

**PENGARUH TEKNIK *STRESS INAUCULATION TRAINING* (SIT)  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN  
*BULLYING* DI MTS NEGERI 1 SINJAI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar  
Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh :  
**Muhaeda**  
NIM. 180202057

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)  
MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAHUN 2022**



**PENGARUH TEKNIK *STRESS INAUCULATION TRAINING* (SIT)  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN  
*BULLYING* DI MTS NEGERI 1 SINJAI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar  
Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh :

**Muhaeda**

NIM. 180202057

Pembimbing:

1. Dr. Suriati, M.Sos.I
2. Nurjannah, S.Pd.,M.Pd

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)  
MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAHUN 2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhaeda  
NIM : 180202057  
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
(BPI)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan dan pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut sesuai dengan ketentuan undang-undang yang berlaku.

Sinjai, 1 Juni 2022  
Yang membuat pernyataan,

**Muhaeda**  
Nim: 180202057

## PENGESAHAN SKRIPSI

### PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Teknik *Stress Inauclulation Training* (SIT) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Korban Bullying Di MTS Negeri 1 Sinjai, yang ditulis oleh Muhaeda Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202057, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang di munaqasyahkan pada hari Rabu, Tanggal 3 Agustus 2022 M bertepatan dengan 05 Muharram 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial.

#### Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M. Ag

Ketua

(.....)

Dr. Ismail, M. Pd

Sekretaris

(.....)

Faridah, S. Kom. I., M. Sos. I

Penguji I

(.....)

Kusnadi, L.c., M. Pd. I

Penguji II

(.....)

Dr. Suriati, M. Sos. I

Pembimbing I

(.....)

Nurjannah, S. Pd., M. Pd

Pembimbing II

(.....)

Mengetahui,  
Dekan FAKS IAIM Sinjai



Dr. Suriati, M. Sos. I  
NIM. 948500

## ABSTRAK

**Muhaeda.** *Pengaruh Teknik Stress Inauclation Training (SIT) Dalam Mengurangi Kecemasan Akibat Korban Bullying Di MTS Negeri 1 Sinjai.* Skripsi. Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *Stress Inauclation Training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai. Jenis pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang menjadi korban akibat *bullying* yang berjumlah 15 orang. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket), observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistika deskriptif, uji prasyarat yang meliputi: uji normalitas dan uji linearitas, dan uji hipotesis (regresi).

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, hasil uji hipotesis dengan *coefficients* diketahui nilai signifikan sebesar 0,005 lebih kecil dari 0, 05 yang artinya teknik *stress inauclation training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

**Kata Kunci:** *Stress Inauclation Training* (SIT), Kecemasan, *Bullying*.

## ***ABSTRACT***

**Muhaeda.** The Effect of Stress Inauclation Training (SIT) Techniques in Reducing Anxiety Due to Victims of Bullying at MTS Negeri 1 Sinjai. Thesis. Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication Islamic Institute of Muhammadiyah Sinjai, 2022.

The purpose of this study was to determine the effect of the Stress Inauclation Training (SIT) technique in reducing student anxiety due to bullying victims at MTS Negeri 1 Sinjai. This type of research approach is quantitative research with the type of ex post facto research. The sample of this study was class VIII students who were victims of bullying, amounting to 15 people. The data collection techniques used in this study were questionnaires, observation, and documentation.

The data analysis technique used is descriptive statistics, prerequisite tests which include: normality tests and linearity tests, and hypothesis testing (regression).Based on the results of data analysis in this study, the results of hypothesis testing with coefficients show a significant value of 0.005 less than 0.05, which means that the stress inauclation training (SIT) technique has an effect on reducing student anxiety due to bullying victims at MTS Negeri 1 Sinjai.

***Keywords: Stress Inauclation Training (SIT), Anxiety, Bullying***

## المستخلص

مُجملدة. بتأثير تقنيات التدريب على منع الإجهاد في تقليل القلق الناجم عن ضحايا التمر في مدرسة الثانوية الحكومية سنجالي. الرسالة العالنية. سنجالي: قسم الإرشاد و نوعية الإسلامية، كلية أصول الدين و النصاللة الإسلامية جامعة الإسلامية المحمدية سنجالي، ٢٠٢٢.

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير أسلوب التدريب على منع الإجهاد في تقليل قلق الطلاب بسبب التمر على الضحايا في مدرسة الثانوية الحكومية سنجالي. هذا النوع من نبح البحث هو بحث كمي مع نوع البحث بأثر رجعي. كانت عينة هذه الدراسة من طلاب الصف الثامن الذين وقعوا ضحايا للتمر والبالغ عددهم ١٥ شخصًا. كانت تقنيات جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة هي الاستبيانات والملاحظة والتوثيق. تقنية تحليل البيانات المستخدمة هي الإحصاء الوصفي، والاختبارات المطلوبة والتي تشمل: اختبارات المعيارية واختبارات الخطئية، واختبار الفرضيات (الانحدار)، وبناءً على نتائج تحليل البيانات في هذه الدراسة، تظهر نتائج اختبار الفرضيات باستخدام المعاملات قيمة معنوية  $p < 0.05$  أقل من  $0.05$ ، مما يعني أن أسلوب التدريب على الضغط النفسي له تأثير على تقليل قلق الطلاب بسبب التمر على الضحايا في مدرسة الثانوية الحكومية سنجالي.

الكلمات الأساسية: تدريب منع الإجهاد، القلق، التمر.



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah swt yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga atas izin-Nya penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Pengaruh Teknik Stress Inauculation Training Dalam Mengurangi Kecemasan Akibat Korban Bullying Di MTS Negeri 1 Sinjai*” Shalawat serta salam tak lupa tersampaikan kepada Nabi Muhammad saw. Yang diutus oleh Allah swt ke permukaan bumi sebagai suri tauladan yang patut dicontoh dan menjadi rahmat bagi seluruh alam. Skripsi ini merupakan karya tulis ilmiah yang diajukan sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada IAI Muhammadiyah Sinjai Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Disadari sepenuhnya bahwa,

penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak selayaknya peneliti menyampaikan terima kasih tak terhingga kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta bapak Sunardi dan ibu St. Sulaeha yang telah mendidik dan membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang yang tulus, memberikan doa, motivasi, semangat, dukungan, dan berjuang memenuhi kebutuhan pendidikan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di IAI Muhammadiyah Sinjai;
2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai Dr. Firdaus, M.Ag selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, Wakil Rektor I Dr. Ismail, S.Pd., M.Pd, Wakil Rektor II Dr. Rahmatullah, S.Sos.I.,MA, Wakil Rektor III Dr. Muh. Anis, M.Hum, beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di IAI Muhammadiyah Sinjai;
3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Dr. Suriati, M.Sos.I, selaku Pimpinan pada Tingkat Fakultas yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di IAI Muhammadiyah Sinjai;
4. Ketua Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Mulkiyan, S.Sos.I.,M.A yang telah memberikan bimbingan

dan motivasi selama penulis menempuh kuliah berupa ilmu, nasehat serta pelayanan sampai penulis dapat menyelesaikan kuliah;

5. Dr. Suriati, M.Sos.I, selaku Pembimbing I dan Nurjannah, S.Pd.,M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah berusaha untuk meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan serta masukan sehingga skripsi ini selesai dengan semestinya;
6. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
7. Seluruh Pegawai dan Jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu dalam kelancaran Akademik;
8. Kepala dan Staff Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
9. Kepala sekolah dan Guru BK MTS Negeri 1 Sinjai yang telah membantu kelancaran selama penelitian;
10. Ke lima saudara tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi;
11. Teman-teman mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai, Riskayanti, Hawa, dan Astriani yang selama ini saling

memberikan banyak semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, serta teman-teman sekelas saya Bimbingan dan Penyuluhan Islam B, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat saya sebut satu persatu, yang selalu siap membantu jika dalam kesulitan, selalu menemani dalam suka maupun duka, dan memberikan *support* terbaik kalian semua luar biasa.

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt., dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Sinjai, 1 Juni 2022

**Muhaeda**  
NIM. 180202057

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	i
HALAMAN PEMBASTAS .....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Stress Inauculation Training.....	6
a. Pengertian Stress Inauculation Training .....	6
b. ahap-Tahap Stress Inauculation Training .....	6
c. Langkah-Langkah Stress Inauculation Training .....	14
d. Indikator Stress Inauculation Training .....	24
2. Kecemasan .....	25
a. Pengertian Kecemasan.....	25
b. Jenis-Jenis Kecemasan .....	27
c. Gejala Kecemasan .....	29

d. Indikator Mengurangi Kecemasan .....	31
3. Bullying.....	33
a. Pengertian Bullying .....	33
b. Bentuk-Bentuk Bullying.....	36
c. Faktor Penyebab Terjadinya Bullying .....	39
B. Hasil Penelitian Relevan .....	41
C. Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	48
B. Variabel Penelitian .....	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
D. Populasi dan Sampel .....	52
E. Teknik Pengumpulan Data .....	55
F. Instrumen Penelitian .....	57
G. Teknik Analisis data.....	59
<b>BAB IV Hasil Penelitian.....</b>	<b>64</b>
A. Gambaran Umum Lokasi penelitian .....	64
B. Hasil dan Pembahasan.....	70
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Antara Penelitian Yang Relevan dan Penelitian Terdahulu.....	45
Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas VIII MTS Negeri 1 Sinjai yang teridentifikasi mengalami kecemasan pada korban bullying .....	53
Tabel 3.2 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian.....	54
Tabel 3.3 Tingkat Kecemasan Pada Korban Bullying di MTS Negeri Sinjai Sebelum Pemberian Teknik Stress Inauculation Training .....	56
Tabel 4.1 Jumlah Ruang Belajar .....	69
Tabel 4.2 Data Ruang.....	69
Tabel 4.3 Data Guru dan pegawai.....	70
Tabel 4.4 Hasil Angket Variabel X (Teknik Stress Inauculation Training).....	71
Tabel 4.5 Hasil Angket Variabel Y (Kecemasan Pada Korban Bullying) .....	72
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas.....	74
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas.....	75
Tabel 4.8 Hasil Uji Statistika Deskriptif.....	75
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	77
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas .....	78
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis.....	79

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada masa remaja, terjadi proses pencarian jati diri dimana remaja banyak melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya dan sekolah merupakan salah satu tempat terdekat dari remaja untuk bersosialisasi sehingga di masa remaja lebih banyak menghabiskan waktu di lingkungan sekolah, mulai dari memahami pelajaran yang di berikan oleh guru sampai melakukan sosialisasi dengan teman-teman di lingkungan sekolah. Namun sekolah dapat menjadi lingkungan yang menimbulkan masalah emosi dan perilaku pada remaja.

Pada kenyataanya di lingkungan sekolah masih banyak siswa yang kurang mencapai perkembangan yang optimal. Salah satu yang menyita perhatian di dunia pendidikan saat ini adalah masalah *bullying* di lingkungan sekolah, baik yang dilakukan oleh guru terhadap siswa, maupun yang di lakukan siswa terhadap siswa yang lainnya. *Bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok, sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak



berdaya. Siswa dianggap korban *bullying* ketika diketahui secara berulang-ulang terkena Tindakan negatif oleh pelaku *bullying*. Tindakan negatif tersebut termasuk melukai atau mencoba melukai dan membuat korban merasa tidak nyaman (Azis, 2015).

Perilaku *bullying* cenderung disepelekan atau kurang diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Masih banyak yang menganggap bahwa perilaku *bullying* tidak berbahaya, padahal sebenarnya *bullying* memberikan dampak negatif pada korbannya. *Bullying* tentunya lebih berdampak negatif pada korban daripada pelaku *bullying*. Dampak yang dialami korban *bullying* bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Ada beberapa dampak negative *bullying* pada korban yaitu kecemasan, rendah diri, penarikan sosial, merasa kesepian, dapat menyebabkan bunuh diri, serta penurunan prestasi akademik (Misnani, 2016)

Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan sejak tahun 2011 hingga 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak termasuk *bullying* baik dipendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan terus meningkat. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK MTS

Negeri 1 Sinjai bahwa terdapat beberapa siswa mengalami kecemasan akibat perilaku *bullying* yang di tandai dengan kecemasan, sedih, takut, putus asa dan malas untuk berangkat ke sekolah. Hal tersebut karena siswa merasa tertekan akibat perilaku *bullying* yang dialaminya sehingga siswa tersebut mengalami kecemasan. Jika siswa mengalami kecemasan akibat perilaku *bullying* secara terus menerus maka akan memberikan dampak buruk bagi perkembangan psikologis siswa dalam kehidupan sosial.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik *Stress inoculation training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di MTS Negeri Sinjai.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah teknik *stress inoculation training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akibat korban *bullying* pada siswa di MTS Negeri 1 sinjai?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *stress inoculation training*

(SIT) dapat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akibat korban bullying pada siswa di MTS Negeri 1 Sinjai.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Bagi akademisi atau Lembaga Pendidikan, menjadi bahan informasi dan masukan dalam pengembangan wacana keilmuan khususnya dibidang psikologi pendidikan dan bimbingan berkaitan dengan teknik *stress inoculation training*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi atau kajian tentang teknik *stress inoculation training*.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi guru pembimbing atau konselor, sebagai bahan masukan dalam penerapan teknik *stress inoculation training* dan sebagai bahan referensi dalam penanganan masalah kecemasan pada korban *bullying* pada siswa.
- b. Bagi siswa, sebagai masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalahnya terutama yang berkaitan dengan

kecemasan pada korban *bullying* sehingga siswa mampu mengatasi kecemasan pada diri siswa.

- c. Bagi mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya apabila sudah terjun ke lapangan sebagai seorang konselor.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. *Stress Inauclation Training* (SIT)

###### a. Pengertian *Stress Inauclation Training*

*Stress inauclation training* (SIT), sebuah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stressor-stresor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk memahami bentuk-bentuk distress. Distress adalah istilah untuk stress yang berakibat buruk, eustress adalah istilah untuk stress yang berakibat baik, misalnya memotifasi kita untuk menyelesaikan sesuatu.

Meichenbaum percaya bahwa klien dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinan tentang keyakinannya sendiri tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh tekanan. SIT mencoba meningkatkan keterampilan *copying* klien yang sengaja dibangun dan mendorong klien untuk

menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya (Erford, 2016).

SIT melibatkan sebuah komponen yang kognitif yang memfokuskan pada membantu klien memodifikasi instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. SIT membantu klien dalam mengonsepualisasikan dan *me-reframing* stres, yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan naratif baru tentang kemampuannya untuk mengatasi masalah yang di alami oleh klien (Erford, 2016).

Meichenbaum berpendapat bahwa teknik ini berupa analogi psikologi dan behavior pada imunitasi tingkat biologis. Individu diberikan kesempatan untuk menangani stimulus stress yang relatif ringan secara berturut-turut, sehingga lambat laun mereka bisa mengembangkan sikap toleransi menghadapi stimulus yang lebih kuat. Latihan ini di dasarkan pada suatu asumsi bahwa kita bisa mempengaruhi kemampuan kita menangani stress dengan cara memodifikasi keyakinan serta

pernyataan terhadap diri kita tentang penampilan dalam situasi penuh stress.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *stress inoculation training* adalah sebuah latihan yang jika diibaratkan seperti imunisasi yang di berikan pada seseorang untuk mengatasi masalah stress ringan atau kecemasan secara berturut-turut seperti halnya apabila kita melakukan imunisasi. *Stress Inoculation Training* (SIT) ini tidak hanya mengajarkan kita mengatasi masalah, misalnya stress ringan tetapi juga mengajarkan cara mempersiapkan diri untuk melakukan suatu perubahan ketika dihadapkan dengan situasi tersebut dimana teknik yang digunakan dalam latihan inokulasi stres ini berupa kombinasi dari teknik-teknik konseling yang ada (Erford, 2016).

b. Tahap – Tahap Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Teknik ini memiliki tiga komponen utama yaitu:

## 1) Fase Konseptual

Fase ini mengajarkan kepada klien tentang sifat stress maupun peran klien dalam menciptakan stress. Menurut Meichenbun, fase komplikasi merupakan fase saat seseorang dituntut untuk peka terhadap pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Seseorang belajar untuk memahami dialog internalnya dengan cara mengubah pikiran negatif yang menyebabkan terjadinya stres dan memulai dialog internal baru bersifat positif. Dasar pikiran teknik ini adalah proses kognitif sangat berpengaruh terhadap perilaku yang di tampilkan oleh individu.

Klien dan konselor profesional bekerja Bersama-sama mengidentifikasi masalah yang membuat klien mencari konselor. Fokus utama dalam fase ini adalah menciptakan hubungan kerja dengan klien (siswa). Hal ini dilakukan terutama dengan menolong klien untuk bisa mendapatkan pengertian yang lebih baik mengenai sifat-sifat kecemasan dan mengonseptualisasikan ulang dari segi interaksi sosialnya. Konselor melibatkan kerja sama



dengan klien dengan fase awal ini. Secara bersama-sama, yaitu konselor dan klien memikirkan ulang sifat dari masalah yang ada.

Begitu stresor-stresor ringan telah teridentifikasi, konselor dapat membantu klien mengurangi stresor-stresor tersebut menjadi situasi-situasi penuh tekanan spesifik dan mengevaluasi upaya-upaya *copiying* klien saat ini. Kemudian klien mengembangkan tujuan-tujuan jangka pendek, menengah dan panjang yang spesifik secara perilaku dengan pemahaman bahwa sebagian aspek stres dapat di ubah dan sebagian lainnya tidak dapat diubah. Dalam mengerjakan keterampilan menagani sesuatu ini, konselor atau guru BK berusaha keras untuk fleksibel dalam penggunaan teknik dan tetap peka terhadap keadaan individual, kultural dan situasional dari siswa.

## 2) Fase memperoleh keterampilan dan latihan (*Coping Skill*)

Fase ini difokuskan untuk memberi siswa beragam teknik penanganan behavioral dan kognitif untuk diaplikasikan pada situasi stress

tersebut. Yang di maksudkan adalah perbuatan langsung, seperti mengumpulkan informasi tentang rasa takut yang dialami oleh siswa, mempelajari secara spesifik situasi yang menyebabkan terjadinya stress, serta mengatur cara-cara yang bisa digunakan untuk mengurangi stres yang dialami oleh siswa. Setelah itu keterampilan dapat diperkuat melalui latihan perilaku dan *imagery, coping* melalui contoh dan latihan dengan intruksi sendiri.

Konselor juga harus mendiskusikan dengan klien tentang kemungkinan penghalang dan kendala untuk menggunakan berbagai teknik *coping*. Klien juga diberitahu tentang berbagai intervensi behavioral, diantaranya yang menyangkut latihan bersantai, latihan sosialisasi, interuksi tentang perubahan gaya hidup seperti mengevaluasi ulang yang menyebabkan kecemasan dan pengambilan langsung untuk mengubah situasi kecemasan.

Klien diperkenalkan dengan berbagai metode relaksasi dan diajarkan untuk menggunakan keterampilan-keterampilan

tersebut guna mengurangi timbulnya segala sesuatu yang dapat menimbulkan stress yang dialami oleh siswa maupun upaya dalam menghadapi situasi stress tersebut. Melalui pengajaran, demokrasi, dan paktek terpinpin, klien belajar tentang relaksasi yang secara teratur diperaktekkan. Pendekatan lain yang disarankan untuk belajar bersantai adalah mediasi, yoga, menegangkan dan melonggarkan otot-otot, dan teknik pengaturan nafas. Yang juga termaksud tindakan relaksasi adalah berjalan, jogging, berkebun, menjahit, dan aktifitas fisik lainnya.

### 3) Fase aplikasi dan tindak lanjut

Dalam fase ini memungkinkan adanya transfer keterampilan dari situasi terapi ke dunia nyata. Dalam tahap ini, keterampilan-keterampilan di latih melalui bermain peran, simulasi, *imagery*, dan praktik *in vivo* secara bertahap. Setelah keterampilan-keterampilan dikuasai, mereka di integrasikan ke dalam dunia eksternal melalui tugas untuk mengurangi kecemasan yang di siswa, guru BK mencari

keterangan lebih lanjut untuk mengetahui hal yang dialami oleh siswa dapat terjadi. *Stress Inauclation Training (SIT)* merupakan bagian dari program stress/kecemasan di mana manfaat latihan tersebut dapat disarankan pada masa depan.

Fokus utama pada fase ini adalah pengaturan secara cermat akan adanya transfer dan tetap terpeliharanya perubahan dari situasi terapeutik ke dunia nyata. Mengajarkan keterampilan untuk menangani sesuatu merupakan prosedur yang kompleks yang tergantung pada program perlakuan yang beraneka ragam. Bagi klien, hanya sekedar bisa mengatakan mengatakan hal-hal baru pada diri sendiri tidaklah cukup untuk menciptakan perubahan. Klien perlu memperaktekkan pernyataan terhadap diri sendiri serta mengaplikasikan keterampilan baru tersebut pada situasi kehidupan nyata, termasuk situasi ketika sedang mengalami stress akibat korban *bulliyng*.

c. Langkah - Langkah Pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)*

Pada fase konseptualisasi, ada beberapa perkara yang harus dilakukan yaitu:

1) Dasar pemikiran

Konselor menjelaskan tujuan *stress inoculation training*. Setelah konselor menjelaskan apa itu *stress inoculation training* selanjutnya konselor memberikan penjelasan, bahwa ketika marah dalam menghadapi stress akademik hal yang tidak boleh dilakukan adalah tindakan fisik seperti contoh memukul. Konseli akan belajar bagaimana cara mengelola kemarahan ketika dalam situasi yang diprovokasi selain itu konseli juga dapat mengendalikan kemarahannya (Mustafa, 2018).

2) Pemberian Informasi

Sebelum belajar dan menerapkan berbagai strategi *coping*, konseli harus diberikan beberapa informasi tentang sifat reaksi stres dan strategi *coping*. Hal ini berguna untuk konseli untuk memahami sifat reaksi stres dan berbagai strategi *coping* (mengatasi) yang dapat

membantu mengelola stres. Peneliti memberikan penjelasan kepada konseli: Reaksi emosional konseli, informasi tentang fase bereaksi depresi dan contoh jenis keterampilan dan strategi *coping*.

Kerangka reaksi emosi konseli, dalam menetapkan sebuah kerangka, konselor harus menjelaskan terlebih dahulu sifat dari reaksi konseli terhadap situasi depresi. Setelah mendapatkan penjelasan ini, konselor membantu konseli menyadari bahwa strategi *coping* harus diarahkan pada perilaku dan proses kognitif. Pada tahap ini, Meichenbaum menentukan beberapa perkara untuk membantu klien di titik kritis reaksi:

- a) Mempersiapkan stress atau memprovokasi situasi.
- b) Menghadapi dan penanganan situasi.
- c) Mengatasi saat-saat kritis dengan perasaan selama situasi.
- d) Menghargai diri setelah menggunakan keterampilan *coping* (Mustafa, 2018).

Penjelasan tahap ini di bagian awal inokulasi stres dalam membantu klien memahami

urutan strategi *coping* yang harus dipelajari. Informasi tentang Keterampilan dan Strategi *Coping*. Akhirnya, konselor memberikan beberapa informasi tentang jenis keterampilan dan strategi koping yang dapat digunakan di titik-titik kritis. Dalam menggunakan stres inokulasi, baik "aksi langsung" dan "kognitif" mengatasi keterampilan diajarkan. Aksi langsung strategi penanganan dirancang untuk membantu penggunaan konseli mengatasi perilaku untuk menangani stres, keterampilan koping kognitif digunakan untuk memberikan konseli mengatasi pikiran (pernyataan diri) untuk menangani stres.

### 3) Praktek Keterampilan Langsung Bertindak

Pada fase ini inokulasi stres, konseli berlatih langsung aksi keterampilan mengatasi. Konselor, pertama membahas strategi tindakan. Keterampilan koping langsung tindakan yang dirancang untuk membantu memperoleh konseli dan menerapkan perilaku koping dalam situasi stres. Yang paling umum digunakan langsung tindakan strategi mengatasi yaitu:

- a) Mengumpulkan informasi yang obyektif atau faktual tentang situasi stres. Pengumpulan informasi obyektif atau faktual tentang situasi stres dapat membantu klien mengevaluasi situasi lebih realistis. Proses assessment sangat membantu dalam mengumpulkan informasi. Mengumpulkan informasi tentang kecemasan atau kemarahan. Misalnya, dalam menggunakan stres inokulasi untuk membantu klien mengendalikan amarah, mengumpulkan informasi tentang orang-orang yang biasanya memprovokasi mereka dapat membantu konseli. Konseli mengumpulkan informasi yang dapat membantu mereka melihat provokasi sebagai tugas atau masalah yang harus dipecahkan, bukan sebagai ancaman atau serangan pribadi.
- b) Mengidentifikasi jalan keluar. Mengidentifikasi rute melarikan diri adalah cara untuk membantu konseli mengatasi stres sebelum klien melakukan tindakan fisik. Strategi ini dapat membantu konseli mengambil beberapa tindakan sebelum melakukan tindakan fisik atau perkataan yang kasar. Melarikan diri atau



pengecegan, rute ini bisa dilakukan dengan sederhana bahwa konseli dapat lakukan untuk mencegah kehilangan kontrol atau akan malu ketika dalam situasi tersebut. Konseli bisa menghindari dengan menghitung sampai 60, meninggalkan ruangan, atau berbicara tentang sesuatu yang lucu.

- c) Strategi *coping paliatif*, menjelaskan strategi penanggulangan paliatif sangat berguna untuk situasi permusuhan atau stres yang tidak dapat diubah secara substansial, seperti penyakit yang kronis. Melatih keterampilan koping paliatif dengan emosional terfokus, terutama ketika konseli harus berurusan dengan stres tak berubah dan tak terkendali, prosedur pengalihan perhatian, seperti humor, relaksasi dan reframing situasi.
- d) Metode relaksasi mental. Relaksasi mental juga dapat membantu konseli mengatasi stres. Teknik ini melibatkan taktik pengalihan perhatian, konseli marah dapat mengendalikan kemarahan mereka dengan berkonsentrasi pada masalah untuk memecahkan, menghitung ubin lantai di

dalam ruangan, berpikir tentang lelucon lucu, atau berpikir tentang sesuatu yang positif tentang diri mereka sendiri. Beberapa orang menemukan bahwa relaksasi mental lebih berhasil ketika mereka menggunakan citra fantasi. Orang-orang yang menikmati hari bermimpi atau imajinasi mungkin menemukan citra cara yang sangat berguna untuk menggunakan relaksasi mental. Umumnya, citra sebagai metode coping membantu klien pergi pada perjalanan fantasi bukan berfokus pada stres, provokasi, atau rasa sakit. Misalnya, alih-alih berpikir tentang bagaimana cemas atau marah, konseli bisa belajar untuk berfantasi.

- e) Metode relaksasi fisik. Metode relaksasi fisik sangat berguna untuk konseli yang melaporkan komponen fisiologis kecemasan dan kemarahan, seperti telapak tangan berkeringat, napas cepat atau detak jantung, atau mual. Relaksasi fisik dapat didukung oleh berbagai strategi seperti teknik pernapasan, relaksasi otot meditasi dan Latihan (Mustafa, 2018).

#### 4) Praktek Keterampilan *Coping* Kognitif

Konseli dapat menggunakan keterampilan selama fase stres dari situasi masalah yang dialami. Deskripsi empat fase mengatasi kognitif coping. Ada 4 yang penting dalam pembelajaran untuk mengatasi pikiran: Pertama adalah bagaimana menafsirkan situasi awalnya, dan bagaimana berpikir menanggapi atau mempersiapkan untuk menanggapi. Kedua benar-benar berurusan dengan situasi. Ketiga menghadapi apa pun yang terjadi selama situasi yang benar-benar memprovokasi. Setelah situasi, belajar untuk mendorong diri untuk berurusan dengan perasaan dengan cara yang tidak menyakitkan (Mustafa, 2018).

Praktek Konseli dari *Coping*. Setelah konseli memilih mengatasi pikiran yang akan digunakan untuk setiap tahap, konselor menginstruksikan konseli untuk berlatih pernyataan diri ini dengan mengatakan dengan suara keras. Praktek lisan ini dirancang untuk membantu konseli menjadi akrab dengan pikiran mengatasi dan terbiasa dengan kata-kata.

## 5) Penerapan Semua Keterampilan Mengatasi Situasi Masalah

Bagian selanjutnya dari inokulasi stres melibatkan konseli langsung aksi dan langsung tindakan dan keterampilan coping kognitif dalam menghadapi stres, memprovokasi atau situasi yang menyakitkan. Tahap aplikasi melibatkan pemodelan dan berlatih untuk menyediakan klien dengan paparan rangsangan dari situasi masalah terkait. Misalnya, konseli yang ingin mengelola permusuhan akan memiliki kesempatan untuk berlatih mengatasi dalam berbagai situasi permusuhan memprovokasi. Selama praktek aplikasi ini, konseli harus dihadapkan dengan situasi di mana untuk melatih keterampilan. Dengan kata lain, aplikasi harus diatur dan dilaksanakan sebagai realistis mungkin. Konseli bermusuhan dapat didorong untuk berlatih merasa sangat gelisah dan untuk berlatih bahkan mulai kehilangan kontrol, tapi kemudian menerapkan keterampilan coping untuk mendapatkan control (Mustafa, 2018).

Prosedur harus dirancang tidak hanya untuk membantu mengatasi konseli dengan keprihatinan saat ini tetapi juga untuk membantu mereka mengantisipasi penanganan konstruktif kekhawatiran potensial. Dengan kata lain, strategi harus membantu mencegah masalah di masa depan dalam kehidupan. Pertama, setelah menjelaskan kegunaan mengatasi keterampilan di bidang-bidang kehidupan konseli, konselor menunjukkan penerapan strategi *coping*. Konselor mungkin pilih situasi konseli belum ditemui, salah satu yang akan membutuhkan koping aktif oleh siapa saja yang mungkin menemukan itu, seperti menghadapi krisis keluarga, pindah ke tempat baru. Setelah konselor telah memodelkan penerapan keterampilan berupaya untuk hal-situasi, klien akan berlatih menerapkan keterampilan dalam situasi ini atau dalam yang serupa. Praktek dapat terjadi dalam imajinasi atau bermain peran. Cara baru untuk berlatih adalah untuk berganti peran klien memainkan peran konseli. Konseli berlatih menggunakan keterampilan mengatasi.

menempatkan konseli dalam peran pembantu atau pelatih dapat memberikan jenis lain kesempatan aplikasi yang mungkin juga memiliki manfaat untuk konseli (Mustafa, 2018).

#### 6) Penerapan Semua Keterampilan Mengatasi Situasi Masalah Potensial

Prosedur harus dirancang tidak hanya untuk membantu mengatasi konseli dengan keprihatinan saat ini tetapi juga untuk membantu mereka mengantisipasi penanganan konstruktif kekhawatiran potensial. Dengan kata lain, strategi harus membantu mencegah masalah di masa depan dalam kehidupan. Pertama, setelah menjelaskan kegunaan mengatasi keterampilan di bidang-bidang kehidupan konseli, konselor menunjukkan penerapan strategi *coping*. Konselor mungkin pilih situasi konseli belum ditemui, salah satu yang akan membutuhkan koping aktif oleh siapa saja yang mungkin menemukan itu, seperti menghadapi krisis keluarga, pindah ke tempat baru. Setelah konselor telah memodelkan penerapan keterampilan berupaya untuk hal-situasi, klien

akan berlatih menerapkan keterampilan dalam situasi ini atau dalam yang serupa. Praktek dapat terjadi dalam imajinasi atau bermain peran. Cara baru untuk berlatih adalah untuk berganti peran klien memainkan peran konseli. Konseli berlatih menggunakan keterampilan mengatasi. menempatkan konseli dalam peran pembantu atau pelatih dapat memberikan jenis lain kesempatan aplikasi yang mungkin juga memiliki manfaat untuk konseli (Mustafa, 2018).

#### 7) Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Ketika konseli telah dipelajari dan digunakan stres inokulasi, dia siap untuk menggunakan keterampilan koping. Konselor dan konseli harus membahas aplikasi potensial dari strategi mengatasi situasi yang sebenarnya. Konseli harus didorong untuk menggunakan untuk merekam situasi tertentu dan strategi koping yang digunakan. (Mustafa, 2018).

#### d. Indikator Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

*Stress inoculation Training* adalah suatu strategi yang mulai mendidik konseli tentang

situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres serta *coping* stres. Dalam akhir sesi konseli mempraktikkan keterampilan *coping* stres yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami.

- 1) *Stress Inoculation Training* memiliki beberapa tujuan diantaranya: Klien belajar untuk melihat stresnya sebagai reaksi adaptif yang normal.
- 2) Klien belajar untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya tentang itu dan dengan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dan tidak dapat diubah dari situasi situasi penuh tekanan.
- 3) Klien menguraikan stresor-stresor besar menjadi tujuan-tujuan *coping* jangka pendek, jangka menengah, dan jangka Panjang (Mustafa, 2018).

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran apa



yang mungkin akan terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh (Fauzan, 2018).

Kecemasan adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, sehingga tubuh merasa menggigil, mengeluarkan banyak keringat, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, sehingga banyak manusia melarikan diri ke alam imajinasi sebagai terapi sementara (Fauzan, 2018).

Menurut Lazarus kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dengan perasaan gelisah, khawatir, serta takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi individu karena melibatkan faktor perasaan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman, perasaan tidak aman serta konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan sehingga mengalami kecemasan (TIM MGBK, 2010).

Menurut Wilkinson kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan yang disertai dengan respon otomatis dan sumbernya sering tidak spesifik, antisipasi terhadap keadaan bahaya.

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat di artikan sebagai ketegangan atau rasa tidak aman yang dialami oleh seorang akibat ketidakmampuan menghadapi masalah yang sedang dihadapinya.

#### b. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua jenis yaitu:

##### 1) Kecemasan normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, seperti: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya (Nur Ita, 2018).

## 2) Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, contohnya: mahasiswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus (Soedarmadji & Hartono, 2018).

Adapun menurut Lazarus dan Spielberger kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

### 1) Kecemasan *State Anxiety*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* apabila gejala kecemasan yang timbul yang dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu. Contohnya konseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun lalu.

### 2) *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* merupakan kecemasan sebagai keadaan menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu

yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, sedangkan konseli yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespon situasi yang mengancam dengan lebih besar intensitasnya (Soedarmadji, 2018).

c. Gejala Kecemasan

Scully berpendapat bahwa terdapat keluhan dan gejala umum dalam kecemasan yaitu:

- 1) Gejala psikologis dibagi menjadi beberapa indikator yaitu:
  - a) *Apprehension* (keprihatinan atau kecemasan pada masa depan).
  - b) Keraguan, ketakutan dan antisipasi kemalangan.
  - c) Perasaan panik.
  - d) *Hipervigilan* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat).

- e) Cepat marah dan Lelah.
  - f) *Insomnia* (kesulitan untuk tidur).
  - g) Kecenderungan mengalami kecelakaan (tidak fokus saat berkendara).
  - h) *Derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa dirinya sendiri tidak nyata).
  - i) Kesulitan dalam memusatkan pikiran.
- 2) Gejala somatik dibagi menjadi beberapa indikator yaitu:
- a) Sakit kepala.
  - b) Pusing dan berkunang-kunang.
  - c) Jantung berdebar dan dada sakit.
  - d) Gangguan perut dan diare.
  - e) Sering buang air kecil.
  - f) Bengkak di kerongkongan.
  - g) Tensi bergerak atau gelisah.
  - h) Nafas pendek-pendek.
  - i) *Paresthasias* (perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar).
- 3) Gejala fisik dibagi menjadi beberapa indikator yaitu:

- a) *Diaphoresis* (keluar keringat banyak).
- b) Kulit dingin dan lembab.
- c) Urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama atau irama tidak teratur.
- d) Muka menjadi merah dan muka pucat.
- e) *Hyperreflexia* (refleks yang berlebihan).
- f) Menggigil, mudah terkejut dan gelisah (Nugraha, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga gejala umum dalam kecemasan, yaitu gejala psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan, gejala somatic dan fisik merupakan gejala yang tampak pada individu yang sedang mengalami kecemasan.

#### d. Indikator Mengurangi Kecemasan

Adapun langkah-langkah yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan yaitu:

##### 1) Relaksasi

Metode relaksasi sangat berguna untuk konseli yang melaporkan komponen fisiologis kecemasan dan kemarahan, seperti telapak tangan berkeringat, napas cepat atau detak

jantung, atau mual. Relaksasi dapat didukung oleh berbagai strategi seperti teknik pernapasan, relaksasi otot, meditasi dan latihan. Contoh keterampilan *coping* relaksasi adalah dengan merilekskan anggota tubuh dan juga psikis konseli, misalnya adalah dengan “Tariklah nafas dalam-dalam kemudian hembuskan perlahan melalui mulut ulangi beberapa kali sampai anda merasakan rileks/tenang bila perlu menggunakan hitungan”. Dengan bantuan ini, konseli harus berlatih menggunakan setiap keterampilan agar mampu menerapkannya dalam simulasi dan dalam situasi cemas.

## 2) Asertivitas (Ketegasan Diri)

Hal ini untuk menggantikan pikiran-pikiran yang membuat konseli stres, sehingga perlu adanya asertivitas yang dapat mengalahkan stres. Dalam teknik ini kita bisa menanyakan hobi konseli atau kebiasaan-kebiasaan konseli yang dapat menggantikan pikiran stres konseli. Contohnya dengan “ketika anda merasakan kepenatan atau

pusing dan cemas maka berhentilah sejenak dari kepenatan kemudian gantilah kegiatan dengan hobi yang anda sukai”.

### 3) Keterampilan Komunikasi dan Bersosialisasi

Keterampilan coping ini agar individu dapat berkomunikasi dengan lingkungannya sehingga dapat menetralsisir hal-hal yang dapat membuat konseling stres diantaranya adalah dengan “cobalah anda komunikasikan hal ini dengan keluarga anda, misalnya kakak anda sehingga anda tidak menyimpannya sendiri dan menjadi beban bagi anda” (Mustafa, 2018).

## 3. *Bullying*

### a. Pengertian *Bullying*

*Bullying* menurut KBBI adalah penindasan, perundungan, perisakan, atau pengintimidasian dengan menggunakan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain. Ini berpotensi untuk menjadi kebiasaan yang mencakup pelecehan, ancaman, atau paksaan dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban yang sengaja



dituju. Sedangkan pandangan agama islam juga telah melarang pembullian baik dalam bentuk apapun.

Larangan pembullian terdapat di dalam Q.S Al- Hujurat/49: 11, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا  
 خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ  
 وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ  
 بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Terjemahannya:

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang di perolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencelah satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan

adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang siapa yang tidak bertobat, maka merekalah itulah orang-orang yang zalim.

*Bullying* adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan dengan cara melukai secara fisik, verbal atau emosional atau psikologis oleh seseorang atau kelompok yang merasa lebih kuat kepada korban yang secara fisik atau mental lemah berulang kali tanpa perlawanan untuk membuat korban menderita (Safitri, 2020).

Menurut Olweus, *bullying* adalah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang berulang kali dan dari waktu ke waktu kepada seorang korbanyang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai penyalahgunaankekuasaan atau kekuatan sistematis.

Menurut Black and Jackson, *Bullying* adalah tipe perilaku agresif proaktif di mana ada aspek yang disengaja untukmendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan, ada ketidak seimbangan kekuatan baik secara fisik, usia, kemampuan

kognitif, keterampilan, dan status sosial, dan dilakukan berulang kali oleh satu atau beberapa anak terhadap anak lain.

Menurut Rigby, *Bullying* adalah keinginan untuk menyakiti yang ditunjukkan dalam tindakan langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang-ulang dan dilakukan dengan senang hati bertujuan untuk membuat korban menderita (Keke, 2019).

b. Bentuk-Bentuk *Bullying*

Bentuk *bullying* yang paling umum dan paling sering menurut para ahli adalah penghinaan, ejekan dan julukan, memukul, serangan langsung, pencurian, ancaman dan pengucilan sosial atau isolasi. Bentuk-bentuk *bullying* dibagi menjadi empat jenis yaitu:

- 1) *Bullying* secara verbal, perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, pertanyaan-pertanyaan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasar

kusuk yang kejindan keliru, gosip dan lain sebagainya. *Bullying* dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan *bullying* verbal akan menjadi awal menuju pada kekerasan yang lebih lanjut.

2) *Bullying* secara fisik, yang termasuk dalam jenis ini adalah memukul, menendang, menampar, mengecek, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang milik anak yang tertindas. Meskipun *bullying* jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi namun kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan *bullying* dalam bentuk fisik kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan kriminal yang lebih lanjut.

3) *Bullying* secara rasional adalah pelemah harga diri korban secara sistematis melalui pengabdian, pengucilan, atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif,

lirikan mata dan helaan nafas, cibiran, tawa, mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. *Bullying* dalam bentuk ini cenderung perilaku *bullying* yang paling sulit dideteksi dari luar. *Bullying* secara rasional mencapai puncak kekuatannya di awal masa remaja, karena itu saat terjadi perubahan fisik, mental emosional dan seksual remaja. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri mereka dengan teman sebaya.

4) *Cyberbullying* merupakan bentuk perilaku *bullying* yang di lakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, catting room, e-mail, sms dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi gambar, dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. Perilaku *bullying* jenis ini oleh kelompok remaja yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap

sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya (SEJIWA, 2011).

c. Faktor Penyebab Terjadinya Bullying

*Bully* atau pelaku *bullying* adalah seseorang yang secara langsung melakukan agresi baik fisik, verbal ataupun psikologis kepada orang lain dengan tujuan untuk menunjukkan kekuatan kepada orang lain. Kebanyakan perilaku *bullying* berkembang dari berbagai faktor lingkungan yang kompleks. Tidak ada faktor tunggal menjadi penyebab munculnya *bullying* (Kurnia, 2017). Faktor-faktor penyebab *bullying* antara lain sebagai berikut:

1) Keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah: orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang

tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang. Dari sini anak akan mengembangkan perilaku *bullying*.

## 2) Sekolah

Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini. Akibatnya, anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. *Bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah.

## 3) Kelompok sebaya

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadangkala terdorong untuk melakukan *bullying*. Beberapa

anak melakukan *bullying* dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

#### 4) Kondisi lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan Tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswa.

#### 5) Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku *bullying* dari segi tayangan yang mereka tampilkan, mereka meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, meniru gerakannya, dan kata-katanya.

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah telaah pustaka yang berasal dari penelitian-penelitian yang pernah dilakukan.



Dalam penelitian yang relevan diuraikan secara sistematis mengenai hasil-hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti terdahulu dan berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.

1. Erwan, "*Teknik Stress Inauclation Training Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Di SMP Negeri 20 Makassar*". Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan 10 subjek penelitian di SMP Negeri 20 Makassar. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan pedoman observasi, sedangkan teknik analisis data adalah statistic deskriptif dan uji pada penelitian ini dengan menggunakan *wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh yaitu: pelaksanaan teknik *stress inauclation training* untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum dilaksanakan dalam 3 fase melalui tahapan pelaksanaan: tahap konseptualisasi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, tahap mendapatkan keterampilan dan tindakan dengan mnggunakan teknik relaksasi *guided imagery*, serta

tahap aplikasi dan tindak lanjut dengan menggunakan teknik modeling diri sendiri. Tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum siswa sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan *teknik stress inoculation training* berada pada kategori sangat tinggi dan menunjukkan penurunan setelah diberikan perlakuan yaitu berada pada kategori sedang. Penerapan teknik *stress inoculation training* dapat mengurangi kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum (Bimbingan et al., n.d.).

2. Natasha Ardelia, "*Efektivitas Stress Inoculation Training Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS*". Lupus adalah penyakit inflamasi kronik sistemik yang menyerang jaringan ikat dan ditandai dengan adanya perubahan respon imunologi. Lupus banyak dialami oleh wanita pada masa dewasa awal. Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini bukanlah hal yang mudah untuk dijalani bagi seorang wanita odapus, sehingga seringkali menyebabkan stress. Penelitian ini menggunakan desain *single group pretest posttest design*. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dengan subjek penelitian sebanyak 4 orang

yang telah menyatakan kesediaannya melalui *informed consent*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur *perceived stress scale* (PSS) dengan reliabilitas sebesar 0,78. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0,006 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, namun demikian intervensi *Stress Inoculation Training* (SIT) terbukti memiliki efek yang besar terhadap penurunan kecemasan (Ardelia, 2019).

Adapun persamaan dan perbedaan antara penelitian yang relevan dan penelitian terdahulu dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.1**  
**Persamaan dan Perbedaan Antara Penelitian Yang**  
**Relevan dan Penelitian Terdahulu**

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>“Teknik Stress Inauculation Training Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Di SMP Negeri 20 Makassar”</i>	Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.	Penelitian Erwan melakukan Teknik Stress Inoculation Training (SIT) untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum sedangkan, dalam penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh stress inoculation

			training (SIT) dalam mengurangi kecemasan akibat korban <i>bullying</i> .
2.	“Efektivitas <i>Stress Inoculation Training</i> Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS”	Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).	Penelitian Natasha Ardelia menggunakan desain penelitian eksperimen, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan desain
<b>No</b>	<b>Judul</b>	<b>Persamaan</b>	<b>Perbedaan</b>
			penelitian komparatif atau <i>Ex Post Facto</i> .

### C. Hipotesis

Hipotesis adalah kesimpulan atau jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang akan dibuktikan dengan data empiris (Devi, A 2018).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada korban bullying di MTS Negeri 1 Sinjai.

H<sub>a</sub>: Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) tidak berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

##### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian komparatif atau *Ex Post Facto*. Penelitian *Ex Post Facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan telah terjadi. *Penelitian Ex Post Facto* merupakan penelitian eksperimen yang juga menguji hipotesis tetapi tidak memberikan perlakuan-perlakuan tertentu karena kurang etis untuk memberikan perlakuan, biasanya karena alasan etika manusiawi, atau peristiwa tersebut telah terjadi dan ingin menelusuri faktor-faktor penyebabnya atau hal-hal yang mempengaruhinya.

##### 2. Pendekatan Penelitian

Penelitian proposal ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dimana penelitian kuantitatif

merupakan metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bersifat objektif mencakup pengumpulan dan analisis data serta menggunakan metode pengujian statistik (Hermawan & Yusran, 2017).

## **B. Variabel Penelitian**

Secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek lain. Variabel juga termasuk atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu (Sugiyono, 2018). Untuk memudahkan pemahaman dalam proposal ini maka terlebih dahulu peneliti menuliskan pengertian dari variabel yang terdapat dalam judul.

Macam-macam variabel dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi:

### **a. Variabel Independen**

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang



mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Teknik *Stress Inoculation Training*. *Stress Inoculation Training* adalah sebuah latihan yang jika diibaratkan seperti imunisasi yang di berikan pada seseorang untuk mengatasi masalah stress ringan atau kecemasan secara berturut-turut seperti halnya apabila kita melakukan imunisasi. *Stress Inoculation Training* (SIT) ini tidak hanya mengajarkan kita mengatasi masalah, misalnya stress ringan tetapi juga mengajarkan cara mempersiapkan diri untuk melakukan suatu perubahan ketika dihadapkan dengan situasi tersebut dimana teknik yang digunakan dalam latihan inokulasi stres ini berupa kombinasi dari teknik-teknik konseling yang ada.

#### b. Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia sering sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang

menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kecemasan pada korban *bullying*. Kecemasan adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. *Bullying* adalah tindakan kekerasan yang di lakukan secara sadar dan berulang-ulang dengan tujuan menyakiti orang lain secara fisik maupun psikis.

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: *Stress Inoculation Training* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi, dan kecemasan pada korban *bullying* sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di MTS Negeri 1 Sinjai Jl. Abd. Kadir, Kel. Lamatti Rilau, Kec. Sinjai Utara, Kab. Sinjai Utara.

#### **2. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu dua bulan yakni

bulan Mei – bulan Juni, 1 bulan pengumpulan data dan 1 bulan pengolahan data.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTS Negeri 1 Sinjai yang menjadi korban akibat *bullying*. Kemudian data populasi penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil penyebaran Kuesioner kebiasaan *bullying* yang dilakukan oleh peneliti di MTS Negeri Sinjai sebelum melaksanakan proses penelitian.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai siswa yang mengalami kebiasaan *bullying*, maka pihak sekolah menyarankan untuk melakukan penelitian terkhusus dengan alasan telah ditemukan beberapa fenomena yang terjadi kaitannya kebiasaan *bullying* pada siswa dalam lingkungan sekolah utamanya di MTS Negeri Sinjai. Perinciannya adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas VIII MTS Negeri 1 Sinjai yang teridentifikasi mengalami kecemasan pada korban *bullying***

NO	KELAS	JUMLAH SISWA
1.	VIII A	7
2.	VIII B	7
3.	VIII C	8
4.	VIII D	8
Jumlah		30

*Sumber: Data Guru Bimbingan dan Konseling MTS Negeri 1 Sinjai*

Oleh karena 30 orang siswa tersebut masih terlalu besar untuk melakukan suatu kegiatan eksperimen, maka ditetapkan subyek penelitian berdasarkan penarikan sampel.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh sugiyono, bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang terdapat pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *probability sampling* dengan jenis sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Sampel acak sederhana adalah sampel yang diambil dari suatu populasi dengan cara tidak memilih-milih individu yang dijadikan anggota sampel atas dasar alasan tertentu atau alasan yang bersifat subjektif seperti suka-tidak suka, mudah-sulit dijangkau dan sebagainya.

Berdasarkan observasi dari konselor, diperoleh informasi bahwa siswa yang memiliki kebiasaan *bullying* adalah kelas VIII yang berjumlah 15 orang.

**Tabel 3.2 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian**

NO	KELAS	JUMLAH SISWA
1.	VIII A	2
2.	VIII B	3
3.	VIII C	4
4.	VIII D	3
Jumlah		15

*Sumber: Data Guru Bimbingan dan Konseling MTS Negeri 1 Sinjai*

Kemudian data populasi penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kebiasaan *bullying* yang dilakukan di MTS Negeri 1 Sinjai sebelum melaksanakan proses penelitian. Maka peneliti

menetapkan sampel 15 orang sesuai dengan jumlah populasi yaitu semua siswa yang mengalami kecemasan akibat korban *bullying*.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Kuesioner (Angket)**

Kuesioner atau sering disebut angket merupakan metode pengembangan psikologi konseling dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab secara tertulis oleh responden dari kegiatan tersebut. Pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner tergantung kepada maksud serta tujuan yang akan dicapai (Hartono & Soedarmadji, 2017).

Kuesioner yang akan diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan korban *bullying*, Angket yang diberikan kepada responden bersifat tertutup, yang telah dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Guna kepentingan analisis data, maka kuesioner penelitian ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai dengan 4 (Priyatna, 2020).

## 2. Observasi

Teknik pengamatan atau observasi adalah teknik yang digunakan untuk mengkaji tingkah laku yang dinilai kurang tepat jika diukur dengan tes, inventori, maupun kuesioner. Suharsaputra mengemukakan “sesuatu disebut observasi apabila mempunyai tujuan, namun apabila melihat, mengamati, mencermati, suatu perilaku tidak dapat disebut observasi jika tidak memiliki tujuan” (Mustafa, 2020).

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *Stress Inauclation Training* untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* siswa melalui pengamatan langsung terhadap sampel penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi dan perhatian.

**Tabel 3.3 Tingkat Kecemasan Pada Korban *Bullying* di MTS Negeri Sinjai Sebelum Pemberian Teknik *Stress Inauclation Training***

Interval	Kategori	Pretest	
		F	P(%)
101-123	Sangat Tinggi	9	90%
78-100	Tinggi	6	60%
55-77	Rendah	-	-

31-54	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		15	100%

*Sumber: Data Guru Bimbingan dan Konseling MTS Negeri 1 Sinjai*

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik yang digunakan untuk melengkapi data-data yang diperoleh melalui wawancara dengan cara mencatat data secara langsung yang berkaitan dengan masalah penelitian tentang pengaruh teknik *stress inoculation training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar penelitiannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2019). Yang menjadi insrtumen dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Kuesioner

Kuesioner merupakan pertanyaan yang digunakan dapat memperoleh informasi dari responden yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Sebelum kuesioner digunakan untuk penelitian



lapangan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kesahihan atau kevalidan suatu instrument. Uji validitas bertujuan untuk menguji data yang telah didapat setelah melakukan penelitian. Pengujian validitas dilakukan menggunakan *product moment* dengan syarat pengujian jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka item soal pernyataan tersebut dinyatakan valid dan jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka item soal pernyataan dinyatakan tidak valid. Pengujian validitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPPS Versi 28 for windows*.

b. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki *reliabilitas* yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat *reliabilitas* suatu instrument

penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien  $alpha > 0,60$ .

## 2. Observasi

Dalam menggunakan observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format kemudian format yang disusun berupa item-item kejadian atau tingkah laku yang digambarkan. Metode observasi ini peneliti tempuh untuk mengungkapkan data yang berkaitan dengan pengaruh teknik *stress inoculation training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di MTS Negeri Sinjai.

## 3. Dokumentasi

- a. *Handphone* (kamera) untuk mengambil gambar ataupun video apabila peneliti melakukan pembicaraan dengan responden atau sumber data serta mempermudah penelitian berupa foto-foto kegiatan pelaksanaan penelitian.
- b. *Flashdisk* untuk menyimpan file-file kepentingan dalam penelitian.

## G. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data teknik stress inoculation training untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai, peneliti akan

menggunakan analisis data uji regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Program SPSS merupakan salah satu software computer untuk analisis statistika. Selain hasilnya juga sangat akurat, software ini juga kompatibel dengan software yang lain seperti MS Word, MS Excel, MS Power Point (Sugiyono, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner, maka hasil analisisnya akan dipresentasikan dalam tabel dan analisis berdasarkan variabel *Teknik Stress Inoculation Training* (SIT) yang selanjutnya dapat dilihat pengaruhnya dalam mengurangi kecemasan akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

Adapun analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Statistika Deskriptif

Statistika deskriptif adalah suatu metode analisis statistik yang digunakan untuk memberikan gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang telah diperoleh dari kelompok subjek tertentu.

Yang termasuk dalam analisis deskriptif yaitu: penyajian data melalui table, grafik diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan, modus, median, mean (pengukuran terdensi sentral), perhitungan rata dan standar deviasi, serta perhitungan presentase.

## 2. Uji Prasyarat

- a. Uji normalitas adalah untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Model regresi memerlukan normalitas pada nilai residualnya bukan pada masing-masing variabel penelitian. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dalam model regresi memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

- 1) Jika sig. (signifikan)  $< 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikan)  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas adalah teknik analisis data, yang dimana linearitas digunakan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS:

1) Jika  $\text{sig.} > 0,05$ , maka terdapat hubungan yang linear.

2) Jika  $\text{sig.} < 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang linear.

### 3. Uji Hipotesis (Uji Regresi)

Uji hipotesis adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan secara etika dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut. Tujuan dari uji ini untuk menentukan suatu dasar sehingga dapat berupa data-data untuk menentukan keputusan apakah menolak atau menerima kebenaran dari pernyataan tersebut. Uji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan SPSS:

1) jika  $\text{sig.} > 0,05$ , maka artinya tidak berpengaruh.

2) Jika  $\text{sig.} < 0,05$ , maka artinya berpengaruh.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Identitas Madrasah**

Nama Madrasah : Madrasah Tsanawiyah Negeri 1  
Sinjai

Alamat

a. Jalan : H. Abd. Kadir No. 11 Panreng

b. Desa/Kelurahan : Lamatti Rilau

c. Kecamatan : Sinjai Utara

d. Kabupaten/Kota : Sinjai

e. Provinsi : Sulawesi Selatan

Mulai Operasional : Tahun 1982

Luas Tanah : 5.880 m<sup>2</sup>

Akreditasi : A

##### **2. Sejarah Berdirinya**

Madrasah Tsanawiyah Negeri Sinjai atau sering disingkat MTs. N Sinjai adalah salah satu Madrasah gabungan dari tiga MTs. N yang ada di daerah Kab. Sinjai, yang berlokasi di Panreng Kelurahan Lamatti Rilau Kecamatan Sinjai Utara yang dikenal dengan MTs. N Panreng sebagai induk dan Kelurahan Lappa sebagai kelas jauhnya.

MTs. N Sinjai mulanya adalah Madrasah Tsanawiyah yang berstatus swasta didirikan pada tahun 1972 dengan nama MTs. Nurul Yakin Panreng. Karena prestasi dan kemajuan yang dicapai selama berstatus swasta, maka Menteri Agama dengan Surat Keputusan Nomor 27 Tahun 1980 tanggal 31 Mei 1980 menetapkan Madrasah Tsanawiyah Nurul Yakin tersebut menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri Sinjai.

Sejak Madrasah Tsanawiyah ini ditingkatkan statusnya dari Madrasah Swasta menjadi Madrasah Negeri, senantiasa membenahi diri dan mempertahankan prestasi dan kemajuan-kemajuan yang telah dicapai sehingga dengan kondisi yang demikian, maka MTs. N Sinjai banyak mendapatkan bantuan baik dari APBD maupun bantuan lainnya untuk pembangunan ataupun peralatan meubelair, Laboratorium (Lab. IPA dan Komputer).

Pada tahun 1997 MTs Negeri Sinjai mempunyai kelas Vilial yang dinamakan MTs Negeri Sinjai Kelas Lappa yang merupakan peralihan dari MTs AL-Manar yang kemudian diambil alih oleh MTs Negeri Sinjai untuk dijadikan sebagai kelas jauh.



Awal peralihan MTs Negeri Sinjai kelas Lappa pada tahun 1997 hanya memiliki 3 RKB dan 1 buah kantor peninggalan dari MTs Al-Manar serta 1 buah Laboratorium yang dibangun oleh MTs Negeri Sinjai pada tahun 1998. Namun karena perkembangan siswa yang begitu pesat maka pada tahun 2003 MTs Negeri Sinjai kelas Lappa Kembali mendapatkan 3 RKB bantuan langsung dari APBN melalui MTs Negeri Sinjai, pada tahun berikutnya kembali mendapatkan lagi 3 RKB.

Karena perkembangan siswa dan Gedung RKB yang layak pakai sehingga pada tanggal 6 Maret 2009 Menteri Agama dengan Surat Keputusan Nomor 48 Tahun 2009 menetapkan bahwa Madrasah Tsanawiyah kelas Lappa tersebut menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri Sinjai Utara yang disingkat menjadi MTs Negeri Sinjai Utara yang berlokasi di Lappa.

Pada tahun 2016 MTs Negeri Sinjai berubah menjadi MTs Negeri 1 Sinjai serta berdasarkan hasil penilaian akreditasi sekolah SMP/MTS oleh BAN SMP/MTS Tahun 2017 MTs Negeri 1 Sinjai Kembali bisa memepertahankan predikat akreditasi yaitu akreditasi A dengan nilai 92 (amat baik).

### 3. Visi, Misi dan Tujuan

#### a. Visi

Terdepan dalam IPTEK, tata Kelola administrasi dan IMTAK demi termujudnya masyarakat yang taat beragama, rukun, cerdas, dan mandiri.

#### b. Misi

- 1) Meningkatkan kualitas pembelajaran yang berbasis Informasi Teknologi Computer (ITC).
- 2) Meningkatkan potensi serta kinerja pendidik dan tenaga kependidikan yang ada.
- 3) Melengkapi sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran.
- 4) Mewujudkan tata Kelola administrasi secara optimal, efektif, serta efisien berdasarkan tugas pokok dan fungsi madrasah.
- 5) Mengembangkan skill siswa melalui kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler baik dalam bidang keagamaan maupun dalam bidang umum.
- 6) Terwujudnya lingkungan belajar yang bersih, indah, nyaman dan aman, serta menjalin kebersamaan.

c. Tujuan

- 1) Terlaksananya proses pembelajaran berbasis Informasi Teknologi sebagaimana diamatkan dalam kurikulum baru 2013.
- 2) Meningkatkan kinerja dan profesionalisme tenaga Pendidikan dan kependidikan berdasarkan TUPOKSI masing-masing serta meningkatkan kelulusan peserta didik dalam ujian nasional.
- 3) Melengkapi media pembelajaran guna menunjang proses pembelajaran berbasis ITC.
- 4) Terlaksananya pengelolaan administrasi pendidik dan tata Kelola administrasi Madrasah yang efektif, efisien dan tepat sasaran.
- 5) Mengaktifkan kegiatan siswa dalam bidang keagamaan dan ekstrakurikuler.
- 6) Meningkatkan budaya hidup bersih dan indah di lingkungan Madrasah serta terjalinnya kebersamaan antar sesama stake holder Madrasah.

4. Kondisi Objektif Madrasah

Tanah yang dimiliki : 5.880 M<sup>2</sup>

## 5. Jumlah Ruang Belajar

**Tabel 4.1 Jumlah Ruang Belajar**

NO	KELAS	ROMBEL	JUMLAH SISWA
1.	VII	3	64
2.	VIII	4	80
3.	IX	4	56
Jumlah			200

*Sumber: HUMAS MTS Negeri 1 Sinjai*

## 6. Data Ruang

**Tabel 4.2 Data Ruang**

No	Jenis Ruang	Jumlah	Kondisi			
			Baik	Rusak		
				Berat	Sedang	Ringan
1	Ruang Kelas	12	11		1	
2	Ruang Guru	1	1			
3	Ruang Kepala Madrasah	1	1			
4	Ruang Tata Usaha	1	1			
5	Ruang Lab. Komputer	1	1			
6	Ruang Perpustakaan	1	1			
7	Ruang UKS	1	1			
8	Ruang	1	1			

	BP/BK					
9	Kamar Mandi	10	7	1	1	1
10	Ruang Kesenian	1	1			
11	Ruang Lab. IPA	1	1			
12	Wisma/Bungalow	1		1		

Sumber: HUMAS MTS Negeri 1 Sinjai

## 7. Data Guru dan Pegawai

**Tabel 4.3 Data Guru dan pegawai**

No	Status Guru/Pegawai	Jumlah	Tingkat Pendidikan					
			SMA	D1	D2	D3	S1	S2
1	Guru Tetap/PNS	29					28	1
2	Pegawai Tetap/PNS	4				1	2	
3	Guru Tidak tetap/Non PNS	10					10	
4	Pegawai Tidak Tetap/Non PNS	9				1	7	

Sumber: HUMAS MTS Negeri 1 Sinjai

## B. Hasil dan Pembahasan

### 1. Deskripsi instrumen penelitian

Untuk mengetahui pengaruh teknik *Stress Inauclation Training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket berdasarkan rumusan masalah yang

terdiri dari 15 item pernyataan dimana sampel berjumlah 15 orang akibat korban *bullying*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket *offline* secara langsung, berdasarkan hasil penyebaran angket diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Angket Variabel X (Teknik *Stress Inauculation Training*)**

No	Inisial	Item Pernyataan							Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Nfsh	1	3	3	3	2	2	2	16
2	Irm	2	2	2	2	3	3	3	17
3	Hjn	1	3	3	3	3	3	3	19
4	Ksrdn	2	1	2	2	3	3	3	16
5	Jmrn	3	3	3	4	4	4	4	25
6	Jma	2	3	3	3	3	4	4	22
7	Syp	1	1	1	1	1	1	1	7
8	Asr	2	3	2	2	2	2	2	15
9	Nfa	3	3	3	4	2	2	2	19
10	Arn	2	2	2	3	1	1	2	13
11	Nrl	4	4	4	4	4	4	4	28
No	Inisial	Item Pernyataan							Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	
12	Yli	3	1	1	1	1	2	2	11
13	Rsy	2	2	2	2	1	1	1	11
14	Mfjr	4	4	4	4	4	4	4	28
15	Sln	1	1	1	1	1	1	1	7

*Sumber: Hasil Analisis Angket Kecemasan Akibat Korban Bullying*

**Tabel 4.5 Hasil Angket Variabel Y (Kecemasan Pada Korban *Bullying*)**

No	Inisial	Item Pernyataan								Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Nfsh	2	1	1	1	3	4	3	4	19
2	Irm	3	4	4	4	4	3	3	3	28
3	Hjn	3	3	4	4	3	4	2	2	25
4	Ksrdn	4	4	4	4	1	1	1	1	20
5	Jmrd	3	3	3	3	3	3	3	3	24
6	Jma	4	1	2	2	2	2	3	3	19
7	Syp	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Asr	2	2	2	2	2	1	1	1	13
9	Nfa	2	2	2	2	3	3	3	3	20
10	Arn	2	4	4	3	2	2	2	4	23
11	Nrl	4	4	4	4	4	4	4	4	32
12	Yli	2	2	2	2	4	4	4	4	24
13	Rsy	1	1	1	3	3	3	3	3	18
14	Mfjr	4	1	1	1	1	1	2	2	13
15	Sln	1	1	1	1	1	1	1	1	8

*Sumber: Hasil Analisis Angket Kecemasan Akibat Korban Bullying*

Berdasarkan kedua tabel hasil angket variabel X dan Y diatas maka telah diperoleh data dari responden yang berdasarkan pada item pernyataan yang ada pada angket, data inilah yang selanjutnya akan diolah dan diuji dengan menggunakan aplikasi SPSS 28.

## 2. Deskripsi Instrumen Penelitian

Setelah pelaksanaan pengisian angket oleh responden (korban *bullying*) maka data yang di peroleh akan diolah dengan SPSS 28.

### a. Uji Validitas

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tentang pengaruh teknik *stress inoculation training* dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying*. Instrument penelitian ini telah diuji coba kepada 15 responden. Pengujian validitas dilakukan dengan syarat pengujian jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka item soal pernyataan tersebut dinyatakan valid dan jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka item pernyataan dinyatakan tidak valid. Diketahui bahwa jumlah data ( $N$ ) = 15 responden, maka untuk menentukan nilai  $r_{tabel}$  (sig. 0,05) digunakan rumus  $df = N - 2$  ( $15 - 2 = 13$ ) sehingga diperoleh nilai 0,514 (**Lampiran III**).

Berdasarkan hasil uji validitas, dapat disimpulkan bahwa item soal pernyataan yang terdiri dari 15 item pada angket pengaruh teknik *stress inoculation training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan akibat korban *bullying* dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung} >$



$r_{\text{tabel}}$ . Tabulasi data dari hasil pengujian validitas dapat dilihat pada **Lampiran IV**.

**Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas**

<b>Correlations</b>			
<b>No Item</b>	<b>Person Correlation</b>	<b>R<sub>tabel</sub> (sig. 0, 05)</b>	<b>Keputusan</b>
P1	0,636	0,514	Valid
P2	0,677	0,514	Valid
P3	0,774	0,514	Valid
P4	0,758	0,514	Valid
P5	0,791	0,514	Valid
P6	0,798	0,514	Valid
P7	0,839	0,514	Valid
P8	0,769	0,514	Valid
P9	0,591	0,514	Valid
P10	0,639	0,514	Valid
P11	0,624	0,514	Valid
P12	0,610	0,514	Valid
<b>Correlations</b>			
<b>No Item</b>	<b>Person Correlation</b>	<b>R<sub>tabel</sub> (sig. 0, 05)</b>	<b>Keputusan</b>
P13	0,581	0,514	Valid
P14	0,660	0,514	Valid
P15	0,575	0,514	Valid

*Sumber: Hasil Analisis Data Dengan SPSS Versi 28*

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *alpha cronbach moment* dengan bantuan program

SPPS 28 *for windows*. Suatu variabel dapat dikatakan *reliabel* jika memiliki *Cronbach alpha*  $> 0,60$ . Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa item pernyataan pada angket penelitian dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,919.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,919	15

*Sumber: Hasil Analisis Data Dengan SPPS Versi 28*

### 3. Deskripsi Hasil Penelitian

#### a. Statistika Deskriptif

**Tabel 4.8 Hasil Uji Statistik Deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Siswa	15	8	32	19,60	6,885
Pengaruh Teknik SIT	15	7	28	16,93	6,724
Valid N (listwise)	15				

*Sumber: Hasil Analisis Data Dengan SPSS Versi*

28

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa N atau jumlah data setiap variabel yang valid berjumlah 15, dari 15 data sampel pengaruh teknik *stress inaucultaion training* (Y) diketahui nilai minimum sebesar 7, nilai maksimum sebesar 28, nilai rata-rata (mean) sebesar 16,93 dan nilai standar deviasi sebesar 6, 724. Data sampel kecemasan siswa (X) diketahui nilai minimum sebesar 8, nilai maksimum sebesar 32, nilai rata-rata (mean) sebesar 19,60 dan nilai standar deviasi sebesar 6, 885.

b. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan SPSS *versi windows* 28 melalui uji *Kolmogorov Smirnov* dengan ketentuan jika nilai  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikan sebesar  $0,200 >$  dari  $0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi

normal. Nilai residual ini mewakili kedua variabel pada penelitian ini.

**Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,97120411
Most Extreme Differences	Absolute	,123
	Positive	,093
	Negative	-,123
Test Statistic		,123
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,200 <sup>d</sup>
a. Test distribution is Normal. b. Calculated from data. c. Lilliefors Significance Correction. d. This is a lower bound of the true significance.		

*Sumber: Hasil Analisis data Dengan SPSS Versi 28*

## 2) Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan SPSS *versi windows 28*, pengambilan keputusan dalam uji linearitas ini dapat mengacu pada dua hal, Jika sig. > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear. Jika sig. < 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang linear.

**Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Siswa * Pengaruh Teknik SIT	Betwe en Groups	(Combined)	452,100	9	50,233	1,188	,448
		Linearity	164,426	1	164,426	3,887	,106
		Deviation from Linearity	287,674	8	35,959	,850	,602
	Within Groups		211,500	5	42,300		
	Total		663,600	14			

*Sumber: Hasil Analisis Data Dengan SPSS Versi 28*

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui

nilai signifikan sebesar  $0,602 > 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear antara dua variabel tersebut. Oleh karena itu, data pada penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diuji hipotesis dalam hal ini uji regresi linear sederhana.

c. Uji Hipotesis (Regresi)

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah secara parsial teknik *stress inoculation training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai menggunakan tingkat signifikan 0,05.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	164,426	1	164,426	4,282	,005 <sup>b</sup>
	Residual	499,174	13	38,398		
	Total	663,600	14			
a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa						
b. Predictors: (Constant), Pengaruh Teknik SIT						

Sumber: Hasil Analisis Data Dengan SPSS Versi 28

Kaidah pengujian signifikan program

SPSS 28 yaitu:

3) jika sig. > 0,05, maka artinya tidak ada pengaruh *stress inauclation training* dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying*.

4) Jika sig. < 0,05, maka artinya ada pengaruh *stress inauclation training* dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying*.

Pada tabel diatas uji hipotesis dengan *coefficients*, dapat dinilai  $0,005 < 0,05$  artinya ada pengaruh signifikan antara teknik *stress inauclation training* (SIT) sebesar 70% dalam

mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

#### 4. Pembahasan hasil penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *stress inoculation training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu teknik *stress inoculation training* (SIT) (X) dan kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai (Y). Jenis penelitian ini adalah penelitian *Ex Post Facto* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dari hasil penyebaran angket secara langsung kepada 15 responden yang merupakan korban akibat *bullying*.

*Stress inoculation training* (SIT) adalah sebuah latihan yang jika diibaratkan seperti imunisasi yang di berikan pada seseorang untuk mengatasi masalah stress ringan atau kecemasan secara berturut-turut seperti halnya apabila kita melakukan imunisasi. *Sress Inoculation Training* (SIT) ini tidak hanya mengajarkan kita mengatasi

masalah, misalnya stress ringan tetapi juga mengajarkan cara mempersiapkan diri untuk melakukan suatu perubahan ketika dihadapkan dengan situasi tersebut dimana teknik yang digunakan dalam latihan inokulasi stres ini berupa kombinasi dari teknik-teknik konseling yang ada.

Tujuan pemberian *stress inoculation training* (SIT) tidak hanya mengajarkan cara yang digunakan untuk menghadapi situasi stress, akan tetapi juga dirancang sebagai bentuk intervensi untuk mempersiapkan klien dan memotivasi mereka untuk berubah melalui ketahanan diri yang dimiliki dan apabila gejala stress akibat kecemasan kambuh kembali (Corey, 2013).

Meichenbaum berpendapat bahwa teknik ini berupa analogi psikologi dan behavior pada imunisasi tingkat biologis. Individu diberikan kesempatan untuk menangani stimulus stress yang relatif ringan secara berturut-turut, sehingga lambat laun mereka bisa mengembangkan sikap toleransi menghadapi stimulus yang lebih kuat. Latihan ini di dasarkan pada suatu asumsi bahwa kita bisa mempengaruhi kemampuan kita menangani stress



dengan cara memodifikasi keyakinan serta pernyataan terhadap diri kita tentang penampilan dalam situasi penuh stress (Corey, 2013).

Berdasarkan teori perubahan perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum menyatakan bahwa perubahan itu melalui interaksi komunikasi dengan diri, struktur kognitif, dan hasil perilaku yang ditimbulkan (Corey, 2013).

Berdasarkan hasil dari deskripsi instrumen penelitian yang terdiri dari: uji validitas diperoleh bahwa item soal pernyataan yang terdiri dari 15 item pada angket pengaruh teknik *stress inoculation training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan akibat korban *bullying* dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$ . Dan uji realibilitas diperoleh bahwa item pernyataan pada angket penelitian dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,919.

Berdasarkan hasil dari deskripsi hasil penelitian uji analisis deskriptif menunjukkan bahwa N atau jumlah data setiap variabel yang valid berjumlah 15, dari 15 data sampel pengaruh teknik *stress inoculation training* (Y) diketahui

nilai minimum sebesar 7, nilai maksimum sebesar 28, nilai rata-rata (mean) sebesar 16,93 dan nilai standar deviasi sebesar 6, 724. Data sampel kecemasan siswa (X) diketahui nilai minimum sebesar 8, nilai maksimum sebesar 32, nilai rata-rata (mean) sebesar 19,60 dan nilai standar deviasi sebesar 6, 885.

Berdasarkan hasil dari uji prasyarat yang terdiri dari: uji normalitas diketahui nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Dan uji linearitas diketahui nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara dua variabel tersebut.

Sedangkan dari hasil uji hipotesis dengan *coefficients* diketahui nilai signifikan sebesar 0, 005 lebih kecil dari 0, 05 yang artinya ada pengaruh signifikan antara teknik *stress inoculation training* (SIT) dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MTS Negeri 1 Sinjai, teknik *stress inoculation*

*training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska Yuliani dalam judul penelitiannya penerapan strategi *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 1 Surabaya, menyatakan bahwa hasil analisis data penelitian pada *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji *wiloxcon* menunjukkan adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian strategi *stress inoculation training* dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan (Yuliani, 2020).

Erwan yang dalam judul penelitiannya menyatakan bahwa pelaksanaan teknik *stress inoculation training* dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi siswa didepan umum, dimana gambaran tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi didepan umum sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* berada pada kategori sangat tinggi. Akan

tetapi setelah diberikan perlakuan berupa teknik *stress inauculation training*, tingkat kecemasan berkomunikasi didepan umum berada pada kategori sedang (Erwan, 2020).

Murtini & Friandry W Thoomasdzen dalam judul penelitian manajemen stress untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama dengan hasil analisis teknik *anova* campuran menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress berdasarkan prosedur *Stress Inauculation Training* (SIT) secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada murid SMPN Kupang dengan sumbangan efektif sebesar 86,7 %. Murid SMP yang mendapatkan pelatihan manajemen stress mengalami penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan murid yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen stress (Murtini & Thoomaszen, 2014).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *stress inoculation training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai. *Stress Inoculation Training* (SIT) tidak hanya mengajarkan kita mengatasi masalah, misalnya stress ringan tetapi juga mengajarkan cara mempersiapkan diri untuk melakukan suatu perubahan ketika dihadapkan dengan situasi tersebut dimana teknik yang digunakan dalam latihan inokulasi stres ini berupa kombinasi dari teknik-teknik konseling yang ada.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, hasil uji hipotesis dengan *coefficients* diketahui nilai signifikan sebesar 0,005 lebih kecil dari 0,05 yang artinya teknik *stress inoculation training* (SIT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa akibat korban *bullying* di MTS Negeri 1 Sinjai.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Sekolah/Madrasah

Hendaknya melakukan upaya dalam menangani kasus *bullying* disekolah untuk senantiasa menjadi pendengar

yang baik bagi siswa dan melakukan sosialisasi kepada siswa tentang *bullying* dan dampak yang ditimbulkan dari *bullying* melalui guru BK yang bekerja sama dengan pihak guru-guru dan bekerja sama dengan para orang tua yang merupakan pihak yang paling dekat dengan siswa.

## 2. Bagi Siswa

Hendaknya aktif berkonsultasi kepada guru pembimbing untuk mengatasi masalah yang dihadapi terutama masalah kecemasan dan senantiasa menerapkan teknik *stress inoculation training* bukan hanya dilingkungan formal tetapi juga dilingkungan keluarga dan masyarakat.

## 3. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya, dengan variabel-variabel lebih banyak lagi agar hasil yang diperoleh dapat diketahui dari banyak sisi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Analda, A. (2018). Pola Pembinaan Spiritual, Emosional, dan Intelektual Guru Di MA Muhammadiyah Ereng-Ereng Kecamatan Tompobulu Kabupaten Bantaeng. *Skripsi*. Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai.
- Azis, A. R. (2015). Efektifitas Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3 (2) 8-14.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Edition 9*. California.
- Devi, A & Tanjung, H. (2018). *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam Ed.II*. Bekasi: Gratama Publishing.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus dikuasai Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erwan, E. (2020). Penerapan Teknik Stress Inoculation Training Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Di SMP Negeri 20 Makassar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan* 6 (2) 201-210.
- Fauzan, H. (2018). Pengaruh Teknik Kursi Kosong Terhadap Penurunan Kecemasan Korban Bullying. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Hartono & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana.
- Imas, K. (2016). *Bullying*. Yogyakarta: Relasi Inti Media.

- Ita, N. (2018). Penerapan Bimbingan dan Konseling Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di MTS Negeri Dampang Kabupaten Bantaeng. *Skripsi*. Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai.
- Julianto, J., dkk. (2018). *Metode Penelitian Praktis Cet 1*. Sidoarjo: Zifatama Juara.
- Juniar, M. (2016). Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian Dengan Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah*, 4 ( 4) 513-521.
- Keke, T. (2019). *All About Bully Cet I*. Jakarta: Rumah Media.
- Murtini, M & Thoomaszen, F. W. (2014). Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Indonesia 11 (2) 79-92*.
- Mustafa, P. S, dkk. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mustafa, Y. (2018). Efektivitas *Stress Inoculation Training (SIT)* Terhadap Depresi Lansia Di Panti Tresna Werdha Dedali Surabaya. *Skripsi*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2 (2).
- Nurul, H & Ardedia, N. (2019). Efektivitas Stress Inoculation Training Untuk Menurunkan Stress Pada ODAPUS. *Jurnal Psikologi Indonesia 8 (1) 1-5*.



- Priyatna, S. E. (2020). *Analisis Statistik Sosial Rangkaian Penelitian Kuantitatif Menggunakan SPSS*. Banjarmasin: Yayasan Kita Menulis.
- Safitri, W. A. (2020). *Cegah dan Stop Bullying Sejak Dini*. Semarang: Guepedia.
- Sejiwa, S. (2008). *Bullying (Mengatasi Kekerasan Di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak)*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cet.XXVIII*: Bandung.
- Tim MGMBK. (2010). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. Jakarta: PT Grafindo.
- Yuliani, R. (2020). *Penerapan Strategi Stress Inauclation Training Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Korban Bullying Di SMP Negeri 1 Surabaya. Skripsi*.
- Zaqiyah, U. (2021). *Peran Stres Kerja Positif (Eustress) dan Efikasi Diri Pada Prestasi Kerja Karyawan. Skripsi*. Universitas Teknokrat Indonesi

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran I

### KISI-KISI ANGKET KECEMASAN AKIBAT KORBAN *BULLYING*

Variabel	Indikator	Deskriptor (Dimensi)	Item
Kecemasan siswa akibat korban <i>bullying</i>	Gejala Psikis	<ul style="list-style-type: none"><li>- Merasa takut.</li><li>- Kurang percaya diri</li><li>- Bingung</li><li>- Sulit berkonsentrasi</li><li>- Gelisah</li></ul>	4, 5, 6, 8, 9, 13, 15
	Gejala Fisik	<ul style="list-style-type: none"><li>- Merasa tegang</li><li>- Pusing/sakit kepala</li><li>- Jantung berdebar-debar</li><li>- Mengalami gangguan tidur</li></ul>	1, 2, 3, 7, 10, 11, 12, 14
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>

## **Lampiran II**

### **ANGKET KECEMASAN AKIBAT KORBAN *BULLYING***

#### Identitas responden

Nama :

Nis :

Jenis kelamin :

#### **A. Petunjuk**

Angket ini berisi 15 item pernyataan tentang kecemasan siswa korban bullying. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan cara menyilang (X) salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan tingkat persetujuan Anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Kurang Sesuai (KS)
4. Tidak Sesuai (TS)

Jawaban Anda, tidak menuntut jawaban benar atau salah dan tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan Anda di sekolah ini. Kesungguhan dan kejujuran Anda dalam menjawab merupakan

bantuan yang amat berguna. Karena itu diharapkan Anda menjawab semua soal yang tersedia.

Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Selamat Bekerja

## B. Pernyataan

NO	PERNYATAAN	PILIHAN			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa tegang ketika bertemu dengan orang yang membully saya				
2.	Saya merasa pusing karena diejek oleh teman				
3.	Saya sulit tidur pada malam hari karena memikirkan kata kata yang dilontarkan oleh teman				
4.	Saya seringkali merasa takut Ketika diejek teman				
5.	Saya kurang percaya diri ketika disoraki teman di depan umum				
6.	Saya merasa gelisah di dalam kelas jika ketemu dengan orang yang membully saya				
7.	Saya susah tidur pada malam hari karena memikirkan perlakuan teman ke saya				

8.	Saya sulit berkonsentrasi mengerjakan soal di papan tulis jika ada teman yang tiba-tiba mengejek dan merendahkan saya				
9.	Saya sering kali bingung mendengar julukan teman kepada saya				
10.	Saya merasa jantungku berdebar kencang Ketika akan bertemu dengan teman yang membully saya				
11.	Kepala saya sering sakit sesaat ketika memikirkan apa yang dilakukan teman kepada saya				
12.	Jantungku berdebar-debar jika berpapasan dengan teman yang membully saya				
13.	Saya merasa takut akan gagal walaupun teman berhenti membully saya				
14.	Saya merasa tegang Ketika ingin bertemu dengan orang yang membully saya				

15.	Saya merasa gelisah Ketika tidak mampu melawan teman yang membully saya				
-----	---	--	--	--	--



## Lampiran III

### Tabel r Dengan Taraf Signifikan 0,05

Tabel r untuk df = 1 - 50

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0,1	0,05	0,02	0,01	0,001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432

## Lampiran IV

### Hasil Uji Validitas

#### Correlations

No Item	Pearson Correlations	Sig. (2-tailed)	N
1	,636*	,011	15
2	,677**	,677	15
3	,774**	,774	15
4	,758**	,758	15
5	,791**	,791	15
6	,798**	,798	15
7	,839**	,839	15
8	,769**	,769	15
9	,592*	,592	15
10	,639*	,639	15
11	,625*	,625	15
12	,610*	,610	15
13	,581*	,581	15
14	,660*	,660	15
15	,575*	,575	15

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).\*

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).\*\*

## Lampiran V

### Hasil Uji Reliabilitas

#### Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,919	15

## Lampiran VI

### Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Siswa	15	8	32	19,60	6,885
Pengaruh Teknik SIT	15	7	28	16,93	6,724
Valid N (listwise)	15				

## Lampiran VII

### Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Siswa * Pengaruh Teknik SIT	Between Groups	(Combined)	452,100	9	50,233	1,188	,448
		Linearity	164,426	1	164,426	3,887	,106
		Deviation from Linearity	287,674	8	35,959	,850	,602
	Within Groups		211,500	5	42,300		
	Total		663,600	14			

## Lampiran VIII

### Hasil Uji Normalitas

#### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,97120411
Most Extreme Differences	Absolute	,123
	Positive	,093
	Negative	-,123

Test Statistic	,123
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	,200 <sup>d</sup>
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	
c. Lilliefors Significance Correction.	
d. This is a lower bound of the true significance.	

## Lampiran IX

### Hasil Uji Hipotesis (Regresi)

#### Regression

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	164,426	1	164,426	4,282	,003 <sup>b</sup>
	Residual	499,174	13	38,398		
	Total	663,600	14			
a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa						
b. Predictors: (Constant), Pengaruh Teknik SIT						

# Lampiran X Surat Keputusan Pembimbing



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
KAMPUS: JL. SULTAN HASANUDDIN NO.20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612  
Email: fakultas@sinjai@gmail.com Website: <http://www.iainsinjai.ac.id>  
TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR: 1088/SK/BAN-PT/04/2017/XI/2020



**SURAT KEPUTUSAN**  
Nomor: 0213.D2/III.3.AU/F/KEP/2021

**TENTANG**  
**DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**  
**TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah:

Menimbang

1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2020/2021, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.

Mengingat

1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah
2. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 8722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No.02/PED/1.0/8/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
6. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.

Memperhatikan Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2020/2021.

## MEMUTUSKAN

Menetapkan

Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.

Pertama

Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Suriati, M.Sos.I.	Nurjannah, S.Pd., M.Pd.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

Nama : Muhaeda

NIM : 180202057

Prodi : BPI

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Stress Inaoculation Training (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Pada Korban Bullying Di MTs Negeri 1 Sinjai



**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS: JL. SULTAN HASANUDDIN NO.20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92812

Email: [fukislaimsinjai@gmail.com](mailto:fukislaimsinjai@gmail.com)

Website: <http://www.iaimsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR 1088/SK/BAN-PT/RA/rd/PT/KII/2020

- Kedua** Hai-hal yang menyangkut pendapatan/ nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga** Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat** Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di: Sinjai  
Pada Tanggal: 29 Rabiul Awwal 1443 H  
5 November 2021 M



Dekan,

Dr. Suriati M. Sos.I  
NBM.948500

**Tembusan:**

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor I AIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Wakil Rektor II IAIM Sinjai di Sinjai
5. Wakil Rektor III IAIM Sinjai di Sinjai

## Lampiran XII Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SINJAI  
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 SINJAI  
Jalan H.Abd. Kadir Nomor 11 Panreng Kec.Sinjai Utara  
Telepon(0482) 2700183 Email:mtsn.sinjai@yahoo.com

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN NOMOR:B-9o /MTs.21.09.1/TL.00/06/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Rudiyanto, S.Ag,M.Pd.I  
NIP : 19700705 199803 1009  
Jabatan/Jaba : Kepala MTs. Negeri 1 Sinjai Kab. Sinjai

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama :MUHAEDA  
NIM :180202057  
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Nama Perguruan Tinggi : Intitut Agama Islam Muhammadiyah(IAIM) Sinjai

Telah melaksanakan penelitian pada MTs.Negeri 1 Sinjai mulai tanggal 20 Mei s/d 25 Juni 2022 dengan judul skripsi:

**"PENGARUH TEKNIK STRES INAUCULATION TRAINING (SIT) DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA AKIBAT KORBAN BULLYING DI MTS NEGERI 1 SINJAI"**

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sinjai, 27 Juni 2022

Kepala MTs Negeri 1 Sinjai



Rudiyanto, S.Ag, M.Pd.I  
NIP.197007051998031009



## DOKUMENTASI



**Gambar 1** Pembagian Angket Kecemasan Akibat Korban *Bullying*



**Gambar 2 Pembagian Angket Kecemasan Akibat Korban *Bullying***



**Gambar 3 Ucapan Terima Kasih Kepada Kepala MTS Negeri 1 Sinjai**



**Gambar 4 Pemberian Plakat Sebagai Ucapan Terima Kasih Kepada Kepala MTS Negeri 1 Sinj**

## BIODATA PENULIS



Nama : Muhaeda  
NIM : 180202057  
Tempat Tanggal Lahir : Sinjai, 13 September 1999  
Alamat : Onrong Datu, Kel. Lamatti  
Rilau, Kec. Sinjai Utara  
Handphone : 082348328370  
Email : [muhaeda1399@gmail.com](mailto:muhaeda1399@gmail.com)  
Nama Orang Tua  
1. Ayah : Sunardi  
2. Ibu : St. Sulaeha

### Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Darma Wanita Balle
2. SD/MI : SD Negeri 113 Balle
3. SLTP/MTS : MTS Negeri 1 Sinjai
4. SMA/MA : MAN 2 Sinjai

## Lampiran XIII Hasil Returniti



Similarity Report ID:oid:30061:37875391

### PAPER NAME

MUHAEDA BP!180202057.docx

### WORD COUNT

5702 Words

### CHARACTER COUNT

36960 Characters

### PAGE COUNT

30 Pages

### FILE SIZE

61.4KB

### SUBMISSION DATE

Jun 20,2023 9:01 AM GiVT+7

### REPORT DATE

Jun 20,2023 9:02 AM GiVT+7

### 28% Overall Similarity

The combined total of all matches,including overlapping sources,for each database.

-25% Internet database

-14% Publications database

-Crossref database

-Crossref Posted Content database

-21% Submitted Works database

