

## Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA

**Maya Pangastuti**

Alumni Program Magister Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstract.** *This study aims to test the effectiveness of positive thinking training to reduce anxiety in the face of National Examination in high school students. Subjects in this study were students of class XII SMA Negeri 1 Badegan, Ponorogo, East Java who experience anxiety facing the National Exam. Subjects consisted of 21 students the experimental group and a control group of 17 students. National Exam anxiety scale face scale used was tested validity and reliability. The research method used was Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. One way ANOVA test results obtained by the pretest and posttest experimental group with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), meaning that positive thinking training is proven to reduce anxiety in the face of National Examination in class XII school.*

**Keywords:** *Anxiety facing the National Exam, Training of Positive Thinking*

**Intisari.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan berpikir positif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Badegan, Ponorogo, Jawa Timur yang mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Subjek penelitian terdiri dari 21 siswa kelompok eksperimen dan 17 siswa kelompok kontrol. Skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional yang digunakan adalah skala teruji validitas dan reliabilitas. Metode penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Hasil uji *one way anova* diperoleh hasil pre tes dan pos tes kelompok eksperimen dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), artinya Pelatihan berpikir positif terbukti dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII SMA.

**Kata kunci:** Kecemasan menghadapi Ujian Nasional, Pelatihan Berpikir Positif

### PENDAHULUAN

Ujian Nasional (UN) merupakan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah untuk mengukur kompetensi lulusan. Secara umum, UN diselenggarakan untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Bercermin kepada negara lain, pendidikan menjadi penentu tinggi rendahnya standar kualitas manusia. Dari tahun ke tahun, angka standar kelulusan yang ditetapkan oleh pemerintah pun semakin meningkat dan menjadi skor minimal yang harus dipenuhi siswa sekolah di seluruh Indonesia

agar dapat lulus dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (BSNP, 2008).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 34 tahun 2007 mengenai Ujian Nasional tahun ajaran 2007/2008, Ujian Nasional (UN) bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Hasil UN tersebut akan digunakan sebagai pemetaan mutu satuan pendidikan, seleksi masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya, penentuan kelulusan siswa dan pertimbangan dalam pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pen-

didikan, dalam rangka peningkatan mutu pendidikan secara nasional. Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan siswa.

Ujian Nasional menjadi problem yang langsung berhubungan dengan sekolah. Banyaknya permasalahan yang dihadapi membuat cemas dan stres. Siswa-siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebagai hasil dari harapan orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan yang dimiliki anak. Ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa menjadi semakin meningkat (Santrock, 2007). Ujian akhir sekolah atau saat ini sering disebut Ujian Akhir Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan siswa. Dalam teori kognitif tentang kecemasan ujian, Wine dalam Tresna (2011) menyatakan bahwa kinerja buruk dari siswa yang mengalami kecemasan ujian adalah "defisit dalam kemampuan belajar". ini benar terjadi, untuk menghadapi UN para siswa mendapatkan tekanan Internal maupun eksternal, tekanan eksternal datang dari orang tua, sekolah ataupun lingkungan yang menuntut mereka untuk mendapatkan kelulusan, sedangkan tekanan internal datang dari dalam diri mereka sendiri, rasa malu, dan takut di remehkan masyarakat/lingkungan bila tidak lulus ujian menjadi tekanan bagi mereka. Tuntutan dan tekanan inilah yang menimbulkan kecemasan dalam diri mereka.

Kecemasan yang muncul pada siswa yang akan menghadapi UN diantaranya siswa mengaku takut gagal menghadapi Ujian Nasional, cemas, tidak punya selera makan karena takut gagal menjalani UN, dan siswa merasa masa depannya ditentukan hasil UN nanti (<http://news.liputan6.com>). Data berikutnya adalah survey yang diadakan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Chairil Anwar Notodipuro, mengatakan bahwa ujian nasional membuat sebagian besar siswa tingkat sekolah menengah atas (SMA) merasa cemas. Hal tersebut terungkap dari angket Kementerian yang diisi oleh siswa sebelum melaksanakan ujian. "Sebagian besar siswa cemas menghadapi ujian. Itu pertanda positif," kata Chairil di kantor Kementerian Pendidikan Nasional, Kamis 19 April 2012 ([www.tempo.com](http://www.tempo.com)).

Diliput juga dalam Kompas.com (2010) disebutkan mendekati Ujian Nasional (UN), ribuan siswa di sejumlah daerah di Indonesia, dihinggapi rasa cemas dan takut tak lulus UN. Seperti yang terjadi di SMA 1 Watampone, Bone, Sulawesi Selatan, Sabtu (20/3), sejumlah siswa, menangis, bahkan pingsan, mereka khawatir, tidak lulus UN, yang akan digelar Senin lusa. Untuk memperkuat mental jelang UN, mereka menggelar zikir dan doa bersama.

Berbagai data di atas menunjukkan bahwa kecemasan secara konsisten memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh dan Falah (2011) dengan judul Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN). Kecemasan memberikan efek samping motorik dan viseral dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi.

Kecemasan merupakan manifestasi apa yang dipikirkan seseorang. Beck dalam Russel (2003) menyatakan bahwa seluruh suasana hati seseorang dibentuk oleh pikiran atau kognisi. Seseorang merasakan apa yang dikerjakan saat ini disebabkan pikiran yang dimilikinya sekarang. Ketika seseorang merasa tertekan, disebabkan pikiran-pikirannya didominasi oleh suatu negativitas yang menyebabkan semuanya seburuk yang dibayangkan. Peran proses berpikir ternyata berpengaruh besar terhadap perasaan seseorang, apa yang menjadi tuntutan lingkungan maupun individu terhadap dirinya menuntun pengambilan keputusan terhadap suatu peristiwa yang dihadapinya. Besarnya peran proses berpikir ini menjadikan sebuah evaluasi untuk mengelolanya menjadi sebuah solusi efektif mengatasi kecemasan pada siswa kelas XII yang akan menghadapi UN dalam bentuk pelatihan berpikir positif.

Pelatihan ini akan dikemas dengan Teknik Rasional Emotif. Teknik Rasional Emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi hitam dan putih. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia,

berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Menurut Ellis (dalam Rudestam, 1980) unsur pokok Teknik Rasional Emotif adalah asumsi bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah melainkan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan dalam prakteknya kedua hal itu saling terkait. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intristik. Hal ini akan dipadukan dalam proses berpikir yang positif dalam sebuah pelatihan berpikir positif dengan Teknik Rasional Emotif. Siswa diharapkan mampu mengenali pola pikir yang negatif, memahami kecemasannya dan mengubahnya untuk mengurangi kecemasan dan dapat menyelesaikan UN dengan tenang sehingga hasilnya lebih maksimal. Berdasarkan data di atas maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana efektifitas pelatihan berpikir positif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA.

## METODE PENELITIAN

### Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas XII SMA N 1 Badegan yang terdiri dari 17 Kelompok Kontrol dan 21 Kelompok Eksperimen. Adapun syarat subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang akan menghadapi UN yaitu kelas XII, mengalami kecemasan dan belum pernah mengikuti pelatihan berpikir positif sebelumnya. Proses dalam menjaring subjek pada penelitian ini melalui hasil pendaftaran yang dibuka bagi siswa yang mengalami kecemasan melalui daftar siswa yang mengalami kecemasan di buku konseling kemudian siswa dipisahkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan *random assignment* yang berarti bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk ditempatkan di setiap kondisi perlakuan.

### Variabel

#### Kecemasan Menghadapi UN (Y)

Kecemasan adalah bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas. Salah satu yang dapat menimbulkan ancaman, tekanan dan kekhawatiran pada diri siswa khususnya kelas XII adalah UN, karena UN merupakan suatu kegiatan pemeriksaan mengenai pengetahuan, keahlian, kecerdasan siswa sebagai bahan informasi dari proses belajar selama mengikuti pendidikan, dan menjadi penentu bagi keberhasilan siswa dalam kaitannya dengan kelulusan siswa. Kecemasan suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu, menyebabkan munculnya somatisasi sakit kepala, pusing, gangguan saluran pencernaan, dan lain-lain dan efek fisiologis seperti *diaphoresis*, kulit lembab dan dingin dan lain-lain (Chaplin, 2001). Dalam hal ini kecemasan siswa terjadi akibat adanya UN 2012/2013.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi UN. Aitem sebelum penelitian terdiri dari 54 aitem dan pada saat penelitian tersisa aitem sah 50 aitem.

Pada penelitian peneliti melakukan dua putaran untuk memperoleh hasil validitas dan reliabilitas yang memuaskan. Sebanyak 60 subjek try out yaitu siswa kelas XII putaran pertama sebanyak 54 aitem diperoleh hasil Reliabilitas alfa cronbach's sebesar 0,955. Dengan menggunakan koefisien korelasi aitem total yang dikoreksi lebih besar daripada 0,300 (Azwar, 2008) skala kecemasan menghadapi UN memiliki koefisien korelasi aitem-total ( $r_{ix}$ ) antara 0,33 - 0,708 terdiri dari 54 aitem dan diperoleh aitem gugur sebanyak 4 aitem. Aitem yang gugur adalah nomor 3, 7, 40 dan 54 dengan koefisien korelasi aitem total dibawah 0,300. Dari putaran pertama tersisa 50 aitem kemudian peneliti melakukan putaran kedua. Diperoleh 50 aitem sah memiliki koefisien korelasi aitem-total ( $r_{ix}$ ) antara 0,310-0,706 dengan koefisien korelasi aitem total yang di-

koreksi lebih besar daripada 0,300 pada skala kecemasan menghadapi UN. Diperoleh hasil Reliabilitas alfa cronbach's sebesar 0,957 yang berarti sangat meyakinkan (Azwar, 2008).

### Blue print penyebaran aitem skala setelah dilakukan penelitian

ASPEK	BLUE PRINT INDIKATOR	NO BUTIR AITEM FAVORABEL	JML
PSIKOLOGIS	1. <i>Apprehension</i> (seprhatikan, kecemasan pada masa depan), ketegangan ketabukan dan antisipasi kemalangan	1, 27	3
	2. Panik	29, 52	2
	3. Cepas mata	5, 31, 50	3
	4. Mudah merasa lelah	35, 48	2
	5. Insomnia (Sulit tidur)	9, 35, 45	3
	6. Kecenderungan mengabaikan kesalahan	11, 37, 44	3
	7. Kesulitan dalam memusatkan pikiran	13, 25, 42	3
SOMATIS	1. Sakit kepala	12, 23, 38	3
	2. Pusing dan berkunang-kunang	17, 21	2
	3. Jantung berdebar dan dada sakit	16, 19, 39	3
	4. Mengganggu perut dan diare	18, 20, 22	3
	5. Sering buang air kecil	14, 24, 41	3
	6. Nafas pendek	12, 26, 43	3
FISILOGIS	1. <i>Diaphoresis</i> (Kehar keringat banyak)	10, 36, 45	3
	2. Kulit dingin lembab	8, 34, 47	3
	3. Muka menjadi merah dan muka pucat	6, 32, 49	3
	4. <i>Hipersistia</i> (refleks yang berlebihan)	4, 30, 51	3
	5. Gemetar, mudah terkejut dan gelisah	2, 28, 53	3
JUMLAH TOTAL AITEM			50

### Pelatihan berpikir positif (X)

Pelatihan berpikir positif merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang dikembangkan dari teori yang ada. Hal ini akan mengarahkan individu untuk memperoleh kecakapan dalam menyajikan pengalaman-pengalaman secara lebih lengkap dengan cara yang sehat berdasarkan kenyataan yang ada, penuh daya cipta dan sifatnya menyeluruh sehingga mampu menumbuhkan dan memaksimalkan energi untuk memberikan keyakinan dalam merespon stimulus sehingga individu memiliki harapan untuk mencapai hasil yang terbaik sesuai tujuan hidupnya (Peale (1977).

Teknik rasional emotif pada penelitian ini trainer berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa siswa mengalami kecemasan menghadapi UN. Teknik ini bertujuan mengubah cara berfikir siswa dengan membuang cara berfikir yang tidak logis, dalam hal ini trainer menugaskan siswa untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Hal tersebut akan membantu siswa mengurangi gejala kecemasan yang dialami dalam menghadapi UN kemudian dirahkan

dengan pemikiran positif agar hasilnya maksimal.

### Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan desain eksperimen yang membagi subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### Skema Desain Eksperimen

Kelompok	Pre	Perlakuan	Pos
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	(P)	O2

Keterangan :

O1 = pengukuran sebelum diberi perlakuan

O2 = pengukuran setelah diberi perlakuan

X = pelatihan efikasi diri

(P) = *placebo*

### Pelaksanaan Eksperimen

#### 1. Pilot Study

*Pilot study* meliputi pengujian terhadap prosedur penelitian, manipulasi variabel bebas dan pengukuran variabel terikat (Seniati, 2005). *Pilot study* pada penelitian ini dilakukan sebagai uji coba modul program pelatihan yang telah disusun oleh peneliti agar modul tersebut berjalan sesuai dengan rencana. Pembukaan pendaftaran bagi siswa yang mengalami kecemasan. Peneliti mengumumkan kepada siswa bahwa siswa yang mengalami kecemasan menghadapi UN mengisi daftar buku konseling.

#### 2. Pre-Test

*Pre-test* dilakukan dengan memberikan skala kecemasan. Tujuan pemberian *pre-test* adalah untuk memperoleh skor Kecemasan awal sebelum perlakuan.

#### 3. Perlakuan

Perlakuan hanya dikenakan pada kelompok eksperimen selama 9 jam. Pelatihan berpikir positif diberikan berdasarkan empat aspek berpikir positif *positif expectation, self affirmation, non judgement talking* dan *reality adaptation*. Metode yang digunakan adalah

ceramah, diskusi, studi kasus, latihan, *role play*, dan permainan.

**Rancangan Jadwal Kegiatan Pelatihan berpikir positif**

No	Pukul	Materi
1	07.00 – 07.15	Pembukaan dan perkenalan (15 menit)
2	07.15 – 07.30	Kontrak pelatihan
3	07.30-07.55	Game I: tangkap bola, sebutkan nama, hobby, dan makanan kesukaan (10 menit) Game II : Tepuk Berirama Orkesia 1, 2, 3 (5 menit) Game III : Menggambar Babi (10 menit)
4	07.55-08.35	Sesi I : Pre tes dan penjelasan tentang kegiatan pelatihan (ceramah) 40 menit
5	08.35 – 08.50	Ice Breaking: Aku Bisa Yess (15 menit)
6	08.50 – 09.35	Sesi II :Pola pikir yang salah / distorsi kognitif (tanya jawab, diskusi, ceramah,) 45 menit
7	09.35 – 09.45	Istirahat makan snack (15 menit)
8	09.45 –10.00	Ice Breaking: Kepala, pundak, lutut kaki dan COCONUT (15 menit)
9	10.00 – 10.45	Sesi III : Harapan yang positif (tanya jawab, diskusi, ceramah) 45 menit
10	10.45 – 10.55	Game IV : Mengelem Tangan (10 menit)
11	10.55 – 11.15	Sesi IV : Relaksasi Otot (20 menit)
12	11.15 – 12.00	Sesi V : “Afirmasi diri” (45 menit)
13	12.00 - 12.45	ISHOMA
14	12.45 – 13.00	Ice Breaking : Senam Tangan (15 menit)
15	13.00 – 13.45	Sesi VI : <i>Non judgement talking</i> (45 menit)
16	13.45 – 14.00	Game V : Aku menjadi (15 menit)
17	14.00 – 14.45	Sesi VII : <i>Reality daptation</i> (45 menit)
18	14.45 – 15.00	Game VI : Harapanku ( 15 Menit)
19	15.00 - 15.30	Game VII : Pasti Bisa (30 menit)
20	15.30 - 16.00	Pos tes, refleksi akhir dan penutup

**4. Post-Test**

*Post-test* dilakukan dengan memberikan skala kecemasan kepada subjek penelitian baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pelaksanaan *post-test* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan skala kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dan juga untuk mengetahui perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Analisis Data**

*Uji Asumsi*

Sebelum dilakukan analisis data data interval/rasio harus diuji normalitas sebelum dianalisis untuk menentukan jenis uji parametrik atau non parametrik. Tujuan uji normalitas adalah untuk melihat apakah sebaran data mengikuti pola seperti kurva normal. Pengujian dilakukan dengan pengujian non parametrik tes *one sample kolmogorov smirnov test* menggunakan SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 16,0 for Windows.

**Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Kelompok	N	P
Eksperimen dan Kontrol	38	0,656

Berdasarkan pengujian normalitas variabel kecemasan pada subjek kelompok kontrol dan eksperimen dengan ketentuan  $p > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (normal) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.656 ( $p > 0.05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan distribusi skor perilaku kecemasan menghadapi UN siswa kelas XII pada sampel pelatihan berpikir positif yang diambil adalah normal.

Uji berikutnya adalah homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok.

**Uji Homogenitas Skor Pretest Kecemasan Menghadapi UN Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Mean	p
Kontrol	17	142,24	0,188
Eksperimen	21	148,38	

**Uji Homogenitas Skor Postes Kecemasan Menghadapi UN Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Mean	p
Kontrol	17	142,24	0,249
Eksperimen	21	148,38	

Oleh karena probabilitas  $> 0.05$  maka dapat diketahui bahwa skor pre tes pada skala kecemasan menghadapi UN 0,188 ( $p > 0,05$ ) dikatakan memiliki varian yang homogen pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, skor pos tes pada skala kecemasan menghadapi UN 0,0,249 ( $p > 0,05$ ) dikatakan memiliki varian yang homogen pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen atau data berasal dari populasi-populasi dengan varian sama.

### Analisis data penelitian

Berdasarkan hasil uji analisa *compare means one way anova* pada analisis variable kecemasan menghadapi UN, dengan melihat nilai pos tes antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai tengah atau kita kenal dengan mean pos tes kelompok kontrol sebanyak 17 siswa dengan nilai mean 145,88 sementara kelompok eksperimen mean sebanyak 91,33. Secara hitungan perbedaannya sudah terlihat. Pada tabel 8 menunjukkan harga F 175, 927 pada p sebesar 0,000 dan karena memiliki  $p < 0,05$  maka dinyatakan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII

#### Uji Anova Skor Pos Tes dan Pos Tes Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	Jumlah Subjek	Mean	F	P
Kontrol	17	145,88	175, 927	0,000
Eksperimen	21	91,33		

Pada hasil uji analisa *compare means one way anova* pada variable kecemasan menghadapi UN, dengan melihat nilai pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen diperoleh nilai tengah atau kita kenal dengan mean pre tes pada siswa sebanyak 21 siswa dengan nilai mean 148,38 sementara skor pos tes pada kelompok eksperimen diketahui mean sebanyak 91,33. Secara hitungan perbedaannya sudah terlihat. Pada tabel 9 menunjukkan harga F 231, 451 pada p sebesar 0,000 dan karena memiliki  $p < 0,05$  maka dinyatakan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII pada kelompok eksperimen.

#### Uji Anova Skor Pre Tes dan Pos Tes Kelompok Eksperimen

Perlakuan	Jumlah Subjek	Mean	F	P
Pre Tes	21	148,38	231,451	0,000
Pos Tes	21	91,33		

Berdasarkan paparan data di atas diperoleh hasil penelitian ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa SMA maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi UN yang signifikan pada siswa SMA yang ikut pelatihan berpikir positif dengan siswa SMA yang tidak ikut pelatihan berpikir positif. Jadi, siswa SMA yang ikut pelatihan berpikir positif tingkat kecemasan menghadapi UN lebih rendah dibandingkan siswa SMA yang tidak ikut pelatihan berpikir positif.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pre tes dan postes pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini hanya mampu mengontrol perubahan perasaan subjek selama proses penelitian berdasarkan hasil perubahan skor dan evaluasi. Kelemahan dalam penelitian ini juga karena waktu penelitian yang hanya satu hari. Hal ini menyebabkan peneliti tidak mampu melakukan kontrol secara kontinyu pada subjek untuk waktu yang lainnya. Perubahan yang positif pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada selisih skor sebelum dan sesudah yang mengalami penurunan secara menyeluruh. Hal ini dapat dilihat pada masing-masing skor sebelum dan sesudah mengalami penurunan. Sementara pada kelompok kontrol penyebarannya tidak merata ada yang naik dan ada yang turun pada masing-masing total skor subjek sebelum dan sesudah. Subjek mengalami perubahan skor yang menurun secara signifikan sehingga mengalami penurunan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA. Sementara pada kelompok kontrol justru mengalami perubahan yang tidak merata dengan selisih skor yang bervariasi atau ada skor positif dan negatif dan perubahan yang terjadi antara skor pre tes dan pos tes tidak signifikan.

Subjek penelitian secara konstan diajak berpikir dan membayangkan, sehingga individu mempunyai pikiran otomatis setiap saat. Pikiran otomatis yang muncul berupa pikiran-pikiran positif dikuatkan melalui afirmasi diri seperti kecemasan menghadapi UN diturunkan de-

ngan hal positif sesuai apa yang individu yakini. Apabila individu percaya sesuatu mungkin terjadi, maka individu tersebut akan menciptakan perilaku yang mendukung kepercayaan ini. Sebaliknya, jika individu menganggap bahwa menghilangkan suatu pola kebiasaan adalah hal yang sulit dilakukan, kemungkinan itulah yang akan terjadi, namun bila individu yakin bahwa dirinya mampu berubah dan benar-benar melakukan perubahan, maka akan menguatkan keyakinan positif yang baru hingga individu mempercayai bahwa dirinya dapat meninggalkan kebiasaan. Hal ini membuktikan pernyataan bahwa seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri optimis dalam menghadapi permasalahannya, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya, dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional dan terprediksi (Goodhart, 1985). Sedangkan seseorang yang menggunakan pola berpikir negatif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri sebagai berikut: pesimis dan putus asa dalam menghadapi permasalahannya, memandang negatif dunia, diri dan masa depannya (Beck, 1985; Goodhart, 1985). Penelitian Cridder (dalam Goodhart, 1985) menemukan bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi, akan membuat seseorang lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif, serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Sikap positif terhadap kecemasan akan meningkatkan kesehatan mental, dan pada saatnya akan dapat menahan atau menghadapi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Begitu pula yang diungkapkan dalam sebuah penelitian mengenai strategi coping terhadap kecemasan menghadapi tes, terbukti bahwa berpikir positif merupakan salah satu strategi untuk menyesuaikan diri terhadap kecemasan dalam menghadapi UN (Kondo, 1997).

Pelatihan berpikir positif sebagai kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang dikembangkan dari teori yang ada terbukti dapat mengarahkan siswa kelas untuk menurunkan kecemasan menghadapi UN. Aspek pertama dalam kece-

masan adalah aspek psikologis berupa *apprehension* (keprihatinan/ kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan, perasaan kiamat atau panic, *hypervigilance* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat), lekas marah, lelah, *insomnia* (kesulitan untuk tidur), kecenderungan mengalami kecelakaan, *derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa diri sendiri tidak nyata) dan kesulitan dalam memusatkan pikiran. Hal ini akan mengganggu proses berpikir para siswa khususnya kelas XII yang akan menghadapi UN. *Positif expectation* yang diarahkan untuk mengubah pola pikir negatif yang menghasilkan kecemasan mampu menjadi salah satu alternatif dari serangkaian pemikiran negatif terhadap UN. Siswa mampu menentukan secara objektif harapan-harapan yang positif dari dalam dirinya sehingga berusaha lebih baik untuk meraihnya dengan mempertimbangkan kemampuan diri (*self affirmation*) secara objektif.

Proses pelatihan berpikir positif terbukti mendukung kemampuan mengelola pemikiran dengan yaitu sebuah aktifitas pikiran dengan menyampaikan respon sebuah stimulus melalui pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Hal ini seperti dijelaskan oleh Beck dalam Russell (2003) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara emosi, pikiran dan perilaku. Emosi dan perilaku terbentuk oleh suatu peristiwa yang disebabkan oleh pemikiran seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya. Hal ini menegaskan bahwa kunci utama dari emosi dan perilaku adalah bagaimana pemikiran individu terhadap peristiwa yang dialami. Pernyataan-pernyataan yang tidak menilai secara subjektif (*non judgement talking*) akan menjadi pengganti pada saat individu cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif dengan melihat keadaan sebenarnya dan berpikir lebih realistis. Siswa kelas XII dapat mengelola pemikiran positifnya sehingga dapat beradaptasi dengan kenyataan yang ada (*reality adaptation*). Hal ini akan membentuk sebuah pola pikir yang sinergis untuk menunjukkan kemampuan optimal seorang siswa tanpa merasa harus selalu tunduk karena dominasi kecemasan yang ada di dalam dirinya. Siswa kelas

XII secara objektif dapat menempatkan dimana dirinya harus menaati ketentuan yang ada tanpa merasa takut dengan UN.

Aspek kedua dalam kecemasan adalah aspek somatic yang ditandai dengan kondisi sakit kepala, pusing dan berkunang-kunang, jantung berdebar dan dada sakit, mengganggu perut dan diare, sering buang air kecil, bengkak di kerongkongan, tensi bergerak atau kegelisahan, nafas pendek, *paresthesias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar). Hal ini muncul semakin kuat dan mengganggu aktifitas siswa menjelang UN ketika siswa mengelola pemikirannya secara negatif. Pelatihan berpikir positif dengan perlakuan yang sistematis akan membawa siswa kelas XII meyakini kemampuan dan kekuatan dirinya (*Self Affirmation*). Siswa dapat memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif terhadap UN dan menggunakannya secara maksimal untuk mencapai tujuannya yaitu dapat lulus UN dengan nilai maksimal. *Positif expectation* sebagai salah satu ranah dalam berpikir positif digunakan untuk mengarahkan siswa kelas XII SMA melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah sehingga perasaan kurang kompeten akan dikelola dalam proses pemikiran yang lebih positif. Siswa dapat menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. UN tidak lagi dijadikan penghalang, siswa diharapkan mampu memperhatikan hal-hal positif dan menilai secara positif apa yang terjadi dan ada di dalam dirinya. Aktivasi *non judgement talking* apabila siswa memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif terkait UN akan mengelola perasaan yang muncul ke dalam hal yang lebih positif. Hasil signifikan pada penurunan kecemasan menghadapi UN siswa kelas XII SMA sesuai dengan Peale (2006) yang menyatakan bahwa berpikir positif bagi remaja bisa menumbuhkan dan memaksimalkan energi, memberikan keyakinan dalam merespon stimulus dan harapan untuk mencapai tujuannya.

Aspek ketiga dalam kecemasan berupa aspek fisik seperti *diaphoresis* (keluar keringat banyak), kulit dingin, lembab, urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama/irama tidak

teratur), muka menjadi merah dan muka pucat, *hyperreflexia* (refleks yang berlebihan), dan fisik menggigil, mudah terkejut dan gelisah yang dipertahankan dalam pola pikir siswa dapat semakin menguat apabila pemikirannya selakin negatif. Beck (dalam Russell, 2003) mengatakan bahwa seluruh suasana hati dibentuk oleh pikiran/kognisi seseorang. Individu merasakan yang dikerjakan saat ini karena pikiran yang dimiliki sekarang.

Keempat aspek dalam berpikir positif yang saling berkesinambungan secara signifikan memberikan kemampuan pada siswa untuk mengelola kecemasan menjelang UN menjadi sebuah kompensasi positif. Hal ini dapat membawa siswa menggali kemampuan dan memperoleh tujuannya yaitu melewati UN dengan energi-energi positif tanpa dibebani pemikiran-pemikiran yang negatif. Harapannya kedepannya siswa dapat memperoleh hasil terbaiknya dalam UN nasional April mendatang. Beck (dalam Russell, 2003) mengatakan bahwa pikiran-pikiran yang didominasi oleh negativitas akan membuat seseorang merasa tertekan.

Hasil penelitian ini membuktikan kecemasan dapat diturunkan dengan proses berpikir positif. Hal ini sesuai dengan teori bahwa berpikir secara umum adalah suatu cara penyesuaian individu terhadap lingkungannya, oleh karena itu dapatlah dikemukakan bahwa orang itu berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan (Walgito, 1990). Kecemasan merupakan suatu masalah. Salah satu penyelesaiannya adalah dengan berpikir (Gazali, 1980). Perasaan cemas terbukti merupakan manifestasi apa yang dipikirkan seseorang. Perasaan menentukan perilaku yang muncul sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh pikiran. Sesuai penelitian ini perasaan kecemasan menghadapi UN diturunkan menggunakan pelatihan berpikir positif.

Penelitian berpikir positif pada penelitian ini terbukti mampu menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII. Hal ini sesuai dengan McKay (2002) menjelaskan bahwa seseorang dapat memilih perasaan dengan pikirannya. Perubahan pola pikir yang dilakukan mempengaruhi perasaan subjek sehingga menyebabkan perubahan kecemasan menghadapi UN pada subjek kelompok eksperimen. Kajian empirik yang menunjukkan bahwa pelatihan

berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa menjelang UN terbukti secara signifikan. Artinya, dengan pelatihan berpikir positif pada siswa kelas XII SMA maka siswa mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi UN.

### KESIMPULAN

Tesis ini meneliti tentang Ujian Nasional (UN) sebagai salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Menurut sebagian siswa, Ujian Nasional adalah proses biasa yang wajib dilalui oleh siswa kelas XII, namun bagi sebagian yang lain Ujian Nasional bisa menjadi momok yang terus menghantui dan menjadi mimpi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa SMA. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA N 1 Badegan Ponorogo tahun pelajaran 2012/2013 yang mengalami kecemasan menghadapi UN. Berdasar hasil seleksi diperoleh subjek penelitian sebanyak 41 siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Sebanyak 21 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 17 siswa sebagai kelompok kontrol karena tiga siswa mengundurkan diri. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa SMA.

Skala pengukuran dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi UN disusun berdasarkan indikator dari teori Scully (2001). Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dari 54 aitem yang dibuat terdapat 4 (empat) aitem yang gugur sehingga 50 aitem tersisa adalah aitem yang sah. Koefisien reliabilitas alfa 50 aitem yang ada sebesar 0,957 dengan indeks diskriminasi aitem total 0,300. Uji modul penelitian dilakukan melalui konsultasi dengan tim ahli dan preeliminasi terhadap beberapa siswa yang tidak menjadi subjek penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA. Hasil ini diperoleh dari

skor kelompok kontrol dan eksperimen pada skor pos tes terjadi perbedaan yang signifikan pada subjek dilihat dari skor 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan kelompok eksperimen terjadi perbedaan yang signifikan pada subjek dilihat dari skor pre tes dan pos tes yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi UN yang signifikan pada siswa SMA yang ikut pelatihan berpikir positif dengan siswa SMA yang tidak ikut pelatihan berpikir positif. Jadi, siswa SMA yang ikut pelatihan berpikir positif tingkat kecemasan menghadapi UN lebih rendah dibandingkan siswa SMA yang tidak ikut pelatihan berpikir positif.

### DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. (2010). *Ribuan Siswa di Sejumlah Daerah di Indonesia Dihinggapi Rasa Cemas dan Takut Tak Lulus UN*. Diakses Senin 31 Desember 2012 dari Kompas.com.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Ujian Nasional Terbukti Membuat Siswa SMA Cemas*. Diakses Senin 31 Desember 2012 dari www.tempo.com
- \_\_\_\_\_. (2012). *Siswa SMA Cemas Hadapi Ujian Nasional*. Diakses Senin 31 Desember 2012 dari <http://news.liputan6.com>.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). (2008). *Prosedur Operasi Standar (POS) Ujian Nasional (UN) Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA) Tahun Pelajaran 2008/2009*. Jakarta: Dinas Pendidikan Nasional.
- Beck, A.T. (1988). *Depression : Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Burns, D. D. (1980). *Terapi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.

- Gazali, M. A., Ahmad. (1980). *Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Ganaco NV.
- Goodhart, D. (1985). Some Psychological Effect of Positive and Negative Thinking About Stresfull Event Outcomes: Was Pollyana Right?. *Journal of Personality and Social Psychology* 48,216-232.
- Hadi, S. (2004). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, S. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kondo, D. S. (1997). Strategies for Coping with Test Anxiety. *www.e-jurnal.com* Vol. 10, p 203-215. Diakses 17 Desember 2012.
- Maisaroh, Ekka Nur dan Falah, Falasifatul. (2011). Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Proyeksi* Vol. 6 (2), 78-88.
- Mckay, G. (2002). *How You Feel is Up To You*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Peale, N. V. (1977). *The Power of Positive Thinking*. Jakarta Barat: Binarupa Aksara.
- Peale, N. V. (2006). *Berpikir Positif untuk Remaja*. Yogyakarta: Baca!
- Rudestam, K. E. (1980). *Method of Self Change*. California: A Division of Wadsworth, Inc.
- Russell, B. (2003). *Mind Power*. Bandung: Nuansa.
- Santrock, J.W. (2007). *Psychology: Contex and Applications* (Third Edition). North America: The McGraw-Hill Companies.
- Scully, J.H. (2001). *NMS National Medical Series For Independent Study Psychiatry* (4'n Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Seniati, L. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks Kelompok Gramedia.
- Susetyo, Y. F. (1998). *Hubungan antara Berpikir Positif dan Jenis Kelamin dengan Agresi Reaktif Remaja*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Tresna, I.G. (2011). Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Edisi Khusus 1. [www.jurnal.upi.edu](http://www.jurnal.upi.edu): 90-104.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Zastrow, C. (1989). *Social Work with Groups*. Chicago: Nelson Hall Publishers.