



Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Stress Inoculation Training* Terhadap Stres Ulangan Siswa

Astrit Wironika¹, Padmi Dhyah Yulianti², Retnaningdyastuti³

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: awironika@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: padmidyhah@yahoo.com

³Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: retnaningdyastuti@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received: Mei-2019

Revised: Juli-2019

Accepted: Juli-2018

Publish: September-2019

DOI:

doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.150

[ijolec.v2i1.150](https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.150)

Abstract. This study aims to determine the effect of groups counseling cognitive behavior therapy approach with stress inoculation training techniques on tests stress experienced by students. This type of research is quantitative research with a true experimental design, research method with a pretest posttest control design. The sample in the study was 18 students of class VIII SMP N 4 Semarang who were taken using purposive sampling technique. The data collection tool used is stress scale. Based on the results of the calculation of the hypothesis test results obtained t count = 3.78. Then consulted with t table with a significance level of 5% which is 2.120 it shows that t count = 3.78 > t table = 2.120.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik stress inoculation training terhadap stres ulangan yang dialami siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian true experimental design dengan model pretest posttest control design. Sampel dalam penelitian yaitu sejumlah 18 siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpul data yang dipergunakan adalah skala stres ulangan. Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh hasil t hitung = 3,78. Selanjutnya dikonsultasikan dengan t tabel dengan taraf signifikan 5% yaitu 2,120 hal tersebut menunjukkan bahwa t hitung = 3,78 > t tabel = 2,120.

Keywords:

Stres;

Ulangan;

Konseling Kelompok;

CBT;

SIT.

Corresponden author:

Astrit Wironika

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

Jl. Ganesa Mukti No 347 Pedurungan Tengah Semarang

Email: awironika@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah licenci CC BY-NC-4.0

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang senantiasa mengalami perkembangan. Perkembangan manusia akan berjalan

seiring dengan usia yang dimilikinya. (Santrock, 2007) menyatakan bahwa perkembangan merupakan perubahan yang dimulai sejak masa pemuahan dan

akan berlangsung sepanjang masa hidup. (Ridwan, 2008) perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan belajar. Dari kedua pendapat tersebut dapat diperoleh gambaran bahwa perkembangan merupakan proses perubahan yang progresif sejak masa pembuahan dan berlangsung seumur hidup, yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan belajar. Perkembangan manusia secara umum dijabarkan dalam beberapa periode, (1) masa kanak-kanak, (2) masa remaja, dan (3) masa dewasa. Masa kanak-kanak meliputi masa pranatal, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak *middle*/pertengahan dan masa kanak-kanak akhir. Masa remaja dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Tugas pokok remaja ialah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Masa dewasa biasanya dimulai pada akhir usia belasan atau awal puluhan tahun dan berakhir pada usia tiga puluhan. Masa ini merupakan saat untuk mencapai kemandirian pribadi dan ekonomi, serta perkembangan karir (Santrock, 2007). Dari ketiga periode perkembangan tersebut masa remaja dianggap sebagai periode yang penting. Masa ini terjadi perkembangan fisik dan mental yang cepat, sehingga menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru (Ridwan, 2008).

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam proses transisi ini terjadi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Perubahan biologis ini terkait dengan perubahan bentuk tubuh yang meliputi berat badan dan tinggi badan. Perubahan kognitif berkaitan dengan kemampuan remaja dalam melakukan penalaran dan pemecahan masalah, sedangkan perubahan emosional berhubungan dengan kemampuan remaja dalam

berinteraksi dengan orang lain. Perubahan yang terjadi juga terkait dengan perubahan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, serta meningkatnya fokus pada prestasi dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi (Santrock, 2007). Ekspektasi-ekspektasi yang dimunculkan membuat siswa rentan dan tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru. Ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dapat memicu terjadinya stres pada siswa. Dalam batas tertentu stres sehat untuk diri individu dan membantu untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi stres yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan individu untuk mengatasi (*coping ability*) dan menyebabkan distress emosional seperti depresi atau kecemasan, atau keluhan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala. Stres yang mengacu pada penderitaan fisik dan mental disebut dengan istilah distress. Salah satu distress yang dialami oleh siswa adalah stres ulangan.

(Nevid, Rathus, & Greene, 2005) menjelaskan bahwa stres merupakan tekanan atau tuntutan yang dialami individu agar mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri. Dalam batas tertentu stres sehat untuk diri individu dan membantu untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi stres yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan individu untuk mengatasi (*coping ability*) dan menyebabkan distress emosional seperti depresi atau kecemasan, atau keluhan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala. Stres yang mengacu pada penderitaan fisik dan mental disebut dengan istilah distress. Salah satu distress yang dialami oleh siswa adalah stres ulangan. Meichenbaum dalam (Erford, 2017) menyatakan bahwa stres terjadi apabila tuntutan yang dipersepsi dari sebuah situasi melampaui kemampuan yang dipersepsikan untuk memenuhi tuntutan itu. (Erford, 2017) mendefinisikan stres sebagai hubungan

antara orang dan lingkungannya dimana orang itu melihat tuntutan yang dihadapinya saat ini melampaui sumber daya yang dimiliki untuk memenuhinya.

Bartsch dan Evelyn dalam (Kholidah & Alsa, 2012) menyatakan bahwa stres merupakan ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjurur, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Ketika seseorang mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi penyelesaian masalah yang tepat. Dari keempat pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan tekanan yang dialami individu, dimana individu melihat dan mempersepsikan tuntutan yang dialaminya melampaui kemampuan atau daya yang dimilikinya dan belum memiliki strategi pemecahan masalah yang tepat.

Menurut Permendikbud Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 Bab I Pasal 1 ayat 5 menyatakan bahwa ulangan merupakan proses yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran untuk memantau kemajuan dan perbaikan hasil belajar peserta didik. Sedangkan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia ulangan merupakan ujian untuk mengetahui kemampuan murid-murid tentang bagian pelajaran yang sudah diajarkan. Sehingga dapat disimpulkan stres ulangan merupakan tekanan yang dialami individu, dimana individu mempersepsikan ujian (tolok ukur untuk mengetahui kemampuan penguasaan pelajaran) sebagai tuntutan yang dihadapi dan melampaui dari kemampuan atau daya yang dimiliki.

Sumber stres dikenal dengan istilah stresor. Stresor dapat berasal dari faktor psikologis (seperti ujian sekolah, masalah hubungan sosial, dan perubahan hidup seperti kematian orang tercinta,

perceraian, atau pemutusan hubungan kerja). Stresor yang berasal dari faktor fisik seperti kebisingan dan suhu udara yang terlalu panas/dingin. (Durand & Barlow, 2006) menyatakan stres merupakan keadaan psikologis yang mampu mempengaruhi kesehatan fisik. Melalui emosi negatif dan stres dapat mengganggu proses biologis dasar, yang bisa mengakibatkan timbulnya gangguan fisik dan penyakit. (Nevid, Rathus, & Greene, 2005) gangguan fisik meliputi sakit kepala, asma, hipertensi, kardiovaskular, dan jantung koroner. Selain hal itu, stres dapat menimbulkan perilaku berisiko antara lain (merokok, minuman keras, kebiasaan makan yang buruk, kurang olahraga) yang berkontribusi untuk menimbulkan berbagai gangguan dan penyakit fisik (Durand & Barlow, 2006).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen DCM yang dilakukan peneliti sejak tanggal 5 April 2018 hingga tanggal 15 Mei 2018 di SMP N 4 Semarang diperoleh data bahwa dari banyaknya masalah yang muncul, salah satu permasalahan yang membutuhkan penanganan dengan segera ialah masalah siswa sering takut/cemas menghadapi ulangan. Data hasil analisis DCM yang diperoleh menunjukkan data bahwa siswa yang mengalami stres ulangan adalah sejumlah 90 siswa. Prosentase yang ditunjukkan adalah sebesar 36,1% yang masuk pada kategori berat/harus segera ditangani.

Ulangan merupakan hal yang selalu ada dalam kegiatan belajar mengajar, baik ulangan harian, ulangan tengah semester dan ulangan akhir semester. Ulangan dalam kegiatan belajar mengajar dijadikan tolok ukur untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan materi yang siswa terima. Selain menjadi tolok ukur keberhasilan siswa dalam menguasai materi, keberhasilan dalam mengerjakan ulangan akan memberikan energi positif bagi siswa dan merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan dasar siswa

yaitu kebutuhan akan penghargaan, prestasi yang diraih melalui keberhasilan mengerjakan ulangan menjadikan siswa terhindar dari masalah stres.

Sejalan dengan pendapat (Ridwan, 2008) yang menyatakan bahwa salah satu hambatan yang dialami peserta didik ialah masalah stres ulangan. Hambatan ini dialami ketika peserta didik memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan dan mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep intelektual yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang terpuji. Untuk itu permasalahan siswa yang sering merasa takut/cemas dalam menghadapi ulangan merupakan hal yang perlu diselesaikan.

Hal tersebut diperkuat dengan adanya wawancara dengan beberapa siswa SMP N 4 Semarang pada tanggal 17 Juli 2018 di SMP N 4 Semarang yang menyatakan bahwa dari beberapa permasalahan yang paling mengganggu siswa dan yang diinginkan siswa untuk segera diselesaikan ialah permasalahan siswa sering mengalami stres dalam menghadapi ulangan. Berdasarkan penuturan siswa ketika wawancara gejala yang dimunculkan saat menghadapi ulangan ialah siswa merasa pusing, merasa gugup dan sakit perut. Siswa menyatakan kondisi yang demikian menyebabkan siswa kurang berkonsentrasi ketika mengerjakan ulangan dan hasil ulangan menjadi tidak baik. Berdasarkan hasil wawancara, siswa menyatakan bahwa selama ini yang siswa lakukan dalam mengatasi stres adalah makan eskrim, bercerita pada teman dan berdoa sebelum ulangan. Selama ini siswa belum pernah bercerita pada guru BK terkait dengan permasalahan takut/cemas menghadapi ulangan yang dialami dan siswa juga menyatakan bahwa belum pernah ada layanan yang mewadahi untuk menceritakan masalah tersebut.

Sejalan dengan pendapat siswa, berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 Juli dan 31 Juli 2018

kepada guru BK peneliti memperoleh informasi bahwa selama ini layanan yang diberikan ialah layanan dasar berupa bimbingan klasikal dan layanan responsif berupa konseling individu. Terkait dengan permasalahan siswa yang bermasalah dengan nilai akademik upaya yang selama ini dilakukan adalah dengan konseling individu dan juga melibatkan orangtua siswa yang bermasalah untuk mencari jalan keluar bersama. Guru BK menyatakan bahwa konseling individu dilakukan apabila terdapat siswa memperoleh nilai tidak memenuhi batas minimal yang telah ditentukan oleh sekolah ketika penilaian tengah semester dan penilaian akhir semester. Adanya data DCM yang menunjukkan terdapat 90 siswa yang mengalami stres ulangan, guru BK menyatakan bahwa upaya tindak lanjut dari masalah tersebut adalah dengan memanggil orang tua dan siswa yang bermasalah setelah diketahui bahwa siswa mendapatkan nilai yang tidak sesuai batas minimal. Guru BK juga menyatakan bahwa belum pernah memberikan layanan bimbingan kelompok ataupun layanan konseling kelompok. Tidak diberikannya layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok disebabkan tidak terpenuhinya sumber daya guru BK, karena di SMP N 4 Semarang hanya terdapat 2 (dua) guru BK dan mengampu lebih dari 350 siswa per guru BK.

Berdasarkan hasil DCM dan wawancara dengan siswa maupun guru BK, dapat diketahui bahwa masalah takut/cemas yang menghadapi ulangan yang dialami siswa belum ditangani oleh guru BK di SMP N 4 Semarang. Guru memang menyatakan bahwa akan memberikan layanan konseling individu yang melibatkan orang tua siswa, akan tetapi layanan konseling individu dilakukan setelah siswa diketahui mendapatkan nilai di bawah batas minimal yang ditentukan sekolah. Sehingga belum ada layanan yang memfasilitasi siswa untuk menceritakan

permasalahan stres ulangan sedini mungkin. Hal tersebut tentunya menjadi perhatian khusus untuk memberikan bantuan terkait dengan permasalahan stres ulangan yang dialami siswa. Selain itu mempertimbangkan dampak stres terhadap performa akademik, kesehatan mental (psikis) remaja serta kesehatan fisik remaja, maka sangat penting melatih remaja untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola stres secara tepat agar dapat mengurangi dampak negatif dari stres. Bila dikaitkan dengan peran guru BK di sekolah, remaja sangat memerlukan dukungan dan bimbingan dari guru BK untuk membantu mereka dalam mencapai tugas perkembangan dan keterampilan dalam pengelolaan stres yang baik. Sehingga guru BK berperan dalam menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik. Juga diperlukan upaya sedini mungkin sebelum masalah stres ulangan yang dialami siswa menimbulkan dampak yang lebih berat.

Terkait dengan permasalahan stres menghadapi ulangan yang dialami siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang belum tertangani hingga saat ini oleh guru BK. Selama ini layanan yang diberikan adalah layanan informasi dan orientasi dan layanan konseling individu yang diberikan setelah diketahui siswa mendapatkan nilai yang tidak mencapai batas minimal. Layanan klasikal yang diberikan tidak bisa digunakan untuk masalah berat yang bersifat kuratif, sedangkan konseling individu yang diberikan setelah diketahui siswa mendapatkan nilai yang tidak memenuhi batas minimal tidak dapat membantu sedini mungkin masalah siswa yang mengalami stres ulangan, untuk itu peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Stress Inoculation Training*. Hal yang melatarbelakangi dipilihnya pendekatan cognitive behavior

therapy dan teknik stress inoculation training yaitu, (1) Penelitian (Beck & Fernandez, 1998) tentang "*cognitive behavioral therapy in the treatment of anger: meta-analysis* tahun 1998" menyatakan bahwa subjek yang mendapat perlakuan memiliki kondisi yang lebih baik 76% dari pada subjek kontrol, sehingga dapat diketahui bahwa CBT dalam mengatasi kemarahan dibenarkan efektifitasnya. (2) Penelitian (Kholidah & Alsa, 2012) tentang berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil t-hitung pada data *gained score* (penurunan tingkat stres pada mahasiswa) adalah sebesar -8,148 dengan ($p < 0,01$). Sehingga hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diterima. Dari hasil uji T tersebut diketahui bahwa pelatihan stres dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa. (3) Penelitian (Thoomaszen & Murtini, 2013) tentang manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama. Di dalam hasil tersebut dijelaskan bahwa pelatihan manajemen stres berdasarkan prosedur SIT secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada murid SMPN di Kupang dengan sumbangan efektif sebesar 86,7 %. Murid SMP yang mendapatkan pelatihan manajemen stres mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN yang signifikan dibandingkan dengan murid yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen stres. (4) Penelitian (Wahyuni, 2017) tentang mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru pendidikan agama islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). Dari penelitian tersebut diketahui bahwa skor rata-rata subyek penelitian mengelola stres sebesar 82 atau berada pada tingkatan tinggi,

sehingga pendekatan cognitive behavior modification dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa baru. (5) Penelitian (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo, Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah?, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik passive music therapy secara signifikan efektif untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa pada saat *pretest vs posttest*. Berdasarkan berbagai penelitian tersebut yang telah membuktikan pengaruh positif dari konseling kelompok pendekatan kognitif behavior dan teknik SIT menjadi acuan untuk menerapkan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior* teknik *stress inoculation training* pada siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang untuk mengatasi permasalahan stres ulangan yang dialami. Sehingga yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* terhadap stres ulangan pada siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang. Melalui layanan konseling kelompok ini siswa dapat mengetahui *coping* stress yang baik dan mengidentifikasi sumber stress yang dialami. Rumusan hipotesis kerja dalam penelitian ini ialah ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* terhadap stres ulangan pada siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang.

(Rusmana, 2009) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu atau konseli yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Menurut (McLeod, 2006) pendekatan kognitif behavior merupakan

suatu pendekatan yang memiliki tiga daerah utama, yaitu (1) proses kognitif, (2) keyakinan maladaptif, (3) strategi untuk melakukan intervensi kognitif. Sedangkan teknik *stress inoculation training* (SIT) menurut (Erford, 2017) merupakan teknik yang mencoba meningkatkan keterampilan *coping* klien yang sengaja dibangun dan mendorong siswa untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya. Berdasarkan ketiga pendapat tersebut dapat digambarkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* teknik *stress inoculation training* merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh konselor/guru BK terhadap siswa dengan cara meningkatkan keterampilan *coping* siswa yang dilakukan disengaja dibangun dan dengan memperhatikan keterampilan yang sebelumnya telah dimiliki siswa dengan bertujuan untuk menghasilkan perubahan tindakan pada siswa dengan memperhatikan proses kognitif dan keyakinan maladaptif.

Beberapa pertimbangan penggunaan kognitif behavior terapi (CBT) dalam penelitian ini yaitu, (Wahyuni, 2017) menyatakan bahwa (1) stres diakibatkan adanya kesalahan individu dalam mempersepsikan dan menilai peristiwa atau kondisi yang dihadapinya. Pendekatan kognitif behavior merupakan pendekatan yang menekankan pada fungsi kognitif dalam menilai peristiwa atau stimulus yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Prinsip pendekatan ini yaitu kognisi individu mempunyai peran signifikan dalam perkembangan pengelolaan reaksi emosi dan perilaku terhadap situasi kehidupan melalui proses kognisi seperti memberikan arti, penilaian, dan asumsi yang diasosiasikan dengan kejadian hidup yang spesifik. (2) Pendekatan kognitif behavior menekankan terapi membelajarkan diri sendiri sehingga klien menjadi sadar terhadap pikiran yang diarahkan pada diri sendiri. Proses terapinya individu mengubah cara belajar, sehingga mereka

menjadi lebih mandiri dalam menangani masalah-masalah yang dihadapinya, khususnya yang berkaitan dengan stres.

(Erford, 2017) menjelaskan bahwa *stress inoculation training (SIT)* merupakan sebuah teknik yang memfokuskan membantu klien memodifikasi instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. SIT membantu klien dalam mengonseptualisasikan dan *mereframing* (membangkitkan ulang/mengubah sudut pandang) stres yang memungkinkan mereka untuk menata hidupnya atau mengembangkan naratif baru tentang kemampuan untuk mengatasi masalah. Michenbaum dalam (Erford, 2017) menjelaskan bahwa SIT mencoba meningkatkan keterampilan *coping* klien yang sengaja dibangun dan mendorong klien untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimiliki.

SIT memiliki tujuan membantu klien untuk belajar melihat stresnya sebagai reaksi adaptif yang normal. Klien menemukan perjalanan gangguannya, sifat transaksional stresnya, dan perannya sendiri dalam mempertahankan tingkat stresnya. Disamping itu klien belajar untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya dan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dan tidak dapat diubah dari situasi yang penuh tekanan. Melalui SIT ini klien diajarkan untuk menguraikan stresor menjadi tujuan-tujuan *coping* stres. Dengan adanya penelitian konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* ini, diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan stres ulangan yang terjadi pada siswa kelas VIII di SMP N 4 Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. (Supardi, 2016) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah metode inti dari model penelitian yang ada. Karena dalam penelitian eksperimen peneliti melakukan tiga persyaratan dari situasi bentuk penelitian. Ketiga persyaratan tersebut adalah kegiatan mengontrol, memanipulasi, dan pengamatan atau observasi. Jenis penelitian ini adalah *true experimental*. (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2014) menjelaskan bahwa *true experimental* merupakan jenis metode penelitian dimana peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. (Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2017) mengatakan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini subjek yang akan diteliti ialah siswa yang mengalami stres ulangan yang nantinya akan diberikan perlakuan. Dari keseluruhan populasi nantinya akan diambil 18 siswa, sembilan siswa sebagai kelompok eksperimen dan sembilan siswa kelompok kontrol. *Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* sebanyak tujuh kali *treatment* pada kelompok eksperimen. Berikut disajikan data hasil *pretest-posttest* dan data evaluasi proses serta hasil dari kelompok eksperimen dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis Data Kelompok Eksperimen

<i>Pretest</i>	Pertemuan	Hasil Pencapaian Keberhasilan (%) Evaluasi Proses	Hasil Pencapaian Keberhasilan (%) Evaluasi Hasil	<i>Posttest</i>	Ket
Rata-rata skor 67,33	Pertemuan 1	78,13%	78,24%	Rata-rata skor 51,78	Terjadi penurunan stres setelah diberikan perlakuan 15,55 point
	Pertemuan 2	81,25%	79,63%		
	Pertemuan 3	87,50%	83,80%		
	Pertemuan 4	93,75%	80,56%		
	Pertemuan 5	93,75%	87,50%		
	Pertemuan 6	90,63%	86,81%		
	Pertemuan 7	90,63%	84,72%		

Tabel 2. Analisis Data Kelompok Kontrol

<i>Pretest</i>	Pertemuan	Hasil Pencapaian Keberhasilan (%) Evaluasi Proses	Hasil Pencapaian Keberhasilan (%) Evaluasi Hasil	<i>Posttest</i>	Ket
Rata-rata skor 66,44	-	-	-	Rata-rata skor 66,00	Terjadi penurunan stres setelah diberikan perlakuan 0,44 point

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata skor stres ulangan dari 67,33 menjadi 51,78 dengan demikian terjadi penurunan tingkat stres ulangan yang dialami siswa sebesar 15,56 point. Data awal dan akhir diuji menggunakan uji normalitas (uji lilliefors) dan homogenitas (uji F). Berdasarkan hasil uji normalitas data awal kelompok eksperimen $L_0 < L_t$, yaitu $0,2254 < 0,271$ sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data awal kelompok kontrol $L_0 < L_t$, yaitu $0,1771 < 0,271$ sehingga data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data akhir kelompok eksperimen $L_0 < L_t$, yaitu $0,1109 < 0,271$ sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data akhir kelompok kontrol $L_0 < L_t$, yaitu $0,1710 < 0,271$ sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas diperoleh data, homogenitas awal yaitu $F_h < F_t$, yaitu $1,215 < 6,04$ sehingga data homogen. Hasil uji homogenitas akhir

yaitu $F_h < F_t$, yaitu $2,151 < 6,04$ sehingga data homogen. Setelah data dinyatakan homogen dilakukan uji t dengan hasil, $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,78 > 2,120$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga “ada pengaruh penggunaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* terhadap stres ulangan siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang.”

Berdasarkan analisis uji hipotesis menggunakan uji-t diperoleh hasil, hasil, $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,78 > 2,120$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga “ada pengaruh penggunaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* terhadap stres ulangan siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang.” Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti lain yaitu, (1) penelitian (Kholidah & Alsa, 2012) tentang berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis.

Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil t-hitung pada data *gained score* (penurunan tingkat stres pada mahasiswa) adalah sebesar -8,148 dengan ($p < 0,01$). Sehingga hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diterima. Dari hasil uji T tersebut diketahui bahwa pelatihan stres dengan menggunakan teknik *stress inoculation training* dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa. (2) Penelitian (Thoomaszen & Murtini, 2013) tentang manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama. Di dalam hasil tersebut dijelaskan bahwa pelatihan manajemen stres berdasarkan prosedur SIT secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada murid SMPN di Kupang dengan sumbangan efektif sebesar 86,7 %. Murid SMP yang mendapatkan pelatihan manajemen stres mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN yang signifikan dibandingkan dengan murid yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen stres. Dan (3) penelitian (Wahyuni, 2017) tentang mengelola stres dengan pendekatan *cognitive behavior modification* (studi eksperimen pada mahasiswa baru pendidikan agama islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). Dari penelitian tersebut diketahui bahwa skor rata-rata subyek penelitian mengelola stres sebesar 82 atau berada pada tingkatan tinggi, sehingga pendekatan *cognitive behavior modification* dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa baru.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, khususnya Pembimbing, segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terima kasih pimpinan Universitas PGRI Semarang, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan seluruh unsur pada lokasi penelitian SMP N 4 Semarang. Akhirnya

peneliti berharap semoga penelitian ini bermafaat bagi pendidik khususnya dan masyarakat pada umumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis uji hipotesis menggunakan uji-t terlihat bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* berperan untuk menurunkan tingkat stres ulangan yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang yang memiliki perbedaan yang signifikan, diperoleh hasil t hitung $> t$ tabel, yaitu t hitung = 3,78 $> t$ tabel = 2,120. Penurunan nilai rata-rata *pretest* ke *posttest* sebesar 15,55 point, yaitu dari rata-rata 67,33 menjadi 51,78 point dengan perolehan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu, 3,78 $> 2,120$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* terhadap stres ulangan siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang diterima.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dapat disarankan bagi guru BK bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *stress inoculation training* dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres ulangan yang dialami siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- (t.thn.) 2016, P. R. (t.thn.). Dipetik September 20, 2018, dari [http:// bnsponline.org/wp-content/uploads/2009/09/](http://bnsponline.org/wp-content/uploads/2009/09/)
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-Analysis. *Cognitive therapy and research*, 63-74.
- Deborah A, R. (2002). Cognitive Behavior Therapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 451-458.
- Durand, M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Indonesia, K. B. (t.thn.). *KBBI Daring*. Dipetik September 20, 2018, dari <http://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Kholidah, N. E., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Psikologi*, 67-75.
- McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Pendidikan&Kebudayaan, M. (2018, September 20). Permendikbud Reublik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016. Dipetik September 20, 2018, dari <https://bsnp-indonesia.org/wp-content/upload/2009/09/>
- Ridwan. (2008). *Penanganan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizky Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi Kesebelas Jilid Satu*. Jakarta: Erlangga.
- Situmorang, D. D., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 49-58.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. (2016). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini. (2013). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Humanitas*, 79-92.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang . *Tadrib*, 99-117.