

PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA DAN SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Maya Pangastuti

SMAN 1 Badegan Ponorogo

E-mail: ce_psi03@yahoo.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA di Ponorogo.

Subjek penelitian adalah 41 siswa siswi SMA di Ponorogo kelas XII. Desain penelitian adalah Pretest-Post Test Desain. Sedangkan analisis data menggunakan one way anova.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan menghadapi UN mengalami perubahan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil anova menunjukkan nilai mean skor pretest 148,38 dan nilai mean post test 91,33 dengan F 231,451 dan p 0,000 ($p < 0,05$). Pelatihan berpikir positif menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA kelas XII di Ponorogo.

Kata kunci: *kecemasan menghadapi ujian nasional, pelatihan berpikir positif*

ABSTRACT

This experiment try to investigate the influence of positive thinking training to reduce anxiety face national examination among students at senior high school. Hypotheses proposed that positive thinking training is effective to reduce anxiety among students at senior high school in Ponorogo when they are facing national examination.

Subject participated in this experiment are 41 students of senior high school in Ponorogo, class XII both male and female student. Experimental designed employed was Pretest-Post Test Design. Data analyzed through compare means one way anova.

Research found that anxiety face national examination difference exist in subject treatment before and after training, used compare means one way anova resulted mean value of pre test score is 148,38 and mean value of post test score is 91,33 with F value is 231,451 and p value is 0,000 ($p < 0,05$). It mean that positive thinking training could reduce student's anxiety at senior high school class XII in Ponorogo when they are facing national examination.

Keywords: *anxiety face national examination, positive thinking training.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tunas bangsa yang harus dioptimalkan potensinya untuk kemajuan negeri ini. Salah satunya dengan cara memberikan bekal untuk masa depan mereka melalui lembaga formal yaitu sekolah.

Menurut Santrock (2007) usia sekolah pada dasarnya adalah usia dari masa anak-anak memasuki masa remaja. Masa remaja dapat pula dikatakan sebagai masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang secara perkembangan meliputi berbagai macam perubahan,

seperti perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Masalah yang paling sering muncul pada remaja antara lain kenakalan remaja, problem seksual, maupun problem yang berhubungan dengan sekolah.

Adapun menurut Hurlock (2003) masa remaja berada dalam rentang usia 13 sampai 18 tahun, dimana pada rentang tersebut ada satu proses yang akan menjadikan remaja sosok yang matang. Dalam proses tersebut remaja harus mampu melewati masa topan badai (*storm and drang*) yang terkadang penuh gejolak akibat pertentangan nilai-nilai yang dialami oleh remaja terhadap lingkungannya. Agar remaja dapat mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian.

Masa penyesuaian tersebut berkembang dalam berbagai aspek kehidupan remaja, salah satunya dalam kehidupan bersekolah. Pada masa ini remaja sebagai siswa sekolah dituntut belajar mengembangkan kemampuan dirinya. Pada akhir proses belajarnya siswa sekolah menengah, khususnya tingkat atas, atau di Indonesia dikenal dengan sebutan Sekolah Menengah Atas (disingkat SMA) khususnya kelas XII diwajibkan oleh negara untuk mengikuti Ujian Nasional (disingkat UN). UN menurut negara Indonesia dimaksudkan untuk mengukur sejauh mana siswa dianggap tuntas dengan materi pembelajarannya (BSNP, 2008). UN itupun diatur juga dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 34 tahun 2007 mengenai Ujian Nasional, dimana Ujian Nasional (UN) bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam kenyataannya, fenomena Ujian Nasional tersebut menjadi problem yang langsung berhubungan dengan sekolah. Diantara problem tersebut misalnya terkait dengan kendala penyesuaian diri anak sekolah dengan durasi waktu persiapan menghadapi UN, kendala beban pelajaran yang pada beberapa

mata pelajaran cenderung sangat lemah kemampuannya, serta prestasi belajar siswa yang sering terjadi kegagalan dalam menempuh UN. Banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh para siswa sekolah tersebut memunculkan rasa cemas dan bahkan terjadi stres pada sebagian besar siswa sekolah. Sebagaimana dikemukakan oleh Santrock (2007) yaitu ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa menjadi semakin meningkat.

Kecemasan yang muncul pada siswa yang akan menghadapi UN diantaranya siswa mengaku takut gagal menghadapi Ujian Nasional, siswa merasakan cemas yang terkadang tidak wajar, tidak punya selera makan karena takut gagal menjalani UN, dan siswa merasa masa depannya ditentukan hasil UN nanti (<http://news.liputan6.com>).

Pernyataan Leary (Lazarus, 1976) bahwa kecemasan merupakan respon individu terhadap situasi-situasi yang menakutkan. Kecemasan adalah rasa yang muncul terkait dengan bahaya, termasuk adanya keinginan untuk terlepas dan terhindar dari bahaya. Dapat dikatakan kecemasan menghadapi UN adalah suatu keadaan emosional yang memberikan refek pada kondisi psikologis seperti timbulnya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seseorang dalam menghadapi UN.

Menurut Scully (2001) keadaan subyektif suatu kecemasan mungkin jelas nyata, atau mungkin disembunyikan oleh fisik atau keluhan psikologis lain. Lebih lanjut Scully (2001) mengemukakan tentang gejala dan tanda kecemasan. Pertama, aspek psikologis berupa *apprehension* (keprihatinan/kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antipati kemalangan, perasaan kiamat atau panik, *hipervigilan* (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), kesulitan dalam memusatkan pikiran. Kedua, aspek somatis yang ditandai dengan sakit kepala, pusing dan berkunang-kunang, jantung berdebar dan dada sakit, mengganggu perut dan diare, sering buang air kecil, bengkok di kerongkongan, tensi darah tidak stabil, cenderung gelisah, nafas pendek, *paresthesias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar). Ketiga, 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), menggigil, mudah terkejut.

Penelitian Cridder dkk (Marseto & Bachtiar, 2007) menemukan fakta bahwa kecemasan dapat diatasi dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari sebuah situasi atau keadaan yang dihadapi. Hal itu dapat membuat emosi positif dapat dipertahankan serta mencegah emosi negatif muncul sehingga seseorang akan mampu menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Salah satu cara mengaplikasikannya adalah melalui dengan pelatihan berpikir positif.

Berpikir adalah proses menyajikan atau memanipulasi pengalaman-pengalaman secara lebih lengkap, misalnya dalam melakukan proses memanggil kembali informasi, membayangkan dan mempertimbangkan sesuatu. Terdiri dari gambaran-gambaran, gerakan kecil dari otot-otot, penggunaan bahasa dan aktivitas lainnya (Kartono dan Gulo, 2003). Lebih lanjut Peale (2006) menyatakan bahwa berpikir positif adalah suatu kesatuan cara berpikir yang sehat dan sifatnya menyeluruh karena seseorang selalu berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik, penuh daya cipta terhadap unsur-unsur nyata dalam kehidupan. Berpikir positif bagi remaja dapat menumbuhkan dan memaksimalkan energi, memberikan keyakinan dalam merespon stimulus dan harapan untuk mencapai tujuan hidupnya.

Melihat pentingnya kemampuan untuk dapat berpikir positif sebagai salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja para siswa dan siswi sekolah menengah atas yang menghadapi ujian nasional, penelitian ini mencoba untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN pada siswa dan siswi sekolah menengah atas.

Sebagaimana Sikula (As'ad, 2003) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan-tujuan tertentu. Dalam penelitian ini tujuannya adalah membantu kemampuan para siswa dan siswi sekolah menengah agar dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi ujian nasional.

Prinsip yang mendasari pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini adalah Teori ABC yang dikemukakan oleh Ellis. Makna dari tahapan teori ABC tersebut meliputi, A adalah *activating experiences* yaitu peristiwa yang tidak menyenangkan atau pengalaman-pengalaman pemicu, B adalah *beliefs* yaitu keyakinan-keyakinan yang muncul terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sebagai sumber ketidakbahagiaan, dan C adalah *consequence* yaitu konsekuensi dari peristiwa-peristiwa yang dialami individu (Boeree, 2006 dan Rudestam, 1980).

Elfiky (2009) menyebutkan saat seseorang berpikir, informasi yang dipikirkannya akan dimaknai dan pada akhirnya memanifestasikan perasaan tertentu. Oleh sebab itu, berpikir positif pada hakikatnya juga berkaitan erat dengan emosi. Menurut Albrecht (Susetyo, 1998) manifestasi perasaan tersebut akan dapat diarahkan membentuk emosi yang positif dengan pemikiran positif. Lebih lanjut Albrecht (Susetyo, 1998) menjelaskan bahwa dalam berpikir positif meliputi aspek-aspek sebagai berikut, pertama adalah *positif ex-*

pectation, yaitu melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan dari perasaan takut akan kegagalan. Kedua, *self affirmation*, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Individu akan memperhatikan potensi dirinya dengan objektif dan menggunakannya secara maksimal untuk mencapai tujuan hidupnya. Ketiga, *non judgement talking*, yaitu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Pengganti pada saat individu cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Terakhir adalah *reality adaptation*, yaitu mengakui kenyataan dan mampu segera beradaptasi, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Peran pola berpikir sangat penting dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak mengesankan, individu bisa menjadi seorang yang optimis atau malah menjadi pesimis. Seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri sebagai berikut: 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).

Kajian empirik menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif akan berpengaruh terhadap kecemasan siswa menjelang UN. Artinya, dengan pelatihan berpikir positif maka siswa akan mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi UN sehingga dapat memasuki dan melewati UN dengan lebih optimis dan lebih baik.

Berdasarkan pada uraian antar variabel yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut, yaitu ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa SMA.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian eksperimen ini adalah siswa kelas XII SMA N 1 Badegan Ponorogo, terdiri dari 17 orang yang masuk dalam Kelompok Kontrol dan 21 orang masuk dalam Kelompok Eksperimen. Syarat yang ditetapkan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang akan menghadapi UN yaitu kelas XII, mengalami kecemasan melalui pengukuran terlebih dahulu menggunakan skala kecemasan yang telah disiapkan dan belum pernah mengikuti pelatihan berpikir positif sebelumnya.

Proses dalam menjaring subjek pada penelitian ini adalah melalui hasil pendaftaran yang dibuka bagi siswa yang merasa mengalami kecemasan dalam menghadapi UN. Peneliti mengumumkan akan melakukan pelatihan bagi siswa dalam menghadapi UN, kemudian siswa dipisahkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan prinsip *random assignment*, yang berarti bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk ditempatkan di setiap kondisi perlakuan.

Pada awalnya siswa terdaftar sebanyak 41 subjek yang merasa cemas. Peneliti membagi menjadi 21 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol dengan ketentuan nomor pendaftaran ganjil bagi kelompok eksperimen dan genap bagi kelompok kontrol. Sebanyak tiga (3) subjek pada kelompok kontrol tidak hadir pada saat penelitian berlangsung. Syarat berikutnya adalah kesediaan mereka untuk mengikuti rangkaian penelitian, dengan demikian diharapkan dapat diperoleh dua kelompok subjek yang relatif homogen dalam kondisi cemas menghadapi UN.

Rancangan Penelitian

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pre-test-Posttest Control Group Design*. *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan desain eksperimen yang membagi subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tes dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah pemberian perlakuan (*post-test*) kepada kedua kelompok subjek. Tes yang diberikan pada *pre-test* dan *post-test* merupakan tes yang sama (Seniati, 2005); (Latipun, 2002). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

Kelompok	Pra	Perlakuan	Pasca
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*

Sebelum subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi perlakuan, kelompok subjek tersebut diberi tes awal berupa skala kecemasan. Kelompok eksperimen adalah kelompok subjek yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Pada kelompok kontrol tidak diberikan program pelatihan berpikir positif, namun subjek pada kelompok kontrol diberi perlakuan *placebo* yang tidak berhubungan dengan materi yang diberikan kepada kelompok eksperimen. *Placebo* yang diberikan berupa latihan gerak dan dasar tari untuk persiapan ujian sekolah.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket, yaitu dengan menyebarkan skala yang berisi pernyataan-pernyataan untuk diisi subjek penelitian. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan meng-

hadapi UN. Alat ukur ada penelitian ini dibuat oleh peneliti berdasar teori yang ada kemudian ditentukan aspek kemudian indikatornya. Berdasar teori yang ada diambil menjadi tiga aspek yaitu aspek psikologis, aspek somatis dan aspek fisiologis. Aspek kecemasan akan dikembangkan dalam bentuk skala kecemasan menghadapi UN.

Alternatif jawaban dalam skala-skala penelitian ini terdiri dari empat buah alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS) yang diberi skor empat untuk aitem *favorable*, Sesuai (S) diberi skor tiga untuk aitem *favorable*, Tidak Sesuai (TS) diberi skor dua untuk aitem *favorable*, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor satu untuk aitem *favorable*. Sebelum digunakan, alat ukur ini dilakukan terlebih dahulu *try out*.

Berdasarkan hasil *try out*, jumlah aitem yang lolos pada skala Kecemasan menghadapi UIN ini adalah 50 aitem dari 54 aitem yang dibuat, dengan hasil koefisien reliabilitas *cronbach's alfa* sebesar 0,957 dan koefisien korelasi aitem total yang bergerak antara 0,310-0,706. Berdasar hasil koefisien reliabilitas dan koefisien korelasi aitem total tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian ini memenuhi kaidah validitas dan reliabilitas.

Intervensi

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti melakukan *pilot study* dengan tujuan untuk mengantisipasi kesalahan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penelitian (Seniati, 2005). *Pilot study* yang peneliti lakukan meliputi pengujian terhadap prosedur penelitian, manipulasi variabel bebas dan pengukuran variabel terikat. *Pilot study* pada penelitian ini juga dilakukan sebagai bentuk uji coba modul program pelatihan yang telah disusun oleh peneliti agar modul tersebut berjalan sesuai dengan rencana. Peserta *pilot study* diberikan *pre-test* dan terpilih sesuai kriteria yang ditentukan peneliti, yaitu siswa siswi SMAN 1 Badegan yang tidak menjadi

peserta pelatihan. Peserta *pilot study* diminta pendapatnya tentang sejauhmana kegiatan *pilot study* ini dapat diterima dan difahami. Selain itu juga peneliti juga melakukan konsultasi dengan beberapa ahli yang berkecimpung di dunia pelatihan, dalam hal ini melakukannya dengan beberapa dosen program pascasarjana UINAIR Surabaya.

Selanjutnya peneliti mengumumkan kepada para siswa bahwa siswa yang mengalami kecemasan menghadapi UN agar mengisi daftar buku konseling yang disediakan oleh pihak sekolah. Setelah jumlah siswa dapat dipastikan, kemudian dilakukan *Pre-test* dengan memberikan skala Kecemasan. Tujuan pemberian *pre-test* untuk memperoleh skor Kecemasan awal sebelum perlakuan. Peneliti kemudian memilih siswa yang merasa cemas dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan random

dengan menentukan pendaftar genap sebagai kelompok kontrol, pendaftar ganjil sebagai kelompok eksperimen, peserta juga diminta kesediaan mengikuti rangkaian penelitian.

Perlakuan hanya dikenakan pada kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan yaitu memberikan program pelatihan berpikir positif yang akan dilaksanakan 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. Pada kelompok kontrol tidak diberikan program pelatihan berpikir positif, namun subjek pada kelompok kontrol diberi perlakuan *placebo* yang tidak berhubungan dengan materi yang diberikan kepada kelompok eksperimen. *Placebo* yang diberikan berupa latihan gerak dan

Tabel 2. Jadwal 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 Orkesta 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 snak (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

dasar tari untuk persiapan ujian sekolah.

Berikut alur pelaksanaan pelatihan berpikir positif pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel 2.

Setelah dilakukan pelatihan, selanjutnya dilakukan *Post-test* dengan memberikan skala kecemasan kepada subjek penelitian baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Skala yang digunakan dalam proses ini adalah skala yang sama digunakan dalam *pre-test*, hanya sedikit perbedaan tampilan. 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.

Metode Analisis Data

1. Uji Asumsi

Pada tahap uji asumsi, pengujian yang dilakukan meliputi Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Adapun kedua uji asumsi tersebut dilakukan dengan pengujian non parametrik tes *one sample kolmogorov smirnov test* menggunakan SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 16,0 for Windows.

Tabel 3. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Kelompok	N	p
Eksperimen dan Kontrol	38	0,656

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

Setelah melakukan uji normalitas peneliti terlebih dahulu melakukan uji homogenitas

untuk melihat perbedaan variasi antara kedua kelompok. Uji 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.

Tabel 4. 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	

Tabel 5. 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	

Berdasar hasil analisis statistika dapat diketahui bahwa skor pre tes pada skala kecemasan menghadapi UN adalah 0,188 ($p > 0,05$) dapat dikatakan memiliki varian yang homogen pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, skor pos tes pada skala kecemasan menghadapi UN 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. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan variansi yang signifikan antara kedua kelompok sebelum perlakuan pada pelatihan berpikir positif.

2. Analisis Data Penelitian

Setelah melalui uji asumsi, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan metode statistik teknik analisa *compare means one way anova* untuk mengungkap perubahan perbedaan variabel penelitian (Hadi, 2004). Program SPSS digunakan untuk mempermu-

dah penghitungan dan mengurangi kesalahan penghitungan secara manual. Analisis varian satu variabel ini digunakan untuk menentukan apakah rata-rata dua atau lebih kelompok dalam penelitian berbeda secara nyata. Analisis ini memiliki asumsi bahwa kelompok yang dianalisis memiliki varian yang sama (Hadi, 2004).

Setelah itu dilakukan pengujian melalui *independent sample t-test* terhadap subjek laki-laki dan subjek perempuan dalam kelompok eksperimen untuk mengetahui subjek yang berjenis kelamin manakah yang lebih mudah cemas dengan membandingkan *mean pre test*. Kemudian dengan analisis yang sama dilakukan pada kedua subjek untuk menentukan subjek yang mana yang lebih efektif hasil pemberian pelatihan berpikir positifnya untuk menurunkan kecemasannya dalam menghadapi UN.

Hasil 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 *mean* dari pos tes kelompok kontrol yang berjumlah 17 siswa adalah 145,88. Untuk kelompok eksperimen yang berjumlah 21 siswa diperoleh *mean* yaitu 91,33 sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 6.

Pada Tabel 6 menunjukkan skor F sebesar 175,927 dengan nilai p sebesar 0,000 berdasar kaidah $p < 0,05$ maka dapat peneliti nyatakan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi UN yang signifikan antara siswa SMA kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif..

Selanjutnya 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 *mean* pre tes pada subjek yang berjumlah 21 siswa dengan nilai *mean* sebesar 148,38 dan pada skor pos tes diperoleh nilai *mean* sebesar 91,33 sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7 tersebut menunjukkan nilai F sebesar 231,451 dengan p sebesar 0,000 berdasar kaidah $p < 0,05$ maka peneliti nyatakan bahwa

Tabel 6. Uji Anova Skor Post Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

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

Tabel 7. Uji Anova Skor Pre Tes dan Post Test Kelompok Eksperimen

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

Tabel 8. Uji Independent Sample t-Test pada Pre Test dan Post Test kelompok eksperimen untuk jenis kelamin laki-laki dan perempuan

Jenis kelamin	Jumlah Subjek	Mean Pre test	Mean Post test	Mean Pre test– Mean Post test
Laki-laki	5	159,6	100	59,6
Perempuan	16	144,98	90,12	54,86

ada perbedaan skor kecemasan menghadapi UN yang signifikan pada siswa kelas XII kelompok eksperimen, antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.

Selanjutnya hasil uji *independent sample t-test* pada subjek di kelompok eksperimen menunjukkan bahwa means subjek laki-laki pada saat *pretest* sebesar 159,6 lebih besar daripada subjek perempuan dengan means 144,98. Selain itu selisih *mean* pada *pre test* dikurangi *post test* untuk subjek laki laki sebesar 59,6 yang lebih besar dari subjek perempuan dengan selisih sebesar 54,86 sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8 menunjukkan bahwa subjek laki-laki mempunyai skor kecemasan yang lebih tinggi daripada subjek perempuan, dan dari mean *pre test* bahwa subjek laki-laki yang lebih besar nilainya daripada subjek perempuan. Namun selisih mean *pre tes* dan *pos tes* yang lebih besar untuk subjek laki-laki menunjukkan bahwa subjek laki-laki juga lebih efektif diturunkan kecemasannya melalui pelatihan berpikir positif daripada subjek perempuan.

Berdasarkan paparan data di atas 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. Selanjutnya diketahui bahwa subjek laki-laki lebih mudah cemas daripada subjek perempuan, namun dengan pelatihan berpikir positif ini subjek laki-laki lebih mudah diturunkan kecemasannya daripada subjek perempuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan skor *pre tes* dan *pos tes* pada

masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta diperkuat dengan perbedaan skor *pos tes* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang hasilnya signifikan. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif yang diberikan kepada subjek menyebabkan penurunan kecemasan menghadapi UN pada subjek penelitian, dalam hal ini siswa kelas XII yang menjadi kelompok eksperimen.

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 pelatihan yang penurunan di mana semua subjek pada kelompok eksperimen yang berjumlah 21 siswa mengalami penurunan skor kecemasan menghadapi UN. Adapun pada kelompok kontrol penyebarannya tidak merata, ada yang naik dan ada yang turun pada masing-masing total skor subjek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Subjek kelompok perlakuan mengalami perubahan penurunan skor secara signifikan sehingga dapat dikatakan mengalami penurunan kecemasan menghadapi UN. 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 (Tabel 8 dan Tabel 6). Artinya, kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan berpikir positif tidak mengalami perubahan penurunan kecemasan menghadapi UN.

Mckay (2002) menjelaskan bahwa seseorang dapat memilih perasaan dengan pikirannya. Pelatihan ini membuktikan bahwa pikiran yang dikelola dengan kerangka berpikir positif mampu menyebabkan penurunan pada kecemasan menghadapi UN yang dialami oleh subjek. Pelatihan berpikir positif secara signifikan mampu menyebabkan perubahan perasaan pada subjek penelitian. Subjek yang memiliki pola pikir yang positif mampu mengelola

perasaannya untuk mengurangi kecemasan menghadapi UN yang dialaminya.

Subjek yang mengalami pelatihan mengalami penurunan kecemasan menghadapi UN sementara subjek yang tidak mengalami pelatihan tidak mengalami perubahan kecemasan menghadapi UN secara signifikan. 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).

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 siswa dapat memperoleh hasil terbaiknya dalam UN nasional. Beck (Russell, 2003) mengatakan bahwa pikiran-pikiran yang didominasi oleh negativitas akan membuat seseorang merasa tertekan. Hal yang paling buruk adalah seseorang akan mulai mempercayai bahwa segalanya benar-benar seburuk yang dibayangkan.

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 diubah menjadi kata-kata positif yang mampu menurunkan kecemasan menghadapi UN. Penelitian

berpikir positif pada penelitian ini terbukti mampu menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII. Hal ini sesuai dengan pendapat Russel (2003) yang menyatakan bahwa seluruh suasana hati seseorang dibentuk oleh pikiran atau kognisi. Perubahan pola pikir yang dilakukan dapat mempengaruhi perasaan subjek sehingga menyebabkan perubahan pada kecemasan menghadapi UN pada subjek kelompok eksperimen. Kajian empirik yang menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif akan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa menjelang UN terbukti secara signifikan. Artinya, dengan pemberian pelatihan berpikir positif pada siswa SMA maka siswa mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi UN.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA. Siswa SMA yang mengikuti pelatihan berpikir positif memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi UN dibandingkan siswa SMA yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang kecemasan siswa menjelang UN, dapat menindaklanjutinya secara lebih luas. Replikasi penelitian ini memungkinkan untuk dapat dilakukan pada sampel yang lebih bervariasi pula, misalnya dalam hal rentang usia subjek, pola komunikasi, jenis kelamin, agar dengan pemilihan subjek yang lebih luas maka dapat menggeneralisasikan hasil penelitian pada populasi yang lebih luas pula.

Penelitian ini mampu membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa SMA, sehingga disarankan kepada siswa SMA khususnya subjek penelitian, untuk dapat mengaplikasikan dan mengoptimalkan proses berpikir positif guna mengurangi tingkat ke-

cemasannya dalam menghadapi UN.

Untuk pihak sekolah disarankan dapat menggunakan pelatihan berpikir positif sebagai sarana untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi UN. Pelatihan berpikir positif inipun dapat untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki masing-masing siswa SMA, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal dan positif dalam menghadapi UN. Pihak sekolah juga dapat mempersiapkan mental siswa dalam menghadapi UN dengan menggunakan pelatihan ini dalam kegiatan-kegiatan siswa di sekolah menjelang UN.

DAFTAR PUSTAKA

- As'ad, M. 2003. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty
- 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.
- Boeree, C. G. 2006. *Personality Theories*. Jogjakarta: Prismsophie
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Goodhart, D., 1985. Some Psychological Effect of Positive and Negative Thinking About Stressful Event Outcomes: Was Pollyanna 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
- Hadi, S. 2004. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K., Gulo, D. 2003. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment and human effectiveness*. Tokyo: McGrawhill Kogausha.
- Liputan6. 2012. Siswa SMA Cemas Hadapi Ujian Nasional. <http://news.liputan6.com>. Diakses Senin : 31 Desember 2012
- Marseto, Bagus dan M. Bachtiar . 2007. *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia*. Naskah Publikasi Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, UII Yogyakarta
- Mckay, G. 2002. *How You Feel is Up To You*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia
- 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, John W. 2007. *Psychology: Context and Applications, Third Edition*. North America: The McGraw-Hill Companies.
- Scully, James H. 2001. *NMS National Medical Series For Independent Study Psychiatry*. (4th 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)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.