

**EFEKTIFITAS *OUTBOUND PLUS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



oleh

Gansar Budi Santoso
NIM. 13410152

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIFITAS *OUTBOUND PLUS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh

GANSAR BUDI SANTOSO
NIM. 13410152

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS *OUTBOUND PLUS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

GANSA BUDI SANTOSO

NIM. 13410152

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 19801020 201503 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H.M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SKRIPSI

EFEKTIFITAS *OUTBOUND PLUS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES SKRIPSI MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 31 Maret 2017

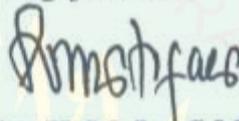
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 19801020 201503 1 002

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 00

Anggota



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 20050 1 2003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, ..28..APRIL..2017

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.
NIP. 19730710 200003 1 00

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gansar Budi Santoso

NIM : 13410152

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Efektifitas *Outbound Plus* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 31 Maret 2017

Penulis,



Gansar Budi Santoso
13410152

HALAMAN MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

- QS. Al-Insyirah,6-8 -

"Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia"

-Nelson Mandela-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayahNya dalam melancarkan penelitian ini. Shalawat serta salam semoga tetap mengalir deras pada Nabi Besar Muhammad SAW., yang telah memberikan jalan yang terang dengan *addiinul islam*. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya Bapak Suroso dan Ibu Siti Khadijah untuk segala doa yang tercurah, bimbingan, semangat serta dukungannya yang tidak pernah henti baik moril maupun materil dalam menjalani kehidupan ini, terutama dalam proses penyelesaian kepenulisan ilmiah ini. Terima kasih Bapak dan Mama, semoga Allah senantiasa memberikan kebahagiaan dunia dan akhirat. *Aamiin*

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan berkat dan rahmatnya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo, M. Si selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr.H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, MA selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan pengajaran, arahan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Kedua orang tua Bapak Suroso dan Ibu Siti Khadijah untuk segala doa yang tercurah, bimbingan, semangat serta dukungannya yang tidak pernah henti baik moril maupun materil dalam menjalani kehidupan ini, terutama dalam proses penyelesaian kepenulisan ilmiah ini.

6. Seluruh teman-teman di angkatan 2013, yang telah berjuang bersama-sama untuk memperjuangkan mimpinya. Terutama untuk sahabat-sahabat saya yang hampir setiap hari selama 4 tahun ini menghabiskan waktu bersama Rendy, Razaf, Faizal dan Rizal. Terima kasih telah menjadi monokrom di kehidupan ini.
7. Kakak kelas, adik kelas serta seluruh teman-teman di organisasi, kepengurusan dan kepanitiaan yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu. Terima kasih untuk pengalaman yang telah diberikan.
8. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Maka peneliti membutuhkan kritik dan saran dari semua pihak. Dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti ataupun pembaca Amin.

Malang, Januari 2017

Penulis

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
خلاصة	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Stres	8
1. Definisi Stres	8
2. Sumber-Sumber Stres.....	10
3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres	15
4. Gejala-Gejala Stress	23
B. <i>Outbound</i>	26
1. Pengertian <i>Outbound</i>	26
2. Sejarah <i>Outbound</i>	28
3. Tujuan dan Manfaat <i>Outbound</i>	29
4. Kriteria <i>Outbound</i>	33
5. <i>Outbound Plus</i>	35
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Definisi Operasional	40
B. Desain Eksperimental	40

C. Instrumen dan Alat Ukur.....	42
D. Bentuk Perlakuan	45
E. Subjek Penelitian.....	46
F. Prosedur Eksperimen	48
1. Tahap Persiapan	48
2. Tahap Pelaksanaan	49
G. Uji Instrumen Eksprimen	53
1. Validitas	53
2. Reliabilitas.....	54
H. Paparan Data	55
2. Hasil Uji Reliabilitas	57
I. Analisis Data	58
1. Penghitungan Mean.....	58
2. Penghitungan Standar Deviasi	59
3. Uji Ranking Bertanda Wilcoxon.....	59
BAB IV PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Analisa Deskriptif.....	61
1. Deskripsi Tingkat Stres	61
2. Narasi Data Kualitatif.....	68
3. Uji Hipotesis.....	71
B. Pembahasan.....	76
1. Deskripsi tingkat stres sebelum pemberian intervensi <i>outbound plus</i> ...	78
2. Deskripsi tingkat stres setelah pemberian intervensi <i>outbound plus</i>	79
3. Pengaruh <i>outbound plus</i> dalam penurunan tingkat stress	81
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala	43
Tabel 3.2 Blue Print Stres	44
Tabel 3.3 Bagan intervensi <i>Outbound plus</i>	46
Tabel 3.4 Paparan Data Subjek	50
Tabel 3.5 <i>Rundown</i> Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.6 Rincian bentuk intervensi.....	51
Tabel 3.7 Hasil uji validitas	56
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas.....	57
Tabel 3.9 Klasifikasi Norma Kelompok	59
Tabel 4. 1 Hasil Nilai Mean (M) dan Standar Deviasi (SD).....	61
Tabel 4. 2 Kategorisasi Norma	61
Tabel 4. 3 Kategorisasi Tingkat Stres <i>Pretest</i>	66
Tabel 4. 4 Kategorisasi Tingkat Stres <i>Posttest 1</i>	66
Tabel 4. 5 Kategorisasi Tingkat Stres <i>Posttest 2</i>	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkat Stres <i>Posttest 3</i>	66
Tabel 4. 7 Deskripsi Hasil Kategorisasi Tingkat Stres	66
Tabel 4. 8. <i>Coding</i> jawaban pertanyaan pertama	69
Tabel 4. 9. <i>Coding</i> jawaban pertanyaan kedua	70
Tabel 4. 10 <i>Coding</i> jawaban pertanyaan ketiga	71
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Wilcoxon <i>Signed Rank Test</i>	72
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Wilcoxon <i>Signed Rank Test</i>	73
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Wilcoxon <i>Signed Rank Test</i>	74

Daftar Gambar

Gambar 3.1 Metode Penelitian.....	42
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Stres	67



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Naskah Publikasi	94
Lampiran 2. Modul Intervensi <i>Outbound</i>	114
Lampiran 3. <i>Rundown One-Day Outbound</i>	137
Lampiran 4. <i>Worksheet</i>	142
Lampiran 5. Kuesioner Pretest.....	143
Lampiran 6. Kuesioner Posttest 1	145
Lampiran 7. Kusioner Posttest 2	146
Lampiran 8. Kuesioner Posttest 3	147
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas.....	148
Lampiran 10. Uji Wilcoxon	152

مستخلص البحث

سانتوسو، غنيسار بودي. 2017. البحث الجامعي. العنوان: "فعالية الانشطة الخارجية الزائدة على تقليل مستوى الاجهاد الطلاب البحث الجامعي"
المشرف: يوسف راتو أكونج، الماجستير

كلمات الرئيسية: الانشطة الخارجية الزائدة ، ومستوى الإجهاد، البحث الجامعي
تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية الانشطة الخارجية الزائدة على تقليل مستوى الاجهاد الطلاب الجامعة الاسلامية الحكومية مالانج الذين يكتبون البحث الجامعي. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هو البحث الكمي باستخدام النوع البحث التجريبي. تصميم الدراسة المستخدمة هو (الاسلوب في تأخذ العينات المستخدمة في هذا *Time Series Design* التصميم السلسلة الوقت) البحث هي كانت العينات هادفة مع عدد العينات المستخدمة يعني 15 طلاب الجامعة الاسلامية الحكومية مالانج. الاسلوب في تحليل البيانات المستخدمة هي الأساليب الإحصائية اللامعلمية مع كأداة ضبط الوقت، وهو *SPSS 21 for windows* أسلوب المعالجة باستخدام برنامج التحليل الوصفي والاختبار العلامة ويلكسون. وبناء على نتائج تحليل البيانات استخدمت في الاختبار *Z* تمكن أن تنظر إلى أن قيمة *Wilcoxon signed rank test* ويلكسون P ، في حين افتراض أهمية يعني $2.7520,006$ -القبلي والبعدي الاول حصلت عليها ، في حين افتراض أهمية 3.409 -وعلى الاختبار القبلي والبعدي الثاني حصلت عليها $(p < 0.05)$ ، في 3.409 -حصلت عليها الثالث في الاختبار القبلي والبعدي $(p < 0.05)$ يعني 0.001 ، هذه تشير إلى أن الفرضية المقبولة، يعني الانشطة $(p < 0.05)$ 0.001 حين افتراض أهمية يعني الخارجية الزائدة هي الفعالية في تقليل مستوى الاجهاد الطلاب البحث الجامعي

ABSTRACT

Gansar Budi Santoso, 13410152, The effectiveness of Outbound Plus to decrease stress levels, thesis, Faculty of Psychology at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017.

Supervisor : Yusuf Ratu Agung, MA

This study aims to determine the effectiveness of Outbound Plus to decrease stress levels Student UIN Malang who was writing a thesis. The method used experimental research with Time Series Design. Sampling technique used in this research is purposive sampling with the number of samples used are as many as 15 students of UIN Malang. Data analysis technique used is the non-parametric statistical techniques with the working methods using the program SPSS 22 for windows, which is descriptive analysis and Wilcoxon sign test. Based on the results of data analysis using the Wilcoxon signed rank test showed that the value of Z in the pretest and posttest 1 obtained at -2752, while assuming a significance of .006 ($p < 0.05$). On the pretest and posttest 2 obtained at -3409, while assuming a significance of .001 ($p < 0.05$). And the pretest and posttest 3 obtained at -3409, while assuming a significance of .001 ($p < 0.05$). This means that the hypothesis is accepted which means outbound plus effective in decreasing the level of stress on a student thesis

Keywords: *Outbound plus, stress levels, thesis*

ABSTRAK

Gansar Budi Santoso, 13410152, Efektifitas *Outbound plus* Terhadap Penurunan Tingkat Stres, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017.

Dosen Pembimbing : Yusuf Ratu Agung, MA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui efektifitas pemberian *outbound plus* terhadap penurunan tingkat stres Mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis rancangan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Time Series Design*. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sample yang digunakan adalah sebanyak 15 orang mahasiswa UIN Malang. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan teknik statistik non parametrik dengan metode pengerjaan menggunakan program bantu SPSS 21 *for windows* sebagai alat penghitungnya, yaitu analisa deskriptif dan uji tanda Wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa nilai *Z* pada *pretest* dan *posttest* 1 diperoleh sebesar -2.752, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .006 ($p < 0.05$). Pada *pretest* dan *posttest* 2 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Serta pada *pretest* dan *posttest* 3 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya *outbound plus* efektif dalam upaya penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi.

Kata kunci: *Outbound plus, tingkat stress, skripsi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan sesuatu yang sudah sangat umum terjadi. Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Stres dalam bentuk apa pun adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Apabila individu tersebut kurang mampu mengadaptasikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan atau masalah-masalah yang muncul, maka individu tersebut akan cenderung mengalami stres. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres disebut *stressor* dan reaksi individu terhadap peristiwa yang menyebabkan stres disebut respon stres (Manktelow, 2007: 77).

Stres menurut Hardjana (2002: 66) adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi

tuntutan kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres.

Sama halnya dengan kehidupan normal pada umumnya, dalam proses pendidikan di perguruan tinggi akan rentan sekali mengalami stres. Proses pendidikan di perguruan tinggi akan banyak mengalami perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian yang terjadi. Hal tersebut dapat menjadi sesuatu yang menyenangkan atau juga dapat tidak, dan sering sekali malah akan menimbulkan stres. Menjadi mahasiswa seseorang dituntut untuk menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Yang menjadi salah satu syarat yang menjadi faktor penentu kelulusan seorang mahasiswa di perguruan tinggi yaitu pengerjaan skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi. Proses yang dilakukan mahasiswa dalam menyusun skripsi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing dan mengintegritaskan pengalaman

belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Darmono (2004: 19) menjelaskan bahwa Skripsi merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi

Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Menurut Darmono (2004: 36), mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Dickinson (2006: 71) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan dan kecemasan (Hardjana, 2002: 107). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi.

Assesmen dilakukan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Assesmen dilakukan dengan

menggunakan alat tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dengan tingkat validitas keseluruhan item diatas 0.03 dan reliabilitas .9483 yang menandakan alat tes yang digunakan valid dan reliabel. Kemudian norma dibuat berdasarkan T score yang dibagi menjadi 4 kategori yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang dan Rendah. Hasil asesmen menggunakan alat tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk melihat tingkat stres yang dilakukan pada 100 orang mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mayoritas dari keseluruhan atau 70 orang berada pada kategori stres yang tinggi, 15 orang berada pada kategori yang sangat tinggi serta sisanya berada pada kategori sedang sebanyak 14 orang dan rendah hanya 1 orang saja. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat stress mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi tinggi. Berdasarkan hasil asesmen tersebut dipilih 15 orang yang memiliki tingkat stres berada pada kategori sangat tinggi untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.

Menurut Mutadin (2004: 22), terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain: kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktifitas lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan berbahasa inggris untuk membaca literature. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan, stres, rendah diri, frustasi,

kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Hal ini mengarah pada pentingnya dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stres, sehingga setidaknya kondisi penuh stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berkurang. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *outbound*. *Outbound* dapat digunakan untuk intervensi stres karena menggunakan aktivitas fisik atau olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana. Aktivitas dalam *outbound* tersebut akan memicu hormon “baik” untuk mengatasi stres melalui responnya (Ancok, 2002: 13).

Sebagai suatu bentuk intervensi, *outbound* juga memiliki keterbatasan yaitu tidak membawa dampak jangka panjang. *Outbound* yang dilakukan sekarang banyak hanya sebagai media katarsis atau pelampiasan emosi saja (Ancok, 2002: 45). Maka dari itu dalam suatu intervensi *outbound* seharusnya memberikan pelatihan keterampilan atau *skill* untuk setiap individu sehingga *outbound* yang dilakukan dalam rangka intervensi dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Selanjutnya hal ini mengarah pada dibutuhkannya suatu intervensi *outbound* yang didalamnya juga mengandung pelatihan keterampilan atau pemberian *skill*, yang dalam penelitian ini disebut *outbound plus*.

Outbound plus adalah suatu bentuk dari intervensi psikologi yang bertujuan menurunkan tingkat stres yang di dalamnya berisi *fun games*,

concentration games, communication games, adventure, interaction games serta pemberian *skill* individu berupa *relaxation* dan SEFT (*spiritual emosional freedom technique*). *Outbound plus* sebenarnya adalah suatu bentuk modifikasi dari *outbound* konvensional yang sudah secara umum dikenal. Yang menjadi pembeda adalah didalam *outbound plus*, pemilihan konten dalam pelaksanaannya didasarkan pada upaya penurunan tingkat stres melalui 4 aspek stres menurut Hardjana (2002: 78) yaitu aspek fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Disamping itu didalam *outbound plus* juga disertakan pemberian *skill* atau keterampilan untuk setiap individu yang mengikutinya, dimana *skill* tersebut dapat diterapkan sendiri oleh setiap individu. Hal tersebut sengaja didesain agar *outbound plus* dapat memberikan manfaat jangka panjang terkhusus dalam upaya penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *outbound plus* dapat menurunkan tingkat stres skripsi mahasiswa UIN Malang?
2. Bagaimana penurunan tingkat stres skripsi mahasiswa UIN Malang setelah mengikuti *outbound plus*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui apakah *outbound plus* dapat menurunkan tingkat stres skripsi mahasiswa UIN Malang?
2. Mengetahui bagaimana penurunan tingkat stres skripsi mahasiswa UIN Malang setelah mengikuti *outbound plus*?

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil yang di harapkan dari penelitian ini adalah memperkaya pengembangan keilmuan psikologi dalam upaya menurunkan stres.

b. Manfaat Praktis

Penyusunan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres

1. Definisi Stres

Webster's New Word Dictionary Of American English (dalam Romas & Sharma, 2002) memaparkan bahwa, istilah stres berasal dari bahasa latin (*Strictus*) yang bisa diartikan sebagai kesulitan, bahaya dan penderitaan.

Istilah stres secara ilmiah didefinisikan pertama kali dalam ilmu psikologi oleh H. Selye (dalam Romas & Sharma, 2002) dijelaskan stres sebagai sindrom *fight or flight*; bila mana individu mengalami stres, maka individu tersebut akan merespon pemicu stres (*stresor*) dengan melakukan perlawanan (*fight*) atau menghindarinya (*flight*). Konsep stres ini dikembangkan oleh H. Selye (dalam Ramos & Sharma, 2002) dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai stres, dalam konsep General Adaptation Syndrome (GAS) yang mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang dihadapi.

Dalam studi yang dilakukan oleh Hellriegel dan Slocum (2009) dikemukakan bahwa "*Stres is the excitement, feeling of anxiety and or physical tension that occurs when the demands placed on an individual are thought to exceed his ability to cope*". Pemahaman bebas dari definisi stres yang dimaksud adalah meningkatnya perasaan gelisah dan atau

memuncaknya ketegangan tubuh yang terjadi ketika tuntutan yang dibebankan kepada seseorang dirasakan melebihi kapasitasnya. Pandangan mengenai stres tersebut seringkali dikenal dengan *distress* atau *negative stress*.

Pandangan lain mengenai stres dikemukakan oleh Greenberg (2002), yang menyatakan bahwa stres merupakan pola pernyataan emosi atau perasaan dan reaksi fisik yang terjadi dalam menanggapi berbagai tuntutan yang ada, baik dari dalam organisasi maupun dari luar organisasi.

Cox & Brockley (dalam Yahya, 2001) berpendapat stres adalah satu fenomena persepsi yang wujud dari satu perbandingan di antara arahan yang diberikan oleh seseorang dengan kebolehan untuk melakukan arahan tersebut dengan jayanya. Ketidakseimbangan dalam mekanisme ini menyebabkan wujudnya pengalaman ketegangan yang mana akan diikuti pula oleh gerak balas ketegangan.

Handoko (2002) menyebutkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Sedangkan menurut Kreitner dan Kinicki (2003), stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang.

Hardjana (2002) dalam bukunya “stres tanpa distress” memaparkan stres ialah keadaan atau kondisi tercipta apabila orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2011) memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (*stressor*) dan ketegangan saja; melainkan mereka menekankan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus-menerus. Sarafino (2011) menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap yang ditimbulkan dari *stressor* dengan cara strategi modifikasi perilaku, kognitif dan emosi.

Sesuai dengan pendekatan transaksional, maka didefinisikan stres adalah sebuah keadaan yang menciptakan transaksi terhadap individu yang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan secara fisik maupun psikologi dengan sumber daya secara biologis, psikologis dan sistem sosial yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1986).

2. Sumber-Sumber Stres

Terdapat beberapa sumber-sumber stress yang dapat mengganggu kesehatan psikis manusia. Menurut Lazarus & Folkman (1984) kondisi

fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan *stressor*. *Stressor* dapat berwujud dan berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

Lazarus & Cohen (1977) mengklasifikasikan *stressor* kedalam tiga kategori, yaitu:

a. *Cataclysmic Event*

Fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, seperti kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang seperti bencana alam.

b. *Personal Stressor*

Kejadian-kejadian penting mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti kritis keluarga.

c. *Background stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang bisa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Sarafino (1998) membagi tiga jenis sumber stres yang dapat terjadi pada kehidupan individu:

a. Sumber yang berasal dari individu

Ada dua cara stres berasal dari individu. Pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu menyebabkan tekanan biologis dan psikologis sehingga menimbulkan stres. Sejah

mana tingkat stres yang dialami individu dengan penyakitnya dipengaruhi faktor usia dan keparahan penyakit yang dialaminya. Cara kedua adalah melalui terjadinya konflik. Konflik merupakan sumber yang paling utama, didalam konflik individu memiliki dua kecenderungan yang berlawanan yaitu menjauh dan mendekat.

Individu harus memiliki dua atau lebih alternatif pilihan yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Keadaan seperti ini banyak dijumpai saat individu dihadapkan pada keputusan-keputusan mengenai kesehatannya.

b. Sumber yang berasal dari keluarga

Stres dalam keluarga dihasilkan melalui adanya perilaku, kebutuhan-kebutuhan dan kepribadian dari masing –masing anggota keluarga yang berdampak kepada anggota keluarga lainnya. Konflik interpersonal ini dapat timbul dari adanya masalah finansial, perilaku yang tidak sesuai, melalui adanya tujuan yang berbeda antar anggota keluarga, bertambahnya anggota keluarga perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

c. Sumber stres yang berasal dari komunitas dan masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber – sumber stres. Misalnya: stres yang dirasakan anak sekolah akibat adanya kompetisi – kompetisi dalam hal seperti olah raga.

Di sisi lain, stres yang dialami oleh orang dewasa banyak diperoleh melalui pekerjaannya dan berbagai situasi lingkungan. Stres yang diperoleh melalui pekerjaan contohnya dikarenakan : diluar sisi kerja, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan yang diemban, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama rekan kerja, promosi jabatan, kehilangan pekerjaan lainnya. Stres yang diperoleh dari lingkungan juga dapat diakibatkan oleh lingkungan yang berisik dan padat serta lingkungan yang tercemar (Sarafino, 1998).

Menurut Weiten (2013) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu: frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan.

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi pada situasi di mana suatu tujuan terhalangi.

Setiap individu harus dapat mengatasi frustrasi yang terjadi setiap hari.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika dua atau lebih keinginan atau perilaku yang tidak sering berkompetisi untuk dimunculkan. Tipe konflik ada tiga, yaitu:

1). *Approach-approach conflict*

Approach-approach conflict adalah pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang menyenangkan. Contoh : memilih makanan *pizza* atau *spagheti*? Membeli jaket biru atau sweater biru? Diantara tiga macam konflik, tipe ini paling rendah tingkat stresnya.

2). *Avoidance-avoidance conflict*

Avoidance-avoidance conflict yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang tidak menyenangkan. Sebagai contohnya : memilih untuk operasi punggung atau menahan sakit agak lama? Tipe konflik ini merupakan yang paling tidak menyenangkan dan paling tinggi tingkat stresnya.

3). *Approach-Avoidance conflict*

Approach-Avoidance conflict yaitu individu dapat dihadapkan pada dua pilihan di mana yang satu menyenangkan sedangkan yang lainnya tidak menyenangkan. Misalnya ingin melanjutkan kuliah tetapi tidak memiliki biaya, ingin bepergian tetapi hujan lebat, dan lainnya. Konflik ini merupakan konflik umum dan tingkat stresnya cukup.

c. Perubahan

Perubahan hidup adalah pergantian apa saja yang nyata dalam kehidupan seseorang yang membutuhkan penyesuaian diri kembali. Tekanan meliputi pengharapan atau tuntutan kepada seseorang untuk berperilaku tertentu yang tidak sesuai dengan keyakinannya sendiri atau diluar kemampuannya. Ada dua faktor tekanan yaitu:

1). Tekanan dari dalam

Misalnya tuntutan dalam diri individu sendiri yang terlalu tinggi namun tidak adakemampuan untuk mencapainya meskipun telah berusaha keras.

2). Tekanan dari luar

Misalnya orangtua yang terlalu menuntut anak untuk mendapatkan nilai yang tinggi di perkuliahan, dll. Pada umumnya kejadian – kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu mencakup berbagai peristiwa traumatis. Misalnya kecemasan, frustrasi dan ketidakmampuan mengendalikan situasi yang tengah dihadapi oleh individu, dan semua hal yang membebani individu tersebut disebut sebagai *stressor*, dan stres dimulai adanya tekanan *pressure*.

Stressor tidak bisa dilepaskan dari faktor individu sendiri. Individu sebagai makhluk sosial memiliki kemampuan yang tinggi untuk menyesuaikan diri. Pengaruh latar belakang sosial, budaya, dan hal-hal lainnya memberikan pengalaman yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain sehingga masing-masing manusia yang sungguh-sungguh unik dengan kepemilikan kepribadian masing-masing. Kepribadian tersebut menjadi dasar bagi individu untuk menginterpretasikan suatu stimulus dimulai sebagai *stressor* atau bukan kemampuan menyesuaikan diri individu dalam menghadapi setiap *stressor* berbeda-beda.

3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan

perubahan. *Stressor* menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. *Stressor* secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. *Stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Menurut Yusuf (2004) faktor-faktor penyebab atau pemicu stres (*stressor*) dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

1. *Stressor* fisik biologik

Stressor fisik biologiyaitu penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah tidak cantik / ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

2. *Stressor* psikologik

Stressor psikologi yaitunegative thinking, frustrasi, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan diluar kemampuan.

3. Stressor sosial

- a. Iklim kehidupan keluarga, seperti: broken home, perceraian, suami atau isteri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orangtua yang keras, tingkat ekonomi yang rendah dan salah satu keluarga mengidap gangguan jiwa.
- b. Faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK, perselisihan dengan atasan, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan serta penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.
- c. Iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan bahan pokok yang mahal, kemarau yang panjang, suara bising.

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas :

1. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

2. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian

yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan.

3. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Pada umumnya *stressor* psikososial dapat digolongkan menjadi beberapa diantaranya sebagai berikut:

1. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan dan lain sebagainya.

2. Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua; misalnya kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.

3. Hubungan interpersonal

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.

4. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan; misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan dan lain sebagainya.

5. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketenteraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.

6. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.

7. Hukum/peraturan

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.

8. Perkembangan

Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan sebagainya.

9. Kondisi fisik atau cedera

Kondisi fisik yang cedera bisa membuat seorang individu mengalami stres karena ada kendala dalam melakukan aktivitasnya.

10. Faktor keluarga

Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

Stressor kehidupan yang lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah bencana alam, kebakaran, perkosaan, dan sebagainya (Yosep, 2007).

Nelson dalam Agoes (2003) menyebutkan bahwa penyebab stres umumnya adalah: pindah ke daerah baru, masuk perguruan tinggi, pindah sekolah, menikah, hamil, baru bekerja, gaya hidup baru, perceraian, kematian orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, tekanan waktu, persaingan, kesulitan keuangan, suasana atau bunyi yang sangat ramai atau bising, tidak puas atau tidak nyaman.

Terjadinya stres karena *stressor* tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang

merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual. Sedangkan dampak dari stressor tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: Sifat stressor, jumlah stressor pada saat yang bersamaan, lama pemaparan terhadap stressor, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan (Kozier & Erb, 1983).

Menurut Gibson (1996) faktor-faktor penyebab stres di bagi menjadi empat kategori; lingkungan fisik, individu, kelompok dan organisasi.

1. *Stressor* lingkungan fisik

Penyebab-penyebab stres yang bersifat lingkungan fisik sering disebut stressor kerah biru (*blue-collar stressors*), karena terkait dengan pekerjaan-pekerjaan yang kasar, faktor-faktornya meliputi cahaya, suhu, suara dan udara terpolusi.

2. *Stressor* individual

Penyebab stres pada tingkat individual lebih menekankan penyebab stres dari dalam diri, yang meliputi konflik peran, peran ganda, beban kerja berlebih, tidak ada control, tanggung jawab, dan kondisi kejadian pada bagian ini, konflik peran dipelajari paling luas. Karena pada konflik peran, *stressor* yang meningkat ketika seseorang menerima pesan-pesan yang tidak cocok berkenaan dengan perilaku peran yang sesuai.

3. *Stressor* kelompok

Pada tahap ini stressor terbentuk karena ketidakpercayaan dari mitra pekerja secara positif berkaitan dengan ambiguitas peran yang tinggi, yang membawa pada kesenjangan komunikasi di antara orang-orang dan kepuasan kerja. Faktor-faktor pada stressor ini meliputi hubungan yang buruk dengan kawan, bawahan dan atasan.

4. *Stressor* organisasioanl

Salah satu masalah dalam studi tentang stressor organisasional adalah mengidentifikasi stressor-stressor mana yang paling penting. Faktor-faktor pada stressor ini meliputi desain struktur jelek, politik jelek, tidak ada kebijakan khusus.

Sedangkan menurut Krietner dan Kinicki (2005) faktor-faktor yang menyebabkan stres di bagi menjadi 4 yaitu:

1. Tingkat individual

- a. Tuntutan pekerjaan.
- b. Konflik peran.
- c. Ambiguitas peran.
- d. Pengendalian lingkungan yang dirasakan.
- e. Hubungan dengan supervisor.
- f. Kelebihan beban, kekurangan beban, dan kemonotonan kerja.

2. Tingkat kelompok

- a. Perilaku manajerial
- b. Kurangnya kekompakan

c. Konflik didalam kelompok

d. Perbedaan status

3. Tingkat organisasional

a. Kebudayaan

b. Struktur

c. Teknologi

d. Pengenalan perubahan dalam kondisi kerja

4. Ekstraorganisasional

a. Keluarga

b. Ekonomi

c. Waktu yang berubah

d. Polusi, suara, panas, kepadatan, dan udara

4. Gejala-Gejala Stress

Menurut Beehr dan Newman (2002) gejala stress dapat dibagi dalam 3 aspek, yaitu gejala psikologis, gejala psikis dan perilaku. Macam-macam gejala psikologis, fisik, dan perilaku diantaranya adalah kecemasan, ketegangan, meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, menunda ataupun menghindari pekerjaan atau tugas, bingung, marah, sensitif, meningkatnya sekresi adrenalin dan noradrenalin, penurunan prestasi dan produktivitas, memendam perasaan, gangguan gastrointestinal, misalnya gangguan lambung, meningkatnya penggunaan minuman keras dan mabuk, komunikasi tidak efektif, mudah terluka, perilaku sabotase, mengurung diri, mudah lelah secara fisik,

meningkatnya frekuensi absensi, depresi, kematian, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), merasa terasing dan mengasingkan diri, gangguan kardiovaskuler, kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, kebosanan, gangguan pernafasan, meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti ngebut, berjudi, ketidakpuasan kerja, lebih sering berkeribet, meningkatnya agresivitas, dan kriminalitas, lelah mental, gangguan pada kulit, penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, menurunnya fungsi intelektual, kepala pusing, migrain kecenderungan bunuh diri, kehilangan daya konsentrasi, kanker, kehilangan spontanitas dan kreativitas, ketegangan otot, kehilangan semangat hidup, problem tidur (sulit tidur, terlalu banyak tidur), menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Hardjana (2002) ada 4 gejala stres diantaranya gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Tanda-tanda gejala tersebut yaitu:

1. Fisik (lelah atau kehilangan energi, sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal, urat tegang, terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu dan bisulan, berkeribet secara berlebihan, berdebar dan selera makan berubah)
2. Emosional (gelisa atau cemas, sedih, depreksi, mudah menangis, Jiwa merana dan suasana hati berubah, mudah panas dan marah, gugup,

terlalu peka dan mudah tersinggung, emosi mengering atau kehabisan sumberdaya mental atau *burn out*)

3. Intelektual (susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, pikiran kacau, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah dan dalam pekerjaan jumlah kekeliruan bertambah banyak).
4. Interpersonal (kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain).

Sedangkan menurut Anoraga (dalam Lestari, 2005) ada beberapa gejala akibat stres, diantaranya:

1. Gejala badan meliputi: sakit kepala (*vertigo*), sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas atau nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang dan pingsan.
2. Gejala emosional meliputi: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah dan putus asa.

3. Gejala sosial meliputi: banyak merokok, minum, makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan membunuh.
4. Gejala berat akibat stres meliputi kematian, gila (psikosis) dan hilangnya kontak sama sekali dengan lingkungan sosial.

B. Outbound

1. Pengertian Outbound

Ditinjau dari bentukan kata, “*outbound*” dapat diartikan *out of boundary*, dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “keluar dari ruang lingkup, bebas, atau kebiasaan”. Di Indonesia, *outbound* identik dengan pelatihan, walaupun hal tersebut masih diperdebatkan (Susanta, 2010).

Menurut Winarso (dalam Atmodiwirio, 2002) mendefinisikan *outbound* adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta untuk meningkatkan pemahaman (*insight*) konsep pembinaan perilaku dan kepemimpinan di alam terbuka secara sistematis, terencana dan penuh kehati-hatian tanpa meninggalkan kemungkinan mengembangkan kemampuan mengambil resiko yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin melalui kegiatan kelompok.

Simamora (2001) mendefinisikan pelatihan alam terbuka sebagai pelatihan yang menggambarkan program-program pengembangan manajemen dan eksekutif yang berlangsung di alam terbuka meliputi pendakian gunung, pelayaran, berkano, arung jeram, sepeda gunung dan

lain-lain. Tujuan pelatihan alam terbuka bukanlah pengembangan keahlian-keahlian teknis, melainkan lebih pada pengembangan dan pengasahan keahlian-keahlian antar pribadi seperti keyakinan diri, pengembangan diri, kerja sama tim, penetapan tujuan dan kepercayaan.

Sedangkan Atmodiwirio (2002) yang mengutip artikel Republika 1998, mendefinisikan *outbound* adalah kegiatan belajar mandiri dalam arti seluas-luasnya mulai dari mengatasi rasa takut, ketergantungan pada orang lain, sampai tidak percaya diri sehingga pada akhirnya menemukan jati dirinya, juga mau mendengar orang lain.

Gardner (dalam Atmodiwirio, 2002) mengemukakan adanya delapan unsur kecerdasan yang dapat diperoleh melalui belajar di alam terbuka (*outbound*), yaitu kecerdasan analitis, kecerdasan pola (*pattern*), kecerdasan matematika, kecerdasan musik, kecerdasan spatial, kecerdasan praktis, kecerdasan interpersonal dan kecerdasan fisik.

Menurut Ancok (2002) merujuk hasil penelitian De Potter tentang *quantum learning* yang memasukkan unsur pelatihan alam terbuka dalam pendekatannya yang diyakini memberikan kontribusi positif bagi kesuksesan belajar peserta didik. Sehingga metode *outbound* tidak hanya digunakan dalam dunia pelatihan tetapi dalam dunia pendidikan, termasuk Sekolah Alam Indonesia yang telah menggunakan metode *outbound* sebagai media penanaman nilai-nilai kepemimpinan dalam diri siswa semenjak awal berdirinya sekitar tahun 1998.

2. Sejarah *Outbound*

Proses mencari pengalaman melalui kegiatan alam terbuka sudah ada sejak jaman Yunani kuno (Asti 2009). Kemudian pada tahun 1821 pendidikan melalui kegiatan alam terbuka mulai dilakukan dengan berdirinya Round Hill School. Secara sistematis, pendidikan melalui kegiatan *outbound* dimulai pada tahun 1941 di Inggris. Lembaga pendidikan *outbound* yang pertama ini dibangun oleh seorang pendidik berkebangsaan Jerman bernama Kurt Hahn bekerja sama dengan seorang pedagang Inggris bernama Lawrence Holt. Lembaga pendidikan yang terletak di Aberdovey, Wales diberi nama Outward Bound (Ancok, 2002).

Pada saat itu, tujuan utama pendidikan ditujukan kepada pelaut muda untuk melatih fisik dan terutama mental, guna menghadapi ganasnya pelayaran di lautan Atlantik pada saat berkecamuknya Perang Dunia II. Dalam kegiatan pendidikan tersebut, digunakan kegiatan *mountaineering* (mendaki gunung) dan petualangan laut sebagai medianya. Dalam masing-masing kegiatan disertakan tim penyelamat sebagai pendamping. Hahn beranggapan bahwa kegiatan bertualang semata-mata bertujuan menjadikan seseorang terampil berpetualang, melainkan sebagai wahana berlatih anak-anak muda menuju kedewasaan (Asti 2009). Selain itu, pendidikan *outbound* juga bertujuan menumbuhkan kesadaran dikalangan kaum muda bahwa tindakan mereka membawa konsekuensi dan menumbuhkan rasa kebersamaan serta kasih sayang pada orang lain.

Selanjutnya model ini banyak digunakan oleh angkatan bersenjata untuk kepentingan mempersiapkan prajurit yang tangguh untuk mengatasi kesulitan hidup baik dalam situasi aman maupun dalam situasi perang. Mengingat media, metode, dan pendekatan yang digunakan dalam *outward bound*, banyak ahli pendidikan yang mengklasifikasikan bentuk pelatihan ini sebagai *adventure education* atau *experiential learning*. Sukses *outward bound* dalam menerapkan sistem pendidikannya membuat banyak lembaga serupa berkembang dan ditiru di banyak tempat bahkan sampai dikenalkan di luar Inggris. Setelah era Perang dunia II, lembaga *outward bound* banyak didirikan tidak hanya di Inggris melainkan di negara lain seperti Eropa, Afrika, Asia dan Australia. Model pelatihan ini masuk ke Amerika sekitar tahun 1961, dengan nama Colorado Outward Bound School (COBS) yang berbentuk yayasan nirlaba atau *foundation*, para instrukturinya mendapatkan gaji dari para orang kaya yang dermawan. *Outward bound* masuk ke Indonesia sekitar tahun 1990, dengan nama Outward bound Indonesia yang berlokasi di Jatiluhur, Jawa Barat. Dalam perkembangannya di Indonesia, lembaga pendidikan seperti ini banyak didirikan dengan berbagai level profesionalisme dan kelengkapan program serta peralatan.

3. Tujuan dan Manfaat *Outbound*

Menurut Ancok (2002) Pengalaman dalam kegiatan *outbound* memberikan masukan yang positif dalam perkembangan kedewasaan seseorang. Pengalaman itu mulai dari pembentukan kelompok. Kemudian

setiap kelompok akan menghadapi bagaimana cara bekerja sama. Bersama - sama mengambil keputusan dan keberanian untuk mengambil risiko. Setiap kelompok akan menghadapi tantangan dalam memikul tanggung jawab yang harus dilalui.

Tujuan utama kegiatan pelaksanaan *outbound* adalah melatih para peserta untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada dengan membentuk sikap profesionalisme para peserta yang didasarkan pada perubahan dan perkembangan karakter, komitmen serta kinerja yang diharapkan akan semakin lebih baik. Sikap dan perilaku profesionalisme seperti ini meliputi :

1. Terbentuknya suatu komitmen yang utuh dari melalui 4C, yaitu:
 - a. Peningkatan kompetensi (*competency*),
 - b. Pembentukan kosepsi (*conception*) pemikiran yang komprehensif,
 - c. Terjadinya hubungan (*connection*) yang semakin erat diantara parabawahan dan atasan, serta
 - d. Munculnya keyakinan akan kepercayaan (*confidence*) diri akan kemampuan masing-masing pesera yang akan berpengaruh dalam membangun rasa memiliki. Perubahan ini akan terlihat dari bertumbuh kembangnya rasa tanggung-jawab dalam melakukan tugas di unit kerjanya masing-masing.
2. Pola perilaku yang berkarakter dalam melakukan tugas-tugas kehidupan, berdisiplin, bertanggung jawab, berorientasi ke masa

depan, mengutamakan tugas pengabdian, memiliki sikap, etika dan etos kerja yang tinggi.

3. Meningkatkan semangat kerja dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab masing-masing, serta meningkatkan keberanian peserta dalam mengambil setiap resiko (*risk taking*) dari setiap tantangan yang dihadapi.
4. *Team building* yang solid yang didasarkan pada saling pengertian, kerja sama, koordinasi, menghargai perbedaan, sikap mengutamakan tugas daripada kepentingan pribadi. Dan meyakini bahwa keberhasilan merupakan buah dari kerjasama dan kebersamaan.
5. Peningkatan kematangan *Emotional Quotion* (EQ) melalui program Olah Rasa yang menjadi porsi perhatian *outbound* bahkan perhatiannya kepada pengembangan *Spiritual Quotion* (SQ) akan sangat membantu peserta dalam meningkatkan kematangan kemampuan menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam setiap penyelesaian tugas-tugas yang dihadapi.

Adapun manfaat dari kegiatan pelatihan *outbound* secara umum adalah:

1. Manfaat psikologis, yaitu:
 - a. Menumbuhkan rasa percaya diri
 - b. Meningkatkan pemahaman tentang konsep diri
 - c. Meningkatkan harga diri
 - d. Meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru

- e. Meningkatkan keberanian untuk menguji kemampuan diri
- f. Memberikan sensasi positif saat mencoba hal baru

2. Manfaat sosiologis:

- a. Mengembangkan sikap peduli pada orang lain
- b. Mengembangkan kemampuan komunikasi
- c. Mengembangkan rasa memiliki
- d. Mengembangkan kemampuan untuk memberi umpan balik positif
- e. Mengembangkan kemampuan untuk membangun persahabatan
- f. Mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan diri

3. Manfaat edukasional

- a. Mengembangkan pengetahuan tentang pendidikan outdoor
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang konservasi alam
- c. Meningkatkan kesadaran pentingnya daya dukung lingkungan dalam kehidupan
- d. Meningkatkan tanggungjawab dalam melestarikan lingkungan
- e. Mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah
- f. Mengembangkan penguasaan akademis
- g. Meningkatkan kesadaran dan klarifikasi nilai kehidupan

4. Manfaat fisik

- a. Meningkatkan kesegaran jasmani
- b. Mengembangkan ketrampilan organ tubuh
- c. Mengembangkan kekuatan tubuh
- d. Melatih kemampuan koordinasi gerak tubuh

- e. Memberikan porsi latihan tambahan
- f. Mengembangkan keseimbangan tubuh

5. Manfaat spiritual

- a. Meningkatkan keinginan selalu berbuat sebaik mungkin pada diri sendiri maupun orang lain
- b. Meningkatkan sikap berani, tangguh dan pantang menyerah dalam menghadapi setiap masalah yang ada
- c. Selalu mempunyai kesadaran bahwa apapun kesuksesan yang didapatnya selalu karena atas keterlibatan dan kemurahan Tuhan.

4. Kriteria *Outbound*

Menilik dari sejarahnya, *outbound* sebenarnya adalah kegiatan pelatihan alam terbuka yang memerlukan ketahanan fisik yang besar. Didalamnya peserta menjalani petualangan (*adventure*), tidak hanya sekedar permainan (*games*) yang berat dan penuh resiko. Didalam *outbound*, peserta benar-benar dididik untuk menjadi manusia tangguh didalam menghadapi kesulitan hidup. Karena itulah pada awal pengembangannya, kegiatan *outbound* banyak dipakai oleh lembaga angkatan bersenjata untuk kepentingan mempersiapkan para prajurit yang tangguh dalam menghadapi tantangan hidup baik dalam keadaan aman maupun situasi perang. Pada perkembangannya, *outbound* memiliki perluasan makna tidak hanya menunjuk pada suatu pelatihan dialam terbuka dengan tantangan dan beresiko tinggi, tapi juga menunjuk pada

suatu aktifitas permainan yang ringan dan beresiko kecil (*soft games*) yang diadakan di luar ruangan atau alam terbuka (*outdoor*) (Asti 2009).

Dengan alasan tersebut, banyak praktisi outbound yang mengklasifikasi atau membagi kegiatan outbound dalam dua katagori, yaitu *real outbound* dan *fun outbound*. *Real outbound* menunjuk pada kegiatan menantang yang membutuhkan ketahanan fisik yang besar. Para peserta menjalani petualangan (*adventure*) yang mendebarkan dan kegiatan yang penuh tantangan seperti, *jungle survival*, mendaki gunung, arung jeram, panjat tebing atau dinding, kegiatan *high rope* dan sebagainya dalam waktu yang sesungguhnya sekitar 28 hari.

Fun outbound menunjuk pada kegiatan di alam terbuka yang tidak menekankan unsur fisik terlalu besar. Peserta terlibat dalam permainan (*games*) ringan, menyenangkan, beresiko kecil, tapi banyak mengandung manfaat untuk membangun diri, diantaranya sebagai sarana meningkatkan keterampilan sosial seperti membangun karakter, sifat-sifat kepemimpinan dan kemampuan kerja sama dalam kelompok.

Permainan dalam *fun outbound* didesain sedemikian rupa sehingga memiliki makna yang direfleksikan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya kegiatan tersebut terkait dengan membuat perencanaan, mengatur strategi, efisiensi waktu, pendelegasian atau pembagian tugas, serta kejujuran dan tanggung jawab sosial. Baik *real outbound* ataupun *fun outbound* sama-sama memiliki manfaat yang besar terhadap

pengembangan diri selama kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan dengan baik.

5. Outbound Plus

Outbound plus adalah suatu bentuk dari intervensi psikologi yang bertujuan menurunkan tingkat stres yang di dalamnya berisi *fun games*, *concentration games*, *communicantion games*, *adventure*, *interaction games* serta pemberian *skill* individu berupa *relaxation* dan SEFT (*spiritual emosional freedom techinque*) yang untuk lebih lengkapnya sudah terlampir dalam bentuk modul (Lampiran 2. Modul).

Outbound plus sebenarnya adalah suatu bentuk modifikasi dari *outbound* konvensional yang sudah secara umum dikenal. Perbedaan *outbound plus* dengan *outbound* konvensional terletak pada pemilihan konten dalam pelaksanaannya didasarkan pada upaya penurunan tingkat stres melalui 4 aspek stres menurut Hardjana (2002) yaitu aspek fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Disamping itu didalam *outbound plus* juga disertakan pemberian *skill* atau keterampilan untuk setiap individu yang mengikutinya, dimana *skill* tersebut dapat diterapkan sendiri oleh setiap individu. Hal tersebut sengaja didesain agar *outbound plus* dapat memberikan manfaat jangka panjang terkhusus dalam upaya penurunan tingkat stres.

Pemilihan *skill* atau keterampilan individu yang diberikan yaitu berupa *relaxation* dan SEFT didasarkan akan kebutuhan penurunan tingkat stres melalui aspek Fisik. Menurut Hardjana (2002) tanda

seseorang yang mengalami stres dapat dilihat melalui aspek fisiknya yaitu mudah lelah dan kehilangan energi, sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun tidur terlalu awal, urat tegang terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu, berkeringat secara berlebihan dan selera makan berubah.

Relaxation yang dipilih dan digunakan dalam intervensi outbound plus ini berupa latihan pernafasan, mendengarkan musik, pijatan, meditasi dan aromaterapi. Hewitt (1986) menerangkan bahwa *relaxation* dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran, meningkatkan kesehatan dan melindungi diri dari penyakit, menjaga dan menggabungkan energi, mencapai keahlian psikofisikal dan meningkatkan keadaan keseimbangan psikofisikal. Burn (dalam Utami, 2002) melaporkan bahwa keuntungan yang diperoleh dari dilakukannya suatu *relaxation* diantaranya adalah membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres. Menurut Kazdin (1994) *relaxation* merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada gangguan psikosomatis, antara lain sakit kepala (migren), arthritis, penyakit pernafasan (asma), hipertensi, insomnia, diabetes dengan ketergantungan insulin, demikian pula untuk gangguan psikologis seperti phobia dan stres.

Pemilihan *skill* berikutnya adalah SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) yaitu tehnik penyembuhan yang memadukan

keampuan energi psikologis dan spiritualitas. Menurut Zainuddin (2006), energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. SEFT dapat digunakan dalam kaitannya penurunan tingkat stres individu, hal ini dikarenakan SEFT dapat bermanfaat untuk penyelesaian gangguan muncul akibat stres pada aspek fisik seperti urat tegang, sakit kepala dan tidur tidak teratur (Zainuddin, 2006). Kelebihan terapi SEFT dibanding teknik, metode terapi, konseling atau training yang lain adalah karena SEFT mudah dipelajari dan mudah di praktikan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya dan efektifitasnya relatif permanen (Yuswikarini, 2005).

Seseorang individu yang mengalami stres menunjukan gangguan pada aspek emosionalnya. Seperti yang diungkapkan Hardjana (2002) bahwa seseorang yang mengalami stres dapat dilihat gejalanya dari aspek emosionalnya yaitu mudah merasa gelisah atau cemas, sedih dan depresi, mudah menangis, mudah panas, mudah marah, terlalu peka dan mudah tersinggung. Berdasarkan hal tersebut pada aspek emosional dari stres dipilih *fun game* sebagai desain intervensinya. *Fun game* dipilih karena didalamnya mengandung proses bermain yang menyenangkan dan

terdapat kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Piaget menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak memiliki peraturan kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar (Hurlock, 1993). Jenis *fun game* yang digunakan dalam desain intervensi *outbound plus* ini adalah berupa permainan bakiak, estafet tepung dan permainan *people to people*.

Berikutnya pemilihan intervensi dalam *outbound plus* juga didesain untuk menangani stres dari aspek intelektual. Seperti yang diungkapkan oleh Hardjana (2002) bahwa seseorang yang stres mengalami gangguan yang dapat dilihat pada aspek intelektualnya seperti susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, produktifitas atau prestasi kerja menurun, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau. Hal tersebut mengarah pada dibutuhkannya suatu desain intervensi yang dalam *outbound plus* ini dipilih *concentration game*. *Concentration game* adalah permainan yang dikemas untuk tujuan melatih daya konsentrasi dan pemusatan perhatian. Permainan yang dilakukan juga banyak bertujuan untuk menyeimbangkan syaraf motorik kiri dan kanan (Yuswikarini, 2005). Dalam desain intervensi *outbound plus* jenis *concentration game* yang digunakan adalah permainan hidung dan jari serta permainan *blind walk*.

Gangguan yang terjadi pada aspek interpersonal seseorang yang mengalami stres menurut Hardjana (2002) dapat dilihat ketika seseorang terlalu membentengi diri, mempertahankan diri, mudah membatalkan janji dan mendiamkan orang lain. Berdasarkan hal tersebut maka dipilihlah desain *outbound plus* berupa *communication game* dan *interaction game*. Tujuan *communication game* dan *interaction game* adalah untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan kehangatan, sehingga setelah pelaksanaannya diharapkan seseorang dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan efektif. Dalam desain intervensi *outbound plus* jenis *communication game* dan *interaction game* yang digunakan adalah jenis permainan *people to people*, *blind walk* dan estafet tepung.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis deskriptif dalam penelitian ini: *Outbound plus* efektif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa skripsi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Dalam penelitian ini definisi operasional dari variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. *Outbound plus* adalah suatu bentuk dari intervensi psikologi yang bertujuan menurunkan tingkat stres yang di dalamnya berisi *fun games*, *concentration games*, *communicantion games*, *adventure*, *interaction games*, *relaxation*, dan pemberian *skill* individu.
2. Tingkat Stres adalah veleansi tekanan dari dalam maupun dari luar diri yang muncul pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Desain Eksperimental

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis rancangan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Time Series Design* yaitu penelitian dengan melakukan percobaan terhadap kelompok eksperimen, kepada kelompok eksperimen dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat di kontrol disebut penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (*cause and effect relationship*), dengan cara mengekspos satu atau lebih kelompok

eksperimental dan satu atau lebih kondisi eksperimen. Hasilnya dibandingkan dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan.

Quasi experiment didefinisikan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan. Jenis ini juga sering kali disebut sebagai *post-hoc research* yang berarti bahwa peneliti dapat melihat efek yang terjadi dari sebuah variabel setelah kejadian tertentu (Cook & Campbell, 1979).

Quasi experiment sesungguhnya dapat dikatakan mirip dengan *true experiment* jika dilihat dari pemanipulasian variabel independen yang dilakukan (Ary et al, 2010). Beberapa perbedaan yang sangat signifikan dari *quasi experiment* bila dibandingkan dengan *true experiment* adalah jika di dalam *true experiment* digunakan untuk menguji sebab-akibat yang sesungguhnya dari sebuah hasil relasi, sedangkan di dalam *quasi experiment* hanya melakukan pengujian tanpa adanya kendali penuh didalamnya (Salkind, 2006). Namun hal ini bukan berarti bahwa peneliti sama sekali tidak memiliki kendali terhadap obyek penelitian di dalam *quasi experiment*, tetapi yang dimaksudkan adalah kendali yang dimiliki tidak mutlak bisa digunakan.

Dalam desain ini kelompok yang digunakan ditetapkan menggunakan metode *purposive sampling* yang karakteristiknya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Sebelum diberi perlakuan, kelompok diberi *pretest* dengan maksud untuk mengetahui kestabilan dan kejelasan keadaan

kelompok sebelum diberi perlakuan atau menetapkan *baseline*. Setelah kestabilan keadaan kelompok dapat diketahui dengan jelas, maka baru diberi *treatment*/perlakuan yang pada penelitian ini adalah intervensi *outbound*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak ada kelompok kontrol.

Keterangan:

Gambar 3.1 Metode Penelitian



O1 = Pengukuran tingkat sebelum pemberian intervensi (Pretest 1)

X = Pemberian intervensi *outbound*

O2 = Pengukuran tingkat stres setelah perlakuan (Posttest 1)

O3 = Pengukuran tingkat stres setelah pemberian *worksheet* (Posttest 2)

O4 = Pengukuran tingkat stress tanpa adanya intervensi lagi (Posttest 3)

C. Instrumen dan Alat Ukur

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh responden. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang diadaptasi dari kuesioner Safaria & Saputra (2009) mengenai tingkat stres. Kuesioner tersebut dimodifikasi oleh peneliti dengan bahasa yang mudah dipahami, jelas dan sesuai dengan keadaan sampel, yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Kuesioner terdiri terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian mengenai karakteristik responden dan pengukuran tingkat stres yaitu untuk sekali *pre-test* dan tiga kali *post-test* (Lampiran 5-8). Bagian pertama mencakup data karakteristik responden yang terdiri atas usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan aktivitas dibuat dalam bentuk isian. Tidak ada skoring nilai untuk pertanyaan dibagian satu. Bagian berikutnya terdiri 4 buah kuisisioner untuk pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* yang setiap kuisisionernya terdiri dari 20 pernyataan ceklis dengan mengikuti skala likert. Jawaban tidak pernah diberi nilai 0, jarang diberi nilai 1, kadang kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3 dan selalu diberi nilai 4. Pada bagian *post test* terakhir atau ke 3 diberikan 3 pertanyaan bebas untuk melakukan *follow up* pelaksanaan intervensi yang sudah dilakukan.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala

Bagian	Kuesioner	Jumlah Pernyataan /Pertanyaan	Nomor Urut	
			Pernyataan Negatif	Pernyataan Positif
A	Data Demografis	4	1-4	
B	Tingkat Stres	40	1-40	-

Tabel 3.2 Blue Print Stres

No	Aspek	Indikator	Nomor pernyataan				
			Favo	Unfavo			
				Pretest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest 3
1	Fisik	1. Urat tegang 2. Sakit kepala 3. Tidur tidak teratur		5, 6, 9, 7, 11	1, 5, 9 ,13, 17	9, 13, 17, 5, 6	5, 1. 7, 13, 17
2	Emosional	1. Gelisah atau cemas 2. Sedih dan depresi 3. Mudah menagis 5. Mudah panas 6. Mudah marah, 7. Terlalu peka 8. Mudahtersinggung		2, 8, 12, 13, 14	2, 6, 10, 14, 18	2, 8, 12, 1, 4	2, 6, 10, 15, 14
3	Intelektual	1. Susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian 2. Produktifitas atau prestasi kerja menurun 3. Sulit membuat keputusan 4. pikiran kacau.		1, 4, 10, 17, 19	3, 7, 11, 15, 9	19, 3, 10, 15, 7	3, 9, 11, 19, 16
	Interpersonal	1. Terlalu membentengi diri 2. Mempertahankan diri 3. Mudah membatalkan janji 4. Mendiamkan orang lain		3, 15, 16, 18, 20	4, 8, 12, 16, 20	20, 16, 18, 14, 11	4, 8, 12, 18, 20

D. Bentuk Perlakuan

Bentuk perlakuan yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah suatu bentuk intervensi yang dilabeli *outbound plus*. *Outbound plus* terdiri dari *outbound* yang digunakan untuk intervensi stres karena menggunakan aktivitas fisik/olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana. Aktivitas dalam *Outbound plus* training tersebut akan memicu hormon “baik” untuk mengatasi stres melalui responnya (Ancok, 2002).

Outbound plus yang dijadikan intervensi dalam penelitian ini tidak hanya berupa permainan namun juga pemberian skill individu yang dapat diterapkan sendiri setelah pelatihan. Bentuk perlakuan *outbound plus* yang akan dilakukan terdiri dari beberapa jenis diantaranya relaksasi, *fun games*, *ice breaking*, *concentration game*, dan pemberian skill refleksi dan SEFT (*self emotional freedom technique*)

Pemilihan skill SEFT dan relaksasi sebagai konten tambahan *outbound plus* ini adalah karena intervensi ini adalah suatu bentuk terapi yang dapat dilakukan sendiri hanya dengan menggunakan jari sendiri dimanapun dan kapanpun. Dalam kaitannya sebagai suatu intervensi dan pemberian skill individu terhadap upaya penurunan stress skripsi hal ini dapat memberikan manfaat pada aspek fisik orang yang mengalami stress.

Untuk lebih jelasnya mengenai bentuk intervensi *outbound plus* yang terkait dengan aspek dan indikator stress sebagai berikut:

Tabel 3.3 Bagan intervensi *outbound plus*

No	Aspek	Indikator	Jenis Intervensi	
1	Fisik	1. Urat tegang 2. Sakit kepala 3. Tidur tidak teratur	Relaksasi	1. SEFT (Tap to relax) 2. Relaksasi (Tehnik pernafasan, Aromaterapi, Meditasi dan Mendengarkan musik.
2	Emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Gelisah atau cemas • Sedih dan depresi • Mudah menagis • Mudah panas • Mudah marah, • Terlalu peka dan mudah tersinggung 	Fun Game	1. Bakiak 2. Estafet tepung 3. People to people
3	Intelektual	1. Susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian 2. Produktifitas atau prestasi kerja menurun 3. Sulit membuat keputusan, dan pikiran kacau.	Concentration game	1. Hidung dan jari 2. Blind Walk 3. Bakiak
	Interpersonal	1. Terlalu membentengi diri 2. Mempertahankan diri 3. Mudah membatalkan janji 4. Mendingkan orang lain	Communication and Interaction game	1. Blind Walk 2. People to people 3. Estafet Tepung

E. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya, dari subjek

tersebut akan diambil beberapa sampel untuk mewakili jumlah populasi yang ada.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Menurut pendapat Masri S, dan Sofian E, *purposive sampling* adalah cara pengambilan sampel yang memilih sub grup dari populasi sedemikian rupa sehingga sampel yang dipilih mempunyai sifat-sifat yang sesuai dengan populasi. Jadi dalam hal ini perlu diketahui terlebih dahulu mengenai sifat-sifat populasi tersebut dan sampel yang akan diambil diusahakan mempunyai sifat-sifat seperti populasi tersebut. Hal ini berarti bahwa *purposive sampling* tidak akan dilakukan dari populasi yang belum diketahui sifat-sifatnya, atau yang harus dikenal terlebih dahulu. (Singairibum, M dan Sofian E, 2008)

Kemudian Arikunto (1989) menjelaskan tentang *purposive sampling* sebagai berikut: *Purposive sampling* (sampling bertujuan) dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan berdasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu sebagai berikut :

1. Pengambilan sampel harus didasarkan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
2. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat dalam populasi.
3. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, *purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel dengan cara memilih sub grup dari populasi sebagai sampel yang dipilih telah memiliki sifat-sifat yang sesuai dengan populasi. Oleh karena itu, peneliti membatasi karakteristik subyek penelitian sebagai berikut .

1. Mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi
2. Sudah pernah melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.
3. Sudah menyelesaikan tahapan sidang proposal (bab 1, 2, 3)

F. Prosedur Eksperimen

1. Tahap Persiapan

a. Orientasi Kanchah Penelitian

Penelitian dimulai dengan melakukan asesmen dengan menggunakan alat pengumpulan data yang berupa kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh 100 orang subjek yang sesuai dengan karakteristik *purposive sampling* yang sudah ditentukan. Kuesioner yang digunakan merupakan dari kuesioner Tes DASS untuk melihat tingkatan stres seseorang dari 4 indikator stres yang dimiliki yaitu fisik, intelektual, emosional dan interpersonal. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi UIN Malang tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sudah pernah melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing dan sudah menyelesaikan tahapan sidang proposal atau sudah selesai bab 1, 2, dan 3. Selanjutnya, dari subjek

tersebut akan diambil 15 sampel dengan nilai tingkat stres tertinggi atau yang masuk pada kategori tinggi sekali untuk mewakili jumlah populasi yang ada.

b. Persiapan Perangkat Eksperimen dan Alat Pengumpulan Data

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mempersiapkan perangkat-perangkat penelitian, diantaranya tempat pelaksanaan pemberian intervensi *outbound plus*, peralatan yang dibutuhkan dalam permainan yang dilakukan seperti 2 pasang bakiak, tepung terigu, kain penutup mata, ember, air, kertas, pengeras suara, *name tag* peserta dan peralatan lainnya. Peneliti menyiapkan pula beberapa alat pengumpulan data yang akan digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* yaitu angket tentang penurunan tingkat stres yang setiap kusionernya terdiri dari 20 pernyataan ceklis dengan mengikuti skala likert, modul penelitian *outbound plus*, *rundown* pelaksanaan *outbound plus* dan *worksheet* yang akan dibagikan kepada peserta.

2. 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 13 Februari 2017 yang bertempat di *ground area* Wana Wisata Bedengan Bumi Perkemahan Selorejo. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dipilih melalui metode seleksi assesmen tingkat stres dengan tingkat stres tertinggi. Berikut adalah paparan data secara singkat peserta dalam penelitian eksperimen ini:

Tabel 3.4 Paparan Data Subjek

No	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Umur	Semester	Jurusan
1	AG	P	22	8	Psikologi
2	ANY	P	21	8	Akuntansi
3	NFL	L	21	8	Fisika
4	RD	P	22	8	Psikologi
5	SAR	P	22	8	Managemen
6	ISF	P	22	8	HBS
7	SYL	P	23	8	Managemen
8	NAD	P	21	8	Fisika
9	RSA	L	24	8	Fisika
10	DAH	L	22	8	Arsitek
11	YK	L	20	8	TI
12	RIZ	P	22	8	Psikologi
13	FD	P	22	8	Psikologi
14	NZ	P	22	8	Matematika
15	DMS	L	23	8	Arsitektur

a. Uraian Kegiatan Penelitian

Pelaksanaan pemberian perilaku berupa intervensi *outbound plus* dilakukan sehari dengan total waktu ± 7.6 jam. Pelaksanaannya dimulai pukul 06:00 WIB yaitu kedatangan sampai kepulangan pukul 12:40 WIB. Untuk lebih lengkap mengenai *rundown* dapat melihat pada bagian lampiran (Lampiran 3. *Rundown* outbound plus)

b. Materi Intervensi

Materi intervensi dalam penelitian ini adalah tentang *outbound plus*. Materi intervensinya sendiri sudah disesuaikan dengan kebutuhan akan penurunan tingkat stres yang beracuan pada 4 aspek stres yaitu fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

Jenis *outbound plus* dalam materi intervensi ini sudah didesain dengan tujuan untuk penurunan tingkat stres. Maka dari itu bentuk

intervensi *outbound plus* juga sudah disesuaikan dengan kebutuhan penurunan stres sesuai aspek dan indikator stres. Adapun rincian aspek, indikator dan bentuk intervensinya sebagai berikut:

Tabel 3.5 Rincian bentuk intervensi

No	Aspek	Indikator	Jenis Intervensi	
1	Fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urat tegang 2. Sakit kepala 3. Tidur tidak teratur 	Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> • SEFT (Tap to relax) • Relaksasi (Tehnik pernafasan, Aromaterapi, Meditasi dan Mendengarkan musik.
2	Emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Gelisah atau cemas • Sedih dan depresi • Mudah menagis • Mudah panas • Mudah marah, • Terlalu peka dan mudah tersinggung 	Fun Game	<ul style="list-style-type: none"> • Bakiak • Estafet tepung • People to people
3	Intelektual	<ul style="list-style-type: none"> • Susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian • Produktifitas atau prestasi kerja menurun • Sulit membuat keputusan, dan pikiran kacau. 	Concentration game	<ul style="list-style-type: none"> • Hidung dan jari • Blind Walk • Bakiak
4	Interperso nal	<ul style="list-style-type: none"> • Terlalu membentengi diri • Mempertahankan diri • Mudah membatalkan janji • Mendingkan orang lain 	Communication and Interaction game	<ul style="list-style-type: none"> • Blind Walk <ul style="list-style-type: none"> • People to people • Estafet Tepung

c. Trainer / Instruktur

Trainer dalam penelitian ini adalah orang-orang yang berkompeten dibidang *outbound* yang secara resmi bekerja atau berpengalaman didalam *professional outbound provider* dan memiliki sertifikasi sebagai *trainer*. Jumlah *trainer* yang ikut serta dalam penelitian ini adalah 3 orang *trainer* utama dan 2 *co-trainer*. *Trainer* yang ikut serta dalam penelitian ini juga membantu dalam proses pembuatan modul penelitian sehingga sudah mehami konsep *outbound plus* ini adalah dalam upaya penurunan tingkat stres.

Instruktur dalam penelitian ini ada 2 orang yang berpengalaman dibidangnya masing-masing yang juga turut serta dalam penyusunan modul intervensi.

d. Waktu

Intervensi atau *treatmean* ini dilakukan selama 1 hari dengan total waktu yang dibutuhkan adalah ± 7.6 jam.

e. Tempat

Tempat pelaksanaan pemberian intervensi *outbound plus* ini berada di *Ground Area* Wana Wisata Bedengan Bumi Perkemahan Selorejo, Kota Malang.

G. Uji Instrumen Eksprimen

1. Validitas

Validitas adalah sejauhmana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 1999). Validitas dalam suatu penelitian eksperimen adalah untuk mengetahui bahwa perilaku yang menjadi variabel terikat itu benar-benar di pengaruhi oleh perlakuan yang diberikan (Latipun, 2006).

Sebuah eksperimen dianggap valid jika variabel perlakuan benar-benar mempengaruhi perilaku yang diamati atau variabel terikat serta akibat yang terjadi pada variabel terikat tersebut bukan karena variabel lain. Penelitian eksperimen juga dikatakan valid jika hasil suatu eksperimental itu dapat digeneralisasikan pada populasi yang lainnya yang berbeda subjek, tempat serta ekologi (Latipun, 2006).

Untuk mengetahui valid tidaknya suatu item instrument dapat diketahui dengan membandingkan indeks korelasi *productmoment person* yang merupakan perhitungan statistik yang menunjukkan kuat dan arah saling hubungan antara variasi dua distribusi skor (Azwar, 1999).

Sebagai pemilihan kriteria aitem berdasarkan korelasi aitem-total, batasan yang digunakan adalah ≥ 0.30 . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0.30, daya bedanya dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki harga korelasi aitem total kurang dari 0.30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Sebaliknya jika jumlah aitem yang lolos, masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka batasan dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria misalkan menjadi 0.25, namun batas kriteria dibawah 0.25 sangat tidak disarankan (Azwar, 1999). Suatu tes atau pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Hasil tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 1999).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan keterandalan, kejelasan suatu alat ukur serta sejauhmana hasil suatu pengukuran bisa dipercaya (Azwar, 1999). Pendekatan pengujian reliabilitas Alfa Cronbach yang merupakan pengujian reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0, melainkan skornya antara 1 sampai dengan 5

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan/banyaknya soal

σ_b^2 = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Secara empirik, tinggi rendahnya suatu reliabilitas ditunjukkan oleh suatu yang disebut koefisien korelasi. Tinggi rendahnya reliabilitas tes ditunjukkan oleh koefisien korelasi antar skor pada dua tes yang paralel, yang dikenakan pada sekelompok individu yang sama. Koefisien reliabilitas berkisar mulai dari 0,0 sampai dengan 1,0. Semakin tinggi koefisien korelasi berarti konsistensi antara hasil pengenaan dua tersebut semakin baik dan hasil ukur kedua tes tersebut dikatakan semakin reliabel (Azwar, 1999).

H. Paparan Data

1. Hasil Uji Validitas

Validitas suatu alat ukur mempunyai arti sejauhmanakecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur yang valid atau tepat mempunyai tingkat validitas tinggi, sedangkan alat ukur yang kurang valid akan menghasilkan tingkat validitas yang rendah. Suatu alat ukur dikatakan valid ketika $r_{xy} \leq 0.30$, namun apabila tingkat validitas yang diperoleh masih belum mencukupi, maka $r_{xy} \leq 0.30$ bisa diturunkan menjadi $r_{xy} \leq 0.25$ (Azwar, 1999). Adapun uji validitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien daya beda

aitem minimal adalah 0.26, artinya jika terdapat aitem yang berada dibawah $r_{xy} \geq 0.26$ maka harus digugurkan karena tingkat derajat atau kevalidannya rendah.

Berdasarkan hasil uji validitas tiap aitem angket tentang tingkat stres dengan total keseluruhan item berjumlah 40 item yang diujikan kepada subjek yang beda namun menyerupai subjek penelitian sejumlah 45 subjek diperoleh hasil bahwa aitem pada yang memiliki daya beda yang baik atau $r_{xy} \geq 0.26$ berjumlah 36 aitem, sedangkan aitem yang memiliki daya beda $r_{xy} \leq 0.25$ berjumlah 4 aitem. Adapun hasil pengujian alat ukur adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Hasil uji validitas

No	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem			Hasil Uji Gugur
			Pretest	Posttest 1	Posttest 2	
1	Fisik	1. Urat tegang 2. Sakit kepala 3. Tidur tidak teratur	5, 6, 9, 7, 11	1, 5, 9, 13, 17	9, 13, 17, 5, 6	
2	Emosional	1. Gelisah atau cemas 2. Sedih dan depresi 3. Mudah menagis 5. Mudah panas 6. Mudah marah, 7. Terlalu peka 8. Mudah tersinggung	2, 8, 12, 13, 14	2, 6, 10, 14, 18	2, 8, 12, 1, 4	2
3	Intelektual	1. Susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian 2. Produktifitas atau prestasi kerja menurun 3. Sulit membuat	1, 4, 10, 17, 19	3, 7, 11, 15, 9	19, 3, 10, 15, 7	1, 4

		keputusan 4. pikiran kacau.				
	Interpersonal	1.Terlalu membentengi diri 2.Mempertahankan diri 3.Mudah membatalkan janji 4. Mendingkan orang lain	3, 15, 16, 18, 20	4, 8, 12, 16, 20	20, 16, 18, 14, 11	3

2. Hasil Uji Reliabilitas

Azwar (1999) berpendapat bahwa reliabilitas merupakan keterandalan, kejegan suatu alat ukur serta sejauhmana hasil suatu pengukuran bisa dipercaya. Adapun koefisien reliabilitas berkisar mulai dari 0.0 sampai dengan 1,0. Itu artinya semakin tinggi koefisien korelasi berarti konsistensi antara hasil pengenaan dua tersebut semakin baik dan hasil alat ukur kedua tes tersebut dikatan semakin reliabel (Azwar, 1999).

Pengujian reliabilitas pada penelitian in menggunakan teknik analisis alpha Cronbach yang dibantu dengan program SPSS (*Statistical for SocialScience*) versi 21for windows. Adapun hasi uji reliabilitas pada skala tingkat stres adalah:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.990	.995	36

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala stres dapat disimpulkan bahwa skor *Alpha Cronbach* mendekati 1,0, yakni sebesar 0.995 sehingga instrument tersebut layak digunakan sebagai instrument penelitian.

I. Analisis Data

Metode analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dan uji tanda Wilcoxon. Analisis data merupakan langkah setelah seluruh responden atau sumber data lain telah terkumpul. Tujuan dari analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan metode analisis yang digunakan adalah analisis data deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan deskripsi atau penjelasan mengenai subyek yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisa data ini dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu :

1. Penghitungan Mean

Untuk mengetahui persentasi dan nilai rata-rata dari perlakuan yang diberikan, maka digunakan rumus penghitungan mean (Arikunto, 1995) atau rata-rata dari hasil skor yang diperoleh. Rumus nilai rata-rata:

$$x = \frac{\sum X}{N}$$

x = rerata nilai

$\sum X$ = Nilai mentah yang dimiliki subjek

N = banyak subjek yang memiliki nilai

2. Penghitungan Standar Deviasi

Selain metode analisis dengan mengetahui ukuran nilai rerata setiap skor yang dimiliki oleh subjek, maka digunakan metode analisa dengan mengetahui simpangan baku atau standart deviasi dari suatu nilai atau simpangan setiap nilai dari rerata kelompoknya. Simpangan dari nilai yang lebih kecil dari rerata tentunya akan memiliki tanda negatif, sedangkan simpangan dari nilai yang lebih besar dari rerata kelompoknya akan selalu bertanda positif (Arikunto, 1995). Dengan rumus :

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum(x-\mu)^2}}{N}$$

μ : nilai rerata

X : skor mentah yang dimiliki subjek

N : jumlah subjek

Adapun untuk mengetahui, skor tinggi, sedang dan rendahnya skor hasil perlakuan, maka digunakan kriteria sebagai berikut :

Tabel 3.7Klasifikasi Norma Kelompok

Rumus kategorisasi	Kriteria
$M + 1. SD = X$	Tinggi
$M - 1. SD = X < M + 1. SD$	Sedang
$X < M - 1.SD$	Rendah

3. Uji Ranking Bertanda Wilcoxon

Untuk lebih menyempurnakan data dari hasil perlakuan tersebut, maka diperlukan uji tanda *Wilcoxon Signed Rank Test* yang bertujuan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan bila datanya

berbentuk ordinal atau berjenjang. Yang kemudian hasil dari uji tanda berupa angka positif dan negatif tersebut akan diperhitungkan besaran selisihnya (Sugiyono, 2004).

Adapun untuk mengetahui perbedaan pengamatan maka dinyatakan dalam bentuk tanda-tanda, yaitu positif dan negatif dari perbedaan pengamatan sebelumnya maupun setelah perlakuan (Sugiyono, 2004). Untuk menganalisa uji hipotesis data penelitian, digunakan alat bantu hitung yaitu SPSS (*Statistic Program for social Science*) 21 for windows.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Analisa Deskriptif

1. Deskripsi Tingkat Stres

Dalam penelitian ini tingkat stres pada mahasiswa skripsi dikategorisasikan menjadi 3 kategori yaitu tingkatan stres yang tinggi, sedang dan rendah. Penentuan norma tersebut dilakukan setelah diketahui nilai *mean* (M) dan *standart deviasi* (SD) setelah penghitungan yang dilakukan. Adapun hasil perolehan nilai *mean* dan *standart deviasi* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil nilai *mean* (M) dan *standart deviasi* (SD)

Variable	Hasil	Mean	Standar Deviasi
Tingkat Stres	<i>Pretest</i>	45.27	15.56
	<i>Posttest 1</i>	26.93	9.54
	<i>Posttest 2</i>	23.00	7.61
	<i>Posttest 3</i>	15.83	3.85

Setelah diketahui nilai *mean* dan *standart deviasi*, maka langkah selanjutnya adalah menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan setelah diberikan dengan pembagian klasifikasi berikut:

Tabel 4. 2 Kategorisasi norma

Interval	Kriteria
$X \geq (M + 1.SD)$	Tinggi
$(M - 1.SD) < X < (M + 1.SD)$	Sedang
$X \leq (M - 1.SD)$	Rendah

Berdasarkan kategorisasi norma yang tertera pada tabel 4.2 maka dapat diperoleh skor untuk masing-masing kategori stres sebelum perlakuan atau hasil *pretest* sebagai berikut:

a. Tinggi

$$= X \geq (M + 1.SD)$$

$$= X \geq (45.27 + 1.15.56)$$

$$= X \geq (45.27 + 15.56)$$

$$= X \geq 60.91$$

$$= X \geq 61$$

b. Sedang

$$= (M - 1.SD) < X < (M + 1.SD)$$

$$= (45.27 - 1.15.56) < X < (45.27 + 1.15.56)$$

$$= (45.27 - 15.56) < X < (45.27 + 15.56)$$

$$= 29.62 < X < 60.91$$

$$= 30 < X < 61$$

c. Rendah

$$= X \leq (M - 1.SD)$$

$$= X \leq (45.27 - 1.15.56)$$

$$= X \leq (45.27 - 15.56)$$

$$= X \leq 29.62$$

$$= X \leq 30$$

Berdasarkan kategorisasi norma yang tertera pada tabel 4.2 maka dapat diperoleh skor untuk masing-masing kategori stres untuk *posttest 1* sebagai berikut:

a. Tinggi

$$= X \geq (M + 1.SD)$$

$$= X \geq (26.93 + 1.9.54)$$

$$= X \geq (26.93 + 9.54)$$

$$= X \geq 36.46$$

$$= X \geq 37$$

b. Sedang

$$= (M - 1.SD) < X < (M + 1.SD)$$

$$= (26.93 - 1.9.54) < X < (26.93 + 1.9.54)$$

$$= (26.93 - 9.54) < X < (26.93 + 9.54)$$

$$= 17.39 < X < 36.46$$

$$= 18 < X < 37$$

c. Rendah

$$= X \leq (M - 1.SD)$$

$$= X \leq (26.93 - 1.9.54)$$

$$= X \leq (26.93 - 9.54)$$

$$= X \leq 17.39$$

$$= X \leq 18$$

Berdasarkan kategorisasi norma yang tertera pada tabel 4.2 maka dapat diperoleh skor untuk masing-masing kategori stres untuk *posttest 2* sebagai berikut:

a. Tinggi

$$= X \geq (M + 1.SD)$$

$$= X \geq (23.00 + 1. 7.61)$$

$$= X \geq (23.00 + 7.61)$$

$$= X \geq 30.61$$

$$= X \geq 31$$

b. Sedang

$$= (M - 1.SD) < X < (M + 1.SD)$$

$$= (23.00 - 1. 7.61) < X < (23.00 + 1. 7.61)$$

$$= (23.00 - 7.61) < X < (23.00 + 7.61)$$

$$= 15.39 < X < 30.61$$

$$= 16 < X < 31$$

c. Rendah

$$= X \leq (M - 1.SD)$$

$$= X \leq (23.00 - 1. 7.61)$$

$$= X \leq (23.00 - 7.61)$$

$$= X \leq 15.39$$

$$= X \leq 16$$

Berdasarkan kategorisasi norma yang tertera pada tabel 4.2 maka dapat diperoleh skor untuk masing-masing kategori stres untuk *posttest 3* sebagai berikut:

a. Tinggi

$$= X \geq (M + 1.SD)$$

$$= X \geq (18.53 + 1.3.85)$$

$$= X \geq (18.53 + 3.85)$$

$$= X \geq 22.38$$

$$= X \geq 23$$

b. Sedang

$$= (M - 1.SD) < X < (M + 1.SD)$$

$$= (18.53 - 1.3.85) < X < (18.53 + 1.3.85)$$

$$= (18.53 - 3.85) < X < (18.53 + 3.85)$$

$$= 14.63 < X < 22.38$$

$$= 20 < X < 12$$

c. Rendah

$$= X \leq (M - 1.SD)$$

$$= X \leq (18.53 - 1.3.85)$$

$$= X \leq (18.53 - 3.85)$$

$$= X \leq 14.63$$

$$= X \leq 15$$

Tabel 4. 3 Kategorisasi Tingkat Stres *Pretest*

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq 61$
Sedang	$30 < X < 61$
Rendah	$X \leq 30$

Tabel 4. 4 Kategorisasi Tingkat Stres *Posttest 1*

Interval	Kriteria
Tinggi	$X \geq 37$
Sedang	$18 < X < 37$
Rendah	$X \leq 18$

Tabel 4. 5 Kategorisasi Tingkat Stres *Posttest 2*

Interval	Kriteria
Tinggi	$X \geq 31$
Sedang	$12 < X < 31$
Rendah	$X \leq 12$

Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkat Stres *Posttest 3*

Interval	Kriteria
Tinggi	$X \geq 20$
Sedang	$16 < X < 20$
Rendah	$X \leq 16$

Tabel 4. 7 Deskripsi Hasil Kategorisasi Tingkat Stres

Kategori	Nilai	Pretest		Nilai	Posttest 1	
		F	Prosentase		F	Prosentase
Tinggi	$X \geq 61$	4	26,67 %	$X \geq 37$	2	13,33 %
Sedang	$30 < X < 61$	8	53,33 %	$18 < X < 37$	10	66,67 %
Rendah	$X \leq 30$	3	20,00 %	$X \leq 18$	3	20,00 %
Total		15	100%		15	100%

Kategori	Nilai	Postest 2		Nilai	Postest 3	
		F	Prosentase		F	Prosentase
Tinggi	$X \geq 31$	1	6,67 %	$X \geq 20$	1	6.67%
Sedang	$16 < X < 31$	12	80,00 %	$16 < X < 20$	10	66.67%
Rendah	$X \leq 16$	2	13,33 %	$X \leq 16$	4	26.67%
Total		15	100%		15	100%

Gambar 4.2 Grafik Tingkat Stres



Berdasarkan hasil grafik tingkat stres di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat stres sebelum perlakuan atau *pretest* memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi yaitu 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 53.33% dengan jumlah frekuensi 8 orang mahasiswa skripsi, sementara itu, tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 20.00% dengan jumlah 3 orang mahasiswa skripsi. Sementara itu, berdasarkan grafik tingkat stres di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan

prosentase tingkat stres setelah perlakuan atau *posttest 1* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 13.33% dengan jumlah frekuensi 2 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67%, dan untuk kategori rendah yaitu 20.00% dengan frekuensi sebanyak 3 orang mahasiswa skripsi. Berikutnya pada *posttest 2* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Setelahnya pada *posttest 3* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67% dengan jumlah frekuensi 10 orang mahasiswa skripsi dan untuk kategori rendah sebanyak 26.67% atau 4 orang.

2. Narasi Data Kualitatif

Berdasarkan *posttest 3* yang telah dilakukan diperoleh data kualitatif berupa jawaban dari 3 pertanyaan bebas yang diberikan kepada 15 subjek. Tujuan pemberian pertanyaan bebas tersebut adalah untuk melakukan *follow up* terhadap pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan. Data kualitatif yang diperoleh tersebut beragam dari setiap subjek, yang kemudian dilakukan *coding* untuk mengelompokkan dan mengategorikan setiap jawaban. Adapun paparan data jawaban dan *coding* yang telah dilakukan sebagai berikut:

- a. Apa yang anda alami selama mengikuti *outbound plus*?

Tabel 4. 8. Coding jawaban pertanyaan pertama

Intepretasi Jawaban	Jumlah Subjek	Prosentase
Merasa senang	11	73.33%
Merasa bermanfaat	2	13.33%
Merasa mengurangi beban masalah	2	13.33%

Berdasarkan hasil *coding* yang telah dilakukan pada keseluruhan jawaban subjek pada pertanyaan pertama menunjukkan 3 jawaban utama yaitu merasa senang, merasa bermanfaat dan merasa mengurangi beban masalah. Kemudian dari hasil tersebut diperoleh hasil yaitu hasil bahwasanya 73.33% dari keseluruhan subjek atau 11 orang subjek merasa senang dalam mengikuti kegiatan *outbound plus* yang telah dilakukan. Jika digali lebih dalam dari hasil jawaban subjek digambarkan bahwasanya senang yang dialami oleh subjek beragam, seperti senang dengan aktifitasnya, permainannya, pengalaman yang didapatkan, materi yang diperoleh hingga manfaat yang langsung dirasakan. Sementara sisanya 13.33% atau 2 orang subjek menjawab bahwa mereka merasa *outbound plus* yang mereka ikuti bermanfaat. Selanjutnya 13.33% sisanya atau 2 orang merasa bahwa dengan mengikuti *outbound plus* mereka bisa mengurangi beban masalah yang mereka alami. Untuk jawaban yang lebih jelas dapat dilihat pada lampiran penelitian (Lampiran 9. *Coding* Kualitatif)

b. Apa yang ada rasakan setelah mengikuti *outbound plus*?

Tabel 4. 9. Coding jawaban pertanyaan kedua

Intepretasi Jawaban	Jumlah Subjek	Prosentase
Merasa masalah berkurang	6	40.00%
Merasa fresh	2	13.33%
Merasa rileks	5	33.33%
Merasa bersemangat	2	13.33%

Berdasarkan hasil *coding* terhadap jawaban atas pertanyaan kedua menunjukkan hasil 4 jawaban utama yaitu merasa rileks, merasa *fresh*, merasa masalah berkurang dan merasa bersemangat. Kemudian dari hasil tersebut dapat diperoleh hasil bahwasanya 40.00% dari keseluruhan subjek atau sebanyak 6 subjek setelah mengikuti *outbound plus* merasa bahwasanya masalah yang mereka hadapi berkurang. Masalah yang berkurang ini memang beranekaragam bentuknya seperti kepenatan yang mulai hilang, kecemasan berkurang dan beban pikiran berkurang. Sementara 33.33% atau sebanyak 5 subjek merasa setelah mengikuti *outbound plus* mereka menjadi rileks. Rileks yang dialami juga beranekaragam seperti lebih santai dalam menjalani aktifitas dan lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu. Kemudian 13.33% subjek atau sebanyak 2 orang merasa lebih fresh setelah mengikuti *outbound plus* dan sisanya yaitu 13.33% atau sejumlah 2 orang subjek merasa menjadi lebih bersemangat. Untuk jawaban yang lebih jelas dapat dilihat pada lampiran penelitian (Lampiran 9. *Coding* Kualitatif)

- b. Apa yang anda lakukan setelah mendapatkan *skill* pada *outbound plus* kemarin?

Tabel 4. 10 Coding jawaban pertanyaan ketiga

Intepretasi Jawaban	Jumlah Subjek	Prosentase
Menerapkan	15	100.00%

Berdasarkan hasil *coding* yang telah dilakukan dari hasil jawaban pertanyaan ke tiga diperoleh hasil yang semuanya sama yaitu 100% subjek menerapkan *skill* yang mereka peroleh melalui *outbound plus* sebelumnya. Proses yang mereka lakukan dalam menerapkan apa yang sudah mereka dapatkan juga beranekaragam seperti mencobanya sesekali, mencobanya terus menerus, menerapkannya dirumah dan ada juga yang mengaplikasikannya bersama teman-teman.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *outbound plus* dalam upaya penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi. Untuk melakukan pengujian hipotesis ini, peneliti menggunakan analisis *non parametrik* dengan jenis uji perbedaan hasil perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan bantuan program SPSS 21 *for window*. Adapun hasil pengujian perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebagai berikut:

a. Pretest – Posttest 1

Tabel 4. 11 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest2 - posttest1 Negative Ranks	10 ^a	7.40	74.00
Positive Ranks	2 ^b	2.00	4.00
Ties	3 ^c		
Total	15		

a. Posttest1 < pretest

b. Posttest1 > pretest

c. Posttest1 = pretest

Test Statistics^b

	Posttest1 pretest	-
Z		-2.752 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)		.006

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Pretest – Posttest 2

Tabel 4. 12 Hasil Analisis Wilcoxon *Signed Rank Test*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest2 - Pretest	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. posttest2 < Pretest

b. posttest2 > Pretest

c. posttest2 = Pretest

Test Statistics^b

	posttest2 – Pretest
Z	-3.409 ^a
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

c. Pretest – Posttest 3

Tabel 4. 13 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest1 - Pretest	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. posttest3 < Pretest

b. posttest3 > Pretest

c. posttest3 = Pretest

Test Statistics^b

	Posttest3– Pretest
Z	-3.409 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil tabel analisis untuk pengujian hipotesis menggunakan *wilcoxon* yang dinyatakan melalui bentuk tanda, yaitu tanda negatif dan positif, maka terdapat perbedaan antara hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi *outbound plus*, yang kemudian dinotasikan dengan *ranking*. Pengujian yang dilakukan ada 3 tahapan uji yaitu *pretest* dan *posttest 1* untuk menetralkan kondisi stress yang ada dan pemahaman tentang konten pelatihan, kemudian *pretest* dan *posttest 2* untuk melihat konsistensi tingkat stress yang dikontrol dengan adanya *worksheet* dan yang ketiga *pretest* dan *posttest 3* untuk melihat efektifitas perlakuan yang diberikan terhadap penurunan tingkat stres. Hasil uji dalam penelitian ini, apabila nilai *posttest 1*, *2* dan *3* lebih kecil daripada nilai *pretest*, artinya terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi. Berdasarkan pada tabel diatas, hasil analisis data menggunakan *wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa nilai Z pada *pretest* dan *posttest 1* diperoleh sebesar -2.752, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .006($p < 0.05$). Pada *pretest* dan *posttest 2* diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001($p < 0.05$). Serta pada *posttest 1* dan *posttest 3* diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya *outbound plus* efektif dalam upaya penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi yang ditunjukkan dengan hasil uji analisis *wilcoxon signed rank test*.

B. Pembahasan

Handoko (2002) menyebutkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008) memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (*stressor*) dan ketegangan saja, melainkan menekankan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus-menerus. Sarafino (2008) menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap yang ditimbulkan dari *stresor* dengan cara strategi modifikasi perilaku, kognitif dan emosi.

Menurut Weiten (2002) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu frustrasi, konflik, perubahan, pengambilan keputusan, penyesuaian dan tekanan. Hardjana (2002) menyatakan bahwa ada 4 gejala stres yang dialami seseorang yang diantaranya adalah gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Gejala fisik yang diataranya adalah lelah atau kehilangan energi, sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal, urat tegang, terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu dan bisulan, berkerigat secara berlebihan, berdebar dan selera makan berubah. Kemudian gejala secara emosional yang dialami adalah gelisa atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, suasana hati berubah, mudah panas, marah, gugup, terlalu peka, mudah tesseinggung dan kehabisan sumberdaya mental atau *burn out*. Selanjutnya gejala secara intelektual terjadi kesulitan berkonsentrasi atau

memusatkan perhatian, pikiran kacau, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah dalam pekerjaan dan jumlah kekeliruan bertambah banyak. Serta secara interpersonal gejala yang ditunjukkan adalah kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian. Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres. Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Hal itulah yang juga dirasakan dan dialami oleh mahasiswa UIN Malang semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan peneliti pada tanggal 16-20 Desember 2016 dengan menggunakan alat tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) pada mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 100 orang menunjukkan mayoritas dari keseluruhan atau 70 orang

subjek berada pada kategori stres yang tinggi, 15 orang berada pada kategori yang sangat tinggi serta sisanya berada pada kategori sedang sebanyak 14 orang dan rendah hanya 1 orang saja. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat stress mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi tinggi. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Darmono (2004) yang mana mengatakan bahwa proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres.

Hal ini mengarah pada pentingnya dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stres, sehingga setidaknya kondisi penuh stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berkurang. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *outbound plus*.

1. Deskripsi tingkat stres sebelum pemberian intervensi *outbound plus*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat stres sebelum perlakuan atau *pretest* memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi yaitu 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 53.33% dengan jumlah frekuensi 8 orang mahasiswa skripsi, sementara itu tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 20.00% dengan jumlah 3 orang mahasiswa skripsi.

Mahasiswa dengan tingkat stres yang paling banyak berada pada kategori sedang yaitu dengan prosentasi sebanyak 53.33% atau sebanyak 8 orang mahasiswa skripsi dan kategori tinggi sebanyak 26.67% dengan

jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi. Hal ini menunjukkan tingkatan stres yang cukup tinggi dialami oleh mahasiswa skripsi. Darmono (2004) menjelaskan bahwa penelitian skripsi merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres yang cukup tinggi. Dickinson (2006) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke.

2. Deskripsi tingkat stres setelah pemberian intervensi *outbound plus*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan pengukuran dengan *posttest* sebanyak 3 kali menunjukan hasil terjadinya penurunan prosentase tingkat stress dan frekuensinya. Untuk *posttest 1* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 13.33% dengan jumlah frekuensi 2 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67%, dan untuk kategori rendah yaitu 20.00% dengan frekuensi sebanyak 3

orang mahasiswa skripsi. Berikutnya pada *posttest* 2 tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang mahasiswa skripsi dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Selanjutnya pada *posttest* yang ke 3 didapati bahwa tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang.

Pada setiap *posttest* yang dilakukan didapati terjadinya penurunan frekuensi dan tingkat stres yang dimiliki oleh subjek penelitian atau mahasiswa skripsi. Hal tersebut menunjukkan terjadinya penurunan yang cukup banyak dari angka *pretest*. Pada hasil jawaban pertanyaan bebas pada *posttest* 3 dari subjek AG dengan hasil penurunan tingkat stres paling tinggi didapatkan data bahwasanya subjek AG merasa senang dan bersemangat selama mengikuti *outbound plus*, disamping hal itu subjek juga menerapkan pengetahuan tentang *skill* berupa *relaxation* dan SEFT yang sudah diperoleh melalui kegiatan *outbound plus*. Dasar tersebut merupakan pendukung hasil penurunan tingkat stres yang tinggi pada subjek AG.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *outbound plus* merupakan intervensi yang dapat menurunkan tingkat stres. *Outbound*

plus dapat digunakan untuk intervensi stres karena menggunakan aktivitas fisik atau olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana. Hal ini didukung dengan pendapat Ancok (2002) bahwasanya aktivitas dalam *outbound* akan memicu hormon baik untuk mengatasi stres melalui responnya.

3. Pengaruh *outbound plus* dalam penurunan tingkat stres

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan perhitungan terhadap nilai signifikansi pada *pretest* dan *posttest 1*, *pretest* dan *posttest 2* dan *pretest* dan *posttest 3* menunjukkan hasil keseluruhan <0.05 dengan jumlah sample sebanyak 15 orang mahasiswa skripsi. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan atas perlakuan *outbound plus* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi. Adapun perbedaan antara sebelum dan setelah perlakuan bertanda negatif yang berarti bahwa terjadi penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi atau dapat dikatakan bahwa intervensi *outbound plus* memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan tingkat stres.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *outbound plus* terhadap penurunan tingkat stress menunjukkan bahwa *outbound plus* merupakan suatu bentuk intervensi yang dapat digunakan dalam upaya penurunan tingkat stres. *Outbound plus* yang digunakan dalam intervensi penurunan stres dalam penelitian ini juga merupakan *outbound* yang sudah disesuaikan dengan upaya

penurunan tingkat stress melalui 4 aspek utama stres menurut Hardjana (2002) yaitu aspek fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

Aktifitas *outbound plus* yang digunakan dalam intervensi ini meliputi *fun games*, *concentration games*, *communication games*, *interaction games*, relaksasi dan pemberian *skill* individu berupa *relaxation* dan SEFT (*spiritual emosional freedom technique*) yang dapat dilakukan di rumah. Semua bentuk aktifitas dikemas menjadi suatu bentuk aktifitas permainan yang menyenangkan di alam terbuka dengan alat bantu permainan dan juga tanpa alat. Menurut Ancok (2002) emosi akan selalu terkait di dalam bermain, entah itu senang, sedih, marah, takut dan cemas. Oleh karena itu, bermain merupakan suatu tempat pelampiasan emosi dan juga relaksasi.

Pada aspek fisik dari stres dipilih pemberian *skill* individu berupa *relaxation* dan SEFT. Menurut Hardjana (2002) tanda seseorang yang mengalami stres dapat dilihat melalui aspek fisiknya yaitu mudah lelah dan kehilangan energi, sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun tidur terlalu awal, urat tegang terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu, berkeringat secara berlebihan dan selera makan berubah. *Relaxation* yang dipilih dan digunakan dalam intervensi *outbound plus* ini berupa latihan pernafasan, mendengarkan musik, pijatan, meditasi dan aromaterapi. Hewitt (1986) menerangkan bahwa *relaxation* dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran, meningkatkan kesehatan dan melindungi diri dari

penyakit, menjaga dan menggabungkan energi, mencapai keahlian psikofisikal dan meningkatkan keadaan keseimbangan psikofisikal. Burn (dalam Utami, 2002) melaporkan bahwa keuntungan yang diperoleh dari dilakukannya suatu *relaxation* diantaranya adalah membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres. Sedangkan pemilihan *skill* berikutnya adalah SEFT yaitu tehnik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologis dan spiritualitas. Menurut Zainuddin (2006), energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan prestasi serta kebermaknaan hidup. SEFT dapat digunakan dalam kaitanya penurunan tingkat stres individu, hal ini dikarenakan SEFT dapat bermanfaat untuk penyelesaian gangguan muncul akibat stres pada aspek fisik seperti urat tegang, sakit kepala dan tidur tidak teratur (Zainuddin, 2006). Kelebihan terapi SEFT dibanding teknik, metode terapi, konseling atau training yang lain adalah karena SEFT mudah dipelajari dan mudah di praktekan oleh siapa saja, cepat dirasakan hasilnya dan efektifitasnya relatif permanen (Yuswikarini, 2005).

Berikutnya pada aspek emosional dari stres dipilih *fun game* sebagai bentuk intervensi dalam *outbound plus*. *Fun game* dipilih karena didalamnya mengandung proses bermain yang menyenangkan dan terdapat kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Piaget (dalam Harlock, 1993) menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak memiliki peraturan kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar (Hurlock, 1993). Jenis *fun game* yang digunakan dalam desain intervensi *outbound plus* ini adalah berupa permainan bakiak, estafet tepung dan permainan *people to people*.

Adanya tawa, senyum dan ekspresi kegembiraan lain mempunyai pengaruh jauh di luar wilayah bermain itu sendiri. Adanya kegembiraan atau perasaan senang yang dirasakan bersama ini dapat mengarah pada kestabilan emosi (Derajad & Kelly, 2011). Pemilihan tempat pelaksanaan intervensi di alam terbuka seperti *ground area* Wana Wisata Bedengan juga dirasa turut membantu proses keberhasilan intervensi. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Brockman (dalam Derajad & Kelly, 2011) rekreasi pada kawasan hutan bertujuan untuk menyegarkan kembali kondisi badan yang sudah penat dan jenuh dengan kegiatan rutin, supaya siap menghadapi tugas yang baru.

Aspek selanjutnya adalah aspek intelektual. Seperti yang diungkapkan oleh Hardjana (2002) bahwa seseorang yang stres mengalami gangguan yang dapat dilihat pada aspek intelektualnya seperti susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, produktifitas atau prestasi kerja menurun, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau. Hal tersebut mengarah pada dibutuhkannya suatu desain intervensi yang dalam *outbound plus* ini dipilih *concentration game*. *Concentration game* adalah permainan yang dikemas untuk tujuan melatih daya konsentrasi dan pemusatan perhatian. Permainan yang dilakukan juga banyak bertujuan untuk menyeimbangkan syaraf motorik kiri dan kanan (Yuswikarini, 2005). Dalam desain intervensi *outbound plus* jenis *concentration game* yang digunakan adalah permainan hidung dan jari serta permainan *blind walk*.

Aspek yang terakhir adalah aspek interpersonal. Gangguan yang terjadi pada aspek interpersonal pada seseorang yang mengalami stres menurut Hardjana (2002) dapat dilihat ketika seseorang terlalu membentengi diri, mempertahankan diri, mudah membatalkan janji dan mendiamkan orang lain. Berdasarkan hal tersebut maka dipilihlah desain *outbound plus* berupa *communication game* dan *interaction game*. Tujuan *communication game* dan *interaction game* adalah untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan kehangatan, sehingga setelah pelaksanaannya diharapkan seseorang dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan efektif. Dalam desain intervensi *outbound plus* jenis

communication game dan *interaction game* yang digunakan adalah jenis permainan *people to people*, *blind walk* dan estafet tepung.

Umar (2011) dalam penelitiannya Pengaruh *Outbond Training* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan menyatakan bahwa *outbound* merupakan salah satu metode pelatihan dengan cara permainan di alam terbuka yang dapat digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan. Dimana dalam *outbound* dilakukan menggunakan unsur olahraga dan permainan yang cenderung membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi) dan psikomotorik (gerakan fisik motorik). Sehingga secara psikologis dapat dijumpai keterangsangan emosi dan fisik motorik pada diri peserta. Hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung akan mendorong seseorang untuk menjadikan dirinya yang terbaik dalam individu maupun dalam kerja sama tim tanpa mereka sadari.

Pengontrolan terhadap validitas internal penelitian menunjukkan bahwa perubahan hanya dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan dilakukan melalui pengukuran secara langsung maupun berkala terhadap hasil sebelum maupun setelah pemberian intervensi dengan bantuan *worksheet* sebagai alat kontrol dalam penelitian. Sementara itu, dalam proses penelitian yang telah dilakukan penelitian ini juga memiliki keterbatasan, adapun yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya adalah dari segi modul pelatihan, masih membutuhkan perbaikan lagi

sehingga untuk peneliti selanjutnya modul yang saat ini digunakan untuk acuan pelatihan bisa digunakan dan diperbaiki lagi.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil analisis penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, *outbound plus* dapat menurunkan tingkat stres. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil pengukuran yaitu terjadinya penurunan tingkat sebelum dan sesudah pemberian intervensi atau *pretest* dan *posttest* serta didukung dengan hasil uji *wilcoxon signed rank test* yang menunjukkan hasil yang signifikan.
2. Tingkat stres mahasiswa skripsi setelah mengikuti *outbound plus* mengalami penurunan yang signifikan. Hasil pengukuran dan analisa tingkat stres sebelum perlakuan diberikan dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi yaitu 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 53.33% dengan jumlah frekuensi 8 orang mahasiswa skripsi, sementara itu tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 20.00% dengan jumlah 3 orang mahasiswa skripsi. Hasil pengukuran dan analisa tingkat stres setelah perlakuan diberikan yaitu *posttest 1*, *posttest 2* dan *posttest 3*, maka diketahui perubahan yang terjadi yaitu untuk *posttest 1* tingkat stres berada pada kategori tinggi

yaitu 13.33% dengan jumlah frekuensi 2 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67%, dan untuk kategori rendah yaitu 20.00% dengan frekuensi sebanyak 3 orang mahasiswa skripsi. Berikutnya pada *posttest 2* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Serta pada *posttest 3* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67% dengan jumlah frekuensi 10 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 26.67% atau 4 orang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang telah mengikuti aktivitas *outbound plus* dan telah mendapatkan pelatihan *skill outbound plus* yang dapat dilakukan sendiri dirumah dalam upaya penurunan stress, sebaiknya tetap mencoba melakukan latihan dan metode yang telah diajarkan selama pelatihan, karena hal tersebut dapat memberikan manfaat sebagai salah satu intervensi untuk diri sendiri dalam upaya penurunan stress.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk modul pelatihan masih membutuhkan perbaikan lagi, sehingga selanjutnya modul yang saat ini digunakan untuk acuan pelatihan bisa digunakan dengan diperbaiki lagi. Perbaikan dapat dilakukan pada jenis permainan yang digunakan dan estimasi waktu pelaksanaan.



DAFTAR PUSTAKA

- Afani, Ifan (2009). *Evaluasi efektivitas outbound*, tesis Depok: Universitas Indonesia
- Agoes, dkk. (2003). *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda
- Ancok, Jamaludin (2002) *Outbound management training* . Jogjakarta: UII press
- Asti, Badiatul Muchlisin (2009) *Fun outbound merancang kegiatan outbound yang kreatif*. Jogjakarta: Diva press
- Atmodiwirio. Soebagio. (2005). *Manajemen Pelatihan*. Jakarta: Ardadizya Jaya
- Arikunto, S. (1995). *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert A., dan Gerald Greenberg. (1990). *Handbook of Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work: Third edition*. Boston: SAGA Publications.
- Borg, Walter R. & Meredith Damien Gall, (1983), *Educational Research, an Introduction fourth edition*, LongmanCaporaso
- Chomaria, Nurul. (2009). *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stres: Plus Cara mengelola dan Mengatasi Tekanan Stress Menjadi Energi Positif*. Jogjakarta: Diva Press.
- Cook, T.D. & Campbell, D.T. (1979). *Quasi-Experimentation: Designs & Analysis Issues for Field Settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Country University. (2003). *Stres: new study examines teenagers and exam stress*. Journal Health & Medicine Week.
- David & Robin Usher, (2011), *Researching Education 2nd edition*, Continuum International Publishing Group Vockell,
- Davidson, dkk. 2010. *Psikologi Abnormal. Edisi ke-9*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Derajad, M., & Kelly, E. (2011). Pengaruh Outbound Management Training Dalam Mengurangi Burnout Pada Karyawan PT. Sinar Rajawali Surabaya. *Jurnal Psikologi*
- Dickson, D., & Hargie, O. (2003). *Skilled interpersonal Communication: Research, Theory, and practic*. London: Routledge.
- Darmono, & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: PT Grasindo.
- Greesberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management (2nd.)*. Newyork: McGraw Hill.
- Handoko, T. Hani. 2002. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : BPFE.
- Hardjana, A.M. 1993. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.

- Hurlock, Elizabeth B.(1993) *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang usia*. Jakarta, Erlangga
- Umar, Husain. 2013. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali
- James .A, 1973, *Quasi-Experimental Approaches to Social Science dalam Quasi-Experimental Approaches* (ed. James A. Caporaso & Leslie L. Roos Jr), Northwestern University PressCook
- Kreitner, Robert and Angelo Kinicki, 2007. *Organizational Behavior Second Canadian Edition*. Irwin: McGraw-Hill.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lazarus, R.S., & Cohen, J. (1977). *Enviromental stress: Human Behavior and Environment Journal*. (pp. 90-127).
- Lazarus, S. & Folkman, R.S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing: New York.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan stres anda: cara mengatasi stres dan sukses ditempat kerja (Marselita Harapan, Penerjemah)*. Jakarta : Gramedia PustakaUtama.
- Manktelow, James. 2007. *Mengendalikan Stres*. Jakarta: Erlangga.
- Mutadin, Z. (2002). Kesulitan Menulis skripsi. Retrived November 3, 2016 from <http://www.e-psikologi.com/remaja/040402.html>
- Morgan, C.T., dkk. (1986). *Introduction to Psychology (7th Ed.)*. Singapore: McGraw Hill Book Co.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamentals of Nursing 4th Edition*. USA: Delmar
- Rafidah, K. et all. (2009). *Stress and academic performance: empirical evidence from university students*. Academy of Educational Leadership Journal. Vol. 13, No. 1
- Romas, j. A., & Sharma, M. (2000). *A Comprehenssive Workbook For Managing Change & promoting Helt (2 nd.)*. Massachusett: Allyn & bacon.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2011). *Helth psycology: Biopschosocial Interaction (7th ed.)*. New York: John Wiley & Sons
- Schafer, Walt. 2000. *Stress Management For Wellness: Fourth Edition*. United States of America: Wadsworth.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi (2008), *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES,
- Sugiono, (2004). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Alpha Beta.
- Weiten, W. (2007). *Psychology: themes & variations(Student edition)*. United states of america: Thomson Wadsworth.
- Winkel, W. S. (1991). *Bimbingan Konseling di institusi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hydiene: Pengembangan kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Publikasi

EFEKTIFITAS OUTBOUND PLUS TERHADAPPENURUNANTINGKAT STRES MAHASISWA SKRIPSI

Gansar Budi Santoso
Yusuf Ratu Agung, MA

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
E-mail: gansarbudi@gmail.com.085398984799

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui efektifitas pemberian *Outbound plus* terhadap penurunan tingkat stres Mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis rancangan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Time Series Design*. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sample yang digunakan adalah sebanyak 15 orang mahasiswa UIN Malang. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan teknik statistik non parametrik dengan metode pengerjaan menggunakan program bantu SPSS 21for windows sebagai alat penghitungnya, yaitu analisa deskriptif dan uji tanda *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa nilai Z pada *pretest* dan *posttest* 1 diperoleh sebesar -2.752, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .006 ($p < 0.05$). Pada *pretest* dan *posttest* 2 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Serta pada *pretest* dan *posttest* 3 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya *Outbound plus* efektif dalam upaya penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi.

Kata kunci: Outbound, tingkat stress, skripsi

Stres merupakan sesuatu yang sudah sangat umum terjadi. Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Stres dalam bentuk apa pun adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Apabila individu tersebut kurang mampu mengadaptasikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan atau masalah-masalah yang muncul, maka individu tersebut akan cenderung

mengalami stres. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres disebut *stressor* dan reaksi individu terhadap peristiwa yang menyebabkan stres disebut respon stres (Manktelow, 2007).

Stres menurut Sarafino (Hardjana, 1993) adalah sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan bertransaksi, baik nyata atau tidak nyata, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektifitas pemberian *Outbound* terhadap penurunan tingkat stres Mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian *Outbound* terhadap penurunan tingkat stres Mahasiswa UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya pengembangan keilmuan psikologi dalam upaya menurunkan stres, serta secara praktis dapat bermanfaat untuk penyusunan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian. Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres. Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di

perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004). Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Darmono (2004) menjelaskan bahwa penelitian merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: Latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi (Darmono, 2004).

Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004). Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Darmono (2004) menjelaskan bahwa penelitian merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: Latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi (Darmono, 2004).

Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres (Darmono, 2004). Mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Dickinson (2006) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energy, alergi dan stroke.

Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan dan kecemasan (Hardjana, 2002). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Darmono, 2004). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana.

Menurut Mutadin, (2004) terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain: kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktifitas lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan berbahasa inggris untuk membaca literature. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan, stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mutadin, 2002).

Menurut Hardjana (2002) stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan

stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Stres juga merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan suatu energy yang dapat digunakan secara efektif (Winkel, W. S. 2002). Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat dan positif, tetapi jika stres berlangsung secara terus menerus maka akibat yang terjadi menjadi negatif., karena dapat mengganggu kesehatan dan aspek kehidupan lainnya.

Hal ini mengarah pada pentingnya dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stres, sehingga setidaknya kondisi penuh stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berkurang. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *Outbound*. *Outbound* dapat digunakan untuk intervensi stres karena menggunakan aktivitas fisik/olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana. Aktivitas dalam *Outbound* tersebut akan memicu hormon “baik” untuk mengatasi stres melalui responnya (Ancok, 2002).

Metode

A. Definisi Operasional

Outbound adalah suatu bentuk dari intervensi psikologi yang bertujuan menurunkan tingkat stres yang di dalamnya berisi *fun games, concentration games, communication games, adventure, interaction games, relaxation*, dan pemberian *skill* individu.

Tingkat Stres adalah veiansi tekanan dari dalam maupun dari luar diri yang muncul pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Desain Eksperimental

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis rancangan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Time Series Design* yaitu penelitian dengan melakukan percobaan terhadap kelompok eksperimen, kepada kelompok eksperimen dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi

yang dapat di kontrol disebut penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (cause and effect relationship), dengan cara mengekspos satu atau lebih kelompok eksperimental dan satu atau lebih kondisi eksperimen. Hasilnya dibandingkan dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan.

C. Instrumen dan Alat Ukur

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh responden. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner Safaria & Saputra (2009) mengenai tingkat stres dan SMH Questionnaire (Potter & Perry, 2005). Kuesioner tersebut dimodifikasi oleh peneliti dengan bahasa yang mudah dipahami, jelas, dan sesuai dengan keadaan sampel, yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Kuesioner terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian mengenai karakteristik responden dan pengukuran tingkat stres yaitu untuk sekali *pre-test* dan tiga kali *post-test*. Bagian pertama mencakup data karakteristik responden yang terdiri atas usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan aktivitas dibuat dalam bentuk isian. Tidak ada skoring nilai untuk pertanyaan dibagian satu. Bagian berikutnya terdiri 4 buah kuisisioner untuk pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* yang setiap kuisisionernya terdiri dari 20 pernyataan ceklis dengan mengikuti skala likert. Jawaban tidak pernah diberi nilai 0, jarang diberi nilai 1, kadang kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3, dan selalu diberi nilai 4. Bagian terakhir terdiri dari tujuh pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban 1 hingga 5 dan besarnya nilai yang diberikan sesuai dengan jawaban yang dipilih responden.

D. Bentuk Perlakuan

Bentuk perlakuan yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah suatu bentuk intervensi berupa *Outbound*. *Outbound* dapat digunakan untuk intervensi stres karena menggunakan aktivitas fisik/olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana.

Aktivitas dalam *Outbound* training tersebut akan memicu hormon “baik” untuk mengatasi stres melalui responnya (Ancok, 2002).

Outbound yang dijadikan intervensi dalam penelitian ini tidak hanya berupa permainan namun juga pemberian skill individu yang dapat terapkan sendiri setelah pelatihan. Bentuk perlakuan *Outbound* yang akan dilakukan terdiri dari beberapa jenis diantaranya relaksasi, fun games, ice breaking, concentration game, dan refleksi

E. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya, dari subjek tersebut akan diambil beberapa sampel untuk mewakili jumlah populasi yang ada. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

F. Prosedur Eksperimen

1. Tahap Persiapan

Penelitian dimulai dengan melakukan asesmen dengan menggunakan alat pengumpulan data yang berupa kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh 100 orang subjek yang sesuai dengan karakteristik *purposive sampling* yang sudah ditentukan. Kuesioner yang digunakan merupakan dari kuesioner Tes DASS 42 untuk melihat tingkatan stres seseorang dari 4 indikator stres yang dimiliki yaitu fisik, intelektual, emosional, dan interpersonal. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Malang tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sudah pernah melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing dan sudah menyelesaikan tahapan sidang proposal atau sudah selesai bab 1, 2, dan 3. Selanjutnya, dari subjek tersebut akan diambil 15 sampel dengan nilai tingkat stres tertinggi untuk mewakili jumlah populasi yang ada.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pemberian perilaku berupa intervensi outbound dilakukan sehari dengan total waktu ± 7.6 jam. Pelaksanaannya dimulai pukul 06:00 WIB yaitu kedatangan sampai kepulangan pukul 12:40 WIB. Pada tahap ini yang dilakukan meliputi pemberian *pretest*, intervensi *outbound*, pemberian skill individu dan pemberian *posttest* untuk melihat perbedaan hasil.

G. Analisis Data menggunakan uji tanda Wilcoxon

Metode analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dan uji tanda Wilcoxon. Analisa data ini dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu : penghitungan mean, penghitungan standar deviasi dan uji ranking bertanda Wilcoxon.

Hasil

A. Hasil analisa deskriptif

1. Deskripsi Tingkat Stres

Dalam penelitian ini tingkat stres pada mahasiswa skripsi dikategorisasikan menjadi 3 kategori yaitu tingkatan stres yang tinggi, sedang dan rendah.. Penentuan norma tersebut dilakukan setelah diketahui nilai Mean (M) dan standart Deviasi (SD) setelah penghitungan yang dilakukan. Adapun hasil perolehan nilai Mean dan Standart Deviasi adalah sebagai berikut:

Table 1. Hasil nilai mean (M) dan standar deviasi (SD)

Variable	Hasil	Mean	Standar Deviasi
Tingkat Stres	<i>Pretest</i>	45.27	15.56
	<i>Posttest 1</i>	26.93	9.54
	<i>Posttest 2</i>	23.00	7.61
	<i>Posttest 3</i>	15.53	3.83

Setelah diketahui nilai Mean dan Standart Deviasi, maka langkah selanjutnya adalah menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikan intervensi outbound dan setelah

diberikan dengan menggunakan standart norma pembagian klasifikasi berikut:

Table 2. Kategorisasi Norma

Interval	Kriteria
$X \geq (M + 1.SD)$	Tinggi
$(M - 1.SD) > X < (M + 1.SD)$	Sedang
$X \leq (M - 1.SD)$	Rendah

Berdasar kategorisasi norma yang tertera pada tabel 2 maka dapat diperoleh skor untuk masing-masing kategori stres untuk *pretest*, *posttest 1*, *posttest 2* dan *posttest 3* sebagai berikut:

Table 3. Deskripsi hasil kategori tingkat stres

Kategori	Nilai	Pretest		Nilai	Posttest 1	
		F	Prosentase		F	Prosentase
Tinggi	$X \geq 61$	4	26,67 %	$X \geq 37$	2	13,33 %
Sedang	$30 > X < 61$	8	53,33 %	$18 > X < 37$	10	66,67 %
Rendah	$X \leq 30$	3	20,00 %	$X \leq 18$	3	20,00 %
Total		15	100%		15	100%

Kategori	Nilai	Posttest 2		Nilai	Posttest 3	
		F	Prosentase		F	Prosentase
Tinggi	$X \geq 31$	1	6,67 %	$X \geq 31$	1	6.67
Sedang	$16 > X < 31$	12	80,00 %	$16 > X < 20$	10	66.67
Rendah	$X \leq 16$	2	13,33 %	$X \leq 16$	4	26.67%
Total		15	100%		15	100%

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat stres sebelum perlakuan atau *pretest* memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi yaitu 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 53.33% dengan jumlah frekuensi 8 orang mahasiswa skripsi, sementara itu, tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 20.00% dengan jumlah 3 orang mahasiswa skripsi. Sementara itu, berdasarkan grafik tingkat stres di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat stres setelah perlakuan atau *posttest 1* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 13.33% dengan jumlah frekuensi 2 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67%, dan untuk kategori rendah yaitu 20.00% dengan frekuensi sebanyak 3 orang mahasiswa skripsi. Berikutnya pada *posttest 2* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Setelahnya pada *posttest 3* tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67% dengan jumlah frekuensi 10 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 26.67% atau 4 orang.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh outbound dalam upaya penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi. Untuk melakukan pengujian hipotesis ini, peneliti menggunakan analisis non parametrik dengan jenis uji perbedaan hasil perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan program SPSS 22 *for window*. Adapun hasil pengujian

perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan adalah sebagai berikut:

Table 4. Pretest dan Posttest 1

	posttest2 - posttest1
Z	-2.752
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

Table 5. Pretest dan Posttest 2

	posttest2 - posttest1
Z	-3.409
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Table 4. Pretest dan Posttest 3

	Posttest3 - pretest
Z	-3.409
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Berdasarkan hasil tabel analisis untuk pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon yang dinyatakan melalui bentuk tanda, yaitu tanda negatif dan positif, maka terdapat perbedaan antara hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan intervensi *outbound*, yang kemudian dinotasikan dengan *ranking*. Pengujian yang dilakukan ada 3 tahapan uji yaitu *pretest* dan *posttest 1* untuk menetralkan kondisi stress yang ada dan pemahaman tentang konten pelatihan, kemudian *pretest* dan *posttest 2* untuk melihat konsistensi tingkat stress yang dikontrol dengan adanya *worksheet* dan yang

ketiga *pretest* dan *posttest* 3 untuk melihat efektifitas perlakuan yang diberikan terhadap penurunan tingkat stres. Hasil uji dalam penelitian ini, apabila nilai *posttest* 1, 2 dan 3 lebih kecil daripada nilai *pretest*, artinya terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa skripsi. Berdasarkan pada tabel diatas, hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa nilai Z pada *pretest* dan *posttest* 1 diperoleh sebesar -2.752, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .006 ($p < 0.05$). Pada *pretest* dan *posttest* 2 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Serta pada *posttest* 1 dan *posttest* 3 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya *outbound* efektif dalam upaya penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi yang ditunjukkan dengan hasil uji analisis *Wilcoxon signed rank test*.

Diskusi

Handoko (2002) menyebutkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008) memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (*stressor*) dan ketegangan saja, melainkan menekankan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus-menerus. Sarafino (2008) menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap yang ditimbulkan dari *stresor* dengan cara strategi modifikasi prilaku, kognitif dan emosi.

Menurut Weiten (2002) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu frustrasi, konflik, perubahan, pengambilan keputusan, penyesuaian dan tekanan. Hardjana (2002) menyatakan bahwa ada 4 gejala stres yang dialami seseorang yang diantaranya adalah gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Gejala fisik Fisik yang diataranya adalah lelah atau kehilangan energi, sakit

kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal, urat tegang, terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu dan bisulan, berkerigat secara berlebihan, berdebar dan selera makan berubah. Kemudian gejala secara emosional yang dialami adalah gelisa atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, jiwa merana dan suasana hati berubah, mudah panas dan marah, gugup, terlalu peka dan mudah tersinggung, kehabisan sumber daya mental atau burn out. Selanjutnya gejala secara intelektual terjadi kesulitan berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, pikiran kacau, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah dalam pekerjaan jumlah kekeliruan bertambah banyak. Serta secara interpersonal gejala yang ditunjukkan adalah kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyediaan. Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres. Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Hal itulah yang juga dirasakan dan dialami oleh mahasiswa UIN Malang semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan peneliti pada tanggal 16-20 Desember 2016 pada mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 100 orang dengan menggunakan kuesioner Tes DASS 42 untuk melihat tingkatan stres diperoleh hasil yang 58% mahasiswa UIN

Malang mengalami stress skripsi yang tergolong tinggi. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Darmono (2004) yang mana mengatakan bahwa proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres.

Hal ini mengarah pada pentingnya dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stres, sehingga setidaknya kondisi penuh stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berkurang. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *outbound*.

1. Deskripsi Tingkat Stres Sebelum *Outbound*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat stres sebelum perlakuan atau pretest memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi yaitu 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 53.33% dengan jumlah frekuensi 8 orang mahasiswa skripsi, sementara itu tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 20.00% dengan jumlah 3 orang mahasiswa skripsi. Mahasiswa dengan tingkat stres yang paling banyak berada pada kategori sedang yaitu dengan prosentasi sebanyak 53.33% atau sebanyak 8 orang mahasiswa skripsi dan kategori tinggi sebanyak 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi. Hal ini menunjukkan tingkatan stres yang cukup tinggi dialami oleh mahasiswa skripsi. Darmono (2004) menjelaskan bahwa penelitian skripsi merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: Latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres yang cukup tinggi. Dickinson (2006)

memaparkan dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke

2. Deskripsi Tingkat Stres Setelah *Outbound*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan pengukuran dengan *posttest* sebanyak 3 kali menunjukan hasil terjadinya penurunan prosentase tingkat stress dan frekuensinya. Untuk *posttest 1* tingkat stress berada pada kategori tinggi yaitu 13.33% dengan jumlah frekuensi 2 orang, sedangkan tingkat stress dengan kategori sedang yaitu 66.67%, dan untuk kategori rendah yaitu 20.00% dengan frekuensi sebanyak 3 orang mahasiswa skripsi. Berikutnya pada *posttest 2* tingkat stress berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stress dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Selanjutnya pada *posttest* yang ke 3 didapati bahwa tingkat stress berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stress dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Pada setiap *posttest* yang dilakukan didapati terjadinya penurunan frekuensi dan tingkat stress yang dimiliki oleh subjek penelitian atau mahasiswa skripsi. Hal tersebut menunjukan terjadinya penurunan yang cukup banyak dari angka *pretest*. Berdasarkan hasil tersebut menunjukan bahwa *outbound* merupakan intervensi yang dapat menurunkan tingkat stress. *Outbound* dapat digunakan untuk intervensi stress karena menggunakan aktivitas fisik/olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana. Aktivitas dalam *outbound* tersebut akan memicu hormon “baik” untuk mengatasi stress melalui responnya (Ancok, 2002).

3. Pengaruh *Outbound* Dalam Penurunan Tingkat Stres

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis penelitian dan perhitungan terhadap nilai signifikansi pada *pretest* dan *posttest 1*, *pretest* dan *posttest 2* dan *pretest* dan *posttest 3* menunjukkan hasil keseluruhan <0.05 dengan jumlah sample sebanyak 15 orang mahasiswa skripsi. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan atas perlakuan *outbound* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi. Adapun perbedaan antara sebelum dan setelah perlakuan bertanda negatif yang berarti bahwa terjadi penurunan tingkat stress pada mahasiswa skripsi ataudapat dikatakan bahwa intervensi *outbound* memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan tingkat stres.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *outbound* terhadap penurunan tingkat stress menunjukkan bahwa *outbound* merupakan suatu bentuk intervensi yang dapat digunakan dalam upaya penurunan tingkat stres. *Outbound* yang digunakan dalam intervensi penurunan stres dalam penelitian ini juga merupakan *outbound* yang sudah disesuaikan dengan upaya penurunan tingkat stress melalui 4 aspek utama stres menurut Hardjana (2002).

Aktifitas *outbound* yang digunakan dalam intervensi ini meliputi *fun games*, *concentration games*, *communication games*, *interaction games*, relaksasi, refleksi dan pemberian skill *outbound* yang dapat dilakukan dirumah. Semua bentuk aktifitas dikemas menjadi suatu bentuk aktifitas permainan yang menyenangkan dialam terbuka dengan alat bantu permainan dan juga tanpa alat. Emosi akan selalu terkait di dalam bermain, entah itu senang, sedih, marah, takut dan cemas. Oleh karena itu, bermain merupakan suatu tempat pelampiasan emosi dan juga relaksasi (Ancok, 2002)

Adanya tawa, senyum dan ekspresi kegembiraan lain mempunyai pengaruh jauh di luar wilayah bermain itu sendiri. Adanya kegembiraan atau perasaan senang yang dirasakan bersama ini dapat mengarah pada kestabilan emosi (Derajad & Kelly, 2011). Pemilihan tempat pelaksanaan

intervensi di alam terbuka seperti *ground area* Wana Wisata Bedengan juga dirasa turut membantu proses keberhasilan intervensi. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Brockman (dalam Derajad & Kelly, 2011) rekreasi pada kawasan hutan bertujuan untuk menyegarkan kembali kondisi badan yang sudah penat dan jenuh dengan kegiatan rutin, supaya siap menghadapi tugas yang baru.

Senada dengan hal tersebut menurut pendapat Umar (2011) dalam penelitiannya Pengaruh Outbond training Terhadap Peningkatan Rasa percaya Diri Kepemimpinan menyatakan bahwa *Outbound* merupakan salah satu metode pelatihan dengan cara permainan di alam terbuka yang dapat digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan. Dimana dalam *outbound* dilakukan menggunakan unsur olahraga dan permainan yang cenderung membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi) dan psikomotorik (gerakan fisik motorik). Sehingga secara psikologis dapat dijumpai keterangsangan emosi dan fisik motorik pada diri peserta. Hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung akan mendorong seseorang untuk menjadikan dirinya yang terbaik dalam individu maupun dalam kerja sama tim tanpa mereka sadari.

Pengontrolan terhadap validitas internal penelitian menunjukkan bahwa perubahan hanya dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah proses seleksi sample penelitian yang menggunakan asesmen dengan alat ukur, menggunakan modul sebagai pedoman yang jenis aktifiats *outbound* yang dilakukan sudah disesuaikan dengan upaya dalam penurunan tingkat stres, instrument dan alat ukur yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest* berbeda, *worksheet* yang berisi skill *outbound* yang dapat dilakukan dirumah sebagai pengontrol konsistensi, keikutsertaan peserta dari awal hingga akhir intervensi sesuai *rundown* acara, serta observasi selama penelitian. Sementara itu, dalam proses penelitian yang telah dilakukan penelitian ini juga memiliki keterbatasan, adapun yang perlu

diperhatikan oleh peneliti selanjutnya adalah dari segi modul pelatihan, masih membutuhkan perbaikan lagi sehingga untuk peneliti selanjutnya modul yang saat ini digunakan untuk acuan pelatihan bisa digunakan dan diperbaiki lagi.

Simpulan

Tingkat stres sebelum perlakuan diberikan dapat diketahui subjek yang memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi yaitu 26.67% dengan jumlah frekuensi sebanyak 6 orang mahasiswa skripsi, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 53.33% dengan jumlah frekuensi 8 orang mahasiswa skripsi, sementara itu tingkat stres dengan kategori rendah yaitu 20.00% dengan jumlah 3 orang mahasiswa skripsi.

Tingkat stres setelah perlakuan diberikan yaitu posttest 1, posttest 2 dan posttest 3, maka diketahui perubahan yang terjadi yaitu untuk posttest 1 tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 13.33% dengan jumlah frekuensi 2 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67%, dan untuk kategori rendah yaitu 20.00% dengan frekuensi sebanyak 3 orang mahasiswa skripsi. Berikutnya pada posttest 2 tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 80.00% dengan jumlah frekuensi 12 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 13.33% atau 2 orang. Serta pada posttest 3 tingkat stres berada pada kategori tinggi yaitu 6.67% dengan jumlah frekuensi 1 orang, sedangkan tingkat stres dengan kategori sedang yaitu 66.67% dengan jumlah frekuensi 10 orang mahasiswa skripsi, dan untuk kategori rendah sebanyak 26.67% atau 4 orang

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon signed rank test dapat diketahui bahwa hipotesis diterima yaitu outbound training efektif terhadap penurunan tingkat stres, dengan nilai Z pada pretest dan posttest 1 diperoleh sebesar -2.752, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .006 ($p < 0.05$). Pada pretest dan posttest 2 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$).

Serta pada posttest 1 dan posttest 2 diperoleh sebesar -3.351, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$). Dan pada pretest dan posttest 3 diperoleh sebesar -3.409, sedangkan pada asumsi signifikansi sebesar .001 ($p < 0.05$)

Daftar Pustaka

- Afani, Ifan (2009). *Evaluasi efektivitas outbound*, tesis Depok: Universitas Indonesia.
- Agoes, dkk. (2003). *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda.
- Ancok, Jamaludin (2002) *Outbound management training* . Jogjakarta: UII press.
- Asti, Badiatul Muchlisin (2009) *Fun outbound merancang kegiatan outbound yang kreatif*. Jogjakarta: Diva press.
- Atmodiwirio. Soebagio. (2005). *Manajemen Pelatihan*. Jakarta: Ardadizya Jaya.
- Arikunto, S. (1995). *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert A., dan Gerald Greenberg. (1990). *Handbook of Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work: Third edition*. Boston: SAGA Publications.
- Borg, Walter R. & Meredith Damien Gall, (1983), *Educational Research, an Introduction fourth edition*, LongmanCaporaso.
- Chomaria, Nurul. (2009). *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stres: Plus Cara mengelola dan Mengatasi Tekanan Stress Menjadi Energi Positif*. Jogjakarta: Diva Press.
- Cook, T.D. & Campbell, D.T. (1979). *Quasi-Experimentation: Designs & Analysis Issues for Field Settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Country University. (2003). *Stres: new study examines teenagers and exam stress*. Journal Health & Medicine Week.
- David & Robin Usher, (2011), *Researching Education 2nd edition*, Continuum International Publishing Group Vockell.
- Davidson, dkk. 2010. *Psikologi Abnormal. Edisi ke-9*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Derajad, M., & Kelly, E. (2011). Pengaruh Outbound Management Training Dalam Mengurangi Burnout Pada Karyawan PT. Sinar Rajawali Surabaya. *Jurnal Psikologi*.
- Dickson, D., & Hargie, O. (2003). *Skilled interpersonal Communication: Research, Theory, and practice*. London: Routledge.
- Darmono, & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: PT Grasindo.
- Greesberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management (2nd.)*. Newyork: McGraw Hill.
- Handoko, T. Hani. 2002. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : BPFE.
- Hardjana, A.M. 1993. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, Elizabeth B. (1993) *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang usia*. Jakarta, Erlangga
- Umar, Husain. 2013. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali.

- James .A, 1973, *Quasi-Experimental Approaches to Social Science dalam Quasi-Experimental Approaches* (ed. James A. Caporaso & Leslie L. Roos Jr), Northwestern University PressCook.
- Kreitner, Robert and Angelo Kinicki, 2007. *Organizational Behavior Second Canadian Edition*. Irwin: McGraw-Hill.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R.S., & Cohen, J. (1977). *Enviromental stress: Human Behavior and Environment Journal*. (pp. 90-127).
- Lazarus, S. & Folkman, R.S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing: New York.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan stres anda: cara mengatasi stres dan sukses ditempat kerja (Marselita Harapan, Penerjemah)*. Jakarta : Gramedia PustakaUtama.
- Manktelow, James. 2007. *Mengendalikan Stres*. Jakarta: Erlangga.
- Mutadin, Z. (2002). Kesulitan Menulis skripsi. Retrived November 3, 2016 from <http://www.e-psikologi.com/remaja/040402.html>.
- Morgan, C.T., dkk. (1986). *Introduction to Psychology (7th Ed.)*. Singapore: McGraw Hill Book Co.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamentals of Nursing 4th Edition*. USA: Delmar.
- Rafidah, K. et all. (2009). *Stress and academic performance: empirical evidence from university students*. Academy of Educational Leadership Journal. Vol. 13, No. 1.
- Romas, j. A., & Sharma, M. (2000). *A Comprehennsive Workbook For Managing Change & promoting Helt (2 nd.)*. Massachusett: Allyn & bacon.
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2011). *Helth psycology: Biopschosocial Interaction (7th ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Schafer, Walt. 2000. *Stress Management For Wellness: Fourth Edition*. United States of America: Wadsworth.
- Sugiono, (2004). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Alpha Beta.
- Weiten, W. (2007). *Psychology: themes & variations(Student edition)*. United states of america: Thomson Wadsworth.
- Winkel, W. S. (1991). *Bimbingan Konseling di institusi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Yusuf Gunawan (2001). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Prenhallindo.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hydiene: Pengembangan kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.

Lampiran 2. Modul Intervensi Outbound

MODUL INTERVENSI OUTBOUND

Aktifitas 1

1. **Nama Aktifitas** : Overview Kegiatan (Outbound)
2. **Deskripsi** : Outbound adalah suatu bentuk dari pembelajaran segala ilmu terapan yang disulasikan dan dilakukan di alam terbuka atau tertutup dengan bentuk permainan yang efektif, yang menggabungkan antara intelegensia, fisik dan mental. Outbound merupakan intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola dan menangani stres. Stress merupakan sesuatu yang sangat umum terjadi pada siapapun tidak terkecuali mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Outbound dapat dijadikan suatu intervensi yang dilakukan sehingga setidaknya kondisi penuh stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berkurang. Outbound training dapat digunakan untuk terapi stres karena menggunakan aktivitas fisik/olahraga, permainan menyenangkan dan simulasi kehidupan menjadi sederhana. Aktivitas dalam outbound training tersebut

akan memicu hormon “baik” untuk mengatasi stres melalui responnya.

3. Tujuan : Tujuan dalam kegiatan ini adalah menurunkan tingkat stress skripsi dengan menggunakan intervensi outbound dan pemberian skill intervensi yang dapat dilakukan sendiri oleh setiap peserta.

4. Manfaat : Bagi peserta manfaat yang ingin didapatkan adalah penurunan tingkat stress skripsi yang signifikan pada semua peserta melalui intervensi outbound dan pemberian skill. Sementara bagi Peneliti yang di harapkan adalah penyusunan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

5. Estimasi Waktu : 30 Menit

6. Aturan : a. Peserta wajib mengikuti keseluruhan kegiatan dan aktifitas yang berlangsung tanpa terkecuali.
b. Peserta tidak diperkenankan meninggalkan ground atau area outbound sebelum seluruh kegiatan selesai.

c. Peserta tidak diperkenankan menggunakan handphone selama kegiatan dan aktifitas sedang berlangsung

d. Sebelum setiap sesi dimulai trainer akan memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin izin untuk melakukan sesuatu seperti ke toilet dan lainnya.

e. Peserta berkewajiban mengikuti semua instruksi yang diberikan oleh trainer.

6. Instruksi

: a. Mengondisikan peserta untuk berkumpul dan berbaris dengan rapi.

b. Para trainer menyambut peserta dan berkenalan dengan peserta satu untuk menghangatkan suasana

c. Trainer menjelaskan tentang overview kegiatan yang berisi nama kegiatan, deksripsi kegiatan, tujuan kegiatan, manfaat yang di dapatkan dan aturan yang berlaku selama kegiatan.

d. Trainer memberikan waktu dan kesempatan untuk peserta yang ingin bertanya.

Aktifitas 2

- 1. Nama Aktifitas** :Spiritual Emotional Freedom Technique (Tap to Relax)
- 2. Deskripsi** :Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis (masalah pikiran dan perasaan). Dapat dikatakan SEFT adalah versi psikologi dari terapi akupunktur yang menggunakan jarum.
SEFT tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energi tubuh pada titik-titik meridian di tubuh Anda, dengan cara mengetuk (tapping) dengan ujung jari. Teknik ini sangat mudah dipelajari dan dapat diterapkan di mana saja, untuk siapa saja.
- 3. Tujuan** : Sebagai media pengobatan alternatif, metode therapy dan intervensi yang dapat dilakukan sendiri hanya dengan menggukan jari sendiri dalam kaitannya sebagai suatu intervensi dan pemberian skill individu terhadap upaya penurunan stress skripsi.
- 4. Manfaat** : a. Dalam upaya menurunkan stress skripsi, SEFT dapat bermanfaat untuk penyelesaian gangguan

pada aspek fisik yang muncul seperti urat tegang, sakit kepala, dan tidur tidak teratur.

b. SEFT diyakini dapat digunakan sebagai peredam emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri.

Ketika emosi-emosi negatif dalam diri hilang maka masalah-masalah fisik mulai hilang dengan sendirinya. Menurut pengalaman para pengguna SEFT, sakit migraine puluhan tahun, sakit punggung, kanker dan gejala-gejalanya, komplikasi ginjal, lever, dan maag bisa membaik kurang dari dua minggu.

c. Teknik penyembuhan konvensional hanya mengatasi hambatan fisik. Tapi SEFT dapat mengatasi baik hambatan-hambatan fisik dan emosional.

d. SEFT dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

e. SEFT bersifat kompatibel dan tidak bertentangan dengan penyembuhan medis. Tetapi SEFT dapat membantu percepatan proses penyembuhan medis.

f. Dapat digunakan untuk menterapi diri sendiri dan orang lain

5. Estimasi Waktu : 60 Menit

6. Instruksi : SEFT (Tap to Relax) terdiri dari 3 langkah yang pertama adalah The Set-Up, yang kedua adalah The Tune-In dan yang ketiga adalah The Tapping

A. The Set-Up

“The Set-Up” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralkan “Psychological reversal” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bahwa sadar negatif).

Contoh Psychological Reversal ini diantaranya:

- Saya tidak bisa mencapai impian saya
- Saya tidak dapat bicara di depan publik dengan percaya diri
- Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang
- Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya
- Saya marah dan kecewa pada istri/suami saya karena dia tidak seperti yang saya harapkan
- Saya kesal dengan anak-anak, karena mereka susah diatur
- Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok
- Saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas
- Saya tidak mungkin bisa memenangkan pertandingan ini
- Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya.
- Saya... Saya... Saya...

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka berdo'a dengan khusyu', ikhlas dan pasrah: “Yaa Allah... meskipun saya _____ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”

Inilah obatnya: kata-kata di atas disebut The Set-Up Words, yaitu beberapa kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir Psychological reversal (keyakinan dan pikiran negatif). Dalam bahasa religius, the set-up words adalah “doa kepasrahan” kita pada Allah swt. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah swt.

“The Set-Up” sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian “Sore Spot” (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian “Karate Chop”. (lebih jelas lihat keterangan gambar)

Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, “the Tune-In”.

B. The Tune-In

Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, “saya ikhlas, saya pasrah... yaa Allah..”

Untuk masalah emosi, kita melakukan “Tune-In” dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb.) hati dan mulut kita mengatakan, Yaa Allah.. saya ikhlas.... Saya pasrah...

Bersamaan dengan Tune-In ini kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (Tune-In yang dibarengi tapping) kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

C. The Tapping

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “The Major Energy Meridians”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

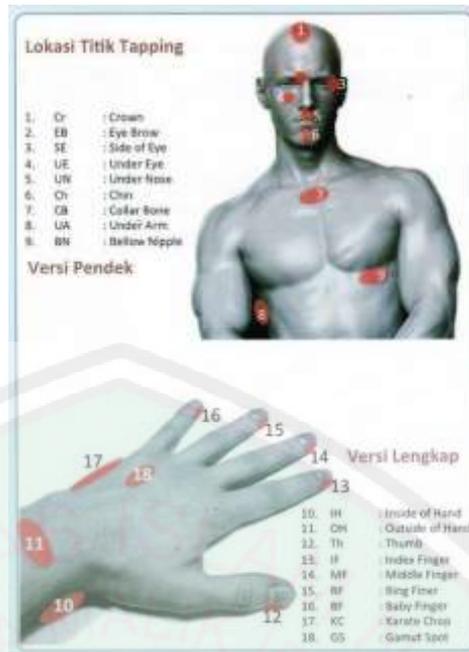
Berikut adalah titik-titik tersebut:

- Cr = Crown, Pada titik dibagian atas kepala
- EB = Eye Brow, Pada titik permulaan alis mata
- SE = Side of the Eye Di atas tulang disamping mata

- UE = Under the Eye 2 cm dibawah kelopak mata
- UN = Under the Nose, Tepat dibawah hidung
- Ch = Chin, Di antara dagu dan bagian bawah bibir
- CB = Collar Bone, Di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- UA = Under the Arm, Di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita)
- BN = Bellow Nipple 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
- IH = Inside of Hand, Di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- OH = Outside of Hand, Di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- Th = Thumb, Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- IF = Index Finger, Jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- MF = Middle Finger, Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- RF = Ring Finger, Jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- BF = Baby Finger, Di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- KC = Karate Chop, Di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
- GS = Gamut Spot, Di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking

Aktifitas 3

- 1. Nama Aktifitas** : Relaksasi
- 2. Deskripsi** :Tehnik relaksasi adalah suatu tehnik yang dapat mengendurkan syaraf – syaraf sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman. Dalam relaksasi biasanya terdapat aktifitas seperti teknik nafas dalam, pijatan, mendengarkan musik dan aromatheraphy.
- 3. Tujuan** : Menciptkan perasaan nyaman, ketenangan, damai dalam diri. Kaitanya dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi dapat digunakan sebagai penyelesaian masalah yang timbul dari segala aspek stress mulai dari fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.
- 4. Manfaat** :**a. Secara Umum:** Manfaat relaksasi secara umum adalah menciptakan perasan nyaman dalam diri dan menciptakan ketenangan secara emosional dalam diri.
b. Secara Khusus: Manfaat relaksasi secara khusus dapat mengurangi resiko penyakit tekanan darah tinggi (British Medical Journal), mengurangi ketegangan otot, nemabah energi tubuh, meningkatkan konsentrasi, mengurangi resiko depresi 50% dan lainnya.



5. Estimasi Waktu : 60 Menit

6. Instruksi : **a. Tehnik pernafasan**

- 1). Tarik nafas dari hidung
- 2). Tahan selama 5 detik
- 3). Buang perlahan – lahan dari mulut
- 4). Ulangi sampai 5 – 10 kali sehingga anda merasa nyaman

b. Meditasi

- 1) Pusatkan pikiran anda pada satu objek
- 2) Bayangkan yang nyaman/menyenangkan

c. Pijatan

Saat merasakan otot-otot menjadi tegang, lakukan pijatan ringan pada diri sendiri sebagai relaksasi. Teknik ini bisa dimulai dengan meletakkan kedua tangan pada bahu dan leher, kemudian lakukan pijatan ringan menggunakan

jari dan telapak tangan. Biarkan bahu menjadi rileks saat melakukan pijatan. Saat bahu sudah dirasa cukup rileks, hentikan pijatan. Setelah itu letakkan satu tangan di atas lengan bawah (dari siku hingga jari) tangan yang lain. Lakukan pijatan ringan di sana mulai dari siku hingga ke jari-jari dan kembali lagi. Lakukan pula dengan tangan yang lain.

d. Musik dan aromatherapi

1) Musik dapat menenangkan detak jantung yang keras, juga pikiran. Jika tekanan sudah memuncak, cobalah untuk menyisihkan waktu mendengarkan musik dengan tempo yang ringan, atau dengarkan lagu yang bisa membuat rileks. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat memberikan ‘efek tenang’ setara dengan 10mg valium. Itulah mengapa musik sering digunakan dalam terapi relaksasi.

2) Aroma/wewangian dapat dihirup untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi nyeri

Aktifitas 4

- 1. Nama Aktifitas** :Bakiak
- 2. Deskripsi** :Permainan bakiak merupakan permainan tradisional Indonesia yang dimainkan secara bersamaan dalam

1 kelompok atau regu.. Alat yang digunakan yaitu berupa sandal yang dibuat dari kayu. Sepasang sandal dapat di pakai untuk 3 sampai dengan 5 orang anak. Kelomok atau regu yang mencapai garis finish paling pertama dengan kompak memenangkan permainan bakiak tersebut.

3. Tujuan :Permainan ini melatih kekompakan serta konsentrasi dan pemecah kejenuhan. Dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi hal tersebut dibutuhkan terutama pada aspek intelektualnya dan emosional.

4. Manfaat :a.Secara umum manfaat dalam permainan ini adalah membangun semangat, kekompakan dan konsentrasi tiap kelompok.

b. Secara khusus permainan ini bermanfaat dalam mengembangkan interaksi dan komunikasi antar individu, menghilangkan kecemasan, dan peredam depresi. Sehingga sangat dibutuhkan dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi.

5. Estimasi Waktu :5 menit/permainan

6. Instruksi : a. Setiap tim dibuat berkelompok terdiri dari 5 orang.

- b. Peserta lomba boleh laki-laki maupun perempuan
- c. Pada saat perlombaan, peserta tidak diperkenankan memakai alas kaki (baik sepatu maupun sandal).
- d. Pada saat perlombaan peserta tidak boleh berlaku curang, jika ketahuan curang(melewati rintangan ,maupun merusak jalur dengan sengaja) maka tim tersebut langsung akan didiskualifikasi.
- e. kriteria pemenang: tidak curang, dan mencapai garis finish pertama kali.

Aktifitas 5

- 1. Nama Aktifitas** : Estafet Tepung
- 2. Deskripsi** : Estafet tepung adalah sebuah permainan yang menggunakan tepung sebagai media utama permainan. Yang dilakukan dalam permainan ini adalah berkompetisi secara estafet memindahkan tepung yang sudah disiapkan di depan menuju ember yang ada di belakang dengan syarat mangkok harus melalui atas kepala dan peserta tidak boleh menoleh ke belakang..
- 3. Tujuan** : Tujuan dari permainan ini adalah untuk pemusatan perhatian, kerjasama, pengambilan keputusan dan

menciptakan mood positif. Dalam kaitannya dengan upaya penurunan stress skripsi hal ini sangatlah membantu penyelesaian masalah yang muncul pada aspek emosional, intelektual dan interpersonal yang muncul pada seseorang yang mengalami stress skripsi.

4. Manfaat

- :a. Secara umum manfaat permainan ini adalah untuk melatih kecepatan, ketepatan, kerjasama dan kecerdikan.
- b. Secara khusus manfaat permainan ini adalah membangun perasaan senang dan kegembiraan yang berarti dapat meredam kesedihan dan depresi diri. Sehingga sangat baik jika dilakukan dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi.

5. Estimasi Waktu : 2 menit/permainan

6. Instruksi

- :a. Peserta berkelompok 8-10 orang.
- b. Setiap orang dibagikan satu mangkok kecil.
- c. Kemudian berbaris memanjang ke belakang.
- d. Setiap kelompok harus berkompetisi secara estafet memindahkan tepung yang sudah disiapkan di depan menuju ember yang ada di belakang dengan syarat mangkok harus melalui atas kepala dan peserta tidak boleh menoleh ke belakang..

e. Kelompok dengan tepung paling banyak yang menang

Aktifitas 6

- 1. Nama Aktifitas** : Blind Walk
- 2. Deskripsi** : Blind Walk adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok dimana tiap-tiap peserta dalam kelompok diminta berjalan dengan mata tertutup (kecuali ketua kelompok) mengikuti jalur yang sudah dibuat. Dengan arahan ketua kelompok yang berjalan paling belakang, peserta berjalan mengikuti jalur tanpa menyentuh pembatas. Kelompok yang pertama memasuki garis finish ditetapkan sebagai pemenang.
- 3. Tujuan** : Permainan ini bertujuan untuk melatih komunikasi, konsentrasi, kerjasama dan membangun mood. Dimana dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi hal tersebut dapat membantu penyelesaian masalah yang muncul pada aspek intelektual dan interpersonal.
- 4. Manfaat** :
 - a. Secara umum manfaat permainan ini adalah melatih konsentrasi, komunikasi dan kerjasama.
 - b. Secara khusus manfaat permainan ini adalah membangun perasaan senang dan kegembiraan yang dapat meredakan kesedihan dan depresi diri sehingga dapat

5. Estimasi Waktu : 10 Menit

- 6. Instruksi** :
1. Membentuk kelompok beranggotakan 5 orang.
 2. Setiap kelompok membentuk barisan dengan ketua kelompok berada dibagian belakang.
 3. Setiap peserta ditutup matanya menggunakan kain penutup mata hingga tidak dapat melihat kecuali ketua kelompok saja.
 4. Peserta ditugaskan untuk mengambil benda yang ada di depan namun harus berjalan sambil memegang pundak teman didepannya dan mata tertutup.
 5. Pemimpin kelompok yang dibelakang memberi komando untuk melakukan pergerakan secara serentak dan seirama untuk maju.
 4. Kreativitas kelompok sangat diharapkan untuk melakukan pergerakan cepat tanpa melakukan kesalahan.
 5. Pemenang adalah yang mengumpulkan benda terbanyak dalam waktu yang sudah ditentukan dengan keadaan mata tertutup dan berbaris rapi memegang pundak.

Aktifitas 7

- 1. Nama Aktifitas** : Hidung dan Jari
- 2. Deskripsi** :Ini merupakan permainan untuk melatih koordinasi antara kemampuan visual kita dengan refleks yang kita miliki. Permainan ini diinspirasi dari liputan khusus dari National Geographic mengenai cara kerja otak.
- 3. Tujuan** : Meningkatkan fokus dan konsentrasi serta menciptakan mood positif dan tawa. Dimana dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi hal ini sangat dibutuhkan pada penyelesaian masalah yang muncul pada aspek intelektual dan emosional dalam diri.
- 4. Manfaat** : **a. Secara umum:** Manfaat permainan ini secara umum dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus diri.
- b. Secara Khusus:** Manfaat permainan ini secara khusus dapat meningkatkan mood baik dan menciptakan tawa dimana hal tersebut sangatlah dibutuhkan dalam meredam penyebab stress yang timbul dari aspek emosional diri.
- 5. Estimasi Waktu** : 10 Menit
- 6. Instruksi** : a. Semua peserta menunjuk hidung masing-masing dengan telunjuk kanannya. Sedangkan tangan kiri terbuka lebar di atas bahu seperti orang sedang

melambaikan tangan. Setiap jari di tangan kiri terbuka lebar. Usahakan tangan kiri ini tidak terlihat oleh mata.

b. Instruksikan pada peserta untuk menunjuk jari tengah tangan kiri dengan telunjuk tangan kanan. Setelah itu, telunjuk kembali ke hidung dan instruksikan lagi menunjuk jari kelingking. Lakukan seterusnya secara acak untuk menunjuk jari-jari tangan kiri. Syarat permainan ini, mata kita tidak boleh menoleh jari-jari di tangan kiri. Mata harus fokus ke depan.

c. Ganti posisi, telunjuk tangan kiri yang menempel di hidung dengan jari-jari tangan kanan terbuka lebar di atas. Lakukan instruksi seperti awal tadi.

d. Tanyakan pada semua peserta, apakah ada kesulitan dalam melakukan hal ini? Hampir semua peserta tidak akan kesulitan melakukan hal ini.

e. Kemudian, mintalah pada semua peserta untuk menutup rapat mata mereka. Bila perlu menggunakan penutup mata. Posisi telunjuk tangan kanan di hidung dan jari-jari tangan kiri terbuka lebar di atas bahu kiri.

f. Lakukan instruksi yang sama seperti permainan sebelumnya. Telunjuk tangan kanan menunjuk salah satu jari di tangan kiri. Perintahkan menunjuk jari secara acak.

g. Tanyakan apa yang terjadi.

Aktifitas 8

1. **Nama Aktifitas** : People to People
2. **Deskripsi** : People to people adalah permainan yang dimainkan secara beramai-ramai dengan tujuan membangun keakraban di setiap individu yang mengikutinya.
3. **Tujuan** :Membangun kedekatan, komunikasi dan interaksi. Dalam upaya penurunan stress skripsi hal ini dapat membantu penyelesaian masalah pada aspek interpersonal yang timbul ketika seorang mengalami stress.
4. **Manfaat** :**a. Secara Umum:** Manfaat permainan ini secara umum adalah untuk membangun komunikasi pada setiap peserta permainan, kedekatan diantara individu dan menciptakan interaksi yang menyenangkan. Sehingga dapat membantu dalam upaya penurunan stress skripsi dari aspek interpersonalnya.

b.Secara Khusus: Manfaat permainan ini adalah menciptakan perasaan senang, menghilangkan rasa cemas, dan menciptakan mood positif.

5. Estimasi Waktu :10 Menit

6. Instruksi

- a. Peserta dibentuk dalam posisi melingkar
- b. Trainer menginstruksikan agar peserta menghadap ke kanan, kemudian berjalan memutar sambil bernyanyi.
- c. Ketika trainer berteriak “people to people” ,maka peserta harus mencari satu pasangan (berkelompok dua-dua).
- d. Tidak sekedar berpasangan orang tetapi setiap pasangan harus saling memegang telinga kanan pasangannya, lutut saling menempel dan tangan kiri bersalaman.
- e. Setiap trainer teriak “people to people” maka pasangan harus mencari pasangan yang baru dengan posisi yang sama.
- f. Akan lebih seru jika posisi bervariasi, misalnya beradu punggung sambil memegang kedua tangan pasangannya.

Aktifitas 9

1. Nama Aktifitas : Refleksi

2. Deskripsi :Refleksi atau biasa disebut renungan adalah suatu kegiatan untuk mengambil pelajaran dari pengalaman berupa penilaian atau umpan balik terhadap serangkain proses yang telah dilakukan untuk meningkatkan motivasi internal.

3. Tujuan : Kegiatan Refleksi bertujuan untuk memproses pengalaman yang diperoleh dari kegiatan outbound yang dilakukan serta pemberian motivasi untuk meningkatkan motivasi intrinsik. Setiap peserta dalam tahapan ini melakukan refleksi tentang pengalaman pribadi yang dirasakan di saat kegiatan berlangsung, secara intelektual, emosional, fisik dan interpersonal.

4. Manfaat :**a.Secara umum:** Manfaat refleksi secara umum adalah untuk menambah nilai pengalaman dalam diri, mengembangkan kesadaran, memberikan dukungan serta memperjelas arah tujuan.

b. Secara Khusus: Manfaat refleksi secara khusus adalah meningkatnya motivasi intrinsik atau motivasi internal diri dimana hal itu sangat bersifat positif dan sangat dibutuhkan dalam upaya penurunan tingkat stress skripsi

5. Estimasi Waktu : 60 Menit

- 6. Instruksi** : a. Semua peserta kondisikan untuk duduk melingkar dan saling berhadapan
- b. Trainer menanyakan kepada peserta tentang hal yang dirasakan, proses yang terjadi, dan kesimpulan yang dapat diambil dari setiap peserta.
- c. Trainer mengajak peserta untuk diskusi dan tanya jawab mengenai kegiatan outbound yang telah berlangsung serta hal yang sudah mereka peroleh dari kegiatan yang telah berlangsung.
- d. Trainer memberikan motivasi kepada peserta bahwasanya dalam kehidupan itu selalu ada masalah, pilihan dan resiko guna meningkatkan motivasi internal peserta
- e. Trainer mendorong peserta untuk melakukan diskusi, analisis dan evaluasi diri.

Lampiran 3. Rundown Outbound Plus

RUNDOWN OUTBOUND PLUS

Waktu	Durasi	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	PJ	Ket
06:00-07:00	60 Menit	Penyambutan kedatangan peserta	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah melakukan penyambutan kedatangan peserta, mengisi buku kedatangan dan pemberian <i>name tag</i> dan <i>welcome drink</i> kepada peserta yang datang.	Trainer	
07:00-07:30	30 Menit	Pembukaan dan <i>overview</i> kegiatan dan <i>pretest 1</i>	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah membuka kegiatan secara langsung di hadapan peserta serta menyampaikan <i>overview</i> keseluruhan kegiatan, tujuan kegiatan, manfaat yang didapatkan dan perkenalan antara seluruh trainer dan peserta. Selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan pengukuran <i>pretest 1</i>	Trainer	<i>Pretest 1</i>
07:30-08:30	60 Menit	SEFT (tap to relax)	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah penyampaian materi tentang SEFT oleh <i>certified instructure</i> yang berkompeten dibidang SEFT. Penyampain materi ini dimaksudkan sebagai upaya pembekalan skill tentang SEFT yang diberikan kepada peserta agar dapat melakukannya sendiri. Pada 15 menit terakhir peserta di persilahkan untuk mempraktekannya maupun untuk tanya jawab kepada instruktur.	<i>certified instructure</i>	Pembagian <i>Workshet</i> untuk seluruh peserta
08:30-08:40	10 Menit	Pengondisian peserta dan pemanasan	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah melakukan pengondisian peserta yang	Trainer	

			sebelumnya duduk mendengarkan materi menjadi berbaris dilapangan serta melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas outbound.		
08:40-09:00	20 Menit	Bakiak	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah <i>fun game</i> berupa permainan bakiak. Permainan bakiak merupakan permainan tradisional Indonesia yang dimainkan secara bersamaan dalam 1 kelompok atau regu.. Alat yang digunakan yaitu berupa sandal yang dibuat dari kayu. Sepasang sandal dapat di pakai untuk 3 sampai dengan 5 orang anak. Kelompok atau regu yang mencapai garis finish paling pertama dengan kompak memenangkan permainan bakiak tersebut.	Trainer	Peralatan yang dibutuhkan adalah 2 Set Bakiak
09:00-09:20	20 Menit	Estafet Tepung	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah <i>fun game</i> yang juga dikombinasikan dengan jenis <i>concentration</i> dan <i>communication game</i> berupa permainan estafet tepung. Permainan estafet tepung adalah sebuah permainan yang menggunakan tepung sebagai media utama permainan. Yang dilakukan dalam permainan ini adalah berkompetisi secara estafet memindahkan tepung yang sudah disiapkan di depan menuju ember yang ada di belakang dengan syarat mangkok harus melalui atas kepala dan peserta tidak boleh menoleh ke belakang..	Trainer	Peralatan yang dibutuhkan adalah tepung dan ember
09:20-	20	People to	Pada kegiatan ini yang	Trainer	

09:40	Menit	people	dilakukan adalah jenis <i>fun games</i> yang dikombinasikan dengan <i>communication game</i> yang melatih interaksi antar pemain yaitu permainan <i>people to people</i> . <i>People to people</i> adalah permainan yang dimainkan secara beramai-ramai dengan tujuan membangun keakraban di setiap individu.		
09:40-10:10	30 Menit	Blind Walk	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah permainan <i>concentration</i> dan <i>communication game</i> berupa permainan blind walk. Blind Walk adalah permainan yang dimainkan secara berkelompok dimana tiap-tiap peserta dalam kelompok diminta berjalan dengan mata tertutup (kecuali ketua kelompok) mengikuti jalur yang sudah dibuat. Dengan arahan ketua kelompok yang berjalan paling belakang, peserta berjalan mengikuti jalur tanpa menyentuh pembatas. Kelompok yang pertama memasuki garis <i>finish</i> ditetapkan sebagai pemenang.	Trainer	Peralatan yang dibutuhkan adalah penutup mata
10:10-10:30	20 Menit	Hidung dan Jari	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah bentuk permainan <i>concentration game</i> yaitu permainan hidung dan jari. Ini merupakan permainan untuk melatih koordinasi antara kemampuan visual kita dengan refleks yang kita miliki. Permainan ini diinspirasi dari liputan khusus dari National	Trainer	

			Geographic mengenai cara kerja otak.		
10:30-11:30	60 Menit	Relaxasi	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah penyampaian materi tentang Relaxasi oleh <i>certified instructure</i> yang berkompeten dibidang Relaxasi. Penyampain materi ini dimaksudkan sebagai upaya pembekalan skill tentang Relaxasi yang diberikan kepada peserta agar dapat melakukannya sendiri. Pada 15 menit terakhir peserta diberikan waktu tanya jawab.	<i>Certified Instructu re</i>	
11:30-12:30	60 Menit	ISHOMA	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah memberikan kesempatan untuk para peserta untuk istirahat, melaksanakan sholat dzuhur dan makan siang bersama.	Trainer	
12:30-13:30	60 Menit	Refleksi	Pada kegiatan ini yang dilakukan adalah refleksi atau renungan yaitu suatu kegiatan untuk mengambil pelajaran dari pengalaman berupa penilaian atau umpan balik terhadap serangkain proses yang telah dilakukan untuk meningkatkan motivasi internal. Pada kegiatan ini juga yang dilakukan adalah memberikan motivasi kepada peserta bahwasanya dalam kehidupan itu selalu ada masalah, pilihan dan resiko guna meningkatkan motivasi internal peserta serta mendorong peserta untuk melakukan diskusi, analisis dan evaluasi diri.	Trainer	
13:30-	10	Pengukuran	Pada kegiatan ini yang	Trainer	Post-test

13:40	Menit		dilakukan adalah melakukan pengukuran <i>post-test</i> pertama untuk mengetahui tingkat stress peserta setelah melakukan outbound.		1
12:40		Penutupan dan pemulangan peserta	Penutupan acara oleh trainer dan kemudian peserta di perbolehkan pulang.	Trainer	



Lampiran 4. Worksheet

**EVERYDAY
BETTER**
Don't stop, just keep going

<p>HARI 1</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Latihan pernafasan</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Aromaterapi</p>	<p>HARI 2</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Pijatan</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Mendengarkan musik</p>	<p>HARI 3</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Tap to relax</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Meditasi</p>
<p>HARI 4</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Olahraga</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Aromaterapi</p>	<p>HARI 5</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Tap to relax</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Mendengarkan musik</p>	<p>HARI 6</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Latihan pernafasan</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Meditasi</p>
<p>HARI 6</p> <p><input type="checkbox"/> Pagi Mendengarkan musik</p> <p><input type="checkbox"/> Malam Tap to relax</p>		

Lampiran 5. Kuesioner Pretest

PRE-TEST 1

A. Petunjuk

1. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap
2. Untuk soal pilihan, berilah tanda (√) pada kotak yang tersedia
3. Untuk soal isian, jawaban di tulis pada tempat yang telah disediakan
4. Jika ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal

Inisial Responden:

Kode Responden (diisi oleh peneliti):

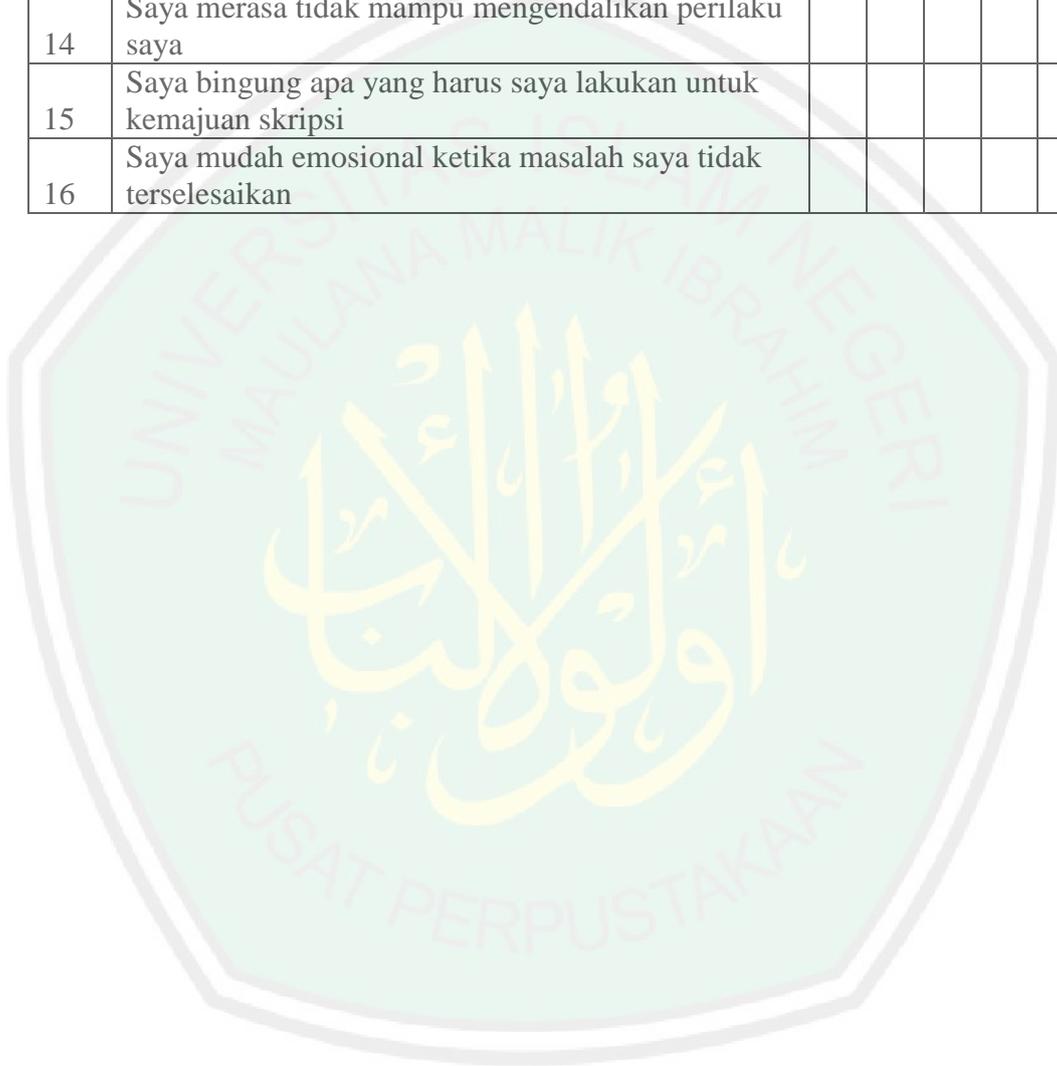
1. Jenis Kelamin: Laki-laki Perempuan
2. Umur: _____ Tahun
3. Status tinggal: bersama orang tua Kost Lain:
4. Aktivitas selain kuliah: (jawaban boleh lebih dari satu)
 - Kerja freelance/fulltime Organisasi
 - Olahraga Lainnya, sebutkan _____

B. Petunjuk

1. Berilah **tanda** (√) pada kotak yang tersedia
2. Jika ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal
3. Jawaban Anda **harus yang paling sesuai** dengan yang Anda rasakan/alami
 - a. Jika **Tidak Pernah** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 0**
 - b. Jika **Jarang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 1**
 - c. Jika **Kadang-kadang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 2**
 - d. Jika **Sering** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 3**
 - e. Jika **Selalu** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 4**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Setiap bangun pagi badan saya terasa lelah					
2	Saya kehabisan energi untuk melakukan kegiatan apa pun					
3	Saya merasa malas untuk melakukan kegiatan apa pun					
4	Saya putus asa dengan keadaan diri saya					
5	Kepala saya mudah pusing					
6	Saya tidak bisa berkonsentrasi untuk pekerjaan saya					
7	Badan saya terasa lelah					
8	Pikiran saya lelah					
9	Saya kehilangan kesabaran ketika mengerjakan					

	skripsi						
10	Saya mengalami kepenatan						
11	Saya ingin memarahi orang lain						
12	Saya ingin memukul orang lain						
13	Saya memiliki beban kuliah yang berat						
14	Saya merasa tidak mampu mengendalikan perilaku saya						
15	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan skripsi						
16	Saya mudah emosional ketika masalah saya tidak terselesaikan						



Lampiran 6. Kuesioner Posttest 1

POST TEST 1

INISIAL NAMA:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah **tanda** (√) pada kotak yang tersedia
2. Jika ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal
3. Jawaban Anda **harus yang paling sesuai** dengan yang Anda rasakan/alami
 - a. Jika **Tidak Pernah** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 0**
 - b. Jika **Jarang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 1**
 - c. Jika **Kadang-kadang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 2**
 - d. Jika **Sering** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 3**
 - e. Jika **Selalu** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 4**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Badan saya terasa capek ketika bangun tidur					
2	Saya mudah merasa gelisah					
3	Saya sulit untuk membuat keputusan					
4	Saya menutup diri saya dari orang lain					
5	Saya merasa sulit tidur ketika malam					
6	Saya mudah merasa marah					
7	Saya sulit untuk memusatkan perhatian					
8	Saya sulit menerima keadaan diri saya					
9	Saya mudah merasa sakit kepala					
10	Perasaan saya sering cemas					
11	Saya terbebani dengan kuliah saya					
12	Saya mudah membatalkan janji					
13	Saya mudah merasa lelah ketika ketika melakukan aktifitas apapun					
14	Saya sering memendam amarah					
15	Saya sulit mengendalikan diri					
16	Saya mudah menyalahkan orang lain					
17	Saya merasa tidak ada semangat dalam mengerjakan apapun					
18	Saya kecewa dengan diri saya					
19	Saya merasa kurang produktif					
20	Saya merasa tidak bisa mengontrol diri					

Lampiran 7. Kusioner Posttest 2

POST TEST 2

PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah **tanda** (√) pada kotak yang tersedia
2. Jika ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal
3. Jawaban Anda **harus yang paling sesuai** dengan yang Anda rasakan/alami
 - a. Jika **Tidak Pernah** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 0**
 - b. Jika **Jarang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 1**
 - c. Jika **Kadang-kadang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 2**
 - d. Jika **Sering** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 3**
 - e. Jika **Selalu** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 4**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Saya mudah merasa gelisah					
2	Saya suka memendam kemarahan					
3	Saya merasa sulit berkonsentrasi					
4	Saya mudah merasa marah					
5	Setiap bangun pagi badan saya terasa lelah					
6	Saya kehabisan energi untuk melakukan kegiatan apa pun					
7	Saya merasa kurang produktif					
8	Saya putus asa dengan keadaan diri saya					
9	Saya mudah merasa sakit kepala					
10	Saya tidak bisa berkonsentrasi untuk pekerjaan					
11	Saya merasa tidak bisa mengontrol diri					
12	Pikiran saya lelah					
13	Saya mudah merasa lelah ketika ketika melakukan aktifitas apapun					
14	Saya mudah menyalahkan orang lain					
15	Saya sulit mengendalikan diri					
16	Saya ingin memarahi orang lain					
17	Saya merasa tidak ada semangat dalam mengerjakan apapun					
18	Saya mudah membatalkan janji					
19	Pikiran saya kacau					
20	Saya merasa kecewa dengan keadaan hidup saya					

Lampiran 8. Kuesioner Posttest 3

POST TEST 3

PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah **tanda** (√) pada kotak yang tersedia
2. Jika ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal
3. Jawaban Anda **harus yang paling sesuai** dengan yang Anda rasakan/alami
 - a. Jika **Tidak Pernah** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 0**
 - b. Jika **Jarang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 1**
 - c. Jika **Kadang-kadang** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 2**
 - d. Jika **Sering** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 3**
 - e. Jika **Selalu** mengalami perasaan atau kondisi tersebut, **pilih 4**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Saya kehabisan energi untuk melakukan kegiatan apa pun					
2	Saya mudah merasa gelisah					
3	Saya sulit untuk membuat keputusan					
4	Saya menutup diri saya dari orang lain					
5	Setiap bangun pagi badan saya terasa lelah					
6	Saya mudah merasa marah					
7	Saya merasa malas untuk melakukan kegiatan apa pun					
8	Saya sulit menerima keadaan diri saya					
9	Saya sulit untuk memusatkan perhatian					
10	Perasaan saya sering cemas					
11	Saya terbebani dengan kuliah saya					
12	Saya mudah membatalkan janji					
13	Saya mudah merasa lelah ketika ketika melakukan aktifitas apapun					
14	Saya mengalami kepenatan					
15	Saya kehilangan kesabaran ketika mengerjakan skripsi					
16	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk kemajuan skripsi					
17	Saya merasa tidak ada semangat dalam mengerjakan apapun					
18	Saya merasa tidak mampu mengendalikan perilaku saya					
19	Saya memiliki beban kuliah yang berat					
20	Saya mudah emosional ketika masalah saya tidak terselesaikan					

Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	46	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.987	.987	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	130.20	10796.516	-.340	.	.988
item2	129.91	10774.526	-.322	.	.988
item3	130.13	10735.227	-.003	.	.988
item4	130.04	10705.154	.217	.	.988
item5	129.98	10676.111	.389	.	.988
item6	130.02	10644.600	.530	.	.987
item7	130.00	10614.756	.657	.	.987
item8	130.00	10584.222	.744	.	.987
item9	130.11	10548.677	.788	.	.987
item10	130.13	10516.383	.837	.	.987
item11	130.24	10482.719	.893	.	.987
item12	130.13	10455.849	.891	.	.987
item13	130.04	10427.598	.924	.	.987
item14	129.87	10404.071	.922	.	.987
item15	129.65	10378.810	.920	.	.987
item16	129.93	10340.240	.932	.	.987

item17	129.83	10310.725	.944	.	.987
item18	129.83	10281.614	.946	.	.987
item19	129.96	10246.087	.952	.	.986
item20	130.00	10215.689	.955	.	.986
item21	129.76	10190.275	.970	.	.986
item22	129.57	10168.385	.970	.	.986
item23	129.65	10132.810	.975	.	.986
item24	129.98	10094.511	.966	.	.986
item25	129.83	10067.080	.978	.	.986
item26	129.67	10042.758	.973	.	.986
item27	129.48	10018.255	.986	.	.986
item28	129.59	9984.248	.989	.	.986
item29	129.65	9952.454	.978	.	.986
item30	129.63	9923.749	.982	.	.986
item31	129.87	9887.138	.982	.	.986
item32	129.83	9858.458	.987	.	.986
item33	129.54	9836.654	.989	.	.986
item34	129.52	9807.855	.991	.	.986
item35	129.35	9782.721	.985	.	.986
item36	129.30	9754.261	.992	.	.986
item37	129.54	9717.498	.987	.	.986
item38	129.46	9690.520	.989	.	.986
item39	129.33	9664.047	.992	.	.986
item40	129.54	9629.454	.988	.	.987

Yang dihilangkan item 1, 2, 3, 4.

Uji Validitas 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	46	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

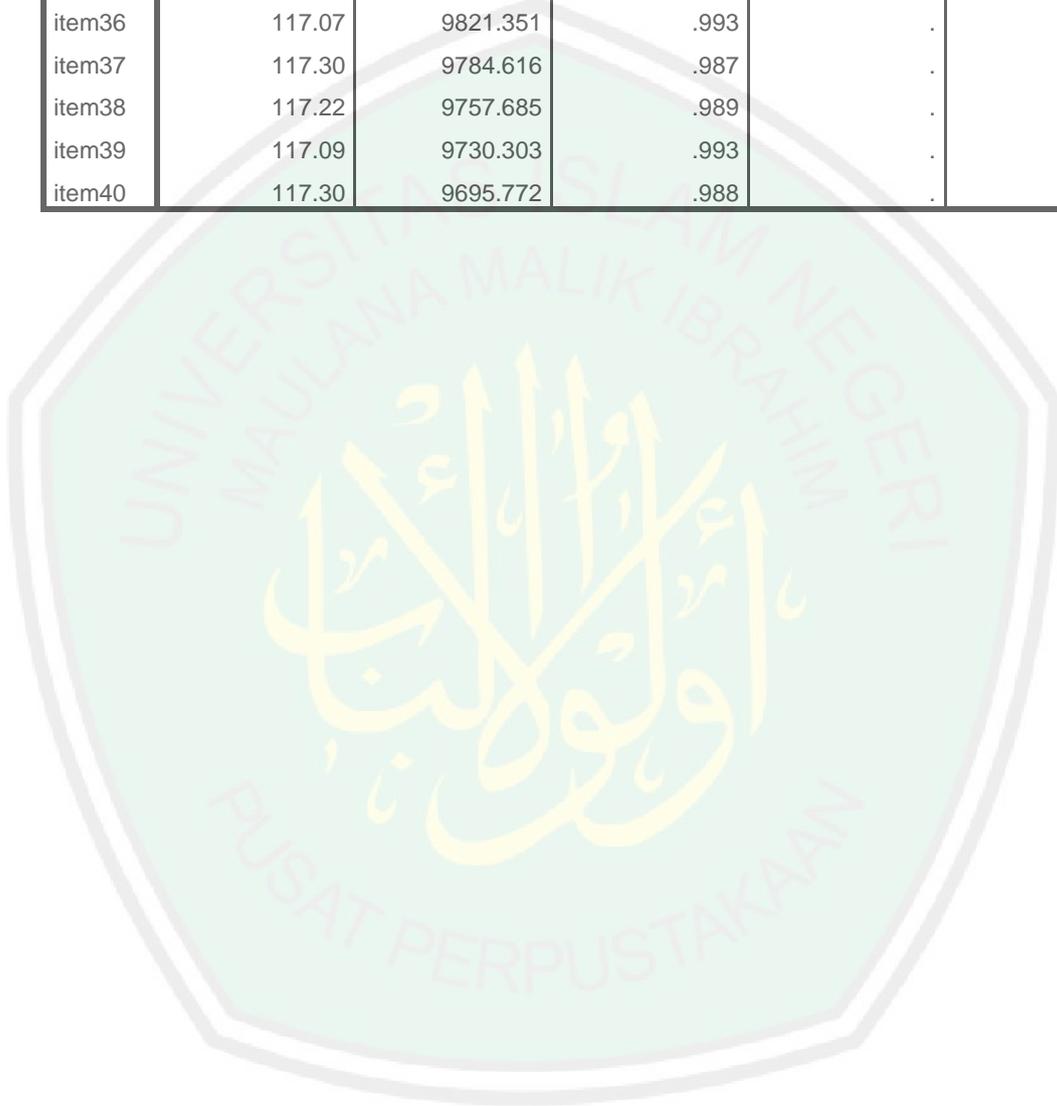
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.990	.995	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item5	117.74	10746.775	.386	.	.991
item6	117.78	10714.352	.532	.	.991
item7	117.76	10684.497	.658	.	.991
item8	117.76	10654.275	.744	.	.991
item9	117.87	10618.827	.786	.	.991
item10	117.89	10586.055	.838	.	.990
item11	118.00	10552.222	.894	.	.990
item12	117.89	10525.788	.890	.	.990
item13	117.80	10496.828	.924	.	.990
item14	117.63	10472.949	.924	.	.990
item15	117.41	10447.803	.921	.	.990
item16	117.70	10410.083	.930	.	.990
item17	117.59	10380.070	.943	.	.990
item18	117.59	10350.337	.946	.	.990
item19	117.72	10315.318	.951	.	.990
item20	117.76	10284.408	.955	.	.990
item21	117.52	10258.966	.970	.	.990
item22	117.33	10236.758	.970	.	.990
item23	117.41	10201.092	.975	.	.990
item24	117.74	10162.419	.967	.	.990
item25	117.59	10135.270	.979	.	.990
item26	117.43	10110.873	.973	.	.990
item27	117.24	10086.275	.986	.	.990
item28	117.35	10052.543	.989	.	.990
item29	117.41	10020.159	.978	.	.990
item30	117.39	9991.443	.982	.	.990
item31	117.63	9955.216	.981	.	.990

item32	117.59	9925.803	.987	.	.990
item33	117.30	9904.039	.989	.	.990
item34	117.28	9875.052	.991	.	.990
item35	117.11	9849.699	.986	.	.990
item36	117.07	9821.351	.993	.	.990
item37	117.30	9784.616	.987	.	.990
item38	117.22	9757.685	.989	.	.990
item39	117.09	9730.303	.993	.	.990
item40	117.30	9695.772	.988	.	.990



Lampiran 10. Uji Wilcoxon

a. Pretest – Posttest 1

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest2 - posttest1 Negative Ranks	10 ^a	7.40	74.00
Positive Ranks	2 ^b	2.00	4.00
Ties	3 ^c		
Total	15		

a. posttest2 < posttest1

b. posttest2 > posttest1

c. posttest2 = posttest1

Test Statistics^b

	posttest2 - posttest1
Z	-2.752 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

a. Pretest – Posttest 2

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest2 - Pretest	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. posttest2 < Pretest

b. posttest2 > Pretest

c. posttest2 = Pretest

Test Statistics^b

	posttest2 - Pretest
Z	-3.409 ^a
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Pretest – Posttest 3

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest1 - Pretest	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. posttest1 < Pretest

b. posttest1 > Pretest

c. posttest1 = Pretest

Test Statistics^b

	posttest1 - Pretest
Z	-3.409 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 11. Input data

a. Pretest

Item																				Hasil
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2	4	1	3	0	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	34
3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	1	2	4	3	62
1	2	2	3	4	3	2	3	2	4	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	49
3	3	2	4	3	3	4	1	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	66
2	3	4	1	4	2	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	62
2	2	0	1	3	1	2	0	3	1	3	3	2	3	1	0	1	0	1	1	30
2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	1	2	2	2	3	47
4	3	4	3	1	2	2	3	4	4	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	59
1	3	0	0	0	1	1	0	1	4	2	2	1	2	1	0	2	1	1	1	24
2	3	0	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	0	1	1	2	1	33
2	0	0	2	2	0	0	3	3	2	2	2	1	0	2	0	2	1	3	0	27
2	3	3	2	0	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	1	46
1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	26
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	69
3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	0	0	2	3	2	2	45

b. Posttest 1

Item																				Hasil
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	1	3	0	2	2	1	0	2	2	1	1	3	2	3	1	0	2	2	31
0	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	38
2	1	2	3	2	0	1	0	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	30
4	3	2	0	0	1	0	2	3	2	1	4	2	2	2	2	0	1	2	2	35
4	2	2	1	2	0	2	1	0	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	3	37
3	2	2	1	1	1	1	0	2	3	1	1	1	3	1	1	0	0	0	0	24
3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0	1	1	1	1	2	1	2	2	33
1	0	1	2	1	1	0	1	2	1	0	1	1	0	0	0	1	2	1	0	16
2	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	12
1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	31
3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
2	2	2	3	1	2	2	0	1	1	1	0	1	2	1	1	1	0	1	1	25
1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	27

1	2	3	2	2	2	1	1	0	1	1	1	1	2	2	0	0	1	1	1	25
3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	1	0	2	1	2	0	1	2	1	2	35

c. Posttest 2

Item																				Hasil
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	1	0	0	0	2	1	0	2	2	1	1	3	2	3	1	0	1	2	25
0	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	0	2	30
2	1	2	3	2	2	1	0	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	0	1	30
2	3	2	0	0	1	0	0	0	2	1	2	1	2	2	2	0	1	0	2	23
1	1	1	2	3	2	2	1	0	2	2	2	2	1	0	0	1	1	1	0	25
3	2	2	1	1	0	1	0	2	3	1	1	1	3	1	1	0	0	1	0	24
1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	0	2	3	3	3	2	1	0	2	34
1	0	1	2	1	2	0	1	2	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	0	16
2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	13
1	2	2	2	2	0	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	29
3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	22
1	1	2	2	2	0	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	22
1	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	20
0	2	2	1	0	0	2	1	2	3	1	0	2	3	1	0	1	2	3	2	28

d. Posttest 3

Item																				Hasil
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	1	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	18
0	1	0	2	0	1	2	0	1	1	1	0	2	3	3	2	0	0	3	0	22
2	0	2	0	2	2	1	0	0	1	2	0	2	0	1	1	2	1	0	1	20
2	3	2	0	1	1	0	2	1	2	1	2	1	1	1	2	0	1	0	0	23
1	1	0	2	0	2	2	1	0	2	2	2	2	1	0	0	1	1	1	0	21
3	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	3	1	1	0	1	1	0	21
0	0	2	0	1	0	1	2	0	2	2	0	0	3	2	0	2	1	0	2	20
1	0	1	2	1	2	0	1	2	1	2	1	1	0	0	0	1	2	0	0	18
2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	13
1	0	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	0	1	1	0	1	2	1	21

0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	1	2	2	0	0	2	13
2	2	2	3	1	0	2	0	1	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	22
0	1	2	0	2	0	2	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	12
1	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	21
1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	3	1	0	1	2	0	1	13

