

**EFEKTIVITAS *STRESS INOCULATION TRAINING* SEBAGAI
STRATEGI *COPING* DALAM MENURUNKAN *PERCEIVED STRESS*
PADA STAF AMBULANS DINAS SOSIAL KOTA SURABAYA**

TESIS



Disusun oleh:
Aisyah Nurul Hafidah
111914153020

Program Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
Semester Gasal Tahun Akademik 2022/2023

**EFEKTIVITAS *STRESS INOCULATION TRAINING* SEBAGAI
STRATEGI *COPING* DALAM MENURUNKAN *PERCEIVED STRESS*
PADA STAF AMBULANS DINAS SOSIAL KOTA SURABAYA**

TESIS

Diajukan sebagai Persyaratan

Memperoleh Gelar Magister Psikologi Profesi

Mayoring Klinis

Disusun oleh:

Aisyah Nurul Hafidah

111914153020

Program Magister Profesi Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

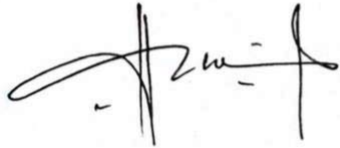
Semester Gasal Tahun Akademik 2022/2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Penulisan Tesis
untuk diujikan pada Ujian Tesis

Surabaya, 21 Oktober 2022

Pembimbing Ketua,



Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog
NIP: 197104211997022001

Pembimbing Kedua,



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIP: 198510142010121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini telah diertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada hari Rabu, 16 November 2022

Ketua,



Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197505222005012001

Sekretaris,



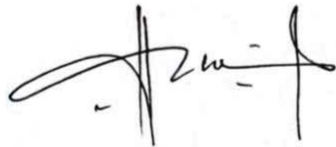
Dr. Triana Kesuma Dewi, M.Sc.
NIP: 198301022006042001

Anggota,



Dr. Nur Ainay Fardana N., M.Si., Psikolog
NIP: 197202271998022001

Pembimbing Ketua,



Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog
NIP: 197104211997022001

Pembimbing Kedua,



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIP: 198510142010121002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu pada Tesis yang saya peroleh dari karya tulis orang lain, telah saya tuliskan dengan sumber yang jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan penelitian ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiasi dalam Tesis saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 21 Oktober 2022

Menyetujui,



(Aisyah Nurul Hafidah)

KATA PENGANTAR

Penelitian dalam bentuk Tesis yang berjudul "*Efektivitas Stress Inoculation Training* Sebagai Strategi Coping dalam Menurunkan *Perceived Stress* pada Staf Ambulans Dinas Sosial Kota Surabaya" disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program studi Magister Profesi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Tesis ini terdiri dari pemaparan latar belakang masalah, teori, modul intervensi *Stress Inoculation Training*, proses serta hasil dari penelitian, hingga pembahasan mengenai keterbatasan dan saran lanjutan dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di institusi Dinas Sosial Kota Surabaya sebagai pemilik layanan ambulans gratis yang banyak digunakan oleh warga di Kota Surabaya melalui akses Command Center 112.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa penelitian ini belum sempurna tertuliskan dan masih terdapat kekurangan. Penulis berharap tulisan dalam tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Penulis juga mengharapkan adanya kritik membangun, saran dan masukan dari pembaca agar tujuan penelitian ini dapat tersampaikan dengan lebih baik.

Surabaya, Oktober 2022

Penulis,

Aisyah Nurul Hafidah
NIM. 111914153020

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah S.W.T. untuk segala karunia dan kemudahan yang diberikan selama proses penulisan tesis ini. Tesis ini juga tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dari banyak pihak, baik dalam bentuk dukungan, kritik, maupun saran kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih serta memberikan apresiasi sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang turut berperan, membantu, membimbing, dan mendukung penulis dalam pengerjaan tesis ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan Dr. Ike Herdiana, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Airlangga, atas bimbingan yang diberikan selama peneliti menjalankan studi;
2. Prof. Dr. Nurul Hartini., S.Psi., M.Kes., Psikolog dan Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing pertama dan kedua pada proses penulisan tesis ini. Atas bimbingan, arahan, bantuan, dan dorongan motivasi selama peneliti menjalankan penelitian hingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog, Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc, dan Endang Retno Surjaningrum, selaku jajaran dekanat yang senantiasa peduli dan mengayomi Keluarga Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga;
4. Dra. Astrid Regina Sapiie, Psikolog dan Phebe Illena, M.Psi., Psikolog, yang turut membantu dan memberikan arahan sebagai supervisor serta *professional*

judgement pada pembuatan modul dan proses intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini;

5. Seluruh jajaran dosen, karyawan, serta teman-teman di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas segala bentuk dukungan, ilmu, dan kemudahan selama studi;
6. Bapak Agus Rosyid dan Bapak Arifin selaku Kepala Bidang Rehabilitasi Sosial dan Koordinator Unit Ambulans di Dinas Sosial Kota Surabaya yang telah meluangkan waktu untuk memberi bantuan kepada peneliti dalam proses komunikasi dan koordinasi dengan partisipan dalam penelitian ini. Tanpa bantuan mereka, penelitian ini tidak dapat berjalan sesuai dengan rencana;
7. Seluruh staf ambulans di Dinas Sosial Kota Surabaya yang senantiasa memberikan pelayanan terhadap warga Kota Surabaya yang sedang membutuhkan, terimakasih atas kesediaan waktunya untuk turut terlibat dalam segala proses dalam penelitian ini;
8. Kedua orangtua peneliti, Ayah dan Ibu, yang selalu memberikan motivasi bagi peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung hingga peneliti tidak mudah menyerah selama menjalankan proses studi dan penulisan penelitian ini;
9. Mas Ruzza, Mbak Yaya, dan Wynne, atas dukungan psikologis yang diberikan dengan memberikan peneliti hiburan-hiburan di tengah proses penelitian yang tidak mudah;

10. Teman-teman Magister Profesi angkatan 2019, yang telah berjuang bersama dengan peneliti untuk mengemban ilmu dan menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga;
11. Mbak Cintya Chardena, yang telah membantu dan memberikan dukungan bagi peneliti dalam proses dan penyelesaian penulisan tesis ini. Serta bantuan dalam hal teknis seperti koreksi penulisan yang *typo*. Tanpa bantuannya, proses penelitian ini tidak akan mudah dan terlaksana dengan baik;
12. Teman dekat selama menjalankan Mapro; Mbakjul, Diah, dan Rizi. Terimakasih telah menjadi tempat berbagi keceriaan dan kecemasan selama mencari ilmu bersama. Tetap semangat dan salam Pikachu;
13. Tante Wawa untuk waktu diskusi seputar judul dan latar belakang dalam penelitian ini. Terimakasih atas diskusi dan kopi gratisnya; dan
14. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu-persatu, yang telah membantu dalam proses penelitian hingga tesis ini dapat terselesaikan.

ABSTRAK

Aisyah Nurul Hafidah, 111914153020, Efektivitas Stress Inoculation Training sebagai Strategi Coping dalam Menurunkan Perceived Stress pada Staf Ambulans Dinas Sosial Kota Surabaya, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022.

xiii + 79

Sebagai pekerja gawat darurat, staf ambulans memiliki kerentanan yang tinggi untuk mengalami stres. *Stressor* yang dihadapi oleh staf ambulans merupakan hal-hal yang tidak mampu dihindari oleh mereka sebagai pekerja gawat darurat, sehingga staf ambulans perlu memiliki strategi coping yang adaptif. Salah satu intervensi manajemen stres yang bertujuan untuk mengajarkan strategi coping baru ialah *stress inoculation training*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas dari pemberian SIT sebagai strategi coping dalam menurunkan *perceived stress* staf ambulans di Dinas Sosial Kota Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan model penelitian *non-equivalent control group* yang dilakukan pada 5 subjek pada kelompok intervensi dan 5 subjek pada kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan untuk melihat tingkat *perceived stress* pada staf ambulans ialah *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Analisis data yang dilakukan adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan melihat nilai *wilcoxon effect size* sebagai uji efektifitas.

Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya perbedaan tingkat *perceived stress* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikannya SIT ($Z = -2,04, p = 0,04$). Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan secara signifikan pada tingkat *perceived stress* ($Z = -1,00, p = 0,32$). Maka dapat diketahui bahwa pemberian SIT pada staf ambulans mampu menurunkan tingkat *perceived stress*, sehingga mereka mampu menggunakan strategi coping yang lebih adaptif ketika dihadapkan pada situasi penuh tekanan.

Kata kunci: *perceived stress, stress inoculation training*, staf ambulans
Daftar Pustaka 41, (1984 – 2021)

ABSTRACT

Aisyah Nurul Hafidah, 111914153020, The Effectiveness of Stress Inoculation Training as Coping Strategy in Reducing Perceived Stress on Ambulance Personnel Dinas Sosial Kota Surabaya, Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022.

xiii + 79

Ambulance personnel are highly vulnerable to stress as emergency responders. Stressors encountered by ambulance personnel are unavoidable in an emergency situation, hence ambulance personnel must develop adaptive coping mechanisms. Stress inoculation training is a stress management method that tries to teach new coping strategies.

The goal of this study was to see how effective offering SIT as a coping mechanism in lowering perceived stress of ambulance personnel at Dinas Sosial Kota Surabaya. This is a quasi-experimental study with a non-equivalent control group research design that was carried out on 5 participants in the intervention group and 5 people in the control group. The Perceived Stress Scale (PSS-10) was used in this study to assess the amount of perceived stress on the ambulance personnel. The Wilcoxon Signed-Rank Test was used to analyze the data, and the value of the Wilcoxon effect size was used as an efficacy test.

According to the findings of this study, there were differences in the level of perceived stress in the intervention group before and after SIT ($Z = -2.04$, $p = 0.04$). Meanwhile, there was no significant difference in perceived stress in the control group ($Z = -1.00$, $p = 0.32$). As can be observed, providing SIT to ambulance personnel reduces perceived stress, allowing them to employ more adaptive coping methods when confronted with stressful situations.

Keywords: stress inoculation training, perceived stress, ambulance personnel
References 41, (1984 – 2021)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Signifikansi Penelitian.....	6
1.3 Rumusan Masalah	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	13
2.1 Tinjauan Pustaka	13
2.2 Kerangka Teoritis.....	35
2.3 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Tipe Penelitian.....	36
3.2 Desain Penelitian.....	36
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian	37
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.5 Subjek Penelitian dan Metode Sampling.....	39
3.6 Alat Pengumpulan Data.....	42
3.7 Modul Stress Inoculation Training untuk Staf Ambulans.....	45
3.8 Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Setting Penelitian.....	51
4.2 Proses Pelaksanaan Penelitian.....	52

4.3	Hasil Penelitian.....	57
4.4	Pembahasan.....	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		77
5.1	Simpulan.....	77
5.2	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA		81
LAMPIRAN		85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint PSS-10.....	43
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas PSS-10.....	44
Tabel 3.3 Katergorisasi Nilai Reliabilitas	44
Tabel 3.4 Kategorisasi Tingkat Stres	45
Tabel 3.5 Hasil Professional Judgement terhadap Modul SIT	46
Tabel 3.6 Kategori Uji Efektivitas	50
Tabel 4.1 Karakteristik Demografis Staf Ambulans Dinas Sosial Kota Surabaya.....	41
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Pengalaman Kerja Staf Ambulans.....	41
Tabel 4.3 Hasil Screening Test pada Seluruh Staf Ambulans.....	53
Tabel 4.4 Karakteristik Demografis Kelompok Penelitian	54
Tabel 4.5 Karakteristik Berdasarkan Pengalaman Kerja Kelompok Penelitian.....	56
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Skor PSS-10 Kelompok Penelitian	67
Tabel 4.7 Uji Normalitas Nilai Pre Test dan Post Test Kelompok Penelitian	69
Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Kelompok Kontrol dan Intervensi	70
Tabel 4.9 Hasil Wawancara Evaluasi SIT	66