



PELATIHAN SYUKUR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWI MADRASAH MU'ALLIMAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

M. Adin Setyawan, Nurul Hidayah, Mujidin

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Pekalongan

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

m.adin.setyawan@iainpekalongan.ac.id

ABSTRACT

National exams can produce excessive anxiety, thereby reducing student learning outcomes. Even though the National Examination policy changes frequently, anxiety in the academic world needs to find new solutions for handling it. This study aims to determine the effect of gratitude training on the anxiety of Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta students in facing the National Examination. The research used a pure experimental approach. The analysis showed that the control group did not experience significant changes in anxiety. In the experimental group there was a very significant change in anxiety. The change in anxiety in Mu'allimat students, $F = 49.340$ with p value $0.000 < 0.01$. Based on the results of research and discussion, it can be seen that gratitude training can significantly reduce anxiety in facing the National Examination.

Keywords: *Anxiety, Gratitude Training, National Exam.*

ABSTRAK (Indonesia)

Ujian Nasional dapat menghasilkan kecemasan yang berlebih sehingga mengurangi hasil belajar siswa. Walaupun kebijakan Ujian Nasional sering berganti, kecemasan dalam dunia akademik perlu mendapatkan solusi-solusi baru untuk penanganannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan syukur terhadap kecemasan siswi Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen murni. Hasil analisis menunjukkan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan kecemasan yang signifikan. Pada kelompok eksperimen terjadi perubahan kecemasan yang sangat signifikan. Perubahan kecemasan pada siswi Mu'allimat, $F=49,340$ dengan nilai p $0,000 < 0,01$. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat dilihat bahwa pelatihan syukur secara sangat signifikan mampu menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Kata Kunci: *Kecemasan, Pelatihan Syukur, Ujian Nasional.*

A. PENDAHULUAN

Ujian Nasional menjadi salah satu kebijakan pemerintah untuk mengevaluasi keberlangsungan proses pendidikan. Wacana penghapusan dan mempertahankan Ujian Nasional masih terus berlangsung dan berkembang. Namun jika diperhatikan, sebetulnya perbincangan pro kontra Ujian Nasional lebih mengarah pada pergantian metode evaluasi pembelajaran sekolah. Artinya dampak dari penilaian atau evaluasi pendidikan akan tetap ada walaupun jenis dan cara penyelenggaraan ujian berbeda.

Kebijakan Ujian Nasional oleh pemerintah direspon oleh sekolah dengan berbagai persiapan, diantaranya adanya jam tambahan pada mata pelajaran Ujian Nasional setelah jam sekolah berakhir. Selain jam tambahan, sekolah juga akan menyelenggarakan try-out atau latihan mengerjakan soal-soal Ujian Nasional juga menyelenggarakan simulasi Ujian Nasional menggunakan komputer. Harapannya agar siswa lebih mampu menguasai dan memahami materi-materi Ujian Nasional.

Berbagai harapan dan keinginan tercapainya kesuksesan dalam Ujian Nasional dari pihak sekolah maupun orangtua, justru dapat menjadi salah satu faktor tambahan atau sumber kecemasan eksternal bagi siswa dalam menyikapi Ujian Nasional. Santrock (2007) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis baik dari orangtua atau dari pihak sekolah. Tuntutan dan harapan yang tinggi dari pihak sekolah, orangtua, maupun diri sendiri terhadap Ujian Nasional akan berdampak kepada psikologis siswa, di antara dampak psikologis yang dirasakan siswa diantaranya adalah kecemasan. Penelitian Agustiar dan Asmi (2010), Setyawan (2015), Mukhlis dan Koentjoro (2015) menunjukkan dalam penelitian mereka bahwa siswa yang mengikuti Ujian Nasional mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Secara terminologi kecemasan ujian berasal dari dua kata, yaitu cemas dan ujian. Menurut Spilberger (1966) yang dimaksud dengan kecemasan ujian adalah kecemasan yang timbul ketika individu menghadapi situasi yang mengandung penilaian. Bustaman (2001) mengartikan kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi. Perasaan cemas muncul apabila individu berada di dalam keadaan yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu untuk menghadapinya. Lumongga (2009) menjelaskan bahwa kecemasan ialah tanggapan dari sebuah ancaman nyata maupun khayal, individu mengalami kecemasan dikarenakan ketidakpastian dimasa yang akan datang.

Rochman (2010) mengatakan bahwa kecemasan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Froggatt (2003), istilah "kecemasan" mengacu pada perasaan tidak nyaman dan ketakutan, ditambah dengan beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan, termasuk ketegangan (otot yang menegang), denyut jantung yang bertambah cepat, nafas memburu, mulut kering, badan berkeringat dan gemetar. Kecemasan juga dapat dijelaskan sebagai keadaan emosional yang berakibat pada keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Jeffrey, Spencer dan Beverly, 2005).

Calhoun dan Acocella (Safaria, Saputra, 2009) mengemukakan aspek-aspek kecemasan ada tiga, yaitu:

- a. Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, kesedihan, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Seperti timbul jantung yang berdetak lebih ketas, nafas yang lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Melalui indikator pada setiap aspek kecemasan maka dibuat panduan untuk melakukan wawancara dan observasi awal. Studi awal di Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian siswi mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Guru bimbingan konseling juga menjelaskan hal yang sama bahwa banyak siswi yang mengalami kecemasan menjelang Ujian Nasional.

Rasa cemas yang dialami siswa dalam proses belajar dapat menimbulkan beberapa permasalahan. Hembre (Pintrich dan Schunck, 2002) melalui sebuah penelitian metaanalisis terhadap 562 studi yang berhubungan dengan kecemasan ujian dan prestasi akademik menemukan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian menyebabkan performa yang rendah, secara negatif berhubungan dengan penilaian terhadap kemampuan diri, dan secara langsung berhubungan dengan pertahanan diri siswa dan rasa takut pada penilaian negatif. Begitupula penelitian yang dilakukan Hill dan Wiegfield (Pintrich dan Schunck, 2002) mengungkapkan kecemasan dalam menghadapi ujian sangat berpengaruh pada performa kerja siswa, Yuliasari (2003) menambahkan risiko yang harus ditanggung karena hasil Ujian Nasional kurang memuaskan diantaranya rasa malu, kerugian waktu, kerugian biaya, harus mengikuti ujian ulangan.

Data penelitian yang disebutkan diatas menunjukkan bahwa kecemasan siswa dalam dunia akademik terus terjadi walau kebijakan tentang ujian terus berubah. Isu pengapusan Ujian Nasional dan mengganti dengan metode yang lain tidak bisa menafikkan terjadinya kecemasan dalam menghadapi proses evaluasi tersebut. Maka diperlukan banyak langkah-langkah baru dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi kecemasan akademik, diantaranya adalah kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan Bersyukur. Bahrampur dan Yazdkhasti (2014) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa dengan meningkatkan rasa syukur dapat mengarah pada menurunnya variabel seperti kecemasan, stres, dan depresi. Lau dan Cheng (2011) mendapatkan hasil dalam penelitiannya bahwa pada subjek lansia yang menghadapi kematian dengan banyak bersyukur, kecemasannya menjadi rendah. Penelitian lain yang mengungkapkan peran bersyukur dalam menurunkan kecemasan berasal dari Kendler, et al. (2003) yang menyatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan gangguan kecemasan.

Syukur dalam Bahasa Inggris disebut gratitude. Kata gratitude diambil dari akar latin gratia, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterimakasih. Al-Fauzan (2007) menjelaskan bahwa syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan kepada zat yang telah berbuat baik kepada kita. Menurut Al-Fauzan (2007) orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepada-Nya, cinta kepada-Nya, ridho terhadap-Nya serta mempergunakan nikmat itu dalam hal yang disukai Allah dalam rangka taat kepada-Nya. Ilyas (2005) mendefinisikan syukur ialah memuji si pemberi nikmat atas kebaikan yang telah dilakukannya.

Sebuah eksperimen berkaitan dengan syukur dilakukan dengan melibatkan subjek mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Psikologi Kesehatan, diberi perlakuan untuk mencatat peristiwa menyenangkan dalam waktu mingguan. Hasilnya mereka melaporkan lebih sedikit gejala penyakit, merasa lebih baik terhadap hidupnya, lebih banyak berolahraga dan lebih optimis terhadap hari-hari berikutnya. Dibandingkan dengan mahasiswa untuk mencatat keluhan atau peristiwa yang sifatnya netral (Emmons dan McCullough, 2003). Orang bersyukur memiliki suasana hati yang positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, dan mereka cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati (McCullough et al., 2002).

Menurut McCullough dan Polak (2006), syukur memberikan afek positif, meningkatkan kepuasan hidup, dan mengurangi afek negatif. Hal ini juga ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Woodward, Moua, dan Watkins (1998) yang menunjukkan bahwa berterimakasih (bersyukur) berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan.

Proses untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dengan menggunakan syukur sudah pernah dilakukan oleh Setyawan (2015) menunjukkan bahwa Pelatihan Syukur mampu secara sangat signifikan menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Namun demikian perlu penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas Pelatihan syukur ini untuk jenis kelamin perempuan. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa siswi di Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibanding kecemasan yang ada di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Selain hasil wawancara dan observasi, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi lebih tinggi dibandingkan kecemasan yang dialami siswa. Di antara penelitian yang dilakukan oleh Susila dan Westa (2012), Widyartini dan Diniari (2016), Walasari, Dundu, Kaunang (2015) yang menunjukkan bahwa kecemasan siswi lebih tinggi dibandingkan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mencoba mengaplikasikan manfaat pelatihan syukur untuk mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswi di Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta, sehingga judul dari penelitian ini yaitu Pelatihan Syukur untuk Mengurangi Kecemasan pada Siswi Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah true eksperimental design atau rancangan eksperimen yang sebenarnya dengan prosedur pre-test-post-test control group design. True eksperimental design dipilih karena dengan metode ini bisa didapatkan validitas internal yang tinggi. Sugiono (2010) Metode true eksperimental design dapat mengontrol semua variabel

luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen sehingga mampu memberikan validitas internal yang tinggi.

Populasi dan sampel

Alat Ukur

Skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional diberikan kepada populasi. Menurut Sugiono (2012) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswi kelas IX Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Screening dilakukan untuk memilih subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil dari skala pada kelompok subjek juga dipakai sebagai hasil pre-test. Siswi yang memiliki kriteria sebagai subyek penelitian kemudian dibagi menjadi dua, sebagian masuk kelompok eksperimen dan sebagian yang lain kelompok kontrol dengan cara random.

Alat Ukur

Skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional disusun berdasarkan reaksi-reaksi kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (Safaria, Saputra, 2009) yang dibuat oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015). Sakal sudah diuji cobakan oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) dengan jumlah aitem 18 butir, nilai Alpha Cronbach sebesar 0,924, dan nilai corrected item-total correlation butir aitem ada pada rentang 0,128 - 0,834. Alpha Cronbach sebesar 0,924 > 1,0 menunjukkan bahwa alat ini sangat reliable, Arikunto (2010) mengatakan bahwa jika nilai Alpha Cronbach antara 0,8 - 1,0 maka menunjukkan bahwa alat ukur sangat tinggi/ sangat reliable. Skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional tidak perlu diuji cobakan karena nilai Alpha Cronbach yang sudah mencukupi, kesamaan karakteristik subjek penelitian.

Modul Pelatihan Syukur

Pelatihan syukur ini didasarkan pada modul yang dibuat oleh Setyawan (2015) dan Khamid dan Koentjoro (2015) yang didasarkan pada aspek syukur menurut Al-Munajjid (2006) sebagai aspek utama, ditambah dengan aspek syukur menurut Snyder dan Lopez (2002) dan Watkin (2014).

Watkin (2014) untuk menciptakan rasa syukur bisa dilakukan dengan empat hal, yaitu:

- a. Recounting
Recounting adalah kemampuan untuk dapat menghayati kenikmatan yang sederhana sebagaimana mampu untuk menghayati kenikmatan kenikmatan yang besar.
- b. Reflection
Reflection adalah kemampuan untuk meninjau/ mengevaluasi diri. Seperti melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dan kenikmatan kenikmatan di masa lalu yang telah diterima.
- c. Exspression
Exspression adalah kemampuan untuk dapat mengungkapkan rasa syukur atas nikmat nikmat yang telah diterima.

d. Reappraisal

Reappraisal adalah kemampuan untuk menilai kembali peristiwa dimasa lalu yang dianggap negative dan membuat peristiwa tersebut dari pandangan yang lebih positif.

Tokoh lainnya adalah Snyder dan Lopez (2002) yang melalui pendekatan kognitif mengungkapkan empat tahapan dalam bersyukur, yaitu: 1. Mengidentifikasi pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib). 2. Merumuskan-mendukung pikiran syukur. Mengganti pikiran yang salah ke arah pikiran yang bersyukur. 3. Mengaplikasikan tindakan bersyukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

Al-Munajjid (2006) menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan tiga aspek, yaitu:

a. Menenal nikmat

Menenal nikmat berkaitan dengan menghadirkan dalam hati, menyadari, dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

b. Menerima nikmat

Menerima nikmat berkaitan dengan menyebutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberhakan kita mendapatkan akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.

c. Memuji Allah atas pemberian nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam, yaitu pujian yang bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Adapun yang kedua bersifat khusus yaitu membicarakan nikmat yang diterima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridhai-Nya.

Modul yang telah dibuat pada dasarnya telah diuji cobakan oleh Setyawan (2015) kemudian pada penelitian ini dikembangkan kembali. Modul kemudian dinilai isinya oleh Professional Judgement (orang yang ahli dibidang tertentu) dalam hal ini adalah dosen Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang memiliki spesifikasi ilmu dalam bidang pendidikan

Teknik Analisis Data

Penganalisaan data tentang efektifitas pelatihan syukur dalam menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional menggunakan uji anava satu arah (one-way ANOVA), yang digunakan untuk menguji perbandingan rata-rata antara beberapa kelompok data.

C. PEMBAHASAN

Populasi adalah keseluruhan siswi kelas IX Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta yang rinciannya ada pada tabel berikut.

Tabel 1 Jumlah Siswa Kelas IX Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta.

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	IX A	38
2.	IX B	33
3.	IX C	39
4.	IX D	38
5.	IX E	38
Jumlah		186

Total sebanyak 186 siswi yang diberikan skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional untuk melihat skor awal kecemasan dan untuk memilah sampel yang memenuhi kriteria penelitian.

Subjek di golongan menjadi tiga disesuaikan dengan tingkat kecemasan mereka, sehingga ditemukan persebaran tingkat kecemasan sebagai berikut.

Tabel 2 Sebaran Kategori Screening (pre-test) Tingkat Kecemasan menghadapi Ujian Nasional

No	Kategori	Jumlah
1	Tinggi	2
2	Sedang	71
3	Rendah	79
Total		152

Kategori sedang kecemasan menghadapi Ujian Nasional dipilih oleh peneliti untuk dijadikan sebagai kelompok penelitian lanjutan. Kelompok penelitian lanjutan dibagi menjadi dua, sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Subjek yang memiliki kecemasan dengan kategori sedang di Madrasah Mu'allimat berjumlah 71 subjek, dibagi dengan metode *random assignment* menjadi dua kelompok. Akhirnya jumlah yang mengikuti rangkaian penelitian pada kelompok eksperimen berjumlah 32 subjek dan pada kelompok kontrol berjumlah 28 subjek.

Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan pelatihan syukur, sedangkan pada kelompok kontrol tidak. Setelah perlakuan diberikan *post-test* pada ke dua kelompok dan dihasilkan data sebagai berikut.

Tabel 3 Deskripsi Data

Penelitian	Kelompok	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pre test	Eksperimen	32	42,16	4,8	36	55
	Kontrol	28	42,11	6,4	28	54
Posttest	Eksperimen	32	30,59	8,1	21	47
	Kontrol	28	40,93	6,2	30	54

Data deskripsi pada kelompok eksperimen (E), *mean* saat *pre-test* sebesar 42,16 dan *mean* saat *post-test* sebesar 30,59, ada penurunan *mean* sebesar 11,57. Pada kelompok kontrol (K) *mean pre-test* sebesar 42,11 sedangkan *mean post-test* sebesar 40,93, terjadi penurunan *mean* sebesar 1,18.

Terdapat Uji prasyarat sebelum menguji hipotesis dengan menggunakan program komputer Statistical Package for Social Science (SPSS) for Window 16.0. Uji Prasyarat terdiri dari Uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 4 Uji Normalitas

Kelompok	Nilai KS-Z	Nilai p	Keterangan
Kontrol	1,159	0,136	Normal
Eksperimen	0,964	0,310	Normal

Uji normalitas menunjukkan bahwa nilai p semua kelompok $> 0,05$, menunjukkan bahwa semua kelompok kontrol dan eksperimen normal.

Tehnik analisis dengan menggunakan *Levene's Test* digunakan untuk menguji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah subjek yang diteliti homogen atau heterogen. Pengujian homogenitas terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. subjek yang diteliti homogen atau heterogen. Pengujian homogenitas terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tabel 5 Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Ststistic	Nilai p	Keterangan
<i>Pre-test</i>	2,875	0,095	Homogen
<i>Post-test</i>	1,070	0,305	Homogen

Uji homogenitas menunjukkan semua kelompok memiliki nilai $p > 0,05$, menunjukkan semua kelompok tes homogen. Syarat untuk menguji dengan ANOVA terpenuhi dikarenakan penyebaran data semua kelompok normal dan kelompok bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat dilakukan dan data normal serta homogen, maka dilakukan uji hipotesis dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 6 Ringkasan Hasil ANAVA

Kelompok	Nilai F	Nilai p	Keteraangan
Pre-post eksperimen	49, 340	0,000 $< 0,01$	Sangat Signifikan
Pre-post kontrol	0, 432	0,490 $> 0,05$	Tidak sigfikan

Hasil dari uji hipotesis kelompok Eksperimen, diperoleh *mean* saat *pre-test* sebesar 42,16 dan *mean* saat *post-test* sebesar 30,59, nilai F sebesar 49, 340 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan dari skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. Sedangkan pada kelompok kontrol dihasilkan *mean pre-test* sebesar 42,11, *mean post-test* sebesar 40,93, adapun nilai F sebesar 0,432 dengan $p = 0,490$ ($p > 0,05$), berarti tidak ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan adalah *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil uji hipotesis, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa ada pengaruh pelatihan syukur terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional diterima. Siswi yang mengikuti pelatihan syukur menjadi berkurang skor kecemasan dibanding sebelum mengikuti pelatihan, sedangkan siswi yang tidak mengikuti pelatihan syukur skor kecemasannya tidak berubah.

Hasil penelitian menunjukkan hasil serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Setyawan (2015), dan juga Mukhlis dan Koentjoro (2015) dengan variabel syukur dan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini adalah lanjutan penelitian yang direkomendasikan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Setyawan (2015). Penelitian sebelumnya Setyawan (2015) hanya dilakukan pada subjek laki-laki dan rekomendasi penelitian adalah diadakannya penelitian pada subjek perempuan. Jika diperbandingkan, penurunan kecemasan pada subjek perempuan lebih besar dibandingkan dengan subjek laki-laki.

Perbedaan penurunan kecemasan antara subjek laki-laki dan perempuan bisa dijelaskan dari penerimaan subjek terhadap materi pelatihan. Kondisi pelatihan pada siswi jauh lebih kondusif dibandingkan dengan pelatihan pada subjek siswa. Saat pelatihan, siswi memperhatikan dan mencatat dengan lebih baik dibandingkan siswa. Begitupula ketika ada *feedback* antara trainer dan subjek, pada siswi banyak yang antusias ikut menjawab dan berperan aktif, mayoritas siswi bergantian memberikan *feedback*, sedang pada siswa sebagian saja yang senantiasa aktif ketika ada sesi interaksi antara trainer dan subjek. Siswi terkadang bertanya bahkan disaat-saat materi, sedangkan siswa bertanya hanya ketika diminta untuk bertanya.

Perbedaan kondisi peserta sangat mempengaruhi efektifitas pelatihan, Veithzal (2004) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pelatihan adalah kondisi peserta. Haywood (2001) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pelatihan adalah peserta tidak hanya menerima pengetahuan, tetapi juga mendemonstrasikan kompetensi. Pelatihan syukur memberikan kesempatan pada subjek untuk mendemonstrasikan syukur selama satu minggu, sayangnya pada subjek laki-laki tidak banyak yang mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh. Berbeda dengan subjek perempuan yang mengerjakannya dengan baik.

Penurunan kecemasan pada subjek perempuan yang lebih besar dari subjek laki-laki juga bisa dijelaskan melalui teori regulasi emosi. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif ataupun negatif.

Kecemasan dalam penelitian ini merupakan respon emosi dari adanya Ujian Nasional, pelatihan syukur dalam pelatihan ini didesain dengan aspek kognitif, psikologis (emosi) dan fisiologis. Pada aspek psikologis terjadi penerimaan yang berbeda antara subjek laki-laki dan perempuan. Dimana penerimaan secara emosi terhadap Ujian Nasional lebih baik pada subjek perempuan dari pada subjek laki-laki.

Hasil temuan sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dan Saleeman (2017) yang mengungkapkan adanya perbedaan regulasi emosi secara umum antara laki-laki dan perempuan. Menurut Slovey dan Sluyter (Nisfiannoor & Kartika, 2004) emosi antara perempuan dan laki-laki bergantung pada peran yang ada di lingkungan, dimana perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi mereka, sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosinya. Pelatihan syukur mampu menjadi dukungan untuk meregulasi emosi positif pada subjek perempuan terhadap kecemasan Ujian Nasional, sedangkan pada pelatihan syukur tidak memberikan kesempatan banyak kepada subjek laki-laki untuk mendapatkan stimulus fisik yang cukup.

D. KESIMPULAN

Pelatihan syukur mampu mengurangi kecemasan siswi dalam menghadapi ujian nasional. Walau Ujian Nasional akan berubah menjadi kebijakan lain, evaluasi pendidikan dalam dunia akademik masih bisa memunculkan kecemasan. Sehingga kajian terhadap kecemasan dalam dunia akademik perlu terus dikembangkan. Pelatihan syukur ini diharapkan mampu menjadi solusi dan kajian baru yang bisa dikembangkan dalam menghadapi persoalan kecemasan dalam dunia akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, W., & Asmi, Y. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8 (1). 9-15.
- Al-Fauzan, A.B.S. (2007). *Indahnya bersyukur. Bagaimana meraihnya?*. Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Munajjid, M.B.S. (2006). *Silsilah Amalan Hati: Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Intropesidiri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahrampour, M., & Yazdkhasti, F. (2014). Reef resources assessment and management technical paper. *Journal of The relationship between gratitude, depression, anxiety, stress, and life satisfaction; A Path Analysis Model*. 40 (1). 220-227.
- Bustaman, H. D. (2001). *Integrasi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. *e-Clinic (eCl)*, 3(1).
- 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.
- Froggatt, W. (2003). *Fearless: Your Guide to Overcoming Anxiety*. Auckland: Harper Collins.
- Gross, J.J. (2007). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Haywood, K. M. (2001). "Effective Training: Toward a Strategic Approach", The Cornell I H.R.A. Quarterly.
- Ilyas, Y. (2005). *Kuliah akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI).
- Jeffrey, S. N., Spencer, A. R., Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- 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.
- Lau, R. W. L., & Cheng, S. T., (2011). Gratitude Lessens Death Anxiety. *Eur J Ageing*, 8, 169–175.
- Lumongga, L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- McCullough, M. E., & Polak, E. L. (2006). Is gratitude an alternative to materialism?. *Journal of Happiness Studies*, 7(10), 343-360.

- 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.
- Mukhlis, H, Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nisfiannoor, M., & Kartika Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2),160-177.
- Pintrich Paul, R., & Schunk D. H. (2002). *Motivation in Education : Theory, Research, and Applications-2nd*. Upper Saddle River. New Jersey : Merril Prentice Hall.
- Polak, E.dan McCullough, M.e., (2006). Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of happiness Studies*. 7(10), 343-360.
- Ratnasari, S., & Saleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(01), 35-46.
- Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Safaria., & Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Setyawan, M. A. (2015) Pelatihan Syukur untuk Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Pers.
- Spielberger, C. (1966). *Anxiety and Behaviour*. New York: Academic Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susila, C. I. D. L. A., & Westa, I. W. (2012). Tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP PGRI 2 Denpasar pada Maret 2015 dalam Menghadapi Ujian Nasional 2012. *ISM*, 3(1), 26-29.
- Veithzal Rivai. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Walasary, S. A., Dundu, A..E & Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal*
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Widyartini, N. W. A., & Diniari, N. K. S. (2016). Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-jurnal medika*, 5(60)
- Wood, A.M., Joseph, S., Linley, P, A. (2007). Coping Style As A Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093.
- Woodward, K. M., Moua, G. K & Watkins, P. C. (1998). *Depressed individuals show less gratitude*. Presentation ar the 1998 Joint convention of the Western Psychological Association and the Rocky Mountain Psychological Association, Albuquerque, NM.
- Yuliasari, D. (2003). Kecemasan remaja akan kegagalan studi ditinjau dari persepsi terhadap permisivitas pola asuh orangtua. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Khatolik Soegijapranata.