

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 sudah menguasai dunia selama kurun waktu 3 tahun belakang ini, semua negara di dunia dihebohkan dengan wabah virus. Pemerintah meluncurkan berbagai peraturan baru demi memutus mata rantai penularan virus Covid-19. Termasuk di Indonesia, pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) diberlakukan guna memutus penularan virus, tidak hanya itu saja kementerian pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia juga mengeluarkan peraturan kepada seluruh universitas di Indonesia agar melakukan perkuliahan secara daring dan bekerja dirumah dalam rangka pencegahan penyebaran *corona virus diseases*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Lubis *et al.* (2021) bahwa perkuliahan tatap muka lebih efektif dan menyenangkan daripada kuliah daring, karena adanya perkuliahan daring tugas menjadi semakin banyak, hal itu menjadikan mereka mengalami kecemasan dan akhirnya sulit untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Dilansir dari replubika.co.id 24 Agustus 2021 bahwa kuliah daring mengakibatkan berbagai masalah seperti kecemasan hingga stres, pada faktor akademik seperti mahasiswa kesulitan memahami materi yang diberikan dosen, ini bisa disebabkan media pembelajaran hanya berupa *power point* atau suara teks koneksi internet yang bermasalah.

Dampak-dampak tersebut menyebabkan mahasiswa akan mengalami stres dan bisa mengakibatkan permasalahan mental. Menurut Fitriyani dkk sebagaimana dikutip oleh Putri & Putri (2021) perubahan sistem perkuliahan membuat mahasiswa mengalami suatu kondisi psikologis yang terganggu dan mengarah pada stres akademik selama mengikuti perkuliahan daring. Hal ini menunjukkan bahwa diberlakukannya perkuliahan daring cukup berdampak besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Hal tersebut terus berkelanjutan dan menyebabkan suatu kondisi tidak nyaman dan membuat mahasiswa menjadi stres.

Berdasarkan hasil penelitian Harahap *et al.* (2020) menyatakan mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik selama pemberlakuan pembelajaran online/daring saat pandemi, dengan prosentase tinggi 13% , sedang 75% dan rendah 12%. Hal serupa juga dilakukan oleh (Lubis *et al.*, 2021) bahwa sebanyak 6,95% stress kategori sangat tinggi, 27% stress kategori tinggi, 21% stress kategori rendah, dan 5,4% stress kategori sangat rendah. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat ditangani dengan menerapkan management *coping stress*. Menurut Skinner & Zimmer-gembeck (2016: 6) *coping* adalah sebuah sistem yang terdiri dari transaksi dengan lingkungan sosial dan fisik; konsekuensi dari *coping* tidak terbatas pada resolusi episode stres, tetapi bertambah dalam kesehatan, perkembangan, dan kelangsungan hidup individu, hubungan, dan kelompok; dan mengatasi menggabungkan spesies berbasis evolusi struktur bawaan umum atau stres fisiologi.

Sesuai pendapat Coon dalam Hanifah *et al.* (2020) *coping stress* adalah suatu bentuk metode yang bertujuan untuk mengurangi stress, selain itu juga untuk meningkatkan kemampuan *coping* melalui proses kognitif dan perilaku. Lazarus & Folkman dalam Putri & Putri (2021) menyatakan Jenis *coping stress* ada 2 yaitu (1) *problem focused coping*, strategi *coping* jenis ini bertujuan menghilangkan atau mengurangi stress / stressor dan mengurangi dampak stress melalui tindakan atau perilaku individu tersebut, sedangkan jenis *coping stress* berikutnya adalah (2) *emosion focused coping*, strategi *coping* jenis ini bertujuan menghilangkan stress / stressor dengan mengubah cara reaksi emosi / pikiran terhadap penyebab stress, strategi *coping* ini mengurangi atau menghilangkan dampak emosional dari sumber stress guna menyelesaikan masalah.

Menurut Lazarus & Folkman yang dikutip oleh Pasudewi (2012) individu bisa menggunakan dua jenis *coping* tersebut untuk kebutuhan internal maupun eksternal yang diakibatkan oleh kondisi stress pada kehidupan nyata. Secara teoritis kedua jenis *coping* tersebut dapat saling melengkapi atau menghambat seseorang dalam mengatasi stressnya. Allen dan Leary dalam Pasudewi (2012) semakin tinggi kemampuan *coping* maka seseorang akan cenderung pada strategi *problem focused coping* namun sebaliknya, semakin rendah kemampuan *coping* seseorang maka akan cenderung memakai strategi *emotion focused coping*. Pendapat ini

mendukung hasil penelitian Pasudewi (2012) bahwa seseorang dengan menggunakan strategi *problem focused coping* lebih mampu mengatasi situasi yang menekan atau menganggunya, berusaha untuk mengatasi masalah dengan mengendalikan rasa ingin, dorongan, dan tekanan yang muncul dalam diri dibandingkan dengan seseorang yang cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping*. Menurut Stuart dan Sundeen dalam Maryam (2017) bahwa strategi *coping* yang berfokus pada emosi lebih banyak yang mengarah pada perilaku negatif dan tidak menguntungkan seperti denial, rasionalisasi, kompensasi, represi, regresi, konversi, proyeksi dan *displacement*. Penelitian Hanifah *et al.* (2020) menunjukkan bahwa 61,9% mahasiswa cenderung melakukan strategi *coping* jenis *emotional focused coping*. Lalu sebanyak 35,7% menggunakan strategi *coping* yang berjenis *problem focused coping*, dan hanya 2,4% yang seimbang dalam menggunakan jenis *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Dosen UNUGIRI Riski Putra Ayu Distira, M.Pd bahwa tingkatan *coping stress* masiswa tidak terlalu buruk karena terdapat mahasiswa yang menangani masalahnya dengan model *problem focussed coping* dengan mencari pendapat melalui tenaga ahli seperti dosen BK, namun dari banyaknya keseluruhan mahasiswa UNUGIRI, yang melakukan hal tersebut sangatlah sedikit, sehingga hal ini menunjukkan kurangnya mahasiswa lebih dominan melakukan *emotional focussed coping*.

Oleh karena itu mahasiswa memerlukan konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Corey (2015: 348) konseling kelompok CBT adalah bahwa perilaku bermasalah, kognisi dan emosi telah dipelajari dan bisa dimodel oleh pembelajaran baru yang disebut dengan terapi. Konseling kelompok CBT berpusat lebih utama pada bagian target perubahan tertentu, mekanisme perubahan bersifat kognitif dengan maksud memodifikasi pikiran untuk mengubah perilaku. Jadi konseling kelompok CBT memodifikasi perilaku yang disebabkan stres, dengan kata lain konseling kelompok CBT membantu konseli membuang pikiran dan keyakinan yang buruk dengan keyakinan yang baru. Dalam beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Fitria *et al.* (2020) bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy Counseling*

merupakan teknik paling tepat untuk mengatasi *anxiety* apabila dibandingkan dengan teknik lainnya.

Konseling kelompok CBT bisa dilakukan dengan *stress inoculation training* (SIT). Corey dalam Erford (2014) *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, yang berlandaskan pada gagasan bahwa membantu konseli mengatasi stressor ringan akan membiasakan mereka mengembangkan toleransi terhadap kesusahan yang lebih parah. Dengan membiasakan seseorang menghadapi stres yang ringan dengan efektif dan sesuai maka kualitas *coping stress* yang dia miliki akan meningkat. Dalam penelitian Mahfud *et al.* (2017) menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan SIT memiliki hubungan yang positif terhadap distress akademik. Menurut Erford (2014: 167) SIT menggabungkan elemen pengajaran Socrates dan didaktik, konseli pemantauan diri, restrukturisasi kognitif, masalah pemecahan masalah, pelatihan relaksasi, latihan perilaku, dan perubahan lingkungan. Namun, SIT bukanlah pengobatan mula yang dapat diterapkan secara menyerampang kepada semua orang konseli tertekan; sebaliknya, SIT terdiri dari prinsip-prinsip umum dan prosedur klinis yang harus disesuaikan agar sesuai dengan konseli atau individu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik membuat judul skripsi, **Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan *Stress Inoculation Training* untuk Meningkatkan *Coping Stress* Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.**

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini ialah :

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro ?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran pelaksanaan layanan konseling di UNUGIRI Bojonegoro ?

- 1.2.3 Bagaimana keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan *stress inoculation training* untuk meningkatkan *coping stress* mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.
- 1.3.2 Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling di UNUGIRI Bojonegoro ?
- 1.3.3 Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan *stress inoculation training* meningkatkan *coping stress* mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.

1.4. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1.4.1 Manfaat Teoritis.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan atas *coping stress*, konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dan teknik *stress inoculation training* Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca atas *coping stress*.

- 1.4.2 Manfaat Praktis.

Secara praktis, penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi konselor atau tenaga *helper* lainnya dalam meningkatkan *coping stress* mahasiswa. Penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi mahasiswa dalam meningkatkan *coping stress*.

1.5. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka guna memfokuskan penelitian ini maka masalah yang mana batasan tersebut meliputi :

- 1.5.1 Penelitian ini dibatasi oleh gambaran penerapan *coping stress* pada mahasiswa .

1.5.2 Penelitian ini dibatasi oleh penerapan konseling kelompok *cognitive behavior therapy*.

1.5.3 Penelitian ini dibatasi oleh penerapan *stress inoculation training*.

1.5.2 Penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa.

1.6. Asumsi

Definisi asumsi adalah suatu skenario atau runtutan untuk melakukan simulasi yang mungkin terjadi dengan melibatkan faktor yang menyeluruh dan lengkap. Dalam penelitian ini asumsi penelitian bisa dilihat dalam bagian hipotesis (lihat di halaman 30).





UNUGIRI