

**MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN  
COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION  
(STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA BARU  
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI)  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH & KEGURUAN UIN MALIKI MALANG)**

---

*Abstract*

**Esa Nur Wahyuni**  
*Dosen UIN Maulana  
Malik Ibrahim Malang*

*This study aimed to determine the effect of implementation Cognitive Behaviour Modification (CBM) to improve the ability to manage stress on new students. The design research is one group Pretest-Posttest. Based on the recommendations and observations, specified the ten new students FITK UIN Maliki as research subjects who indicated experiencing stress. Data on the ability to manage stress obtained from student records to fill Manage Stress Inventory (MSI). Hypothesis test results indicate CBM approach has a significant effect  $p = 0.000 > 0.05$ . The average score of 82.00 (posttest score)  $> 62.4$  (pretest score) and  $N\text{-gain} = 20$ . It can be concluded CBM approach has a significant impact on improving the ability to manage stress for new students.*

**Keywords:** *Cognitive Behaviour Modification, Stress Management.*

## PENDAHULUAN

Kondisi lingkungan dan model belajar yang baru di perguruan tinggi, menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru. (Chao, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa di perguruan tinggi mahasiswa berpotensi mengalami stres khususnya mahasiswa baru. Mereka harus melakukan perubahan-perubahan sebagai usaha agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang baru. Padahal pada saat yang bersamaan, mahasiswa baru adalah individu yang berada pada proses penyesuaian diri dengan tugas-tugas perkembangan yang berada pada masa transisi antara remaja dan dewasa yang seringkali juga menyebabkan tekanan-tekanan psikologis (Brougham, Zail, Mendoza, & Miller, 2009; Romano, 1992 dalam Ross, 2008; Michie, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Kholidah & Alsa (2012) menemukan, penyebab munculnya stres pada mahasiswa baru antara lain ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Secara umum, pengertian stres dipahami sebagai keadaan yang melibatkan interaksi individu dengan situasi yang dialaminya (Michie, 2002). Stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya (Carter, 2016; Pinel, 2009) yang melibatkan interaksi kompleks dari reaksi saraf dan hormonal terhadap rangsangan internal dan eksternal (Piotrowski, & Hollar 2014). Sebenarnya stres adalah kondisi alamiah yang dialami oleh setiap manusia ketika menghadapi masalah yang mungkin belum dapat dipecahkannya (Desinta & Ramdhani, 2013) dan dinilai membebani atau

melebihi kekuatan dan mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya (Folkman & Lazarus, 1985).

Stres, baik langsung maupun tidak, diyakini sebagai penentu performan akademik dan kesehatan mental mahasiswa baru (Alzaeem, Sulaiman, & Gillani, 2010; Carter, 2016), sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa menempuh pendidikan. Dampak negatifnya antara lain, penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Secara fisik stres juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Deshinta & Ramadhani, 2013).

Mempertimbangkan dampak stres terhadap kesehatan fisik, kesuksesan akademik, dan kesehatan mental mahasiswa, maka sangat penting melatih mahasiswa baru mengembangkan kemampuan mengelola stres secara tepat supaya dapat mengurangi dampak negatif stres. Ketepatan mengelola stres dapat mengubah stres dari faktor penghambat menjadi pendorong bagi kesuksesan akademik, kesejahteraan sosial dan psikologis (Schafer 1998 dalam Deshinta & Ramdhani, 2013)

Banyak pendekatan yang dapat diajarkan kepada mahasiswa baru untuk mengelola stres. Salah satunya pendekatan yang dikemukakan oleh Meichenbaum, yaitu *Cognitive Behaviour Modification* (CBM). Beberapa penelitian telah menguji keefektifan pendekatan ini untuk mengatasi problema emosional, antara lain CBM efektif sebagai pendekatan untuk mengelola marah (wahyuni, 2012) dan CBM digunakan untuk mengatasi stres menghadapi ujian (Thoomaszen & Murtini, 2014), stres yang dialami korban perkosaan (Prawesti, 2008).

Beberapa pertimbangan penggunaan CBM dalam penelitian ini, yaitu (1) stres diakibatkan adanya kesalahan individu dalam mempersepsikan dan menilai peristiwa atau kondisi yang dihadapinya. CBM merupakan pendekatan yang menekankan pada fungsi kognitif dalam menilai peristiwa atau stimulus yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Prinsip CBM yaitu kognisi individu mempunyai peran signifikan dalam perkembangan dan pengelolaan reaksi emosi

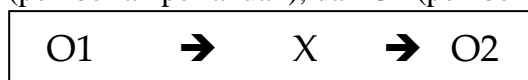
dan perilaku terhadap situasi kehidupan melalui proses kognisi seperti memberikan arti, penilaian, dan asumsi yang diasosiasikan dengan kejadian hidup yang spesifik. (2) CBM menekankan terapi membelajarkan diri sendiri sehingga klien menjadi sadar terhadap pikiran yang diarahkan pada dirinya sendiri. Proses terapinya, individu mengubah cara belajar, sehingga mereka menjadi lebih mandiri dalam menangani masalah-masalah yang dihadapinya, khususnya yang berkaitan dengan stres.

Dalam pendekatan CBM yang dikembangkan oleh Meichenbaum ada tiga tahap pelatihan yang diterapkan untuk mengelola stres, yaitu; *pertama* tahap edukasi dan konseptualisasi adalah tahap dimana subyek diajarkan dan dilatih untuk mengenali dan menyadari komponen-komponen stres melalui proses observasi diri (*self observation*); *kedua*, tahap pencapaian dan konsolidasi, yaitu tahap memulai dialog internal baru, merupakan tahap yang mengajarkan subyek untuk mengenali dan menetralsir pikiran-pikiran negatif pemicu stres dan kemudian mengubah atau mengganti dengan pikiran-pikiran positif ; dan *ketiga*, tahap mengajarkan keterampilan baru, yaitu tahap pemberian keterampilan seperti keterampilan relaksasi yang dapat digunakan sebagai cara untuk menurunkan stres yang dirasakan (Meichenbaum, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini ingin menguji pengaruh pendekatan CBM untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan (FITK) UIN Maliki Malang.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Ada tiga tahap dalam desain tersebut, pertama mengukur tingkat kemampuan mengelola stres subyek sebelum pemberian perlakuan (*pretest*). Kedua, memberikan perlakuan mengelola stres kepada subyek. Tahap ketiga mengukur tingkat kemampuan mengelola stres subyek setelah mendapat perlakuan (*posttest*). Gambar 1 berikut menggambarkan desain eksperimen. O1 (pemberian *pretest*), X (pemberian perlakuan), dan O2 (pemberian *Posttest*)



Gambar 1. Rancangan *one group pretest-posttest*

### Instrumen Penelitian

Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. *Pertama*, instrumen untuk mengukur tingkat kemampuan mengelola stres. Dalam penelitian ini digunakan Inventori Mengelola Stres (IMV) yang dikembangkan oleh peneliti. IMV terdiri atas 21 item dengan empat pilihan jawaban, sangat sesuai (5), sesuai (4), cukup sesuai (3), kurang sesuai (2), dan tidak sesuai (1). IMV memiliki skor reliabilitas 0,839 dan validitas mulai 0,290-0,787. Tabel 4.1. menjelaskan tentang kisi-kisi Inventori Mengelola Stres.

Tabel 1. Inventori Mengelola Stres

Aspek Kemampuan	Indikator	Item
Kesadaran terhadap stress	Menyadari peristiwa pemicu stres	1,4,11,14
	Menyadari emosi yang muncul saat stress	7,19
	Menyadari pikiran pemicu stress	2,15,21
	Menyadari reaksi fisik saat stres	6,9
	Menyadari perilaku saat stress	5,16
Mengubah Dialog Internal	Dapat mengidentifikasi pikiran negatif	12,19
	Dapat menemukan pikiran positif	3,10
	Dapat mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif	8,18
Belajar perilaku baru	Relaksasi, Melakukan kegiatan yang menghilangkan ketegangan atau stress	13,20

*Kedua*, Instrumen perlakuan atau tindakan adalah sebuah panduan mengelola stres yang dikembangkan oleh peneliti. Panduan mengelola stres tersebut dikembangkan berdasarkan pendekatan CBM yang terdiri atas tiga tahap yaitu; (1) memahami stres; (2) mengubah dialog internal; (3) belajar perilaku baru. Instrumen perlakuan tersebut dilengkapi dengan *Jurnal Mengelola Stres* untuk mengetahui bentuk-bentuk respon responden secara individual, mengukur frekuensi dan intensitas dari reaksi stres serta untuk memantau atau memonitor perubahan perilaku stres.

### Responden Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan pengukuran awal kemampuan mengelola stres, diperoleh 10 mahasiswa baru PAI FITK UIN Maliki Malang sebagai

responden atau subyek penelitian ini. Semua subyek penelitian tersebut terindikasi mengalami gejala stres baik secara psikologis (motivasi rendah, mudah tersinggung, merasa cemas, sedih, takut, tanpa alasan yang jelas, merasa kesepian, tidak percaya diri) maupun secara fisik (sering sakit kepala, tekanan darah rendah, sulit tidur, leher dan punggung terasa kaku dan sakit, nafsu makan berkurang, nafsu makan berlebihan, jantung berdebar, perut terasa perih, mual). Sedangkan stres yang dialami oleh subyek terkait dengan interpersonal (hubungan orang lain), intrapersonal (hubungan dengan diri sendiri), akademik, dan lingkungan.

### **Setting Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Malang (UIN Maliki Malang). Setiap mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) diwajibkan untuk menghuni Ma'had Sunan Ampel Ali (MSAA) selama dua semester. Ma'had Sunan Ampel Ali adalah sebuah pondok pesantren yang berada di lingkungan UIN Maliki Malang. Kebijakan tersebut bertujuan untuk memberikan kondisi kondusif bagi mahasiswa baru untuk mengembangkan kepribadian, keagamaan, moral, dan akademik. Akan tetapi dalam pelaksanaannya, proses pencapaian tujuan tersebut tidak selalu berjalan dengan baik. Karakteristik MSAA sebagai tempat tinggal bersama seluruh mahasiswa baru, menuntut mereka melakukan perubahan kebiasaan agar dapat menyesuaikan diri dengan baik. Namun kenyataannya, tidak semua mahasiswa di MSAA dapat melakukan peyesuaian diri dengan baik sehingga menimbulkan banyak masalah dan tidak jarang mahasiswa baru mengalami stres.

### **Hasil**

Dari data yang terkumpul pada tahap pretes dan postes menunjukkan bahwa skor rata-rata kemampuan subyek penelitian mengelola stres pada tahap pretest sebesar 61,40 atau pada tingkatan Cukup. Sedangkan skor rata-rata kemampuan subyek penelitian mengelola stres pada tahap postes sebesar 82 atau berada pada tingkatan tinggi. Tabel 3 menjelaskan perolehan skor pretes dan postes pada subyek penelitian.

Tabel. 2. Perolehan Skor Pretes dan Postes Kemampuan  
Mengelola Stres Mahasiswa Baru

Subyek	Skor pretest	Postest
1	63.0	80.0
2	64.0	78.0
3	62.0	79.0
4	61.0	80.0
5	55.0	79.0
6	64.0	84.0
7	60.0	82.0
8	61.0	85.0
9	60.0	85.0
10	64.0	88.0
M	61.4	82.0

Pada hasil uji *Paired T test* pada data pretes dan postes yang telah diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikan (*2 tailed*) adalah 0,000 yang berarti bahwa  $p < \alpha$  (0,05). Berdasarkan hasil uji *Paired T test* tersebut dapat dikatakan hipotesa yang menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan pada tingkat kemampuan mengelola stres subyek penelitian sebelum perlakuan (pretes) dibandingkan dengan setelah perlakuan (postes) diterima. Selanjutnya dilakukan uji N-gain untuk mengetahui besarnya pencapaian perbedaan antara pretes dan postes. Hasil uji N-gain menunjukkan bahwa skor rata-rata postes lebih besar dari skor rata-rata pretes  $82,0 > 62,40$  dengan skor N-gain sebesar 20.

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa. Secara umum, hasil penelitian menyatakan CBM efektif untuk meningkatkan kemampuan subyek mengelola stress. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM.

Secara khusus, keefektifan pendekatan CBM meningkatkan kemampuan mengelola stres dapat dilihat pada tiga aspek, yaitu dapat meningkatkan kemampuan memahami stress, kemampuan memulai dialog internal baru, dan belajar perilaku baru.

#### *Aspek Kemampuan Memahami Stress*

Tingkat kemampuan memahami stres merupakan kemampuan dasar dalam mengelola stres. Oleh karena itu, kemampuan memahami stres merupakan kemampuan pertama yang dilatihkan dalam perlakuan mengelola stress dengan

pendekatan CBM. Pada tahap sebelum perlakuan, Skor kemampuan memahami stress pada subyek penelitian rata-rata berada pada kategori cukup.

Kategori cukup tersebut menunjukkan bahwa subyek penelitian pada dasarnya telah memiliki kemampuan awal dalam memahami stres tetapi masih belum maksimal. Pada tahap sebelum intervensi (pretes), dalam catatan Jurnal Mengelola Stres menunjukkan bahwa semua subyek penelitian mengalami kebingungan dalam mengidentifikasi komponen-komponen memahami stres yang terdiri atas lima komponen yaitu, kemampuan mengidentifikasi situasi/kondisi stres, emosi yang dirasakan saat stres, pikiran pemicu stres, reaksi tubuh, dan perilaku yang muncul saat stres.

Dari hasil analisa data penelitian, secara umum seluruh subyek telah mampu mengungkapkan peristiwa/situasi stres dengan baik. Artinya mereka telah mampu menyadari peristiwa/situasi stres. Namun pada aspek emosi dan pikiran rata-rata mereka masih belum tepat mengungkapkannya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka masih kurang mampu menyadari emosi yang dirasakan dan kebingungan membedakannya dengan pikiran yang ada saat stres. Sedangkan pada komponen reaksi tubuh dan perilaku saat stres sebagian besar subyek cukup baik dalam mengidentifikasi.

Pada tahap setelah perlakuan (postes) semua subyek berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan memahami stres pada setiap subyek dibandingkan pada tahap sebelum perlakuan. Peningkatan secara kuantitatif ini diperkuat dengan analisa terhadap catatan jurnal mengelola stres setiap subyek. Dari catatan jurnal dapat diketahui bahwa subyek telah mampu mengungkap masing-masing komponen stres dengan tepat dan tidak ada kerancuan antara tiap komponen. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM efektif meningkatkan kemampuan subyek memahami stres.

Meningkatnya kemampuan memahami stres berdampak pada kepekaan subyek mengenali sejak awal situasi, pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku mereka saat hendak mengalami stres. Menurut (Meichenbaum, 2005) kepekaan terhadap tanda-tanda stres tersebut menjadi dasar bagi seseorang untuk dapat mengelola stres mereka. Kemampuan memahami stres ini penting untuk dimiliki



oleh mahasiswa baru agar mereka dapat mendeteksi sejak awal tanda-tanda ketika akan mengalami stres. Sehingga mereka mempunyai kesempatan mencari alternatif lain sebelum mereka bereaksi terhadap situasi stres.

### ***Memulai Dialog Internal***

Kemampuan memahami stres yang telah dimiliki oleh subyek adalah sebagian dari tahapan yang harus dicapai dalam pelatihan mengelola stres. Meskipun subyek memiliki kemampuan memahami stres, menurut Meichenbaum (1993) hal itu belum cukup dapat meningkatkan kemampuan mengelola stres. Subyek perlu memiliki kemampuan kedua yaitu kemampuan memulai dialog internal baru. Dialog internal baru merupakan proses mengubah atau menentang pikiran yang berkaitan dengan stres yang ditujukan kepada diri sendiri. Dialog internal yang baru berfungsi sebagai penunjuk jalan bagi munculnya perilaku baru yang pada akhirnya berdampak pada struktur kognitif subyek dalam merespon situasi yang mereka hadapi (Meichenbaum & Fitzpatrick, 1993).

Pada tahap sebelum perlakuan, tingkat kemampuan memulai dialog internal baru pada subyek berada pada kategori cukup. Catatan subyek dalam jurnal mengelola stres menunjukkan bahwa pada saat stres, beberapa subyek mengalami kebingungan dalam mengidentifikasi pikiran negatif dan menemukan pikiran positif yang dapat melawan atau menentang pikiran negatif tersebut. Kondisi tersebut disebabkan masih kurangnya kemampuan mengenali atau menyadari pikiran-pikiran tersembunyi lainnya yang mendukung pikiran pemicu stres, sehingga pada hakekatnya mereka tidak mengubah atau menentang pikiran pemicu stress.

Pada tahap setelah perlakuan tingkat kemampuan mengubah dialog internal baru pada semua subyek berada pada kategori tinggi, hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan memulai dialog internal baru dibandingkan pada tahap sebelum perlakuan. Peningkatan tersebut diyakini sebagai pengaruh pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM.

Hasil analisa terhadap catatan jurnal mengelola stres oleh subyek, baik pada saat perlakuan maupun setelah perlakuan menunjukkan bahwa kemampuan mengidentifikasi pikiran negatif pemicu stress kemudian mengubah dengan pikiran positif dapat mengurangi kekuatan stres. Berkurangnya kekuatan stres

merupakan salah satu indikasi dari kemampuan mengelola stres khususnya kemampuan memulai dialog internal baru. Sebagaimana menurut Meichenbaum (2005) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk mengubah dialog internal (pikiran yang ditujukan pada diri sendiri) dapat berpengaruh terhadap kemampuan mereka mengelola stres. Sehingga stres dapat berkurang dan terekspresikan lebih sehat.

Pada tahap perlakuan, subyek memiliki kemampuan lebih cepat menyerap dan mengaplikasikan kemampuan memahami stres dari pada keterampilan memulai dialog internal baru. Hal ini disebabkan untuk memahami pikiran-pikiran pemicu stres atau pikiran negatif diperlukan waktu untuk merefleksi, karena itu diperlukan beberapa kali pelatihan memahami pikiran negatif dan mengubahnya dengan pikiran positif. Temuan ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Feindler & Engel, 2011 (dalam Wahyuni, 2012) bahwa bagian tersulit dalam memberikan perlakuan mengelola stres adalah melatih subyek memulai dialog internal baru, karena harus melakukan restuktur ulang atau *mengubah dialog internal individu* yang sudah terbiasa dengan cara berpikir salah.

### ***Belajar Perilaku Baru***

Belajar perilaku baru adalah fase ketiga dari perlakuan pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM. Fase ini mengajarkan subyek untuk memiliki keterampilan mengatasi stres secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap sebelum perlakuan rata-rata skor subyek berada pada kategori cukup. artinya sebagian dari subyek tidak selalu menunjukkan perilaku yang efektif dalam mengatasi stres. Beberapa perilaku yang dipilih untuk mengelola stres adalah tidur berlebihan, menghindari pemicu stres, atau mengabaikan masalah. Namun setelah perlakuan, subyek menunjukkan perilaku yang lebih efektif dalam mengatasi stres dan rata-rata berada pada kategori tinggi, misalnya meningkatkan kemampuan mengelola waktu, mengelola diri, atau mencari bantuan untuk mengurangi stres. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pendekatan CBM efektif meningkatkan kemampuan belajar perilaku baru.

Dalam lapangan psikologi klinis, CBM dikenal sebagai pendekatan terapi yang menekankan pada peran penting kognitif dalam mempengaruhi apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh manusia. Perbedaan CBM dengan

pendekatan kognitif lainnya adalah CBM lebih menekankan pada pengajaran kepada klien untuk mampu menyadari apa yang dikatakan pada diri sendiri (*self talk*). Proses terapi mengajarkan kepada klien untuk membuat *self statement* baru dan melatih klien untuk mengubah pengajaran yang mereka berikan kepada diri sendiri sehingga klien dapat menyelesaikan secara efektif problem-problem yang dihadapinya (Meichenbaum, 1986; Meichenbaum, 1993; Corey, 2005).

Sebagai pendekatan yang menekankan pada psikoedukasi, dalam setiap proses terapi ada proses pembelajaran yang menjadikan klien mampu untuk menerapkan hasil belajar dalam menghadapi problem yang dihadapinya sekarang dan di masa datang tanpa harus tergantung pada orang lain. Hasil pengajaran kepada klien melalui proses terapi mencakup tiga domain yang saling terkait sehingga menghasilkan perubahan yang holistik pada diri klien. Tiga domain tersebut adalah kognitif, affektif, dan behavioral (McLeod, 2003 dalam Wahyuni, 2012).

Setelah mendapatkan pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM, secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan adanya tingkat perubahan terhadap kemampuan subyek mengelola stres dalam;

*Aspek kognitif* adanya perubahan kemampuan memahami aspek-aspek stres, memahami peran pikiran dalam memunculkan jenis stres apakah negatif atau positif, dan cara mengendalikan stres dengan mengubah atau menentang pikiran pemicu stres.

*Aspek afektif*, bertambahnya pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan memahami gejala-gejala stres mendorong subyek untuk melakukan proses mengelola stres seperti yang mereka dapatkan dalam pelatihan jika mereka menghadapi situasi yang menyebabkan stres.

*Aspek perilaku*, walaupun tidak secara signifikan kemampuan mengelola stres dapat mengubah perilaku tidak sesuai ketika mengekspresikan stres, namun tetap ada perubahan perilaku secara berangsur-angsur kearah yang lebih sesuai dalam mengekspresikan stres pada diri subyek. Beberapa subyek penelitian menyatakan bahwa pemahaman mereka terhadap pikiran yang memicu stres dan bagaimana pikiran dapat digunakan untuk mengendalikan stres telah dapat juga digunakan untuk mengendalikan perilaku stres yang berlebihan dan tidak sesuai.

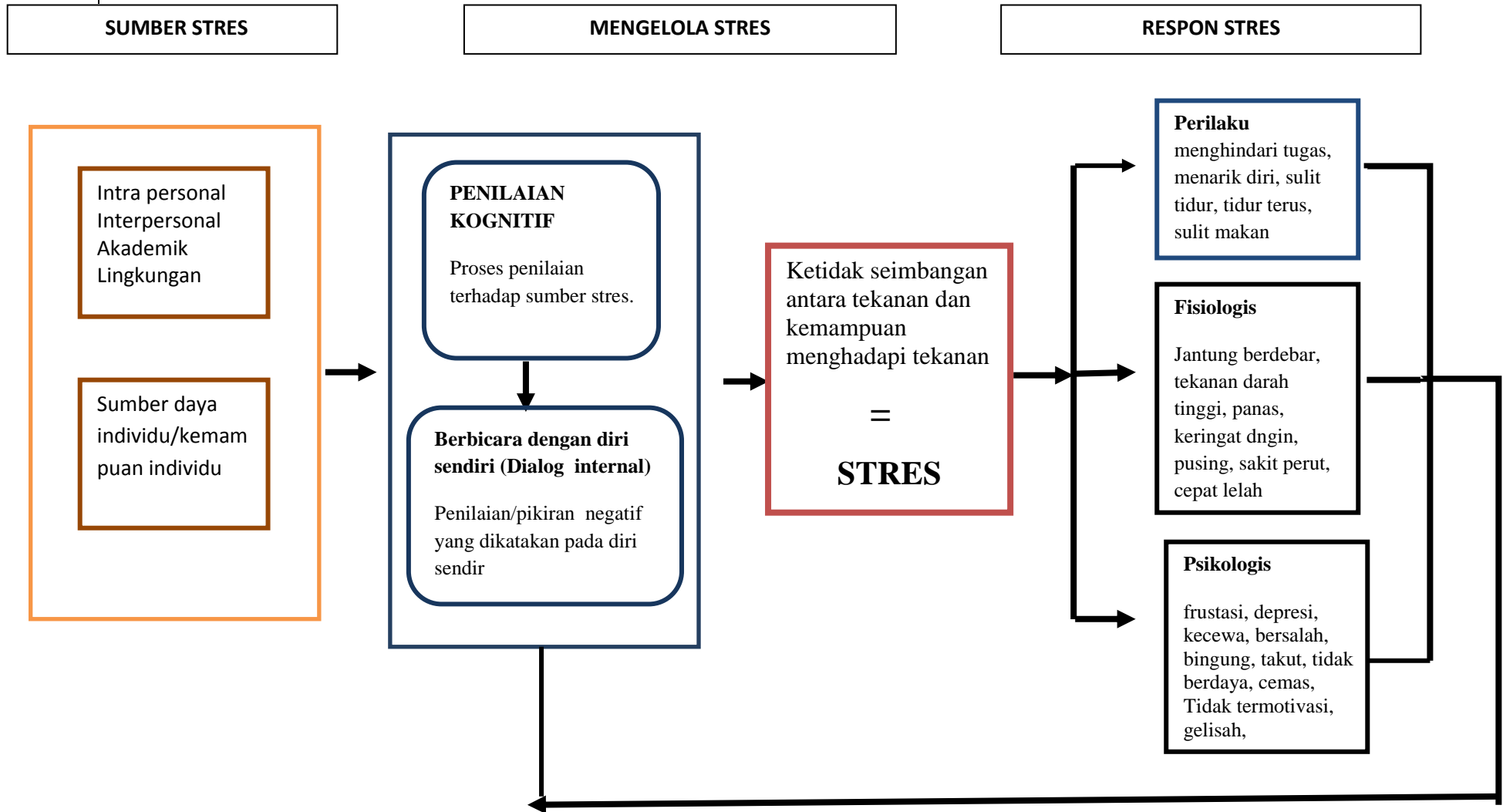
Jika sebelumnya mereka cenderung mengekspresikan stres dengan perilaku yang tidak sesuai, seperti tidur terus menerus, makan yang tidak teratur, apatis dengan kemampuan sendiri menghadapi masalah. Namun setelah mendapatkan perlakuan ada perubahan pada perilaku subyek dalam mengekspresikan stres dengan bentuk yang lebih sesuai. Misalnya, membicarakan permasalahan dengan orang lain, lebih asertif jika tidak berkenan pada sesuatu, menenangkan diri dan menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian yang menguji keefektifan pendekatan CBM untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres ini dapat dijelaskan secara teoritik sebagai berikut;

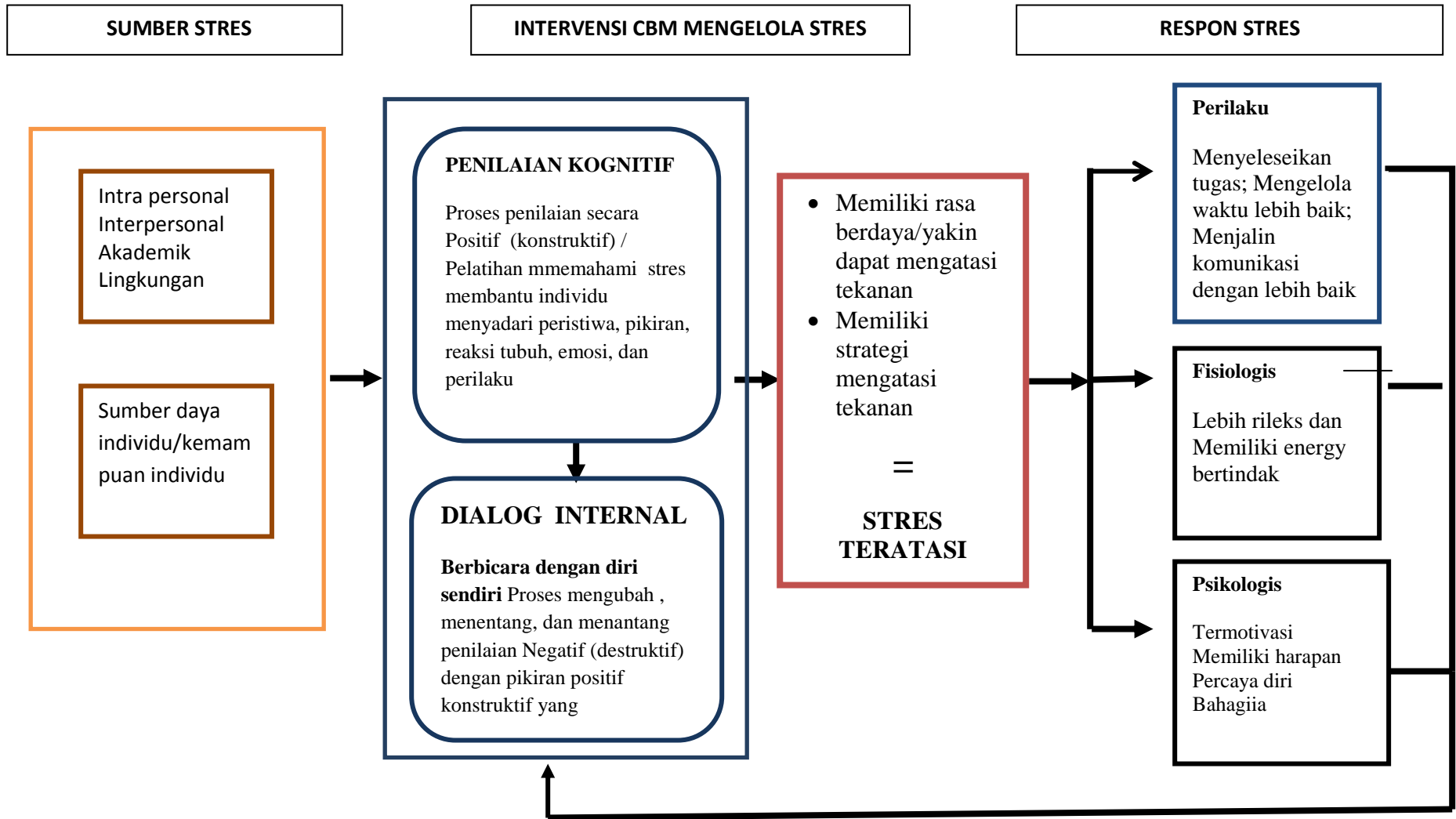
*Pertama*, penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh subyek penelitian pada umumnya diawali dari adanya peristiwa atau situasi yang menjadi sumber stres. Sumber stres yang dialami oleh mahasiswa baru meliputi stres interpersonal (konflik dengan orang tua, dosen, teman sekamar, bekerja dengan orang-orang baru), stres intrapersonal (merasa diri tidak memiliki kemampuan, rendah diri, sulit membagi waktu, motivasi rendah, kekurangan finansial, kesehatan yang kurang baik, sulit makan, sulit tidur), stres akademik (beban tugas yang banyak, nilai hasil ujian yang tidak sesuai prediksi, berbeda pendapat dengan mentor, tidak mampu mengikuti perkuliahan), dan stres lingkungan (kondisi tempat tinggal yang tidak sesuai keinginan, berbagi kamar dengan teman lain di asrama, cuaca dan kebiasaan budaya yang berbeda).

Terhadap kondisi tersebut, mahasiswa baru memberikan penilaian dan pemaknaan secara negatif terhadap peristiwa, situasi, atau kondisi yang dihadapi. Hasil penilaian atau pemaknaan tersebut selanjutnya dikatakan pada diri sendiri (*self talk*) yang biasanya oleh Meichenbaum (1993) disebut juga dengan dialog internal (*internal dialog*) atau perkataan yang ditujukan pada diri sendiri (*self verbalization*). Ketiga istilah tersebut, yaitu *self talk*, *internal dialog*, dan *self verbalization* mempunyai makna yang sama. Apa yang dikatakan pada diri sendiri kemudian menimbulkan rasa ketidaksesuaian atau ketidakseimbangan antara sumber stres yang dihadapi dengan kemampuan mengatasi sumber stres. Perasaan tidak mampu mengatasi tersebut menghasilkan bentuk respon stres, baik secara

psikologis, fisiologis, dan perilaku. Gambar 2 menjelaskan model teoritik proses stres mahasiswa baru sebelum intervensi.



Gambar 2: Model Teoritik Proses Stres Mahasiswa Baru sebelum Intervensi



Gambar 3. Menggambarkan proses stres yang konstruktif pada diri mahasiswa baru

*Kedua*, setelah pemberian pelatihan mengelola stres dengan pendekatan CBM kepada mahasiswa baru diperoleh model teoritik proses stres yang konstruktif pada diri mahasiswa baru. Gambar 3 menjelaskan proses mengelola stres yang konstruktif pada mahasiswa baru. Pada gambar tersebut dijelaskan ketika mahasiswa baru memberikan penilaian kognitif terhadap sumber stres dan kemudian dikatakan pada diri sendiri, maka kemampuan mahasiswa baru untuk mengubah, menentang, atau menantang penilaian/pikiran yang negatif atau destruktif dengan pikiran-pikiran positif yang konstruktif akan mampu menimbulkan perasaan berdaya atau mampu mengatasi sumber tekanan. Sehingga berdampak pada respon stres yang lebih positif baik secara psikologi, fisiologi, maupun perilaku. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh proses dialog internal terhadap intensitas dan kekuatan stres pada diri subyek.

Temuan ini mengindikasikan adanya kesesuaian hasil penelitian dengan premis dasar CBM yang berpandangan bahwa untuk memiliki kemampuan mengelola stres seseorang harus memperhatikan bagaimana dia berpikir, merasakan, dan berperilaku. Kemampuan mengelola stres juga membutuhkan kemampuan seseorang untuk menentang atau mengubah dialog internalnya dengan memulai dialog internal baru yang berfungsi sebagai pengarah terhadap mengelola stres secara sehat.

### **Kesimpulan**

*Pertama*, secara umum, dalam penelitian ini, pendekatan CBM dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa baru.

*Kedua*, secara khusus penerapan pendekatan CBM untuk mengelola stres kepada subyek penelitian telah dapat meningkatkan; (1) kemampuan menyadari dan memahami komponen-komponen stres secara tepat, ditunjukkan adanya perbedaan peningkatan kategori kemampuan memahami stres sebelum tindakan (pra penelitian) dan sesudah tindakan. Peningkatan pada aspek ini juga dapat dilihat dari *self report* partisipan ketika mengalami stres, kemampuan memahami stres ini membantu subyek untuk menyadari peristiwa apa yang sedang dihadapinya, menyadari pikiran yang muncul dan bagaimana menilai secara akurat peristiwa tersebut. (2) kemampuan



subyek penelitian untuk memulai dialog internal baru, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan tingkat keterampilan melakukan dialog internal baru sebelum tindakan (pretes) dan setelah tindakan (pretes). Peningkatan tersebut dapat diamati dari proses pengubahan dialog internal yang menghasilkan pikiran baru yang terungkap dalam *self report* partisipan dalam jurnal stres. Selain itu, peningkatan keterampilan memulai dialog internal baru juga dapat diketahui dari adanya perubahan perilaku stres pada partisipan.

**Ketiga**, perilaku stres yang ditunjukkan oleh mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka mengelola pikiran atau dialog internal, apakah stres diekspresikan dengan cara yang sesuai atau tidak.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alzaeem, A. Y., Sulaiman, S. A. S., & Gillani, S. W. (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. Retrieved from <http://internalmedicine.imedpub.com/assessment-of-the-validity-and-reliability-for-a-newly-developed-stressin-academic-life-scale-sals-for-pharmacy-undergraduates.php?aid=6078>
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85–97.
- Chao, R. C.-L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5–21.
- Desinta, S., & Ramdhani, N. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1). Retrieved from <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/159>
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243–253.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Meichenbaum, D. (1986). Cognitive behavior modification. *Helping People Change: A Textbook of Methods*, 346–380.

- Meichenbaum, D. (2005). Anger Control Problems. In *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 23–26). Springer. Retrieved from [http://link.springer.com/content/pdf/10.1007/0-306-48581-8\\_8.pdf](http://link.springer.com/content/pdf/10.1007/0-306-48581-8_8.pdf)
- Meichenbaum, D. (2007). *stress inoculation training: a preventative and treatment approach. Chapter to appear in PM Lehrer RL woolfolk & ws sime*. Guilford press.
- Meichenbaum, D., & Fitzpatrick, D. (1993). A constructivist narrative perspective on stress and coping: Stress inoculation applications. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1993-97397-036>
- Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67–72. <https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67>
- Pinel, J. P. (2009). *Biopsychology*. Pearson education.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 11(2), 79–92.