

## Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA

*Hamid Mukhlis<sup>1</sup>, Koentjoro<sup>2</sup>*

Program Magister Profesi Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**Abstract.** Standarized state Exam (Ujian Nasional/UN) is one of the root causes of anxiety in students. The results of a preliminary study in SMAN Y Yogyakarta known 29% students of class XII having anxiety in dealing with the UN. Test anxiety will affect the performance of students for the examination. This study develops Kebersyukuran training as an alternative to solving anxiety permasalahanans facing the UN in Class XII. The design used is untreated Control Group Design With Pretest And Posttest Sample. Quantitative data analysis is done through a mixed ANOVA statistical test to determine the effects of training kebersyukuran the experimental group and the control group between before and after training. The results of the study are kebersyukuran training can reduce anxiety dealing with the UN on high school students.

*Keywords: gratefulness program, test anxiety, ujian nasional, student*

**Abstrak.** Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Hasil asesmen di SMAN Y Yogyakarta diketahui 29% siswa kelas XII memiliki kecemasan menghadapi UN yang tinggi. Perasaan cemas ini memengaruhi performansi siswa dalam menghadapi UN. Penelitian ini mengembangkan Pelatihan Kebersyukuran sebagai alternatif pemecahan masalah kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII. Disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Untreated Control Group Design With Pretest And Posttest Sample*. Analisis data kuantitatif dilakukan melalui uji statistik *mixed anova* untuk mengetahui efek pelatihan kebersyukuran terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian adalah pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa SMA.

*Kata kunci: gratefulness program, test anxiety, ujian nasional, student*

Ujian<sup>1</sup> Nasional (UN) merupakan agenda rutin yang diadakan setiap tahunnya. Kriteria kelulusan UN mengalami perubahan peraturan dan kenaikan nilai standar. Siswa merasa bahwa tekanan yang dirasakan menjelang UN semakin kuat, sekolah mengharuskan untuk mengikuti les

tambahan dan latihan mengerjakan soal ujian. Dengan banyaknya penambahan jam pelajaran seusai pulang sekolah mereka merasa kesulitan untuk memahami banyaknya materi yang harus dipelajari dalam waktu singkat.

Hasil asesmen juga mengungkap bahwa kecemasan yang meningkat pada para siswa dalam menghadapi UN berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari para siswa.

---

<sup>1</sup> Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: ham\_cunkruxs@yahoo.com

<sup>2</sup> Atau melalui: koentjoro@ugm.ac.id

Siswa mengatakan seringkali tidak dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan soal-soal latihan UN yang diadakan oleh sekolah. Mereka merasa guru yang memberikan materi pelajaran masih belum maksimal dan kurang seringkali terkesan tidak mau tahu dengan kondisi siswa.

Peneliti kemudian melakukan asesmen lanjutan kepada seluruh siswa kelas XII SMAN Y Sleman. Peneliti menggunakan Skala Persiapan UN yang diadaptasi dari Thoomaszen dan Murtini (2014). Hasil asesmen menunjukkan bahwa dari 172 siswa, 8% siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, 57% berada pada tingkat yang sedang dan 35% sisanya berada pada tingkat yang rendah. Hasil asesmen mengungkap bahwa kecemasan pada para siswa berdampak pada menurunnya kualitas tidur siswa di malam hari dan merasa gelisah menunggu pelaksanaan UN, sulit berkonsentrasi dalam belajar dan muncul perasaan takut dengan adanya UN. Hasil asesmen juga menemukan bahwa para siswa seringkali kehilangan konsentrasi saat mereka mengerjakan soal-soal latihan UN yang diadakan oleh sekolah.

Santrock (2007) menyatakan tingkat kecemasan yang tinggi yang dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis baik dari orangtua atau dari pihak sekolah. Bagi banyak individu, kegelisahan dapat meningkat seiring dengan masa sekolah ketika mereka "menghadapi evaluasi, perbandingan sosial, dan (bagi sebagian siswa) mengalami kegagalan". Ketika sekolah menciptakan lingkungan semacam itu, sekolah cenderung meningkatkan kegelisahan siswa (Eccles, Wigfield & Schiefele, 1998).

Menurut model transaksional (Lazarus & Folkman, 1984), kecemasan dapat dipandang sebagai reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari

persepsi atau penilaian terhadap sumber kecemasan sebagai ego-mengancam. Kecemasan dipandang berkaitan dengan karakteristik situasional yang spesifik dari tes dan konteks ujian melalui proses persepsi dan penilaian kognitif (Lazarus & Folkman, 1984). UN yang dipandang oleh para siswa sebagai sesuatu yang menakutkan dan mengancam akan meningkatkan kemungkinan munculnya penilaian negatif terhadap UN itu sendiri. Hal ini, pada gilirannya akan meningkatkan perasaan partisipatif dan penilai kognitif yang bersifat negatif berupa ketakutan, kekhawatiran dan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi ujian (Lazarus & Folkman, 1984).

Maher (dalam Calhoun & Acocella, 1990) menjelaskan reaksi yang muncul akibat kecemasan ada tiga hal yaitu reaksi emosional, kognitif dan fisiologis. Kecemasan yang terlalu berlebihan akan memengaruhi kehidupan akademik siswa yang berakibat pada rendahnya motivasi siswa, kemampuan koping, strategi yang buruk dalam belajar, evaluasi diri yang negatif, kesulitan berkonsentrasi serta persepsi kesehatan yang buruk (Lewis, 1997; Aysan, Thomson, & Hamarat, 2001). Hasil penelitian juga membuktikan bahwa tingginya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian berefek buruk terhadap cara belajar, kompetensi akademik, kepercayaan diri, penerimaan diri maupun konsep diri siswa (Briggs & Ribinch, 1999; Anderson, 1999).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa bukan kegagalan itu sendiri yang menyebabkan kecemasan. Dengan memiliki persepsi dan penilaian yang positif terhadap UN seorang siswa akan lebih mampu untuk mengelola kecemasan yang muncul sehingga perasaan-perasaan yang muncul akan juga akan menjadi lebih positif. Emosi positif yang rutin dapat membuat orang lebih sehat dan lebih tangguh, mendorong seseorang untuk ber-

fungsi secara optimal, kesejahteraan, dan pengembangan (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2002). Emosi positif memperluas strategi pemecahan masalah (Fredrickson & Branigan, 2005) dan dapat membatalkan efek samping dari emosi negatif (Fredrickson, Mancuso, & Branigan, 2000).

Syukur dikaitkan dengan berbagai emosi yang positif. Sosrokartono (dalam Syuropati, 2011) menyatakan bahwa berbagai macam emosi negatif hanya akan menyebabkan ketegangan dan kegelisahan dalam hidup. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan (Overwalle, Mervielde, & DeSchuyter, 1995, suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka juga cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati (Mc-Cullough et al., 2002). Jika pengalaman pada masa lalu dan masa sekarang pada diri seseorang dapat memperkuat kebersyukuran, maka kebersyukuran akan menguatkan seseorang dalam memandang masa depan mereka. Dengan demikian, orang-orang yang bersyukur akan selalu optimis dan penuh harapan, dan penelitian telah mengkonfirmasi hal ini (McCullough, et al., 2002). Jika orang merasa bersyukur atas kebaikan di masa lalu, ini mungkin akan diterjemahkan ke dalam harapan untuk kebaikan serupa di masa mendatang (Schacter, Addis, & Buckner, 2007).

Wainer dan Graham (dalam McCullough, et al., 2004), rasa syukur adalah rangsang untuk mengembalikan kebaikan kepada orang lain sehingga dengan demikian menghasilkan keseimbangan. Emmons dan Clumper (dalam McCullough, et al., 2004) menambahkan bahwa rasa

syukur adalah respons perasaan akan suatu pemberian, sebagai bentuk apresiasi yang dirasakan setelah seseorang mendapatkan altruistik (menerima kebaikan dari orang lain).

Watkins (2014) menyatakan bahwa untuk menciptakan rasa syukur dalam diri seseorang dapat dilakukan dengan empat hal, pertama; *recounting*; merupakan penghayatan pada "kesenangan sederhana" sebaik mereka menghayati nikmat yang besar (Doty, Sparrow, Boetcher, & Watkins, 2010; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Kedua; *reflection*; yaitu meninjau kedalam diri kita sendiri guna mengetahui benar tidaknya tindakan kita yang telah kita lakukan untuk pertanggungjawaban moral (Soesilo, 2003) yang meliputi proses pengujian, pengolahan terhadap nilai-nilai dan keyakinan pribadi dan pengalaman. Watkins (2014) menyatakan bahwa dengan melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dalam situasi yang membuat kita bersyukur menghasilkan peningkatan yang signifikan terhadap afek positif. Ketiga; *expression*, Soesilo (2003) menyatakan bahwa rasa senang itu relatif dan sifatnya partisipatif. Dalam keadaan mengalami rasa senang (mendapatkan kebaikan dari orang lain atau ketika terwujud apa yang kita inginkan) kita menikmati hidup dengan cara bersyukur atau berterimakasih atas kemurahan Tuhan atau sesama manusia, kemudian kita harus melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat membuat orang lain senang (Soesilo, 2003). Seligman, et al. (2005), mengekspresikan rasa syukur menunjukkan peningkatan yang besar terhadap kesejahteraan emosional dan penurunan yang signifikan terhadap gejala depresi. Keempat; *reappraisal*, orang yang bersyukur memiliki kemampuan yang baik dalam menilai kembali peristiwa negatif, dan sekarang terdapat bukti bahwa "*grateful reappraisal*"

membantu individu untuk menutup kenangan yang menyakitkan, menurunkan afek negatif dan ingatan yang mengganggu ini (Watkins, Cruz, Holben, & Kolts, 2008).

Penelitian-penelitian lain membuktikan bahwa rasa syukur yang tinggi akan membuat seseorang melihat situasi adalah sesuatu yang menguntungkan (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008) dan mengatasi gejala gangguan stres pasca trauma pada remaja (Puspitasari, 2013).

Bahrampour dan Yazdkhasti (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur sebagai sifat positif pada diri seseorang dapat mengarah pada penurunan variabel seperti kecemasan, stres, depresi dan kepuasan hidup. Lau dan Cheng (2011) dalam penelitiannya terhadap orang-orang yang memasuki usia lanjut menemukan bahwa kecemasan menghadapi kematian yang lebih rendah dengan bersyukur. Penelitian lain yang mengungkapkan peran bersyukur dalam menurunkan kecemasan berasal dari Kendler, et al. (2003) yang menyatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan depresi serta gangguan kecemasan menyeluruh.

Setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran diharapkan para peserta: (a) Memiliki pemikiran yang lebih positif dalam melihat suatu permasalahan, (b) Dapat melakukan introspeksi diri atas kebaikan yang telah diterima sebagai bentuk perasaan syukur, (c) Merasakan manfaat ketika mereka mampu mengungkapkan perasaan bersyukur secara tepat, dan (d) Mengambil hikmah atau membuat alternatif pikiran yang lebih positif dari situasi yang tidak menyenangkan.

Pelatihan kebersyukuran diberikan melalui pelatihan kelompok. Supratiknya (2011) menyatakan bahwa pendekatan kelompok lebih efektif disampaikan lewat pengalaman belajar di dalam kelompok, hal

itu disebabkan karena jenis pengetahuan atau keterampilan yang perlu ditumbuhkan dalam diri individu secara wajar menuntut kehadiran orang lain sebagai mitra berbagi atau beraktivitas, dan jenis permasalahan yang dialami masing-masing individu seringkali kurang lebih sama.

Sesi yang diajarkan kepada para peserta pelatihan ini diambil dari teknik bersyukur dari Watkins (2014) yaitu *recounting*, *reflecting*, *expression*, dan *reappraisal*. Pelatihan ini sendiri terbagi dalam empat sesi sesuai dengan teknik yang sudah disampaikan sebelumnya. Model pembelajaran yang digunakan dalam pelatihan ini adalah *experiential learning* (Pfeiffer & Jones, 1979) atau pembelajaran eksperiensial yang merupakan situasi pembelajaran yang lebih bersifat induktif daripada deduktif, memberikan pengalaman belajar langsung, para partisipan diberikan kesempatan menemukan sendiri makna hasil belajarnya serta menguji sendiri kesahihan pengalamannya itu. Model pembelajaran eksperiensial meliputi lima tahap pengalaman baru atau aktivitas, yaitu mengalami (*experiencing*), membagikan pengalaman (*publishing*), memproses pengalaman (*processing*), merumuskan kesimpulan (*generalizing*), dan menerapkan (*applying*) (Pfeiffer & Jones, 1979).

Adapun tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mendapatkan alternatif pemecahan masalah kecemasan menghadapi UN pada siswa SMA melalui pelatihan kebersyukuran. Manfaat dari penelitian ini secara praktis adalah menghasilkan modul yang secara efektif dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA dengan memberikan pelatihan kebersyukuran. Hipotesis dari penelitian ini adalah pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN siswa kelas XII SMA.

## Metode

### *Partisipan penelitian*

- a. Siswa SMAN Y yang akan menempuh UN;
- b. Memiliki skor kecemasan antara sedang hingga tinggi (untuk kategori sedang memiliki skor yang berkisar antara 27 – 45, sedangkan untuk kategori tinggi memiliki skor diatas 45);
- c. Bersedia mengikuti proses penelitian, yang ditunjukkan dengan *informed consent*.

### *Instrumen penelitian*

1. Skala kecemasan menghadapi ujian nasional

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah skala kecemasan menghadapi UN (Nurlaila, 2010) yang disusun berdasarkan reaksi yang muncul akibat munculnya kecemasan dari Maher (dalam Calhoun & Acocella, 1990), yaitu emosional, kognitif, dan fisiologis.

Untuk memperkuat validitas skala, peneliti akan melakukan uji coba skala pada sekolah yang dijadikan tempat penelitian. Hasil uji reliabilitas skala pada saat dilakukan uji coba didapatkan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,914. Nilai *corrected item-total correlation* butir aitem ada pada rentang -0,128 – 0,834. Dari 33 butir aitem, setelah dilakukan uji coba maka jumlah aitem yang terpakai adalah 18 butir dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,924 dan didapatkan *mean* hipotetik sebesar 45.

2. Cek manipulasi

Cek manipulasi dilakukan untuk memeriksa apakah perubahan yang terjadi

pada variabel dependen memang dikarenakan perlakuan yang diberikan. Cek manipulasi dilakukan dengan memberikan test pengetahuan kebersyukuran kepada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan kebersyukuran. Cek manipulasi pengetahuan kebersyukuran terdiri dari 19 item yang disusun berdasarkan langkah-langkah bersyukur dari Watkins (2014) yaitu *recounting*, *reflecting*, *expression*, dan *reappraisal*.

3. Modul Pelatihan Kebersyukuran

Modul disusun berdasarkan langkah-langkah bersyukur (Watkins, 2014) yang terdiri dari *recounting*, *reflection*, *expression*, dan *reappraisal* yang masing-masingnya akan menjadi sesi dalam pelatihan kebersyukuran.

### *Intervensi*

Intervensi yang diberikan berupa pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII. Pelatihan ini menggunakan panduan modul kebersyukuran yang mengacu pada empat hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa syukur seseorang yang dikemukakan oleh Watkins (2014) yaitu *recounting*, *reflecting*, *expression* dan *reappraisal*.

### *Prosedur penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian *action research*. Dalam penelitian *action research* terdapat empat tahap (Mertler & Charles, 2005 dalam Mertler, 2006) yang harus dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengembangan, dan refleksi.

Metode kuasi eksperimen dilakukan dengan menggunakan desain *the untreated control group design with pretest and posttest* (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

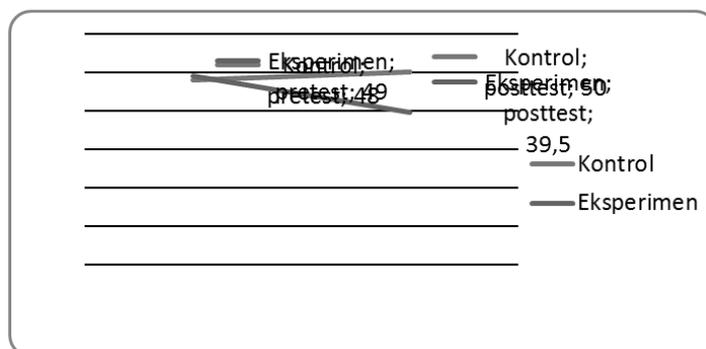
### Hasil

Hasil pengujian data dengan menggunakan analisis *mixed anava* menunjukkan adanya perubahan rerata kecemasan menghadapi UN pada kelompok eksperimen, dengan rerata *pretest* sebesar 49 dan rerata *posttest* sebesar 39,5. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan menghadapi UN pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan. Rerata kecemasan menghadapi UN pada kelompok kontrol mengalami peningkatan, dengan rerata *pretest* 48,3 dan rerata *posttest* sebesar 50.

Berdasarkan Tabel 1 pada baris *time\*group* diketahui bahwa  $F= 13.789$  dan  $p=0.001$  ( $p<0,05$ ) Hal ini menunjukkan terdapat interaksi antara waktu (*pre-test-*

*posttest*) dan kelompok (eksperimen-kontrol). Interaksi ini menunjukkan bahwa perubahan skor *pretest* ke *posttest* kecemasan menghadapi UN pada kedua kelompok (kontrol-eksperimen) berbeda secara signifikan. Selanjutnya adalah data selisih rerata kecemasan.

Tabel 2 menunjukkan bahwa perubahan skor kecemasan menghadapi UN pada kelompok eksperimen adalah signifikan, dengan skor MD=9,500 dan  $p=.001$  ( $p<.05$ ). Kelompok kontrol mengalami kenaikan rerata skor kecemasan, namun tidak mengalami perubahan kenaikan yang signifikan, dengan skor MD=-1.667 dan  $p=0,442$  ( $p<.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan siswa pada kelompok eksperimen untuk menghadapi UN. Pada kelompok eksperimen, pelatihan kebersyukuran memberikan sumbangan efektif terhadap penurunan kecemasan sebesar 0,507 atau 50,7%.



Gambar 1. Skor rerata kecemasan menghadapi UN pada KE dan KK

Tabel 1

Ringkasan uji hipotesis *within subject effect* pada kecemasan menghadapi UN

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Time	184.083	1	184.083	6.786	.016
Time * group	374.083	1	374.083	13.789	.001
Error (time)	596.833	22	27.129		

Tabel 2

Ringkasan tabel *pairwise comparisons* pada kecemasan menghadapi UN

Kelompok	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	Mean Difference ( <i>pre-post</i> )	Std Error	Sig. <sup>a</sup>	95% Confidence Interval for Difference	
						Lower Bound	Upper Bound
Kontrol	1	2	-1.667	2.126	.442	-6.076	2.743
Eksperimen	1	2	9.500*	2.126	.001	5.090	13.910

### Diskusi

Berdasarkan hasil yang sudah dipaparkan, pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa SMAN Y Sleman. Data deskripsi menunjukkan rerata empirik kecemasan menghadapi UN sebelum diberikan intervensi kebersyukuran sebesar 49 poin dan setelah dilakukan intervensi turun menjadi 39,5 poin, sementara rerata hipotetik menunjukkan skor kecemasan menghadapi UN sebesar 45. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan skor kecemasan menghadapi UN *pretest* menuju *posttest* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan ( $F=15.587$ ;  $p=0,001$  dengan nilai  $p<0,05$ ). Skor kecemasan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang cukup besar dengan *mean different* sebesar 9,5.

Seluruh partisipan mengaku dengan mengikuti pelatihan kebersyukuran dapat memberikan alternatif pikiran baru dan memberikan kepada mereka pilihan baru tentang bagaimana merespons secara aktif saat kecemasan muncul, dibandingkan dengan reaksi yang ditunjukkan sebelum mengikuti pelatihan ini. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa bukan kegagalan itu sendiri yang menyebabkan kecemasan. Sebaliknya, yang terpenting adalah bagaimana orang memproses

keberhasilan dan kegagalan mereka secara objektif dan bagaimana melihat pengalaman dalam situasi ujian mereka.

Pelatihan kebersyukuran memberikan kesempatan kepada para peserta untuk dapat memunculkan kemampuan menilai kembali situasi yang menimbulkan kecemasan pada diri mereka dan mencari alternatif pemikiran baru agar dapat lebih optimal. Salah satu partisipan menunjukkan keaktifan dalam mengikuti pelatihan kebersyukuran menyatakan, kesadaran akan respons diri baik fisik maupun proses mental membantu mereka untuk menyadari bahwa mereka memiliki pilihan untuk merespons suatu peristiwa serta untuk melihat kembali sumber kecemasan melalui sudut pandang baru yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa proses kognitif *appraisal* para partisipan mengalami perubahan dalam merespons sumber-sumber kecemasan dalam diri mereka dan mampu mengakses sumber daya internal dalam mengelola kecemasan menghadapi UN. Wood, et al. (2008) menyatakan bahwa rasa syukur yang tinggi akan membuat seseorang melihat situasi adalah sesuatu yang menguntungkan. Kesadaran yang muncul akan membantu individu melihat situasi ini secara jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Pikiran yang benar, perasaan yang benar, perkataan yang benar dan perbuatan yang benar akan senantiasa menghindarkan diri kita dari hal-hal yang

bersifat negatif (Sosrokartono dalam Syuropati, 2011)

Karakteristik partisipan dalam pelatihan kebersyukuran ini memiliki tingkat kecemasan yang sedang hingga tinggi yang ditandai dengan keluhan yang muncul dari meningkatnya kecemasan menghadapi UN. Afek positif yang dirasakan partisipan dengan berlatih kebersyukuran terbukti mampu memengaruhi secara langsung keluhan-keluhan yang muncul tersebut. Hal ini nampak dari hasil pengukuran posttest dimana rerata kecemasan partisipan pelatihan mengalami penurunan. Penurunan kecemasan pada partisipan ini berkaitan dengan indikator dari munculnya kecemasan yang terdiri dari faktor kognitif, emosi dan fisiologi.

Kebersyukuran yang didapatkan partisipan melalui pelatihan ini merupakan sumber daya koping baru yang dapat mereka gunakan untuk mengubah makna dari suatu peristiwa dan mengatur level emosional sehingga dampaknya dapat berkurang secara alami. Sumber daya koping yang baik akan mampu memoderasi dan membantu individu mengurangi dampak negatif dari kecemasan yang muncul (Brown, Venable, Carey, & Elin, 2010).

Menurut Johnson dan Johnson (2001) pelatihan dibuat berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experiential learning*) yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk tugas, kegiatan dan permainan yang bermakna (Ancok, 2005). Berdasarkan evaluasi program partisipan juga menilai materi pelatihan yang diberikan cukup baik, partisipan memberikan evaluasi bahwa materi yang diberikan persesi cukup memuaskan, materi-materi tersebut sesuai dengan tujuan pelatihan baik dari segi kebermaknaan maupun

manfaat, dari pelatihan tersebut partisipan merasa mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai cara bersyukur dan bagaimana mengambil hal-hal positif dari sebuah pengalaman baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan dalam hidup, partisipan juga mengungkapkan bahwa materi yang diberikan mudah dimengerti, karena disampaikan dalam bentuk yang menyenangkan, menarik, dengan kalimat yang sederhana, serta dilengkapi dengan contoh-contoh yang dekat dengan keseharian sehingga membuat partisipan lebih mudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Fasilitator juga memberikan faktor yang penting dalam pelaksanaan pelatihan kebersyukuran dengan memberikan dukungan kepada peserta untuk lebih tenang dalam mempersiapkan UN dan motivasi kepada peserta untuk belajar terhadap pengalaman-pengalaman yang dialami sebelumnya, mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan serta meningkatkan kesadaran peserta untuk lebih berfungsi (Al Damaki & Fatima, 2004). Fasilitator juga memberikan modeling dan umpan balik positif terhadap peserta sehingga menimbulkan kesadaran diri pada peserta akan pentingnya bersyukur. Umpan balik diberikan pada peserta saat mengerjakan tugas dan diskusi sehingga peserta mengetahui dan memahami proses serta hal-hal yang harus dilakukan.

Diskusi dan wawancara lanjutan dilakukan pada partisipan kelompok eksperimen yaitu 11 hari setelah dilaksanakannya pelatihan kebersyukuran. Diskusi dan wawancara membahas tentang perubahan-perubahan yang telah dilakukan partisipan dalam mempersiapkan UN, baik secara kognitif, emosi maupun perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi. Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi diperoleh hasil bahwa perubahan-

perubahan dalam hal kognitif maupun emosi adalah sudah tidak terlalu gelisah lagi saat memikirkan UN yang akan segera dilaksanakan, partisipan beranggapan bahwa UN merupakan permasalahan yang harus dihadapi dan tidak perlu dihindari, yang penting adalah usaha yang dilakukan untuk mempersiapkan diri menghadapinya. Kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki partisipan lebih meningkat dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan kebersyukuran sehingga dapat mengurangi ketakutan dan ketegangan dalam menghadapi UN.

Cek manipulasi dalam pelatihan kebersyukuran ini menggunakan tes pengetahuan kebersyukuran. Pengetahuan yang diperoleh seseorang atau sekelompok orang dapat membentuk atau menentukan sikap seseorang atau kelompoknya (Krech, Crutchfield, & Ballachey, 1962), termasuk pengetahuan tentang bagaimana cara menjadi seorang individu yang bersyukur. Namun bentuk cek manipulasi ini nampaknya belum tepat untuk digunakan karena bersyukur merupakan proses emosi yang masuk kedalam ranah afektif. Berkaitan dengan hal tersebut memang lebih tepat menggunakan skala kebersyukuran daripada menggunakan tes pengetahuan kebersyukuran sebagai cek manipulasi.

Kesulitan lain yang dihadapi partisipan dalam penelitian ini adalah sulitnya mendapatkan sekolah yang bersedia untuk dijadikan sebagai kelompok kontrol. Beberapa tidak bersedia digunakan untuk penelitian dengan alasan agar siswa tidak terganggu konsentrasinya dalam mempersiapkan UN yang akan dihadapi. Berdasarkan alasan tersebut peneliti memutuskan untuk mengambil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dari satu sekolah yang sama.

Peneliti melakukan tindak lanjut (*follow-up*) terhadap partisipan yang

mendapatkan perlakuan sehingga dapat diketahui sejauhmana pengaruh jangka panjang pelatihan kebersyukuran, namun peneliti tidak memberikan skala kecemasan dan melakukan proses monitoring secara berkala setelah pengukuran *posttest*, peneliti melakukan FGD untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan-pengetahuan baru didapatkan dalam pelatihan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. FGD menjadi data yang kurang kuat karena hasil data dapat sebagai *social desirabilities* yaitu kecenderungan menjawab dengan norma-norma sosial yang baik yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi UN pada siswa SMA. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada penurunan skor kecemasan menghadapi UN dari *pretest* menuju *posttest* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyampaikan saran kepada: (1) *Sekolah*; (a) Program pelatihan kebersyukuran dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan oleh sekolah untuk menambah bekal siswa saat melakukan persiapan menghadapi UN, dan (b) Program tersebut dapat diintegrasikan dengan program lain disekolah untuk mendapatkan hasil yang optimal sebagai upaya preventif dan menanggulangi kecemasan serta persiapan menghadapi UN atau yang berhubungan dengan ujian sekolah yang lainnya seperti ujian kenaikan kelas (UKK) dan sebagainya. (2) *Peneliti selanjutnya*; (a) Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ulang, namun dengan

partisipan yang berbeda, dengan situasi yang berbeda seperti ujian semester ataupun UKK dan membandingkan jenis kelamin untuk melihat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan ini. (b) Bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian sebagai bentuk perlakuan, sebaiknya melakukan pengukuran tingkat kecemasan peserta pada saat pelaksanaan *follow-up* sehingga didapatkan data lebih terukur.

### Daftar Pustaka

- Al-Darmaki, & Fatima. R. (2004). Counselor Training, Anxiety, And Counseling Self-Efficacy: Implication for Training Psychology Students from United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 429-439.
- Al-Fauzan, A. S. (2007). *Indahnya Bersyukur Bagaimana Meraihnya?* Bandung: Marja.
- Algoe, S., Haidt, J., & Gable, S. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion*, 8, 425-429.
- Ancok, J. (2005). *Experience & Case Based Teaching*. Hand Out (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Anderson, D. (1999). *Coping With Test Anxiety*. Florida: Gulf Coast University.
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The Relation of Depression and Anxiety to Life Stress and Achievement In Students. *British journal of psychology*, 95, 509-527.
- Azwar, S. (1998). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahrampour, M., & Yazdkhasti, F. (2014). The Relationship Between Gratitude, Depression, Anxiety, Stress and Life Satisfaction; A Path Analysis Model. *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*. RRAMT-2014, 40(1), Diunduh dari: <http://behavioral.sciences.com/wrramt/wpcontent/uploads/2014/03/23-Bahrampour.pdf>
- Briggs, C., & Ribinch, F. (1999). *The Relationship Between Test Anxiety, Sleep Habits and Self Perceived Academic Competence*. Brigg's experiment psych-E. Diunduh dari: <http://www.psychology.edu>. Tanggal 6 Januari, 2014.
- Brown, J. L., Vanable, P.A., Carey, M. P., & Elin, L. (2010). The Development of Computer-Administered Cognitive-Behavioral Intervention To Promote Stress Management Among HIV+ Women. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 24 (4), 265 - 280.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. Newyork: McGraw Hill Publishing Company.
- Carver, C. S. (1996). Cognitive Interference and The Structure Of Behavior. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 25-45). Mahwah, NJ: Erlbaum..
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). Self-Consciousness and Reactance. *Journal of Research in Personality*, 15, 16-29.
- Davison, R. M., Martinson, M. G., & Kock, N. (2004). Principles of Canonical Action Research. *Information systems Journal*, 14, 65 - 86.
- Dewanto, W. (2014). *Pengaruh Intervensi Kebersyukuran Terhadap Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik* (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.

- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to Succeed. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology* (5th ed., Vol. III, pp. 1017–1095). New York: Wiley.
- Elliot J., & Gregor, H. A. (1999). Test Anxiety and The Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628-644.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Empirical Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.198 Madison Avenue.
- Endraswara, S. (2012) Ilmu Jiwa Jawa; Estetika dan Citarasa Jiwa Jawa. Yogyakarta: Penerbit NARASI.
- Ergene, T. (2003). Effective Intervention on Test Anxiety Reduction: A Meta-Analysis. *School Psychology International*, 24, 313-328.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109(1), 119-153.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., & Branigan, C. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313–332.
- Ginnis, A. L. M. (1995). Kekuatan Optimis. (Alih bahasa Adi Wiyoto) Jakarta: Mitra Utami.
- Golanty, E. (2001). Last Positive College Health Course Assignment Module 3, Test Anxiety. Diunduh dari: [www.webcom.com/ergo/health/mainmenu](http://www.webcom.com/ergo/health/mainmenu). tanggal 3 Januari 2014.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2001). *Joining Together, Group Theory and Group Skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kendall, P. C., & Hammen, C. (1998). *Abnormal psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503.
- Keogh, E., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2006). Improving Academic Performance and Mental Health Through a Stress Management Intervention: Outcomes and Mediators of Change. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 339–357.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E., L. (1962). *Individual in Society; a Textbook*

- of *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. (2009b). More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 32–42.
- Lau, R. W. L., & Cheng, S. T., (2011). Gratitude Lessens Death Anxiety. *Eur J Ageing*, 8, 169–175. <http://dx.doi.org/10.1007/s10433-011-0195-3>.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*. Tokyo: McGrawhill Kogakusha.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3–13. Diunduh dari: <http://www.jstor.org/stable/pdf/1449700.pdf?acceptTC=true>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: University Press.
- Lee, B. (2007). Moderating Effect of Religious/Spiritual Coping In The Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being. *Pastoral*, 55, 751 – 759.
- Lestari, A. (1998). Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi. *Jurnal Psikologi*. 25(1), 1-9. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309.
- Mertler, C. A. (2006). *Action Research: Teacher As Researchers In The Classroom*. London: Sage Publication, Inc.
- Nurlaila, S. (2010). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi UN Akhir N (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- O'Brien, R. (1998). *An Overview of the Methodological Approach of Action Research*. Faculty of Information Studies, Universitas of Toronto. Diunduh dari: <http://www.web.net/~robrien/papers/arfinal.html>. tanggal 21 Juli 2014
- Oct (2001). *For Test Taking Success*. Diunduh dari: <http://www.oct.cc.mo.us/student/counseling/consul/timemanagement>. tanggal 8 Januari 2014
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & DeSchuyter, J. (1995). Structural Modeling of The Relationships Between Attributional Dimensions, Emotions, and Performance of College Freshman. *Cognition & Emotion*, 9, 59–85.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 97 Tahun 2013. (2013) Tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik Dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan UN Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional.
- Puspitasari, D. (2013). Program Kebersyukuran Untuk Mengatasi Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma pada Remaja Penyintas Erupsi Merapi (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Rasid, M. Z. (1998). The Effect of Two Types of Relaxation Training on Students Levels of Anxiety. *Libra publisher*, 135, 28–31.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011).

- Grateful to God Or Just Plain Grateful? A Comparison Of Religious And General Gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389-396.
- Santrock. (2007). Remaja, Edisi 11. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering The Past to Imagine The Future: The Prospective Brain. *Nature, Nature Reviews Neuroscience*, 8, 657-661.
- Seligman, M. E. P. (1995). *Change Your Mind and Your Life*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Quasi-Experimentation Design & Analysis Issues for Field Setting*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Soesilo. (2003). 80 Piwulang Ungkapan Orang Jawa; Pendidikan Budi Pekerti Membentuk Manusia Berhati Mulia. Jakarta: Yayasan "Yusula".
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikoedukasi. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology 6<sup>th</sup> edition*. Singapore: McGraw-Hill.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Humanitas*, 11(2), 79-92.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Winter, R. (1996). "Some Principles and Procedures for The Conduct of Action Research", in *New Directions in Action Research*, ed. Ortrun Zuber-Skerritt. London: Falmer Press.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The Role of Gratitude In the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy; 5<sup>th</sup> Edition*. New York: Perseus Books Group.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety The State of the Art*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- <http://www.tempo.co/read/news/2013/11/13/079529312/BupatiKendal-Minta-UN-N-Dihapus>. tanggal 1 Februari 2014.
- <http://krjogja.com/read/207798/puluhan-siswa-smk-n-3-yogya-kesurupan-saat-upacara.kr>. tanggal 19 Maret 2014.
- <http://krjogja.com/read/207878/kecemasan-berlebihan-picu-kesurupan-massal.kr>. tanggal 19 Maret 2014.