



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi

Yanuari Srianhuri<sup>1</sup>, Elvia Purwaningrum Dyahpalupi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdhatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received: 20.01.2023  
Received in revised form:  
28.01.2023  
Accepted: 29.01.2023  
Available online: 31.01.2023

### ABSTRACT

STRESS INOCULATION GROUP COUNSELING TO REDUCE ACADEMIC ANXIETY DURING THE PANDEMIC. This study aims to test the effectiveness of group counseling with stress inoculation training techniques to reduce student school as research subjects who were selected using purposive sampling technique. The results showed that group counseling with the stress inoculation training technique was effective in reducing student anxiety in facing exams in the era of the covid-19 anxiety in facing exams in the era of the covid-19 pandemic. The design of this study used an experimental method with a pre-test – post test. Students' exam anxiety was measured by the Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) Scale. The subject of this research involved 50 students of class XII junior high school. The findings of this study prove the effectiveness of group counseling services with stress inoculation techniques to reduce students' academic anxiety in facing exams during the covid-19 pandemic.

KEYWORDS: Group Counseling , Stress Inoculation Training, Pandemic

DOI: 10.30653/001.202371.257



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2023 Yanuari Srianhuri, Elvia Purwaningrum Dyahpalupi

### PENDAHULUAN

Ujian sekolah merupakan salah satu alat evaluasi pendidikan yang memiliki standar nilai kompetensi dan akan menjadi penentuan batas kelulusan siswa. Penyelenggaraan ujian dapat memberikan dampak buruk pada psikologis peserta didik berupa perasaan cemas akan ketidakkelulusan. Perasaan yang sering dialami peserta didik adalah rasa cemas yang berlebihan dan kekhawatiran jika tidak lulus ujian akademik. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai gejala fisiologis (David dalam Riyadi & Purwanto, 2013). Kecemasan menghadapi ujian merupakan suatu keadaan yang

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Progam Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Jl. Ahmad Yani No. 10, Jambean, Sukorejo, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Jawa Timur, Indonesia. Email: yanuari@unugiri

disadari oleh individu seperti berupa ketakutan, kekhawatiran, ketidaktentuan. Perasaan tertekan dan terancam yang dialami siswa yang akan terjadi dikemudian hari yaitu lulus dan tidak lulus ujian (Amawalina & Rachmahanna 2005). Kecemasan yang terjadi pada siswa disebabkan oleh kontrol diri yang kurang baik. Siswa yang memiliki performa diri buruk akan terlihat dari sikapnya yang mudah menyerah dan mudah mengeluh.

Siswa yang kurang memiliki kontrol diri membuatnya tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya karena kurangnya persiapan ujian. Merasa tidak mampu menghadapi ujian, tidak mampu mengontrol respon fisik, hal tersebut menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian (Bandura (2009). Hal ini diketahui dari hasil wawancara guru bimbingan dan konseling yang menjelaskan bahwa terdapat sekitar 30% siswa kelas XII memiliki kecemasan saat menghadapi ujian. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amwalina & Rachmahanna (2005) menunjukkan bahwa kecemasan yang siswa alami disebabkan oleh perasaan tidak percaya diri akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan ujian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santi (2015) yang menunjukkan bahwa kecemasan yang terjadi akan berpengaruh dalam proses akademik dan psikologis peserta didik. Terdapat 72% siswa yang mengalami ketakutan menghadapi ujian, 68% siswa memiliki kekhawatiran tentang hasil akademik yang dia akan peroleh, 58% siswa mengalami kegelisahan dalam melaksanakan ujian mata pelajaran yang sulit serta 54% siswa merasa cemas dan khawatir terhadap suatu hal menakutkan yang akan terjadi ketika ujian dan 34% sering kali siswa tidak percaya diri dalam menghadapi ujian. Ujian sekolah dapat dikatakan sebagai "momok" yang menakutkan, hal ini dikarenakan pada ujian sekolah materi yang diujikan jauh lebih banyak dibandingkan pada saat ujian nasional.

Kecemasan ujian yang berlebihan disebabkan oleh gangguan kognitif, jika tidak teratasi dapat terus berlanjut mempengaruhi fungsi psikologis sehari-hari. Kecemasan dapat diubah dengan cara mengeluarkan pikiran negatif dan melakukan sugesti diri dengan pikiran-pikiran positif (Malfasari dkk. 2017). Penanganan tidak tepat akan merugikan siswa karena situasi akan terus memburuk bagi dirinya (Hidayat dan Bashori 2016). Salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan ujian akademik yaitu dengan memberikan intervensi tindakan kognitif. Pemberian perlakuan tindakan kognitif ini signifikan untuk mengurangi keyakinan negatif yang menjadi penyebab kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pekrun dan Stephens (2015) tentang hasil uji kecemasan yang terdiri dari beberapa aspek komponen afektif, kognitif dan psikomotorik.

Pemberian intervensi tindakan kognitif dapat dilakukan dengan memberikan terapi kognitif melalui teknik *stress inoculation training* (SIT), hal ini di buktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Anthony (2009) dan Saunders (1996). Menurut Suzsanna, Szabo dan Marian (2012) menunjukkan bahwa teknik *stress inoculation training* efektif dapat mengurangi kecemasan ujian melalui pendekatan CBT layanan bimbingan klasikal. Konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) sehingga akan lebih efektif jika digabungkan dengan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan ujian. Namun terdapat perbedaan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert & Bert (2015) menunjukkan bahwa *stress inoculation training* tidak efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dampak yang diberikan *stress inoculation training* bagi individu yang mengalami kecemasan belum konsisten.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik *stress inoculation training* dihipotesiskan untuk mengurangi kecemasan akademik seperti ujian. Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah kecemasan ujian yang menjadi salah satu masalah yang sering terjadi pada saat siswa akan menghadapi ujian. Penelitian ini menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam persiapan mengikuti ujian. Siswa yang memiliki kontrol diri kurang baik membuat siswa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya seperti merasa tidak punya persiapan diri, merasa tidak mampu menghadapi ujian, tidak mampu mengontrol respon fisik, hal tersebut menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian. Kecemasan terjadi karena adanya bayangan buruk akan kemungkinan tidak lulus yang membuat siswa merasa cemas. Hal ini juga dapat disebabkan dari pengalaman masa lalu buruk yang dialami oleh siswa seperti kegagalan tes disekolah dan tekanan dari lingkungan keluarganya. Siswa yang memiliki subjek kontrol kurang baik, pengalaman buruk dan efikasi diri rendah akan mengakibatkan kecemasan yang cenderung berfokus pada kegagalan, berakibatkan siswa tidak memiliki antisipasi yang baik dalam menghadapi ujian yang akhirnya mereka mengalami kegagalan (stuart & laraia 2005). Penilaian atau evaluasi diri yang salah akan kemampuan yang ada pada dirinya salah satu hal yang membuat siswa mengalami kecemasan tes.

Kecemasan ujian disebabkan pandangan bahwa tes atau ujian merupakan proses atau cara yang dapat digunakan untuk membanding-bandingkan kemampuan diantara siswa dan hal ini telah menyebabkan siswa memiliki kecemasan dan menurunkan harga diri bagi mereka yang pernah mengalami kegagalan dalam mengikuti tes (Arends, 2007). Kecemasan ujian berlebih yang disebabkan gangguan kognitif, jika tidak teratasi akan berpengaruh buruk terhadap masa perkembangan individu. Kecemasan dipengaruhi oleh kontrol nilai yang berhubungan dengan emosi. Dimana penilaian kontrol dan nilai yang mendasari emosi individu dapat diubah dengan terapi kognitif. *Stress Inoculation Training* adalah sebuah teknik terapi kognitif yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, yang berdasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stresor-stresor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi terhadap bentuk-bentuk distress (Erford, 2016).

*Stress inoculation training* dapat digunakan untuk perbaikan maupun pencegahan. Teknik ini telah diterapkan pada beragam masalah seperti kecemasan berpidato, kecemasan tes, fobia, amarah, latihan asertivitas, tidak kompeten secara sosial, depresi, dan menarik diri secara sosial pada anak-anak (Corey, 2013). Menurut Mills (dalam Nursalim, 2013) Penggunaan istilah "*inoculation*" (suntikan) dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian *inoculation* oleh konselor pada konseli atau mempersiapkan konseli memiliki ketangguhan terhadap efek stres sebagaimana cara kerja vaksin yang membuat orang tahan terhadap efek dari penyakit tertentu. *Stress Inoculation* adalah strategi yang diterapkan untuk mendidik konseli mengenai situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres, serta  *coping stress*. Pada akhir sesi, konseli mempraktikkan keterampilan  *coping* yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami. Pelatihan  *coping stress* ini merupakan satu tahapan pada teknik *stress inoculation*. Hal ini juga telah dibuktikan oleh penelitian Zsusan (2015) dan Amthony (2009) yang menunjukkan bahwa teknik *stress inoculation training* efektif menurunkan kecemasan siswa. Strategi  *coping* yang diberikan melalui teknik *stress inoculation training* dapat menjadi alat yang digunakan konselor dalam menghadapi *stress inoculation training* atau mengatasi stressor yang dialami individu.

*Stress inoculation training* adalah sebuah teknik yang didasarkan pada ide-ide bahwa dalam membantu klien mengatasi stresor-stresor ringan akan memungkinkan

mereka mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress (istilah untuk stress yang berakibat buruk) (dalam Erford, 2016). *Stress inoculation training* yang dimaksudkan merupakan sebuah strategi untuk membantu konseling dalam menangani peristiwa stress dengan sukses Nursalim (2014). Penggunaan istilah *inoculation* dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian *inoculation* oleh konselor kepada konseli atau mempersiapkan konseli memiliki ketakutan terhadap efek stress (Mills, Reiss, & Dombeck, 2012). Berdasarkan pendapat mengenai *stress inoculation training* diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *stress inoculation training* merupakan suatu komponen kognitif yang memfokuskan untuk membantu klien memodifikasi instruktur dirinya dalam mengatasi masalah yang ditemui dengan efektif dan mencoba memperkuat keterampilan  *coping*  stress. Selain itu intervensi ini juga dapat meningkatkan keyakinan klien sehingga memungkinkan klien untuk mengatasi stressor kehidupannya secara lebih efektif. *Stress inoculation training* dapat digunakan dengan individu, pasangan, kelompok kecil atau kelompok besar. *Stress inoculation training* melibatkan tiga fase: (1) Konseptualisasi, (2) perolehan keterampilan dan berlatih dan (3) Aplikasi dan penyelesaian dalam pemberian klien untuk mengatasi stressor –stressor.

## METODE

Subjek penelitian ini yaitu sejumlah 50 siswa yang terdiri dari 20 laki-laki dan 30 perempuan, kemudian dibentuk ke dalam bimbingan klasikal. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa yang memiliki kecemasan pada saat ujian. Kecemasan ujian siswa diukur dengan *Skala Achievement emotions Questionnaire* (AEQ) yaitu instrument yang dikembangkan oleh Pekrun (2005). Instrumen ini terdiri dari 24 dengan skala likert (1 = Sangat tidak sesuai – 4 = Sangat sesuai). Prosedur pelaksanaan eksperimen yaitu dengan membentuk kelompok ke dalam 2 bimbingan klasikal yaitu kelompok 1 pemberian bimbingan klasikal menggunakan teknik *stress inoculation training*, dan kelompok 2 hanya memberikan tentang konsep kecemasan. Kemudian diberikan *pretest* yang sama kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. *Pretest* diberikan sebelum kelompok diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen diperlakukan dengan menggunakan *stress inoculation training*, kelompok kontrol menggunakan bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal pada kedua kelompok dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Prosedur pelaksanaan kelompok eksperimen yang pertama yaitu mengidentifikasi kesalahan berfikir siswa dan pemahaman tentang kecemasan. Pertemuan kedua membantu untuk melawan dan mengubah pikiran dan keyakinan maladaptif yang dimiliki. Pada pertemuan ketiga mengajarkan keterampilan  *coping*  stress serta pertemuan keempat praktik nyata  *coping*  yang telah di berikan. Berbeda pemberian perlakuan pada kelompok kontrol yaitu dengan memberikan bimbingan klasikal dengan materi pemahaman tentang kecemasan. Setelah diberikan perlakuan, dilakukan *post test* yang sama kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi data awal tingkat kecemasan siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan (M=102.14 SD = 5.20) dan kelompok kontrol menunjukkan (M=101.42 SD=9.10). Uraian data penelitian ini menunjukkan hasil uji Man Whitney dari data dua kelompok rata-rata presentasi antara kedua kelompok menunjukkan ( $z = -.837$   $p < .05$ ). Berikut ini penjabaran tabel analisis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 1. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Pengukuran		Eksperimen	Kontrol
Pre Test	M	102.14	101.42
	SD	5.20	9.10
Post Test	M	95.71	96.28
	SD	2.05	0.77
$z_1$		-3.36*	-3.31 <sup>ns</sup>
$z_2$			-.837*

Ket:  $z_1$  : Wilcoxon Signed Ranks Test

$z_2$  : Man Whitney

$P < 0,01$

ns = tidak signifikan

Pemberian intervensi *stress inoculation training* pada kelompok eksperimen dan kontrol belum menunjukkan dampak yang signifikan mengurangi kecemasan pada siswa ketika ujian, maka dilakukan uji Wilcoxon. Analisis data uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara pretest dan post test pada kelompok eksperimen yaitu terdapat peningkatan (M =95.71, SD= . 2.05,  $z=-3.36$ ,  $p<0.05$ ), namun pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan menunjukkan tidak terdapat penurunan yang baik (M =96.28, SD= 0,77,  $z=-3.31$ ,  $p>0.05$ ).

Temuan diatas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih memberikan efek menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dibandingkan kelompok control. Pemberian konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training untuk menurunkan kecemasan ujian dalam penelitian ini berhasil digeneralisasikan kepada konseli yang berada pada persiapan ujian. Teknik *stress inoculation training* efektif untuk menurunkan kecemasan ujian yang dihadapi siswa. Temuan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anthony (2009), Saunders (1996) dan Suzasana (2012) menunjukkan teknik stress inoculation training efektif untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa. Kecemasan yang terjadi pada siswa yang mengikuti seleksi disebabkan oleh kontrol diri kurang baik. Menariknya, hasil penelitian ini menunjukkan konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training mengajarkan keterampilan *coping* berdasarkan pendekatan kognitif-perilaku efektif untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa (Meichenbaum, 1977). Pemberian pelatihan strategi coping ini digunakan untuk mengatasi stressor-stressor serta memodifikasi keyakinan dan self statement melalui penstrukturan kognitif sehingga kepribadian bisa berkembang (Corey, 2012; Darvishzadeh & Bozorgi, 2016). Hal ini disebabkan penggunaan teknik *stress inoculation training* (SIT) bukan hanya sekedar mengajarkan klien untuk memiliki keterampilan spesifik dalam menghadapi kecemasan, akan tetapi lebih kepada mempersiapkan klien untuk lebih baik kepribadiannya. Serta dapat memberikan pemahaman tentang keterampilan dan penerapan keterampilan dari ranah terapi ke dunia nyata (Erford, 2016). Keterampilan-keterampilan yang dilatih pada sesi konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training bila dikuasai dan diintegrasikan ke dunia nyata dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ujian.

Pemberian teknik *stress inoculation training* untuk membantu siswa dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dinamis dimana individu-individu dalam rentang penyesuaian normal bekerja sama dengan seorang konselor yang terlatih secara profesional mengeksplorasi masalah dan perasaan dalam upaya untuk mengubah

sikap mereka sehingga dapat mengatasi masalah perkembangan dengan baik (Nuryasintia & Wibowo 2019). Selanjutnya menurut pendapat Saputri (2010) Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Kesimpulan dari pendapat diatas, konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada beberapa konseli dalam suasana kelompok, didalam pelaksanaannya perlu melibatkan peran komunikasi antara konselor dan konseli secara sadar baik perasaan, pikiran dan perilaku guna mengentaskan permasalahan dalam kelompok. Format layanan konseling kelompok lebih efektif digunakan konselor untuk memberikan teknik *stress inoculation training* dalam membantu siswa.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *stress inoculation training* terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah selama pandemi. Dalam penggunaan teknik ini dapat merubah pikiran irasional menjadi rasional dan memberikan keterampilan coping kepada siswa. Temuan penelitian ini menunjukkan penggunaan teknik *stress inoculation training* dapat diimplikasikan bagi konselor dan guru bimbingan konseling untuk membantu siswa menghindari pikiran dan perilaku negatif terkait kecemasan menghadapi ujian. Guru bimbingan dan konseling serta konselor perlu melaksanakan konseling sebagai penyampaian layanan agar siswa memiliki sikap yang baik untuk berubah dan menghindari perilaku menyimpang. Penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah yaitu tingkat SMA dengan jumlah kelompok yang terbatas.

## SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas konseling kelompok melalui teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* efektif menurunkan kecemasan ujian pada siswa. Terdapat perbedaan keefektifan penggunaan teknik *stress inoculation training* untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa dibandingkan dengan konseling kelompok konvensional maka penggunaan teknik disarankan untuk dilakukan. Selanjutnya hasil intervensi ini diharapkan menjadi batu loncatan peneliti untuk menyempurnakan keterbatasan dalam penelitian yaitu penggunaan intervensi dalam penelitian yang diukur hanya melalui hasil *pretest* dan *post test* saja, direkomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk melakukan pengukuran sampai *follow-up*. Selanjutnya rekomendasi bagi konselor untuk membantu siswa dalam menurunkan kecemasan ujian dapat dilakukan dengan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *stress inoculation training*.

## REFERENCES

- Amwalina, & Rachmahana, R. S. (2005). Hubungan antara Konsep Diri Akademik dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional." Universitas Islam Indonesia 1-18.
- Anthony Spirito, A. J. Finch, Jr., T. L. Smith, and W. H. Cooley. (2009). Stress inoculation for anger and anxiety control: A case study with an emotionally disturbed boy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10 (1), 67-70.

- Bandura, A. (2007). Self-efficacy in health functioning. In S. Ayers, et al. (Eds.). *Cambridge handbook of psychology, health & medicine*, (2nd ed., pp. 191-193), New York: Cambridge University Press..
- Corey, G. (2013). *Theory And Practice of Group Counseling* Eight Edition. American board of Professional Psychology : Books/ Cole Thomposon.
- Darvishzadeh., Kobra., Bozorgi., Zahra, D. (2016). "The Relationship Between Resilience, Psychological Hardiness, Spiritual Intelligence, and Development of The Moral Judgement of The Famel Students". *Journal of Asian Sosial Science*, 12(3), 170-176.
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Hidayat, Komarudin & Khoirudin Bashori. (2016). *Psikologi Sosial. Aku, Kami, dan Kita*. Yogyakarta: Penerbit Erlangga.
- Key, F. A., Craske, M.G., & Reno, R. M. (2003). "Anxiety-Based Cognitive Behavioral Therapy for Paranoid Beliefs". *Behavior Therapy*, 34 (1): 97-115.
- Nuryasintia, I., & Wibowo, L. A. (2019). Learning Activeness through Learning Media and Class Management. 65, 145-148. <https://doi.org/10.2991/icebef-18.2019.35>
- Malfasari, E., & Erlin, Fi. (2017). Terapi thought stopping untuk ansietas mahasiswa 2(6), 444-450. <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article>.
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Pekrun, R. (2006). *The control value theory of Achievement Emotions: assumptions, Corollaries and Implications for Educational Reseach and practice*. *Educational psychology review*, 18(4), 315-341.
- Riyadi, Purwanto. (2013). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Robert A. Bert hayslip. (2015). The Use of Stress inoculation in the Treatment of test Anxiety in Older Students. *Educational Gerontology*, 10, 39-58. <https://doi.org/10.1080/03801278401001004>.