



# Stress Inoculation Training Sebagai Upaya Mengurangi Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Takalar

*Stress Inoculation Training as an Effort to Reduce Academic Stress for Junior High School Students in Takalar Regency*

**Hasmawati\*, Abdullah Pandang, Ahmad Harum**

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [watihasma00@gmail.com](mailto:watihasma00@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini menelaah tentang Stress inoculation training dalam upaya mengurangi stress akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana gambaran tingkat Stres Akademik yang dialami oleh siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar. 2). Bagaimana pelaksanaan Stress inoculation training Sebagai upaya Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar. 3). Apakah Teknik Stress inoculation training Dapat Mengurangi Stress Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar?. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 5 Takalar yang teridentifikasi mengalami masalah stress akademik sebanyak 62 siswa. Sampel penelitian sebanyak 20 siswa yang terbagi atas dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stress akademik dan observasi.

**Kata kunci:** Stress akademik dan Stress Inoculation Training

## ABSTRACT

*This research examines stress inoculation training in an effort to reduce the academic stress of class IX students at SMP Negeri 5 Takalar. The problems in this research are: 1). What is the description of the level of Academic Stress experienced by class IX students at SMP Negeri 5 Takalar. 2). How to implement stress inoculation training as an effort to reduce academic stress for Class IX students at SMP Negeri 5 Takalar. 3). Can Stress Inoculation Training Techniques Reduce the Academic Stress of Class IX Students at SMP Negeri 5 Takalar? This research approach is quantitative research with an experimental research type. The population in this study was class IX students of SMP Negeri 5 Takalar who were identified as experiencing academic stress problems as many as 62 students. The research sample was 20 students divided into two groups, the experimental group and the control group, each consisting of 10 students. Data collection techniques were carried out using the academic stress scale and observation.*

**Keywords:** Academic stress and Stress Inoculation Training

## 1. PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah keadaan yang dialami seseorang dikarenakan adanya stressor, seperti keadaan dan pengalaman yang membuat ancaman pada diri seseorang. Seorang siswa adalah individu yang dapat mudah terkena stres akademik. Stress yang dirasakan oleh siswa atau orang yang sedang belajar dapat disebut dengan stress akademik, stress akademik dapat disebabkan karena adanya pressure dalam pembelajaran, siswa takut untuk mengerjakan ujian, tugas sekolah yang tidak dapat dikerjakan dan juga pengendalian waktu belajar siswa yang buruk (Ashadi et al., 2020).

Menurut Rambe (2021) stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik, dan menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan perilaku.

Stres akademik juga dapat berdampak positif dan juga negatif, Bataineh dan Waqas dalam Ashadi et al (2020) dapat berdampak pada terjadinya perilaku yang negatif seperti proses berpikir yang terganggu, proses pemecahan masalah pada siswa yang terganggu, menyebabkan proses tidur yang tidak baik dan juga melemahnya dalam membuat dan memutuskan sebuah hal.

Ditambah dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2020) yang dilakukan pada siswa SMP kelas IX berjumlah 375 siswa, terdapat 25, 9% siswa SMP yang mengalami stress akademik sedang, 6,9% siswa SMP yang mengalami stress akademik tinggi, dan 0,8% siswa SMP yang mengalami stress akademik sangat tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2021) terdapat 228 siswa SMP dengan persentase 54,4% yakni 124 siswa memiliki stress akademik sedang dan 40,8% yakni 93% siswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi.

Hasil observasi awal dan pemberian angket kepada semua siswa kelas IX SMP Negeri 5 Takalar, peneliti mendapatkan hasil bahwa siswa merasakan adanya tuntutan akademik seperti diharuskan untuk mendapatkan nilai yang baik mengikuti berbagai macam ujian dan juga pencapaiannya, siswa juga merasa terbebani dengan adanya semester genap dan ada beberapa tahapan ujian seperti ulangan harian ada ulang tengah semester, Ujian Sekolah, dan Ujian Nasional. Siswa pun merasa pikirannya terganggu karena terlalu capek dengan persiapan tahapan ujian tersebut ditambah semua mata pelajaran harus dapat dikuasai dan tanpa ada jeda, dalam pemecahan masalah siswa cenderung lebih berusaha sebisanya, tetapi terkadang siswa sulit untuk berpikir jernih karena harus ekstra belajar, sehingga sulit mendapatkan pemikiran yang jernih.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat diketahui beberapa faktor dari stress akademik sendiri, seperti yang dikatakan oleh Alvin dalam Rahmadini & Indrawati (2019) penyebab stress akademik berasal dari dua sumber seperti faktor eksternal dan internal, faktor yang pertama yakni faktor internal terdapat beberapa penyebab diantaranya pola pikir, kepribadian dan keyakinan, sementara pada faktor eksternal dapat dilihat dari pelajaran yang ada, tekanan untuk dapat berprestasi, dorongan pada status sosial individu, dan juga perlombaan yang ada pada kedua orang tua ataupun antar orang tua.

Maka dari itu perlu adanya tindak lanjut dalam mengatasi adanya stress akademik pada siswa khususnya pada siswa SMP karena jika dibiarkan akan berpengaruh proses akademiknya serta pada masa depannya, salah satu cara yang dapat dipakai dalam mengurangi tingkat stress akademik yang tinggi adalah dengan menggunakan perlakuan *Stress inoculation training* (Barseli et al., 2017).

Menurut Corey dalam Erwan (2020) stress dapat ditangani dengan memakai teknik *Stress inoculation training*. Teknik ini pada mulanya

dikembangkan oleh Meichenbaum pada konsep analogi imunisasi psikologis dan behavioral dengan tujuan untuk menolong konseli yakni siswa untuk menjelaskan masalah kognitif dan perilakunya dengan mengembangkan kognisi, emosi, dan perubahan perilaku untuk mencegah stres kembali.

Penelitian terdahulu telah meneliti *Stress inoculation training* dengan beberapa subjek, seperti penelitian Ardella & Hartini (2019) *Stress inoculation training* digunakan dengan subjek wanita yang menderita penyakit lupus dengan hasil penelitian tidak adanya perbedaan antara hasil pretest dan post test, tetapi intervensi *Stress inoculation training* berefek besar dalam menurunkan kecemasan. Penelitian lain oleh Mustapha (2018) memakai teknik *Stress inoculation training* pada subjek lansia yang mempunyai depresi mendapatkan hasil bahwa *Stress inoculation training* memberikan efek yang rendah pada depresi lansia.

Berdasarkan hasil penelitian Wardani (2016) dengan judul "Menurunkan Stres Akademik Melalui Teknik *Stress inoculation training* Siswa Kelas XI C SMP Negeri 10 Salatiga", mendapatkan hasil bahwa ada penurunan yang signifikan stres akademik siswa kelas XI C SMP N 10 Salatiga setelah mengikuti *Stress inoculation training*. Hasil analisis data dibuktikan dengan hasil analisis data mean rank pre test 8,00, sedangkan mean rank post test 3,00, sehingga terdapat penurunan mean rank kelompok eksperimen sebesar 5,00 dan mean rank hasil post test lebih rendah dibandingkan mean rank hasil pre test pada kelompok eksperimen dengan Asymp. Sig (2 – tailed)  $0,009 < 0,05$ , sehingga dinyatakan signifikan

Berdasarkan paparan diatas belum ditemukannya penelitian yang memakai subjek akademik khususnya pada siswa sekolah menengah pertama SMP, maka dari itu peneliti tertarik mengambil penelitian dengan Judul *Stress inoculation training* Sebagai upaya Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 1) Pengertian Stress Akademik

Albana (Lestari, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu permasalahan yang umum dan dapat dialami oleh setiap pelajar, hal tersebut disebabkan karena terdapat tuntutan pada sekolah atau akademiknya. Verna dalam Andhini (2017) mengartikan bahwa stres akademik yakni sebuah keadaan yang dialami oleh pelajar yang disebabkan karena adanya tuntutan dari sekolah, tuntutan yang berasal dari sekolah ini diartikan sebagai tuntutan penugasan yang diberikan sekolah maupun para guru.

Menurut Desmita (2014) stress akademik diartikan sebagai keadaan tegang yang dirasakan pada pelajar yang bersifat emosional yang disebabkan karena keadaan-keadaan hidup maupun tuntutan sekolah dan juga perasaan terancam dari keselamatan dan kenyamanan serta stress akademik seorang pelajar, hal ini dikarenakan tuntutan akademik yang disebabkan karena melebihi beban kemampuannya yang berakibat pada keadaan fisik, psikologis serta tingkah laku seorang pelajar dan hal ini akan berpengaruh pada prestasi akademiknya.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik yakni sebuah keadaan yang terjadi pada siswa yang disebabkan karena adanya tugas dan tuntutan akademik baik yang di sekolah dan juga pada dunia pendidikan yang menyebabkan tekanan bagi siswa, akibatnya terdapat ketenangan pada diri siswa baik pada aspek psikologis, fisiologis, serta tingkah lakunya yang akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

### 2) Dimensi Stres Akademik

Menurut Cox dalam Indriani (2021) dimensi stress dapat dilihat berdasarkan reaksinya dengan empat macam reaksi seperti, psikologis, fisiologis, kognitif, dan juga perilaku.

- a. Reaksi psikologis  
Reaksi ini dapat dilihat dengan adanya aspek emosi yang ada dalam diri siswa, hal ini dapat dilihat dari adanya amarah, mudah sedih, mudah tersinggung, menurunnya rasa humor, mengalami rasa gelisah, terjadi kelelahan, mudah untuk merasakan kekecewaan, tidak siap dan gelisah ketika akan ada ujian dan juga takut untuk berhadapan dengan pengajar dan panik pada saat ada tugas yang banyak.
- b. Reaksi fisiologis  
Reaksi ini dapat dilihat dari adanya hubungan pada keadaan tubuh para siswa dengan muncul keluhan –keluhan seperti, gangguan pada kepala yakni pusing, sakit kepala, migrain, ada juga yang mengalami sakit lambung, tekanan darah tinggi, mudah lelah, rambut rontok, keluar keringat dingin dengan tidak terkendali, dan sering buang air kecil.
- c. Reaksi proses berpikir (kognitif)  
Reaksi ini dapat dilihat dari siswa yang sulit untuk mendapatkan konsentrasi, sering lupa, kebingungan, sering kali berpikir negatif, prestasinya menurun, kehilangan nafsu makan, dan juga sulit sekali dalam memilih keputusan.
- d. Reaksi perilaku  
Reaksi perilaku ini dapat dilihat dari keadaan siswa yang gugup pada saat belajar, sering berbohong membolos, tidak disiplin seperti melanggar peraturan sekolah, tidak peduli pada materi pembelajaran, malas belajar, tidak menyelesaikan tugas, suka menyontek, menyendiri, takut jika bertemu guru, dan juga dapat dilihat dari perilaku menyimpang lainnya seperti merokok dan mabuk-mabukan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stress akademik dapat menyebabkan efek psikologis yakni, kegelisahan, rasa kecewa, dan depresi, selanjutnya pada efek fisiologis dapat ditandai dengan rasa pusing kepala, keluhan pada bagian tubuh, dan segala hal yang berhubungan dengan tubuh, ditambah dengan reaksi kognitif dapat dilihat dari sulitnya berkonsentrasi, prestasi yang menurun, sulit dalam memilih keputusan, dan lain

sebagainya, terakhir yakni reaksi perilaku dapat dilihat dari bentuk perilaku yang tidak sesuai aturan dan cenderung melakukan hal yang negatif serta terjadi penyimpangan. .

*Stress inoculation training* yang biasa disebut dengan SIT adalah suatu teknik yang sebelumnya dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, atas dasar pada tujuan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan penyebab stres yang ringan sehingga mereka dapat mengembangkan sikap yang toleran pada distressnya. Meichenbaum mempercayai jika seorang konseli dapat menambah kemampuannya pada penyelesaian masalah sehingga dapat memodifikasi keyakinannya pada kinerjanya saat dalam keadaan penuh dengan tekanan. SIT sendiri membantu dalam meningkatkan kemampuan dan juga keterampilan *koping* pada konseli secara sengaja dengan membangun dan mendorong konseli untuk memakai kemampuannya yang sudah dipunyainya. SIT sendiri mengolaborasikan aspek-aspek pengajaran sokratik, diktator, pemantauan diri konseli, *cognitive restructuring*, *problem solving*, latihan relaksasi, *behavioral rehearsal*, serta perubahan pada lingkungan.

SIT menurut Meichenbaum Diharuskan dalam menekankan pada modifikasi kognitif yang akan dikonsentrasikan pada perubahan *self talk* pada konseli (Srianturi, 2023). SIT menggabungkan pada aspek kognitif yang menitikberatkan untuk membantu konseli dalam memodifikasi instruksi diri konseli untuk menyelesaikan masalah yang ditemuinya agar berjalan dengan efektif . SIT menolong para konseli agar dapat membuat konseptualisasi dan reframing stres yang memungkinkan mereka untuk dapat *re-script* hidup mereka ataupun meningkatkan penjelasan baru mengenai dirinya mereka dalam memecahkan masalah.

SIT juga didasari pada penglihatan transaksional mengenai *stress*, yang mengatakan bahwa stres dapat timbul jika adanya pemikiran tentang tuntutan yang melewati batas individu (Erford, 2016). SIT memiliki

tujuan untuk dapat mengetahui stress individu sebagai reaksi adaptif yang normal, tambah konseli juga dapat menemukan proses perjalanan gangguannya, sifat transaksional stresnya, dilanjutkan konseli dapat belajar agar bisa mengontrol stresnya dengan merubah pola pikir mengenai keadaan yang penuh dengan tekanan, dan konseli juga dapat menjelaskan stressor yang besar dan menjadi tujuan untuk dapat melakukan coping stress jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang (Erford, 2016).

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam mencapai tujuan penelitian, peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental designs*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasi experimental designs* karena peneliti akan mengkaji efektivitas teknik *Stress inoculation training* dalam mengurangi stres akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar.

#### 3.2. Variabel dan Desain Penelitian

Lokasi Variabel dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua jenis penelitian yakni variabel bebas dan variabel terikat yaitu teknik *Stress inoculation training* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (X), dan stress akademik siswa sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y). Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *non equivalent control group design*.

#### 3.3. Defenisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari adanya pengertian yang berbeda terhadap variabel yang diteliti sehingga setiap variabel perlu didefinisikan. Dalam penelitian ini, variabel yang didefinisikan yang didefinisikan secara operasional adalah sebagai berikut:

1) *Stress inoculation training* adalah sebuah teknik

mengajar konseli agar dapat melihat keadaan stres seseorang sebagai reaksi adaptif yang normal. Di samping itu, konseli belajar mengelola stressnya diawali dengan mengubah konseptualisasi kemudian memperoleh keterampilan dan latihan dan diakhiri dengan penerapan dan penyelesaian.

2) Stres akademik adalah tanggapan keadaan siswa terhadap tuntutan sekolah dan dunia pendidikan yang dapat memberikan tekanan, sehingga menyebabkan adanya gangguan-gangguan seperti ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar.

#### 3.4. Populasi dan Sampel

Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX yang ada di SMP Negeri 5 Takalar yang teridentifikasi mengalami stress akademik pada tingkat yang tinggi. Informasi mengenai populasi ini didapatkan dari hasil angket yang disebar terlebih dahulu untuk melihat berapa banyak siswa yang mengalami stress akademik berjumlah 62 siswa dari 82 siswa. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada setiap kelompok penelitian sehingga jumlah keseluruhan sampel berjumlah 20 sampel.

Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *propotional random sampling*, teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang berstrata. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi siswa yang terdiri dari 62 siswa pada setiap kelas yang diambil secara acak sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

#### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid dan reliabel serta objektif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Angket  
Angket stress akademik merupakan alat pengumpulan data yang berisikan pertanyaan atau pernyataan mengenai suatu masalah yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tipe kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dan bentuknya dapat menggunakan kalimat positif dan negatif.
- 2) Observasi  
Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yakni wawancara dan kuesioner, (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan responden yang diamati tidak terlalu besar.

**3.6. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian untuk memperoleh suatu kesimpulan. Kemudian setelah data terkumpul harus segera melakukan analisis, karena apabila data tersebut tidak dianalisis maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

- 1) Analisis Statistik Deskriptif  
Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan harga diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian teknik konseling realitas, dengan konseling kelompok sistem WDEP dengan menggunakan table distribusi frekuensi dan persentase.
- 2) Analisis Statistik Inferensial  
Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows*. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikannya yaitu jika nilai signifikan (*2-tailed*) < 0,05, maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima dan jika nilai signifikan (*2-tailed*) > 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**4.1. Hasil Penelitian**

**1) Gambaran Stress Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar**

Gambaran tingkat stress akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2023 dan *posttest* pada tanggal 5 Mei 2023 terhadap 20 siswa di SMP Negeri 5 Takalar yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

**Tabel 1.** Data Tingkat stress akademik di SMP Negeri 5 Takalar pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

		Kelompok Penelitian							
Interval	Kategori	Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttes t		Pretest		Posttes t	
		F	%	F	%	F	%	F	%
82-108	Tinggi	10	100	-	-	8	80	7	70
54-81	Sedang	-	-	5	50	2	20	3	30
27-53	Rendah	-	-	5	50	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		10	100	10	100	10	100	10	100

Sumber: Hasil penyebaran angket

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui gambaran umum stress akademik pada siswa di SMP Negeri 5 Takalar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, hasil pretest menunjukkan terdapat 10 siswa atau 100% siswa yang memiliki stress akademik berada dikategori tinggi dengan interval 82-108 dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang dan rendah yakni di interval 27-53 dan interval 54-81. Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil pretest menunjukkan terdapat 8 siswa yang berada pada kategori tinggi

dengan interval 82-108 dan 2 siswa pada kategori sedang dengan interval 54-81. Tidak ada siswa atau 0% siswa yang berada pada kategori rendah.

Hasil berbeda didapatkan pada kelompok eksperimen setelah diberikan treatment berupa *Stress inoculation training* untuk mengurangi Stress Akademik, Stress Akademik siswa mengalami penurunan. Semua siswa atau 100% siswa dalam kelompok eksperimen berada pada kategori sedang dan rendah. Tidak ada siswa atau 0% siswa yang berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan treatment berupa *Stress inoculation training* untuk mengurangi Stress Akademik. Pada saat post-test, terdapat 3 siswa atau 30% siswa yang berada pada kategori sedang dengan interval 54-81 dan tidak ada siswa atau 0% siswa yang berada pada kategori rendah dengan interval 27-53 dan 7 siswa atau 70% siswa berada pada kategori tinggi dengan interval 82-108. Dari data tersebut, bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada stress akademik dari kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh *Stress inoculation training* terhadap Stress Akademik menyebabkan terjadinya perubahan pada tingkat Stress Akademik siswa. Berikut ini adalah hasil pretest dan post-test yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 2.** Data Tingkat Stress Akademik Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Jenis data	Eksperimen			Kontrol		
	Mean	Interval	Kategori	Mean	Interval	Kategori
Pretest	95	82-108	Tinggi	95	82-108	Tinggi
Posttest	40	27-53	Rendah	95	82-108	Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat stress akademik pada siswa kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi. setelah

diperoleh hasil *pretest*, kelompok eksperimen kemudian diberikan perlakuan berupa teknik konseling *Stress inoculation training* sebanyak 7 fase dan kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori rendah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling *Stress inoculation training* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat stress akademik pada siswa yang dimana hasil *posttest* menunjukkan penurunan atau berkurang dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Kemudian pada tabel berikutnya menunjukkan gambaran umum tentang tingkat stress akademik siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau tidak diberikan teknik konseling realitas melainkan diberikan pemahaman dan bimbingan biasa oleh guru BK, dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol mengalami perubahan yang tidak signifikan atau ada perubahan yang tidak berarti.

## 2) Gambaran Pelaksanaan *Stress inoculation training* terhadap Stress Akademik

Pelaksanaan pemberian teknik Stress Inoculation Training (SIT) yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 10 kali pertemuan. Adapun pelaksanaannya dimulai pada hari kamis tanggal 16 Maret 2023 sampai rabu, 03 Mei 2023. Adapun rincian kegiatan diuraikan sebagai berikut:

### 1) Pertemuan Pertama : Prakonseling

Kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ini yaitu *Pretest*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2023. Peneliti membagikan skala Stress Akademik sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dalam waktu 60 menit. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal stress akademik siswa sebelum diberikan perlakuan. Adapun langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Konselor/peneliti mengucapkan “*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*” sebelum kegiatan dimulai serta berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan menunjuk/meminta kesediaan salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa.
- b. Konselor menanyakan kabar anggota kelompok dan peneliti memperkenalkan diri dan juga meminta konseli untuk memperkenalkan diri
- c. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan layanan yang dilaksanakan. Bahwa kegiatan ini yang dilaksanakan adalah melaksanakan kegiatan *pretest* penelitian.
- d. Konselor membagikan skala Stress Akademik dan menjelaskan cara mengerjakan/mengisi skala Stress Akademik kemudian memberikan kesempatan kepada siswa bertanya hal-hal yang kurang dimengerti seperti menanyakan apabila ada butir pernyataan yang kurang dimengerti
- e. Setelah anggota kelompok selesai mengisi skala kemudian konselor mengumpulkan skala Stress Akademik

Konselor mengakhiri sesi dengan meminta kesiapan anggota kelompok mengikuti semua sesi yang akan diberikan pada pertemuan selanjutnya.

## 2) Pertemuan Kedua : Pembentukan Kelompok, Tahap Peralihan, dan Pelaksanaan Kegiatan-*Rasionalisasi Treatment*

- a. Pembentukan Kelompok  
Tahap pembentukan ini adalah tahap pengenalan diri para anggota kelompok yang akan mengikuti konseling kelompok. Pembentukan kelompok ini dihasilkan dari hasil *pretest* yang telah disini siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa yang memperoleh tingkat stress akademik yang tinggi. Setelah perkenalan, peneliti menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan asas-asas konseling kelompok. Setelah itu, peneliti memberikan lembar komitmen kepada setiap siswa dan menjelaskan hal-hal yang perlu diketahui dalam pelaksanaan teknik Stress Inoculation Training.
- b. Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang dilakukan yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *Stress inoculation training* dan menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti tahapan selanjutnya yaitu tahap inti. Kemudian, peneliti mengamati kesiapan para responden untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi.

- c. Tahap *Rasionalisasi Treatment*  
Kegiatan rasionalisasi *treatment* dilaksanakan dengan tujuan agar responden mampu mengenali dan menganalisa stress akademik yang dialami oleh masing-masing responden. Peneliti meminta kepada masing-masing responden untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan stress akademik. Kemudian, kegiatan selanjutnya adalah konselor membagikan lembar surat komitmen pada siswa dan menjelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

Upaya yang dimaksud disini ialah dengan menggunakan *Stress inoculation training*. Setelah itu, konselor kemudian menyampaikan pada konseli jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terima kasih atas partisipasi dari konseli. Hasil diperoleh dari 10 responden pada kelompok penelitian secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yakni tingginya stress akademik. Stress akademik ditandai dengan beberapa hal salah satu diantaranya adalah panik pada saat ada tugas yang banyak, sering pusing atau sakit kepala, sulit konsentrasi, sering lupa, sering kali berpikir negatif serta prestasi menurun, tidak disiplin dan masih banyak lagi.

## 3) Pertemuan ketiga dan keempat : Pelaksanaan Kegiatan *Stress inoculation training* – fase konseptualisasi (pemberian informasi dan *cognitif restructuring*)

Teknik stress inoculation training pada tahap konseptualisasi ini menuntut siswa untuk peka terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 24 Maret 2023 dan hari Kamis, 30 Maret 2023. Siswa belajar untuk restrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan umum, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya stress akademik dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui pencatatan pikiran negatif.

Dalam tahap ini, yang peneliti lakukan adalah menunjukkan kesalahan berpikir konseli dengan cara mengkonfrontasi apa yang konseli pikirkan (mempertentangkan pikirannya negatifnya). Peneliti meminta anggota kelompok saling berdiskusi mengenai pikiran negatifnya. Mengidentifikasi pikiran-pikiran alternatif dan menuliskan pikiran-pikiran yang baru sebagai pengganti. Konseli secara sadar dan jujur diminta untuk menentang setiap pemikiran otomatis yang bersifat negatif.

**4) Pertemuan kelima, keenam dan ketujuh : Pelaksanaan Kegiatan *Stress inoculation training* – fase pemerolehan keterampilan dan praktek (relaksasi, asertivitas, dan keterampilan komunikasi dan bersosialisasi)**

Setelah memodifikasi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi lebih positif, selanjutnya pada tahap coping skill ini peneliti menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan yang dialaminya. Pada tahap ini dilaksanakan pada tanggal 3 April 2023, 6 April 2023, dan 12 April 2023. Sebelum memulai kegiatan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan tempat atau ruangan yang akan digunakan untuk melakukan teknik relaksasi yaitu ruangan yang tenang dan bersih serta kursi yang akan digunakan. Peneliti selanjutnya menjelaskan tujuan dari teknik relaksasi dan prosedur pelaksanaannya.

Pelaksanaan teknik relaksasi dipimpin oleh peneliti yang diikuti oleh semua konseli. Yang pertama yaitu relaksasi pernapasan adalah cara yang paling cepat

dan mudah untuk mengatasi kecemasan. Cara melakukannya adalah dengan menarik napas panjang, lalu mengembuskannya secara perlahan melalui mulut seperti hendak meniup balon. Lakukan teknik ini dengan ritme yang stabil. Sambil melakukan ini, konseli diminta untuk menutup mata dan membayangkan rasa stress akademik yang “tertahan” dalam tubuh mengalir keluar seiring hembusan nafas, dan ketenangan akan masuk seiring menghirup nafas. Tutup mata “bayangkan guru anda memberikan tugas yang sangat sulit ”, tarik nafas dalam-dalam “anggap biasa-biasa saja dan jangan dipikirkan tetap relaks” hembuskan secara perlahan dan rileks. Teknik relaksasi pernapasan dilakukan sebanyak 3 kali sampai konseli benar-benar merasa rileks. Selanjutnya, setelah melakukan relaksasi pernapasan, dilanjutkan dengan relaksasi otot untuk mengurangi stress akademik yang dialami.

**5) Pertemuan Kedelapan dan kesembilan : Pelaksanaan Kegiatan *Stress inoculation training* – fase penerapan dan penyelesaian (pencegahan kambuh dan *significan other*)**

Pada tahap ini, yang dilaksanakan pada tanggal 15 April 2023 dan 18 April 2023 Peneliti membangun rapport dengan konseli dan menjelaskan tujuan pada tahap ini yaitu untuk mengaplikasikan atau mempraktikkan keterampilan yang telah diberikan kepala konseli. Selanjutnya peneliti bertanya kepada konseli tentang teknik relaksasi dan asertivitas yang telah mereka lakukan. Peneliti menjelaskan bahwa sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pada tahap ini mereka akan mempraktikkan sendiri gerakan-gerakan relaksasi yang telah diajarkan. Peneliti menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan berikutnya.

Konseli ditugaskan untuk mengaplikasikan atau mempraktikkan pernyataan terhadap diri sendiri (pikiran-pikiran positif) serta mengaplikasikan keterampilan relaksasi tersebut pada situasi kehidupan sehari-hari, seperti ketika sedang mengalami gejala stress akademik. Konseli kemudian diberikan waktu satu minggu untuk mengaplikasikan yang telah dilatihkan. Pada pertemuan selanjutnya,

peneliti akan merefleksikan hasil praktik yang telah dilakukan oleh konseli dan mendiskusikan dengan siswa apa kendala atau kesulitan yang alami selama mengaplikasikan latihannya.

Peneliti menjelaskan bahwa sesuai kesepakatan pada kegiatan sebelumnya, pada pertemuan ini untuk mengevaluasi atau merefleksikan hasil praktik yang telah dilakukan oleh konseli. Selanjutnya peneliti membagikan lembar evaluasi kepada setiap siswa. Peneliti meminta konseli untuk mengisi lembar evaluasi tersebut dengan jujur dan bersungguh-sungguh. Setelah semua konseli mengisi lembar evaluasi, peneliti dan konseli mendiskusikan apa saja kendala atau kesulitan yang alami selama mengaplikasikan teknik yang telah diberikan, setelah itu konseli dan peneliti bekerja sama untuk mencari tahu penyebab mengapa hal tersebut dapat terjadi dan apa solusinya.

Selanjutnya peneliti memberikan kesempatan kepada masing-masing konseli untuk mengutarakan hambatan-hambatan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yakni konseli dapat menguraikan bentuk perilaku yang dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan berkurangnya stress akademik yang ditunjukkan konseli dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan ini juga, peneliti membagikan skala (*posttest*) yang berisi pernyataan mengenai stress akademik. Setelah skala tersebut diisi oleh setiap konseli, maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada setiap konseli mengenai partisipasi dan kesungguhan dalam mengisi skala dan dalam mengikuti yang diadakan peneliti selama 6 kali pertemuan.

**6) Pengaruh *Stress inoculation training* untuk mengurangi Stress Akademik Siswa di kelas IX di SMP NEGERI 5 TAKALAR**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu *Stress inoculation training* dapat mereduksi stress

akademik siswa di SMP NEGERI 5 TAKALAR. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ) yaitu: “*Stress inoculation training* efektif dalam mengurangi stress akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak  $H_0$  jika nilai  $\text{sig} \leq 0,05$ .

**Tabel 3.** Uji hipotesis

Hasil	Mean (Rata-Rata)	Std. Deviation	T	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	95,10	3,573	8,195	0,000
<i>Posttest</i>	62,20	12,182		

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 25 *for windows*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 25 *for windows* bahwa sebelum diterapkan perlakuan hasil rata-rata *pretest* 95,10 dan sesudah diterapkan perlakuan, hasil *posttest* menurun menjadi 62,20 sehingga ada perubahan setelah pemberian perlakuan dengan teknik *Stress Inoculation Training* dan diperoleh uji T yaitu 8,195 dan nilai sig.2 tailed adalah 0,000 < dari 0,05 maka terdapat perbedaan signifikan yaitu nilai rata-rata sebelum perlakuan lebih tinggi dari sesudah diberi perlakuan, hal ini dipertegas bahwa  $H_0$  ditolak. Karena nilai asymp Sig <  $\alpha$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “penerapan *stress inoculation training* tidak mengurangi stress akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 5 Takalar” dinyatakan ditolak.

Sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “penerapan *stress inoculation training* dapat mengurangi stress akademik siswa kelas IX SMP Negeri 5 Takalar” dinyatakan diterima. Oleh karena itu hasil uji statistik, dapat dikatakan bahwa *Stress inoculation training* efektif dalam mengurangi stress akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar.

**4.2. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada penurunan stress akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 5 Takalar dari kategori tinggi ke kategori rendah setelah mendapatkan teknik *stress inoculation training*. Setelah mendapatkan teknik *stress*

*inoculation training*, stress akademik pada siswa sudah lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan teknik *stress inoculation training*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *stress inoculation training* yang dilakukan 10 kali pertemuan efektif untuk mengurangi stress akademik siswa.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik Stress Inoculation Training (SIT) ini, termasuk untuk mengatasi masalah kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Suzsana & Marian (Mahfud, Jafar & Sunawan, 2017) mengungkapkan bahwa SIT (Stress Inoculation Training) sangat efektif dalam mengajarkan strategi coping pada remaja untuk mengurangi stres, kegelisahan, yang diukur dalam jangka pendek dan tiga bulan setelahnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Shalkouhi, dkk (2015) mengungkapkan bahwa pemberian SIT (Stress Inoculation Training) mampu meningkatkan daya tahan tubuh untuk memerangi stres, serta meningkatkan harapan hidup.

Penggunaan teknik *Stress inoculation training* (SIT) merupakan solusi yang baik untuk menangani stress akademik yang dialami siswa di SMP Negeri 5 Takalar. Dalam proses penelitian ini, siswa diberikan perlakuan (treatment) berupa teknik *Stress inoculation training* (SIT) yang terdiri dari 10 kali pertemuan. Persiapan (planning), kegiatan pada tahap ini yaitu menyiapkan angket, pedoman observasi, bahan informasi, dan lembar kerja untuk siswa, menetapkan waktu kegiatan konseling, menata setting pelaksanaan teknik *stress inoculation training* seperti tempat dan perlengkapan lainnya.

Pada tahapan pertama, yaitu tahap pembentukan, konselor membangun rapport dengan siswa, menjelaskan maksud dan tujuan dalam pelaksanaan konseling, pengenalan anggota kelompok, siswa dapat mengetahui tentang pengertian, tujuan dan asas-asas dari konseling kelompok dan mendapatkan informasi tentang *Stress inoculation training* (SIT) serta menuliskan lembar komitmen. Sebelum memasuki tahap inti ada tahap peralihan dimana pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan,

menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti tahapan selanjutnya, dan memberikan *ice breaking*. Pada tahapan inti, yaitu tahap konseptualisasi yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Menurut Ellis (Akhsan, 2022) *Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika mengalami stress akademik, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya stres dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui pencatatan pikiran negatif. Pada tahap inilah yang sangat berperan penting dalam perubahan konseli.

Pada tahapan ketiga, yaitu tahap mendapatkan keterampilan dan latihannya (*copping skill*) dengan menggunakan teknik relaksasi mental pernapasan dan relaksasi otot yang dapat membantu siswa mengurangi ketegangan-ketegangan akibat stress akademik yang dialaminya, sehingga siswa menjadi rileks. Pada tahapan keempat, yaitu tahap aplikasi dan tindak lanjut, siswa mempraktikkan keterampilan yang telah dilatihkan sebelumnya. Siswa secara bergantian mempraktikkan teknik relaksasi otot dan relaksasi pernapasan, sehingga siswa mahir dalam mengaplikasikan keterampilan-keterampilan tersebut pada kehidupan sehari-hari maupun pada saat melakukan proses pembelajaran.

Menurut Suryani (Nurasia, 2020) Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks. Menurut Wiramihardja (Nurasia, 2020) Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa.

Pada kelima, yaitu tahap evaluasi, mengevaluasi hasil praktek yang dilakukan oleh siswa pada saat mengaplikasikan teknik tersebut. siswa dapat menyampaikan kesulitan-kesulitan atau hambatan yang didapatkan pada saat mengaplikasikan teknik restrukturisasi dan relaksasi tersebut. Hasilnya adalah siswa yang menerapkan teknik *Stress inoculation training* (SIT) mengalami penurunan stress akademik.

Pada pelaksanaan teknik *Stress inoculation training* (SIT) ini, peneliti mengobservasi setiap siswa pada saat melakukan teknik *Stress inoculation training* (SIT), kemudian mencatat atau memberi tanda ceklis pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *Stress inoculation training* (SIT). Adapun hasil analisis data observasi, setelah diberikan teknik *Stress inoculation training* (SIT) terjadi penurunan terkiat stress akademik siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *Stress inoculation training* (SIT).

## 5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Gambaran tingkat stres belajar siswa SMP Negeri 5 Takalar sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* berada pada kategori tinggi dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* berada pada kategori rendah.
- 2) Pelaksanaan teknik *stress inoculation training* dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri atas 3 tahap utama dan dibagi menjadi 7 tahap lebih rinci dan berjalan sesuai dengan skenario yaitu, tahap pertama konseptualisasi, tahap ke dua Mendapatkan Keterampilan dan Latihannya (*Copping Skill*), dan tahap ketiga penerapan dan penyelesaian. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 10 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan

pelaksanaan *Stress inoculation training* berada pada kategori sangat tinggi dan pada kategori tinggi. Artinya, *Stress inoculation training* dapat diikuti dengan baik oleh siswa selama proses pelaksanaan konseling kelompok dilakukan.

- 3) Penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi dengan signifikan stress akademik di SMP Negeri 5 Takalar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhsan, M. A. R. M. 2022. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Sma Negeri 2 Pare-Pare. Skripsi. Universitas Negeri Makassar
- Albana, J. M. 2007. *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stress akademik)*. Prestasi Pustaka Anak.
- Andhini, N. F. 2017. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta* (Vol. 53, Issue 9).
- Anisa, M. 2020. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Ipa Sma Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2019/2020* Skripsi (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Ardelia, N., & Hartini, N. 2019. Efektivitas *Stress inoculation training* Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 1–15.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, & Suharsimi. 2006. *Prosedur Pendekatan Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ariyantika, Y. 2023. Hubungan Dukungan Sosial Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Stres Akademik Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 7 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2021/2022.

- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. 2020. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Boenisch, Ed & Haney, C. M. 2005. *The Stress Owner's Manual: Menggapai Kesimbangan Hidup*. Penerjemah : Joehana Oka. PT. Grasindo.
- Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, ninth edition*. Brooks/cole.
- Creswell, J. W. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Cetakan ke-5*. Remaja Rosdakarya
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Pustaka Pelajar.
- Erwan, E. 2020. Penerapan Teknik *Stress inoculation training* Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Di Smp Negeri 20 Makassar. *Educandum*, 6(2), 201–210.
- Fimian, Michael J. Cross, A. H. 1986. Stress and burnout among preadolescent and early adolescent gifted students: A preliminary investigation. *The Journal of Early Adolescence*, 6(3), 247–267.
- Fitriani, M. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 76–85.
- Hardiyanti, N. D. 2020. Penerapan Teknik *Stress inoculation training* untuk Mengurangi Stress Belajar siswa di SMA Negeri 22 Makassar. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Hidayah, M. 2019. Penerapan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Hidayat, I. 2022. Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (Sit) Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di Smp Negeri 33 Makassar.
- Indriani, T. 2021. Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1) ISSN 2541-206X (online)
- Irianto. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, Dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Lestari, E. P., & Yusufi, A. 2021. Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa Sd Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 128-142.
- Majdi, M. Z. Z. 2019. Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Therapy Teknik Self-Talk Dan Teknik Stress Inoculation Training Untuk Meningkatkan Eustres Siswa. Tesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Mustapha, Y. bin. 2018. *Efektivitas Stress inoculation training ( Sit ) Terhadap Depresi Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*.
- Nurasia, M. 2020. *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Pandang & Anas. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Probowati., & dkk. 2020. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Mogok Sekolah Pada Siswa SMP. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*. Volume 4, Issue 3, h. 76-100.
- Putri, R. N., dkk. 2021. Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche* 165 Journal Vol. 14 No. 4 Hal: 329-335 p-ISSN: 2088-5326, e-ISSN: 2502-8766
- Rahmadini, A., & Indrawati, E. 2019. Hubungan antara Trait Conscientiousness dan Konsep Diri dengan Stres Akademik Siswa IPA SMA X

- Tambun. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 178–187.
- Rambe, W. 2021. *Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring Di SMP Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat Serta Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling*. PhD Thesis. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Ronald Smith, M. P. 2010. *Psychology: The Science of Mind and Behavior*. McGraw-Hill.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. 2020. Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Siregar. 2016. *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Srianturi, Y., & Diyahpalupi, E. P. 2023. Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 139-145.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta.
- Wardah, Rahmah, N. dan J. A. N. 2020. Identifikasi Tingkat Dan Penyebab Stres Akademik Siswa Smp Negeri Di Kota Banda Aceh. *ETD Unsyiah*, 5(September), 1–6.
- Wardani, T. K. 2016. Menurunkan Stress Akademik Melalui Teknik *Stress inoculation training* Siswa Kelas XIC SMP Negeri 10 Salatiga. Skripsi. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Yusadri., & dkk. 2020. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Individual Untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*. Volume 3, Issue 2, h. 56-66.