

ABSTRAK

Natasha Ardelia, 111614153020, Efektivitas *Stress Inoculation Training* untuk Menurunkan Stres pada Odapus, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2019.

xvii + 85 halaman, 6 lampiran

Systemic Lupus Erythematosus (setelah ini disebut dengan lupus) merupakan penyakit inflamasi kronik sistemik yang menyerang jaringan ikat dan ditandai dengan adanya perubahan respon imunologi (Pusdatin, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian lupus lebih banyak dialami oleh wanita pada masa dewasa awal. Pada masa ini individu dewasa awal mulai memiliki tanggung jawab secara finansial dan tanggung jawab atas tindakan-tindakan yang dilakukan. Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini bukanlah hal yang mudah untuk dijalani bagi seorang wanita Odapus. Hal ini menyebabkan stress bagi Odapus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang efektif sebagai intervensi untuk menurunkan stres. Salah satu teknik CBT yang digunakan adalah *Stress Inoculation Training* (SIT).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *stress inoculation training* untuk menurunkan stres pada Odapus. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi desain *single-group pretest - posttest design*. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan subjek penelitian sebanyak 4 orang yang telah menyatakan kesediaannya melalui *informed consent*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) dengan reliabilitas sebesar 0,78. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah sebesar 0,066 ($\geq 0,05$). Analisis data juga dilakukan dengan menghitung *effect size*. Hasilnya menunjukkan bahwa bahwa nilai *r* adalah sebesar 0,64 atau menunjukkan *large effect*. Kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, namun intervensi *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat menurunkan stres pada Odapus.

Kata Kunci: *Stress Inoculation Training* (SIT), Stres, Odapus
Daftar Pustaka, 39 (2004-2019)

ABSTRACT

Natasha Ardelia, 111614153020, Effectiveness of *stress inoculation training* to Decrease Stress in Odapus, Thesis, Faculty of Psychology Airlangga University, 2019.

xvii + 85 pages, 6 appendices

Systemic Lupus Erythematosus or lupus (after this is called lupus) is a systemic chronic inflammatory disease that attacks connective tissue and is characterized by changes in immunological responses (Pusdatin, 2017). Based on several studies lupus is more experienced by women in early adulthood. At this time the early adult individuals begin to have financial responsibility and responsibility for the actions taken. These developmental tasks in early adulthood are not an easy thing to live for an Odapus woman. This causes stress for Odapus. Some studies show that CBT is an effective approach as an intervention to reduce stress. One of the CBT techniques used is Stress Inoculation Training (SIT).

The aim of this study is to determine the effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) to reduce stress in Odapus. This study used a single-group pretest - posttest quasi design method. Measurements were made twice, pretest and posttest with 4 subjects. Data collection was performed using Perceived Stress Scale (PSS with a reliability of 0.78. Data were analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of data analysis show that Asymp. Sig (2-tailed) is 0.066 (≥ 0.05) and the score of effect size is 0.64 or indicates a large effect. The conclusion is that there is no significant difference between the pretest and posttest scores, but the intervention of the Stress Inoculation Training (SIT) can reduce stress in Odapus. The results shows that there was no significant difference in the reduction of Odapus stress before and after the intervention of Stress Inoculation Training (SIT, however this intervention can reduce stress in Odapus.

Keywords: *Stress Inoculation Training (SIT), Stress, Odapus.*
Bibliography, 39 (2004-2019)