hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon

| Responden | Pre-test | Post-test | Beda (D) | D-Md (d) | d ² |
|--------------|------------|------------|------------|----------|----------------|
| RC | 79 | 58 | 21 | -12 | 144 |
| JG | 67 | 65 | 2 | -31 | 961 |
| R | 79 | 78 | 1 | -32 | 1024 |
| YV | 137 | 80 | 57 | 24 | 576 |
| NF | 110 | 79 | 31 | -2 | 4 |
| SA | 111 | 78 | 33 | 0 | 0 |
| AS | 139 | 79 | 60 | 27 | 729 |
| AP | 137 | 77 | 60 | 27 | 729 |
| Total | 859 | 594 | 265 | | |

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji *Wilcoxon*, lebih lengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4.10 Hasil Data Menggunakan Uji Wilcoxon

| Responden | Pre-test | Post-test | Beda (D) | D-Md (d) | Jenjang | Tanda Jenjang | |
|--------------|------------|------------|------------|----------|-----------|---------------|-----------|
| | | | | | | Positif | Negatif |
| RC | 79 | 58 | 21 | -12 | 3 | | 3 |
| JG | 67 | 65 | 2 | -31 | 2 | | 2 |
| R | 79 | 78 | 1 | -32 | 1 | | 1 |
| YV | 137 | 80 | 57 | 24 | 6 | 6 | |
| NF | 110 | 79 | 31 | -2 | 4 | | 4 |
| SA | 111 | 78 | 33 | 0 | 5 | 5 | |
| AS | 139 | 79 | 60 | 27 | 7 | 7 | |
| A | 137 | 77 | 60 | 27 | 8 | 8 | |
| Total | 859 | 594 | 265 | | 36 | 26 | 10 |

Berdasarkan tabel diatas maka nilai yang akan diambil adalah nilai yang terkecil. Jadi $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$ sehingga nilai J_{tabel} adalah 4.

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa $J_{hitung} > \text{nilai } J_{tabel}$ dimana $6 > 4$. Jadi dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dalam meningkatkan keterampilan mengatasi stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan” atau hipotesis dapat diterima.

4.7 Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam keterampilan mengatasi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini, terdapat 8 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan. Dari jumlah tersebut, 3 mahasiswa masuk dalam kategori memiliki keterampilan rendah dalam mengatasi stres, 2 mahasiswa masuk dalam kategori memiliki keterampilan sedang, dan 3 mahasiswa masuk dalam kategori memiliki keterampilan tinggi dalam mengatasi stres. Oleh karena itu, dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training*, yang dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Langkah pertama yang peneliti lakukan pada saat memberikan layanan yaitu dibuka dengan salam lalu berdoa bersama dengan seluruh anggota kelompok dengan tujuan konseling kelompok berjalan lancar dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. Setelah berdoa selesai, pemimpin kelompok menyambut anggota dengan keramahan. Selanjutnya anggota kelompok memperkenalkan diri setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, azas konseling kelompok dan tujuan dilaksanakannya konseling kelompok. Tahap selanjutnya memastikan kesiapan seluruh anggota kelompok.

Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok memaparkan materi tentang mengatasi stres yang terdapat pada RPL yang telah peneliti susun. Setelah menjelaskan materi mengatasi stres, selanjutnya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pendapat terkait materi yang baru dijelaskan pemimpin kelompok. Pada tahap selanjutnya pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok agar anggota kelompok mampu mengidentifikasi

masalah, mengevaluasi serta mampu membuat kesimpulan. Sebelum tahap akhir pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* dengan bermain *games*.

Pada tahap akhir, ketua kelompok mengatakan kegiatan akan diakhiri. Ketua kelompok mengatakan bahwa individu harus memberikan kesan dan pesan, dan ketua kelompok juga memberikan LAISEG kepada individu, meminta individu untuk rencana pertemuan berikutnya. Pimpinan kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota yang telah bersedia ikut serta dalam melaksanakan konseling kelompok dari awal sampai akhir. Layanan konseling kelompok berakhir dengan berdoa. Selama proses penelitian berlangsung, mahasiswa mampu mengidentifikasi masalah, mengorganisir informasi, mengembangkan rencana tindakan, menerapkan keterampilan mengatasi stres, dan mengevaluasi hasilnya. Pada pertemuan pertama anggota kelompok dapat menerapkan teknik SIT dengan melakukan *deep breathing* yang bertujuan untuk membuat pikiran menjadi lebih santai. Selanjutnya, pada pertemuan kedua anggota kelompok dapat menerapkan teknik SIT dengan melakukan *progressive muscle relaxation* (PMR) yang bertujuan untuk relaksasi dengan melemaskan otot tubuh yang dimana hal tersebut dapat meredakan stres. Pada pertemuan ketiga anggota kelompok sudah dapat menerapkan teknik SIT dengan menerapkan *detox* atau pembersihan pikiran dari hal negatif yang membuat tingkat stres meningkat, pembersihan pikiran juga dapat dilakukan dengan membagi cerita dan meminta pendapat dengan orang terdekat. Kemudian pada pertemuan keempat semua anggota kelompok dapat menerapkan teknik SIT yang sebelumnya sudah diajarkan sebelumnya dan anggota kelompok juga sudah menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, semakin sering mahasiswa melatih keterampilan mengatasi stres maka

mereka akan mudah mengatasi stres kedepannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut berhasil dikarenakan sebelumnya nilai rata-rata keterampilan mengatasi stres mahasiswa sebesar 107,37 dan setelah diberikan layanan menurun drastis menjadi 74,25.

Hasil *pre-test* dan *post-test* berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini, nilai *pre-test* rata-rata berjenis kelamin perempuan sebesar 118,83 dan berjenis kelamin laki-laki sebesar 73. Hal tersebut menunjukkan nilai *pre-test* siswa berjenis kelamin perempuan lebih besar daripada laki-laki. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* nilai *post-test* rata-rata berjenis kelamin perempuan sebesar 75,16 dan berjenis kelamin laki-laki sebesar 71,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *post-test* mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih besar daripada laki-laki.

Pada saat menjalankan layanan konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training*, terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa perempuan lebih aktif terutama dalam membahas penyebab stres yang diberikan oleh pemimpin kelompok, dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini mengakibatkan skor perubahan pada mahasiswa perempuan lebih signifikan dalam uji *post-test* dibandingkan dengan skor mahasiswa laki-laki. Diperkuat Penelitian yang dilakukan oleh Suzanna (2012) juga menunjukkan manfaat dari penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* pada remaja. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa SIT merupakan teknik yang bermanfaat untuk melatih remaja dalam memprioritaskan mekanisme penanganan stres, karena secara statistik terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap gejala stres dan kecemasan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya

yang dilakukan oleh Nasrinah dan rekan-rekannya pada tahun 2022. Mereka menemukan bahwa SIT efektif dalam mengurangi tingkat stres, dan efektivitas ini tercermin dalam perubahan perilaku peserta yang terus menghadapi situasi stres mereka. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* dapat berdampak positif pada keterampilan mengatasi stres mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan penelitian Sheehy (2004) menunjukkan bahwa semua peserta yang menerima SIT menunjukkan tingkat kecemasan, stres, dan irasionalitas yang lebih rendah dari waktu ke waktu.

Dalam konseling kelompok yang telah dilakukan dalam penelitian ini, mahasiswa berinteraksi satu sama lain dengan tujuan untuk mencari solusi terhadap masalah stres. Mereka terlibat dalam diskusi, bertukar pendapat, dan memberikan masukan satu sama lain. Interaksi sosial ini memiliki peran penting dalam membantu proses pemecahan masalah stres karena mereka terpapar pada berbagai sudut pandang dan ide-ide baru, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterampilan dalam mengatasi stres.

Dalam konteks ini, mahasiswa dapat berbagi gagasan dan perspektif mereka mengenai permasalahan yang sedang dibahas. Melalui pertukaran ide ini, mereka dapat melihat masalah dari berbagai sudut pandang yang berbeda, yang membantu dalam mengidentifikasi aspek-aspek baru dari masalah tersebut. Interaksi dalam konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* memungkinkan mahasiswa untuk berbicara dan mendengarkan dengan aktif. Kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan solusi dengan jelas dan menerapkan teknik dengan

cermat merupakan komponen kunci dalam pengembangan keterampilan mengatasi stres.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, keterampilan mengatasi stres dari 8 orang mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan yang sedang mengerjakan skripsi sebelum dilakukan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* ditemukan tinggi, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* keterampilan mengatasi stres mereka berkurang sehingga disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Stress Inoculation Training* dalam mengatasi stres mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Medan.

4.8 Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarekan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan penelitian tersebut diantaranya:

1. Pada angket yang sudah diuji coba aspek perencanaan dengan indikator berusaha berpikir positif setiap saat menghadapi suatu masalah, item pernyataan unfavorable indikator tersebut tidak valid.
2. Pada angket yang sudah diuji coba aspek kontrol diri dengan indikator mengurangi kegiatan yang bisa menguras tenaga dan pikiran, item pernyataan unfavorable indikator tersebut tidak valid.