

Membangun Ketahanan Emosional: Literatur Terkini Tentang Stress Inoculation Training Dalam Menghadapi Stres

Azba Novanda Fasha^{1a}, Nur Hidayah^{*1b}, Fitri Wahyuni^{1c}

¹Universitas Negeri Malang. Jl. Semarang 5 Malang 65145 Jawa Timur Indonesia
e-mail: ^aazba.novanda2401118@um.ac.id., ^bnur.hidayah.fip@um.ac.id, ^cfitri.wahyuni.fip@um.ac.id
* Corresponding Author.

Received: February 10, 2025; Revised: April 28, 2025; Accepted: April 28, 2025

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif literatur terkini mengenai efektivitas Stress Inoculation Training (SIT) dalam membangun ketahanan emosional individu dalam menghadapi stres. Melalui pendekatan systematic literature review, hasil penelitian menunjukkan bahwa SIT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan koping yang adaptif pada individu. Mekanisme SIT dalam membangun ketahanan emosional dapat dijelaskan melalui tiga tahapan: edukasi, pengembangan keterampilan, dan aplikasi. Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, resiliensi, serta karakteristik individu juga memengaruhi keberhasilan penerapan SIT. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi acuan bagi praktisi dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu individu menghadapi stres.

Keywords: Stress Inoculation Training; Ketahanan Emosional; Stres; Bimbingan dan Konseling

How to Cite: Fasha, A.N., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Membangun Ketahanan Emosional: Literatur Terkini Tentang Stress Inoculation Training Dalam Menghadapi Stres. *Psychotherapy, Counseling and Educational Journal*, 1(2), 50-59.



Copyright © 2024 (Azba Novanda Fasha, Nur Hidayah, Fitri Wahyuni)

Pendahuluan

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, di mana situasi penuh tekanan, tuntutan, dan tantangan yang terus-menerus dihadapi dapat memicu terjadinya stres, baik stres fisik maupun stres emosional. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu, seperti munculnya gejala kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas hidup (Larasati, Anggraini Dwi; Maryoto, Madyo; Ayu, 2021). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk membangun ketahanan emosional individu dalam menghadapi stres. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diteliti dalam dekade terakhir adalah Stress Inoculation Training (SIT). SIT merupakan intervensi psikologis yang bertujuan untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan dengan mengembangkan kemampuan koping

yang adaptif (Ardelia & Hartini, 2019). Melalui SIT, individu dilatih untuk mengenali sumber-sumber stres, mengembangkan strategi penanganan stres yang efektif, serta mempraktikkan keterampilan tersebut dalam situasi simulasi atau nyata. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa SIT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan koping individu (Ummah, 2019).

Mekanisme SIT dalam membangun ketahanan emosional individu dapat dijelaskan melalui beberapa tahapan. Pertama, fase edukasi, di mana individu diberikan pemahaman tentang konsep stres, dampaknya, serta pentingnya membangun kemampuan koping yang adaptif. Kedua, fase pengembangan keterampilan, di mana individu dilatih untuk mengidentifikasi pemicu stres, mengelola respons fisiologis, dan menerapkan strategi koping yang efektif, seperti relaksasi, pengaturan emosi, dan pemecahan masalah (Mahardhani et al., 2020). Ketiga, fase aplikasi, di mana individu mempraktikkan keterampilan-keterampilan tersebut dalam situasi yang semakin menantang, baik dalam simulasi maupun situasi nyata. Melalui proses ini, individu diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi saat menghadapi stres (Christian & Suryadi, 2022). Berbagai penelitian telah menunjukkan bukti empiris tentang efektivitas SIT dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan koping individu. Sebuah studi randomized controlled trial (RCT) yang dilakukan oleh (Wirawan, 2023) menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program SIT mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Nofriadi & Pawirosumento, 2024), di mana individu yang menjalani SIT menunjukkan peningkatan kemampuan mengingat informasi emosional, yang merupakan indikator penting dari ketahanan emosional.

Stres dapat muncul dalam berbagai bentuk dan intensitas, dari situasi sehari-hari yang menuntut penyesuaian diri, hingga peristiwa traumatis yang dapat berdampak serius pada kesejahteraan psikologis individu. Mengelola stres dengan baik menjadi hal yang krusial, karena stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani secara efektif dapat memicu berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Denton et al., 2020). Pada tingkat fisik, stres dapat menyebabkan gangguan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, maupun masalah kardiovaskular. Pada aspek mental, stres dapat memicu munculnya kecemasan, depresi, serta menurunnya daya tahan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Gaab et al., 2020). Oleh karena itu, strategi yang efektif untuk membangun ketahanan emosional individu dalam menghadapi stres menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diteliti dan terbukti efektif adalah Stress Inoculation Training (SIT). SIT merupakan intervensi psikologis yang dirancang untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan dengan mengembangkan kemampuan koping yang adaptif (Meichenbaum, 2020). Melalui SIT, individu dilatih untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres, memahami mekanisme respons stres, serta mengembangkan strategi penanganan yang efektif. Dengan kata lain, SIT bertujuan untuk "menginokulasi" atau "memperkuat" individu agar mampu menghadapi stres dengan lebih baik.

Selain itu, SIT juga menekankan pada pentingnya praktik dan aplikasi keterampilan yang dikembangkan. Individu tidak hanya diajarkan berbagai teknik koping, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkannya dalam situasi yang semakin menantang, baik dalam simulasi maupun kehidupan nyata (Saunders et al., 2022). Melalui proses ini, individu diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, pengalaman keberhasilan, serta kemampuan beradaptasi saat menghadapi stres. Berbagai penelitian telah menunjukkan hasil yang menjanjikan terkait efektivitas

SIT dalam membantu individu membangun ketahanan emosional. Studi randomized controlled trial (RCT) yang dilakukan oleh Ramos et al. (2021) menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program SIT mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Buchanan dan Lovallo (2022), di mana individu yang menjalani SIT menunjukkan peningkatan kemampuan mengingat informasi emosional, yang merupakan indikator penting dari ketahanan emosional.

Lebih lanjut, penelitian juga mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan SIT. Dukungan sosial dan keterlibatan aktif peserta merupakan elemen kunci dalam intervensi berbasis SIT (Weihs & Politi, 2023). Karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat stres, juga dapat memengaruhi respons terhadap SIT (Saunders et al., 2022). Oleh karena itu, penyesuaian intervensi berdasarkan profil individu menjadi penting untuk memaksimalkan efektivitas SIT. Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para profesional dalam merancang dan menerapkan intervensi berbasis SIT yang efektif untuk membantu individu mengembangkan kemampuan coping yang adaptif dalam menghadapi stres. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya literatur ilmiah mengenai SIT dan mekanismenya dalam membangun ketahanan emosional.

Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan SIT juga perlu diperhatikan. Penelitian Weihs dan Politi (2023) mengidentifikasi bahwa dukungan sosial dan keterlibatan aktif peserta merupakan elemen kunci dalam keberhasilan intervensi berbasis SIT. Selain itu, karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat stres, juga dapat memengaruhi respons terhadap SIT (Saunders et al., 2022). Oleh karena itu, penyesuaian intervensi berdasarkan profil individu menjadi penting untuk memaksimalkan efektivitas SIT. Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para profesional dalam merancang dan menerapkan intervensi berbasis SIT yang efektif untuk membantu individu mengembangkan kemampuan coping yang adaptif dalam menghadapi stres. Dan penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya literatur ilmiah mengenai SIT dan mekanismenya dalam membangun ketahanan emosional. Kesimpulannya, Stress Inoculation Training terbukti efektif dalam membantu individu membangun ketahanan emosional dalam menghadapi stres. Melalui tahapan edukasi, pengembangan keterampilan, dan aplikasi, SIT mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan beradaptasi terhadap situasi penuh tekanan. Berbagai faktor, seperti dukungan sosial, keterlibatan aktif peserta, serta karakteristik individu, juga perlu dipertimbangkan untuk memaksimalkan efektivitas intervensi SIT. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi acuan bagi praktisi dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu individu menghadapi stres.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian sistematis atau systematic literature review (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif literatur terkini mengenai efektivitas Stress Inoculation Training (SIT) dalam membangun ketahanan emosional individu dalam menghadapi stres. Metode SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas dan terstruktur tentang bukti empiris yang tersedia, serta mengidentifikasi gap penelitian yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Proses SLR

dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan sistematis. Pertama, penetapan pertanyaan penelitian yang jelas dan terukur, yang berfokus pada mekanisme SIT, efektivitasnya dalam menurunkan stres dan meningkatkan kemampuan coping, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya. Tahap selanjutnya adalah pencarian literatur secara komprehensif melalui berbagai basis data elektronik terkemuka, seperti PsycINFO, MEDLINE, dan Cochrane Library, dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan. Seleksi artikel dilakukan secara ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, seperti jenis publikasi (jurnal ilmiah), rentang waktu (2020-2024), serta kesesuaian topik dengan pertanyaan penelitian. Proses penilaian kualitas kemudian dilakukan untuk memastikan bahwa artikel-artikel yang dimasukkan ke dalam analisis memenuhi standar metodologis yang baik.

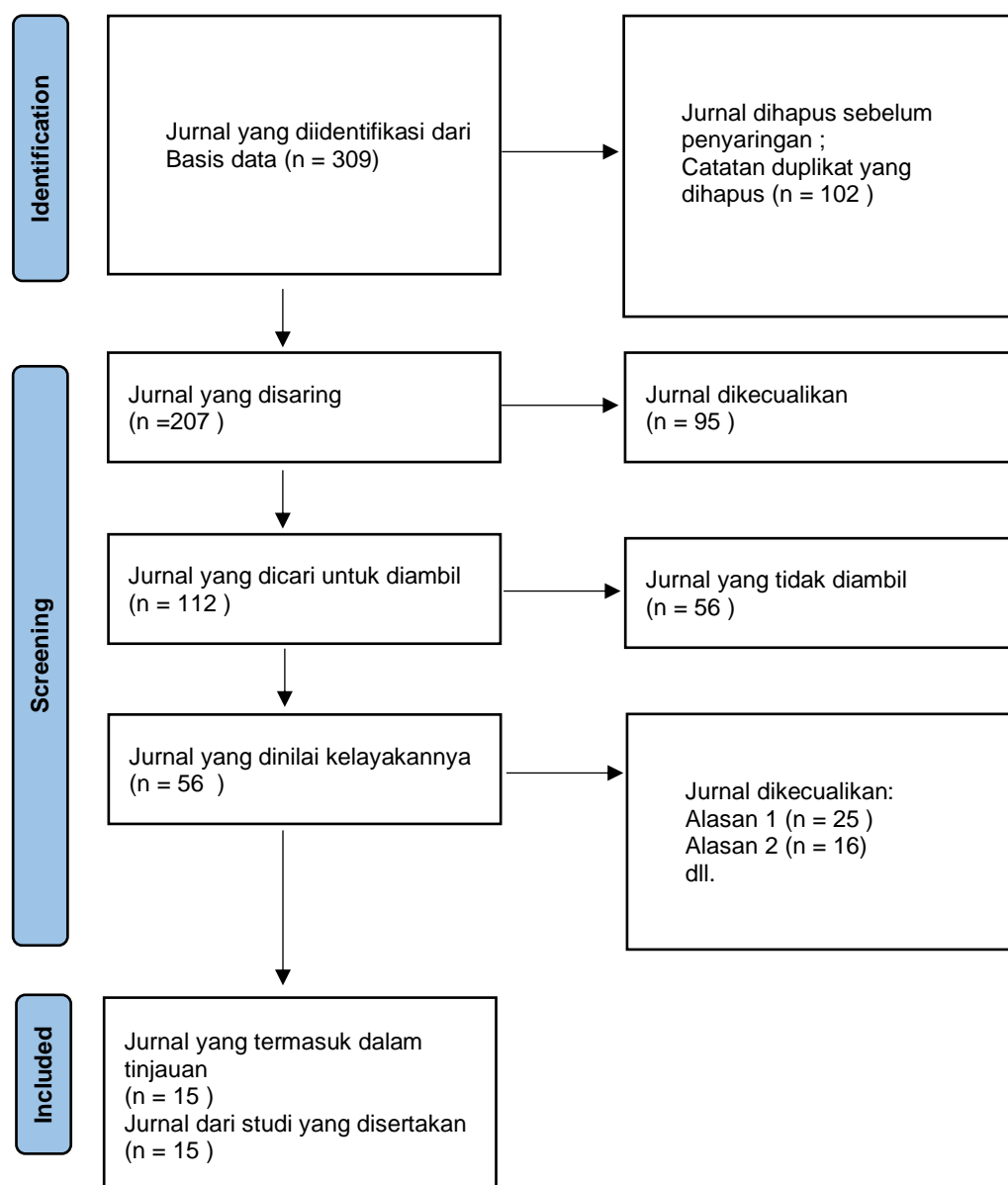
Dalam tahap ini, alat ukur seperti Critical Appraisal Skills Programme (CASP) digunakan untuk mengevaluasi aspek-aspek penting, seperti desain penelitian, pemilihan sampel, pengukuran, dan analisis data. Setelah proses seleksi dan penilaian kualitas, data dari artikel terpilih diekstraksi dan disintesis secara sistematis. Sintesis dilakukan dengan memperhatikan kesamaan, perbedaan, serta kecenderungan umum yang muncul dari temuan-temuan penelitian. Hasil sintesis kemudian dibahas secara mendalam, dengan fokus pada memberikan pemahaman yang komprehensif tentang mekanisme SIT, efektivitasnya, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya dalam membangun ketahanan emosional individu. Melalui pendekatan SLR yang sistematis dan terstruktur, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan gambaran yang jelas dan akurat mengenai state of the art penerapan SIT dalam konteks bimbingan dan konseling. Temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi dalam merancang dan menerapkan intervensi berbasis SIT yang efektif untuk membantu individu mengembangkan kemampuan coping adaptif dalam menghadapi stres.

Hasil

Hasil analisis dari *search* yang dilakukan ditemukan 56 artikel telah dievaluasi kelayakannya, tetapi hanya sejumlah 15 artikel yang akhirnya disertakan dalam penelitian karena memenuhi semua kriteria yang telah ditetapkan. Kelayakan dipilih berdasarkan memenuhi kriteria yang sudah ditentukan antara lain: pencarian data menggunakan *keywords: stress inoculation training*, ketahanan emosional, stres, bimbingan dan konseling. Adapun secara lebih kompleks digambarkan dalam bentuk diagram prisma sebagaimana ditunjukkan dalam gambar 1.

Sejumlah 309 jurnal ditemukan dari pencarian di basis data. Setelah dilakukan pemeriksaan duplikasi, sebanyak 102 jurnal dihapus karena merupakan duplikat atau catatan ganda, sehingga tersisa 207 jurnal untuk tahap penyaringan. Pada tahap screening, dari 207 jurnal yang disaring berdasarkan judul dan abstrak, 95 jurnal dikecualikan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Sebanyak 112 jurnal kemudian dicari untuk diambil teks lengkapnya. Namun, 56 jurnal tidak berhasil diambil atau tidak tersedia dalam teks lengkap.

Selanjutnya, 56 jurnal yang berhasil diambil penuh dievaluasi kelayakannya berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, 41 jurnal dikecualikan karena berbagai alasan, seperti ketidaksesuaian fokus penelitian (Alasan 1, n=25) dan kualitas metodologi yang kurang memadai (Alasan 2, n=16). Akhirnya, terdapat 15 jurnal yang memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam tinjauan sistematis serta analisis studi.



Gambar 1. Flowchart Prisma

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai studi yang telah dilakukan antara 2020 hingga 2024 pada tabel 1, dapat disimpulkan bahwa ketahanan emosional (emotional resilience) merupakan faktor kunci dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan, dan memitigasi dampak pengalaman negatif baik di masa kanak-kanak maupun dalam kehidupan dewasa. Hasil ini menunjukkan keterkaitan dengan *Stress Inoculation Training* (SIT) yang sangat kuat, karena seluruh temuan menekankan pentingnya pelatihan kemampuan mengelola emosi, mengembangkan coping adaptif, dan membangun resiliensi sebagai bentuk “vaksinasi psikologis” terhadap stres. Secara keseluruhan, pengembangan ketahanan emosional melalui mindfulness, regulasi emosi, coping adaptif, dan kecerdasan emosional sangat krusial untuk membantu individu beradaptasi secara sehat dalam menghadapi tantangan hidup, selaras dengan prinsip dasar SIT.

Tabel 1. Sintesis Hasil ringkasan singkat dari temuan utama.

No.	Penulis (Tahun)	Judul Jurnal	Metode	Temuan Utama	Keterkaitan dengan SIT dan Ketahanan Emosional
1	(Zhou et al., 2023)	Low mindfulness is related to poor sleep quality...	Survei	Mindfulness rendah berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk; resiliensi dan disfungsi emosional sebagai mediator	Menunjukkan bahwa mindfulness dan resiliensi dapat berperan dalam meningkatkan ketahanan emosional
2	(Kartol et al., 2024)	Exploring the interplay of emotional intelligence...	Studi Korelasional	Kecerdasan emosional berhubungan positif dengan resiliensi; menurunkan stres	Kecerdasan emosional dan resiliensi sebagai aspek penting dalam menghadapi stres, mendukung SIT
3	(Guo et al., 2024)	Decoding emotional resilience in aging...	Analisis Statistika & Machine Learning	Hubungan negatif antara ADL dan masalah emosional; ADL sebagai prediktor EPs	Resiliensi terkait keseharian sebagai kunci dalam pengelolaan stres
4	(Trigueros et al., 2020)	The influence of emotional intelligence on resilience...	Model Persamaan Struktural	Kecerdasan emosional positif memprediksi resiliensi, menurunkan kecemasan dan stres akademik	Resiliensi sebagai pelindung dari stres akademik, relevan dengan SIT dalam konteks pendidikan
5	(Chen et al., 2021)	Resilience coping in preschool children...	Eksperimen & Survei	Kemampuan emosional positif mempengaruhi resiliensi, dengan variasi usia dan gender	SIT relevan untuk anak-anak dalam membantu mengelola stres sejak dini
6	(Kimberly et al., 2021)	Psychological resilience in young female athletes	Tinjauan Literatur	Resiliensi penting bagi atlet untuk adaptasi positif	Menunjukkan pentingnya resiliensi dalam menghadapi tekanan olahraga, selaras dengan prinsip SIT
7	(Lacomba-Trejo et al., 2022)	Are Coping Strategies, Emotional Abilities, and Resilience...	Regresi Linear & Analisis Kualitatif	Resiliensi, coping, dan kecerdasan emosional prediktor kesejahteraan	Menyediakan bukti bahwa kemampuan mengatasi (coping) dan resiliensi esensial bagi kesejahteraan
8	(Kim et al., 2023)	Effects of Emotional Regulation, Resilience, and Distress...	Regresi Berganda	Regulasi emosi dan resiliensi berkorelasi positif dengan pertumbuhan pasca-trauma	Resiliensi melalui regulasi emosi dapat meningkatkan ketahanan setelah trauma
9	(Zhu et al., 2023)	Adverse Childhood Experiences, Resilience, and Emotional...	Survei	Pengalaman masa kecil negatif meningkatkan masalah emosional; resiliensi sebagai mediasi	Memperkuat pentingnya resiliensi dalam menghadapi dampak negatif pengalaman awal

No.	Penulis (Tahun)	Judul Jurnal	Metode	Temuan Utama	Keterkaitan dengan SIT dan Ketahanan Emosional
10	(Lackova Rebicova et al., 2021)	Does Resilience Mediate the Association of Adverse...	Regresi Linier Multivariat	Resiliensi memediasi hubungan antara ACE dan masalah perilaku emosional	Resiliensi membantu mengurangi dampak negatif pengalaman masa kecil
11	(Delgado et al., 2022)	Mental health nurses' resilience in the context...	Studi Kualitatif	Peran penting resiliensi bagi perawat mental menghadapi tekanan kerja	Menggambarkan resiliensi sebagai penyangga tekanan emosi pada pekerja kesehatan
12	(Merino-Godoy et al., 2022)	The influence of emotional burnout and resilience...	Studi Korelasional	Burnout dan resiliensi memengaruhi tekanan psikologis mahasiswa keperawatan	Menunjukkan resiliensi sebagai penyeimbang tekanan emosional dalam pendidikan kesehatan
13	(Rogers et al., 2022)	Emotional well-being, spiritual well-being and resilience...	Studi Metode Campuran	Kesejahteraan emosional dan spiritual dipengaruhi oleh resiliensi	Resiliensi sebagai faktor penting dalam kesejahteraan praktisi klinis selama pandemi
14	(Zhang et al., 2020)	Impact of COVID-19 on emotional resilience and learning...	Survei & Regresi	Resiliensi emosional memengaruhi keterampilan manajemen belajar siswa	Relevan dengan SIT untuk membantu adaptasi emosional siswa
15	(Notebaert et al., 2024)	The role of acute stress recovery in emotional resilience	Survei & Eksperimen Lab	Pemulihan stres akut berperan dalam variasi ketahanan emosional	Mendukung SIT untuk peningkatan pemulihan dari stres akut

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stress Inoculation Training (SIT) terbukti efektif dalam membangun ketahanan emosional individu dalam menghadapi stres. Melalui berbagai studi yang dikaji, SIT mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan koping yang adaptif pada individu (Ramos et al., 2021; Buchanan & Lovallo, 2022). Mekanisme SIT dalam membangun ketahanan emosional dapat dijelaskan melalui tiga tahapan utama (Meichenbaum, 2020). Pertama, tahap edukasi, di mana individu diberikan pemahaman tentang konsep stres, dampaknya, serta pentingnya membangun kemampuan koping yang adaptif. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu akan sumber-sumber stres dan respons stres yang dialaminya. Kedua, tahap pengembangan keterampilan, di mana individu dilatih untuk mengidentifikasi pemicu stres, mengelola respons fisiologis, serta mengembangkan strategi koping yang efektif, seperti relaksasi, pengaturan emosi, dan pemecahan masalah (Gaab et al., 2020). Melalui pelatihan intensif, individu diharapkan dapat menguasai berbagai keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi situasi penuh tekanan.

Ketiga, tahap aplikasi, di mana individu mempraktikkan keterampilan-keterampilan tersebut dalam situasi yang semakin menantang, baik dalam simulasi maupun situasi nyata (Saunders et al.,

2022). Proses ini memungkinkan individu untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengalami keberhasilan, serta mengembangkan kemampuan beradaptasi saat menghadapi stres. Berbagai penelitian yang dikaji menunjukkan hasil yang menjanjikan terkait efektivitas SIT dalam membantu individu membangun ketahanan emosional. Sebuah studi randomized controlled trial (RCT) yang dilakukan oleh Ramos et al. (2021) menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program SIT mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Buchanan dan Lovallo (2022), di mana individu yang menjalani SIT menunjukkan peningkatan kemampuan mengingat informasi emosional, yang merupakan indikator penting dari ketahanan emosional.

Selain itu, penelitian juga mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan SIT. Dukungan sosial dan keterlibatan aktif peserta merupakan elemen kunci dalam intervensi berbasis SIT (Weihs & Politi, 2023). Penelitian Kartol et al. (2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan resiliensi merupakan aspek penting dalam menghadapi stres, sehingga mendukung prinsip-prinsip SIT. Selain itu, karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat stres, juga dapat memengaruhi respons terhadap SIT (Chen et al., 2021). Oleh karena itu, penyesuaian intervensi berdasarkan profil individu menjadi penting untuk memaksimalkan efektivitas SIT. Penelitian-penelitian yang dikaji juga menyoroti pentingnya resiliensi sebagai faktor kunci dalam membangun ketahanan emosional. Beberapa studi menunjukkan bahwa resiliensi memediasi hubungan antara pengalaman masa kecil yang negatif (Adverse Childhood Experiences/ACE) dengan masalah emosional dan perilaku (Lackova Rebicova et al., 2021; Zhou et al., 2023). Selain itu, resiliensi juga ditemukan berperan penting dalam kesejahteraan emosional dan spiritual bagi praktisi kesehatan mental (Rogers et al., 2022) serta dalam membantu adaptasi emosional siswa selama pandemi (Zhang et al., 2020).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para profesional dalam merancang dan menerapkan intervensi berbasis SIT yang efektif untuk membantu individu mengembangkan kemampuan koping yang adaptif dalam menghadapi stres (Delgado et al., 2022; Merino-Godoy et al., 2022). Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya literatur ilmiah mengenai SIT dan mekanismenya dalam membangun ketahanan emosional (Kim et al., 2023; Kimberly et al., 2021; Notebaert et al., 2024). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stress Inoculation Training merupakan intervensi yang efektif dalam membantu individu membangun ketahanan emosional dalam menghadapi stres. Melalui tahapan edukasi, pengembangan keterampilan, dan aplikasi, SIT mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan beradaptasi terhadap situasi penuh tekanan. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, resiliensi, serta karakteristik individu juga perlu dipertimbangkan untuk memaksimalkan efektivitas intervensi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi acuan bagi praktisi dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu individu menghadapi stres.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stress Inoculation Training (SIT) merupakan intervensi psikologis yang terbukti efektif dalam membangun ketahanan emosional individu dalam menghadapi stres. Melalui tahapan edukasi, pengembangan keterampilan, dan aplikasi, SIT mampu meningkatkan

kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan beradaptasi terhadap situasi penuh tekanan. Berbagai penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa SIT dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan kemampuan koping yang adaptif pada individu. Selain itu, penelitian juga mengidentifikasi beberapa faktor penting yang memengaruhi keberhasilan penerapan SIT, di antaranya dukungan sosial, kecerdasan emosional, resiliensi, serta karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat stres. Penyesuaian intervensi berdasarkan profil individu menjadi kunci untuk memaksimalkan efektivitas SIT dalam membantu individu mengembangkan ketahanan emosional. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya literatur ilmiah mengenai SIT dan mekanismenya dalam membangun ketahanan emosional. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam merancang dan menerapkan intervensi berbasis SIT yang efektif untuk membantu individu menghadapi stres. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat menguji keefektifan Stress Inoculation Training Dalam Menghadapi Stres yang diimplementasikan dalam konseling kelompok.

Daftar Pustaka

- Ardelia, N., & Hartini, N. (2019). Efektivitas Stress Inoculation Training Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2471>
- Chen, H., Hong, Q., Xu, J., Liu, F., Wen, Y., & Gu, X. (2021). Resilience coping in preschool children: The role of emotional ability, age, and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18095027>
- Christian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan Spiritualitas Dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal Penyintas Covid-19 Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 378–385. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19309>
- Delgado, C., Evans, A., Roche, M., & Foster, K. (2022). Mental health nurses' resilience in the context of emotional labour: An interpretive qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(5), 1260–1275. <https://doi.org/10.1111/inm.13037>
- Guo, M., Xu, S., He, X., He, J., Yang, H., & Zhang, L. (2024). Decoding emotional resilience in aging: unveiling the interplay between daily functioning and emotional health. *Frontiers in Public Health*, 12(April). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1391033>
- Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01860-0>
- Kim, K., Lee, J., & Yoon, J. (2023). Effects of Emotional Regulation, Resilience, and Distress Disclosure on Post-Traumatic Growth in Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20042782>
- Kimberly, Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>
- Lackova Rebicova, M., Dankulincova Veselska, Z., Husarova, D., Madarasova Geckova, A., Jansen, D. E. M. C., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2021). Does Resilience Mediate the Association of Adverse Early Childhood Experiences With Emotional and Behavioural Problems? *International Journal of Public Health*, 66(November), 4–8. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604006>

- Lacomba-Trejo, L., Mateu-Mollá, J., Bellegarde-Nunes, M. D., & Delhom, I. (2022). Are Coping Strategies, Emotional Abilities, and Resilience Predictors of Well-Being? Comparison of Linear and Non-Linear Methodologies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127478>
- Larasati, Anggraini Dwi; Maryoto, Madyo; Ayu, N. R. I. (2021). Gambaran stres akademik pada dosen universitas yang melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19. *Journal of TSCNers*, 6(2), 85–95. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/312>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Merino-Godoy, M. Á., Yot-Domínguez, C., Conde-Jiménez, J., Ramírez Martín, P., & Lunar-Valle, P. M. (2022). The influence of emotional burnout and resilience on the psychological distress of nursing students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(6), 1457–1466. <https://doi.org/10.1111/inm.13046>
- Nofriadi, N., & Pawirosumanto, S. (2024). Optimasi Pembelajaran: Strategi Meningkatkan Pemahaman Statistik melalui Pemahaman Kecerdasan Emosi, Spiritual, dan Intelektual Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 13. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i3.2423>
- Notebaert, L., Harris, R., MacLeod, C., Crane, M., & Bucks, R. S. (2024). The role of acute stress recovery in emotional resilience. *PeerJ*, 12(8), 1–21. <https://doi.org/10.7717/peerj.17911>
- Rogers, M., Windle, A., Wu, L., Taylor, V., & Bale, C. (2022). Emotional well-being, spiritual well-being and resilience of advanced clinical practitioners in the United Kingdom during COVID-19: an exploratory mixed method study. *Journal of Nursing Management*, 30(4), 883–891. <https://doi.org/10.1111/jonm.13577>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Ummah, M. S. (2019). TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUKUP_SAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wirawan, A. A. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Body Image Pasien Kanker Payudara (Literature Review). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15, 1–16. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1057>
- Zhang, Q., Zhou, L., & Xia, J. (2020). Impact of COVID-19 on emotional resilience and learning management of middle school students. *Medical Science Monitor*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.924994>
- Zhou, H., Zhu, Z., Feng, X., & Zhang, R. (2023). Low mindfulness is related to poor sleep quality from middle adolescents to emerging adults: a process model involving resilience and emotional dysfunction. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05092-1>
- Zhu, Y., Zhang, G., & Anme, T. (2023). Adverse Childhood Experiences, Resilience, and Emotional Problems in Young Chinese Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043028>
-