

## PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SISWA-SISWI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL

Siti Nurlaila

Universitas Muhammadiyah Metro

E-Mail: laila\_mpsi@yahoo.com

---

**Intisari:** Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Partisipan dalam penelitian berjumlah 20 orang, yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karakteristik partisipan yang digunakan dalam penelitian adalah siswa-siswi kelas 3 SMA baik laki-laki maupun perempuan yang cemas dalam menghadapi UAN dengan rentang usia 16-18 tahun. Hipotesa penelitian yaitu ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian akhir nasional antara siswa-siswi yang mendapatkan pelatihan efikasi diri dibandingkan dengan siswa-siswi yang tidak mendapatkan pelatihan efikasi diri.

Pengukuran kecemasan dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan menghadapi UAN. Hasil penelitian dengan analisa uji t menunjukkan bahwa ada perbedaan *gain score* 17,5 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa siswa yang mendapat pelatihan efikasi diri secara signifikan menunjukkan ada penurunan kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional.

**Kata kunci:** efikasi diri, kecemasan menghadapi ujian

---

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi berbagai macam perubahan yaitu perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional. Masalah yang paling sering muncul pada remaja antara lain penyalahgunaan obat-obatan, kenakalan remaja, problem seksual dan problem yang berhubungan dengan sekolah (Santrock, 2007). Problem yang berhubungan dengan sekolah misalnya penyesuaian diri, beban pelajaran dan prestasi belajar. Banyaknya permasalahan yang dihadapi membuat cemas dan stres. Siswa-siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebagai hasil dari harapan orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan yang dimiliki anak. Kecemasan siswa meningkat sejalan dengan tingkatan kelas yaitu ketika menghadapi evaluasi atau ujian, perbandingan sosial dan beberapa pengalaman kegagalan. Ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa menjadi semakin meningkat (Santrock, 2007). Ujian akhir sekolah atau saat ini sering disebut Ujian Akhir Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan siswa.

Prevalensi dari kecemasan ujian banyak diteliti dengan menggunakan dua metode yang berbeda. Metode pertama menggunakan inventori yang memfokuskan pada kecemasan secara umum. Pengukuran tersebut dengan menggunakan ratusan pertanyaan yang ditanyakan mengenai ketakutan dan kekhawatiran yang dialami individu dalam suatu situasi tertentu. Metode yang kedua yang dipelopori oleh Sarason dkk. yang mengembangkan pengukuran dengan *self report* untuk anak-anak dan dewasa. Hasil penelitian Hill dan Sarason dalam (Hall, 2005) dengan menggunakan TASC (*test anxiety scale children*) bahwa empat sampai lima juta anak sekolah dasar dan siswa SMP memiliki pengalaman yang kuat akan kecemasan. Dalam penelitian meta analisis yang dilakukan Hambree's (Hall, 2005) ditemukan bahwa siswa sekolah dasar memiliki pengalaman yang kecil akan kecemasan saat ujian. Namun demikian prevalensi terus meningkat dari kelas tiga sampai lima SD. Dalam penelitian tersebut disebutkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA cenderung konstan. Di Indonesia belum ada data mengenai prevalensi kecemasan menghadapi ujian.

Peraturan Mendiknas Nomor 45 Tahun 2006 tentang Ujian Nasional menyebutkan tahun pelajaran 2006/2007 seorang siswa dapat dinyatakan lulus jika mengikuti seluruh mata pelajaran yang diujikan dengan nilai rata-rata minimal 5,00. Tahun pelajaran 2007/2008 standar nilai menjadi 5,25. Tahun pelajaran 2007/2008 peserta Ujian Nasional dinyatakan lulus jika memenuhi standar kelulusan dengan ketentuan memiliki nilai rata-rata minimal 5,25 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan, dengan tidak ada nilai dibawah 4,25 atau memiliki nilai minimal 4,00 pada salah satu mata pelajaran dan nilai mata pelajaran lainnya minimal 6,00 (Pasal 15 Permendiknas no 34 tahun 2007).

Pada Jenjang SMA dan MA, jumlah mata pelajaran yang diujikan secara nasional juga bertambah dari tiga mata pelajaran menjadi enam mata pelajaran. Untuk program IPA meliputi Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Kimia dan Biologi. Program IPS meliputi Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Ekonomi, Sosiologi, dan Geografi. Dan Program Bahasa meliputi Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Bahasa Asing lain, Sejarah Budaya (Antropologi) dan Sastra Indonesia (Pasal 6b Permendiknas no 34 tahun 2007).

Perubahan yang banyak terjadi mengenai standarisasi nilai rata-rata yang semakin tinggi serta bertambahnya jumlah mata pelajaran yang diujikan saat ujian nasional banyak membawa dampak bagi siswa. Aswandi (2008) mengatakan bahwa Ujian Nasional (UN) 2008 dinilai sangat berat dan membuat para peserta UN merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi ujian dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian nasional tersebut sebagaimana pengalaman masa lalu. Kegagalan menghadapi ujian setelah diteliti ternyata tidak hanya disebabkan oleh ketidaksiapan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang diujikan sebagaimana terdapat pada kurikulum yang telah ditetapkan, melainkan lebih disebabkan oleh adanya stres dan rasa takut menghadapi ujian; takut gagal, dan takut tidak lulus. Darmawansyah (2007) menyatakan Ujian Akhir Nasional adalah isu hangat dewasa ini. Bagi peserta didik, UAN merupakan

momok bagi kehidupannya. Selain itu para orang tua juga merasa cemas. Sulit dibayangkan cibiran teman, tetangga, saudara ketika mereka dinyatakan tidak lulus UAN.

Studi pendahuluan dilaksanakan di sekolah X pada tanggal 7 November 2008. Metode yang digunakan dalam asesmen psikologis dengan wawancara guru dan melakukan FGD (diskusi kelompok terarah dengan siswa). Hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa tahun ajaran 2007/2008 bahwa ada 6 orang yang tidak lulus UAN, tiga orang selanjutnya mengikuti kejar paket A dan tiga orang lainnya tetap mengikuti pelajaran untuk persiapan UAN tahun ajaran berikutnya. Siswa di sekolah X mayoritas adalah pendatang, yang berasal dari luar kota dan luar Jawa. Bagi siswa pendatang tinggal di kos, tinggal dengan kerabat keluarga, dan tinggal di pesantren. Siswa yang masuk sekolah X umumnya bukan siswa yang memiliki motivasi atau motif utama untuk sekolah atau belajar di sekolah X tapi lebih karena alternatif ahir setelah tidak diterima di sekolah unggulan.

FGD (*Focus Group Discussion*) dilakukan dengan 24 siswa kelas tiga sekolah X yang terdiri dari perwakilan jurusan IPA, IPS dan Bahasa. Hasil dari FGD diperoleh bahwa siswa merasa khawatir, cemas, *deg-degan*, dan takut gagal. Para siswa merasa takut tidak lulus, gagal, tidak dapat mengerjakan soal-soal/*ngebleng* saat ujian. Perasaan cemas dan khawatir muncul karena standar nilai kelulusan yang meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, jumlah mata pelajaran yang lebih banyak, dan tidak yakin dengan kemampuan dimilikinya. Kondisi yang dirasakan saat menghadapi UAN tersebut membuat mereka merasa tertekan dan tidak nyaman sehingga terkadang sulit konsentrasi ketika belajar, sulit memahami materi, dan sulit untuk mengatur waktu belajar. Adanya penambahan jumlah mata pelajaran yang ada pada Ujian Akhir Nasional dan standar nilai minimal yang meningkat membuat mereka pesimis dan tidak yakin mampu memperoleh hasil yang terbaik dalam UAN meskipun mereka sudah banyak melakukan persiapan misalnya mengumpulkan soal-soal ujian sebagai bahan latihan, mengikuti bimbingan belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah, dan membuat kelompok belajar.

Menurut pernyataan Leary (Lazarus, 1976), kecemasan adalah respon individu terhadap situasi-situasi yang menakutkan. Kecemasan adalah rasa yang muncul terkait dengan bahaya, termasuk adanya keinginan untuk terlepas dan terhindar dari bahaya (Lazarus, 1976). Kondisi bahaya yang dimaksudkan adalah bahaya yang bersifat psikis, terkait dengan serangan terhadap identitas seseorang. Reaksi yang muncul pada saat cemas antara lain adalah perasaan yang tidak jelas, tidak berdaya, dan tidak pasti apa yang akan dilakukan. Lebih lanjut menurut Lazarus (1991), kecemasan muncul ketika makna eksistensi seseorang terganggu atau terancam sebagai hasil dari ketidakmampuan fisik, konflik intrapsikis dan peristiwa yang sulit didefinisikan. Hal yang ditakutkan lebih bersifat simbolik daripada nyata. Lazarus (1976) membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

1. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Misalnya mengikuti ujian, menjalani operasi. Keadaan tersebut ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif.

2. *Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas didalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian) serta merupakan ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai suatu ancaman. Jadi kecemasan ini merupakan pola kepribadian dan keadaan tersebut menetap pada individu (bersifat bawaan), berhubungan dengan kepribadaian yang dimilikinya.

Penelitian akan memfokuskan pada reaksi individu atas suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi ujian, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu saat menghadapi ujian dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan menghadapi ujian adalah istilah untuk menggambarkan suatu pengalaman subjektif mengenai kekhawatiran atau ketegangan penilaian selama proses berlangsungnya ujian yang termanifestasikan dalam kognitif, afektif serta fisiologis (Anderson, 1999; Ergene, 2003; Keogh, Bond, Flexman, 2006; Spielberger & Vagg dalam Elliot dan Gregor 1999). Golanty (2001) menambahkan kecemasan menghadapi ujian sebagai perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik, seperti sakit perut, sulit istirahat, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi, sehingga banyak membuat kesalahan dalam mengerjakan ujian.

Kecemasan yang terlalu berlebihan akan mempengaruhi kehidupan akademik siswa dan 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 dan Hamarat; 2001). Selain itu hasil penelitian membuktikan bahwa tingginya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian berefek buruk terhadap cara belajar, kompetisi akademik, kepercayaan diri, penerimaan diri maupun konsep diri siswa (Briggs dan Ribinch, 1999; Anderson, 1999).

Maier (Calhoun dan Acocella, 1990) menjelaskan reaksi yang muncul akibat kecemasan ada tiga hal yaitu reaksi emosional (reaksi yang berupa perasaan takut yang kuat dan disadari), reaksi kognitif (perasaan takut yang disadari dan meluas yang mengganggu kemampuan individu untuk berfikir jernih, memecahkan masalah, dan memenuhi tuntutan dari lingkungannya. Wujud dari reaksi kognitif adalah kebingungan, sulit konsentrasi dan sulit mengingat sesuatu) dan reaksi fisiologis (sistem syaraf otonom bertindak sebagai pengontrol otot dan kelenjar dalam tubuh manusia. Ketika otak menangkap rasa takut, syaraf simpatik mempersiapkan tubuh untuk situasi siaga yaitu untuk lari atau menghindari situasi yang menakutkan tersebut. Akibat yang timbul antara lain kontraksi otot lambung dan organ pencernaan lain, sekresi getah lambung yang berlebih, denyut jantung lebih cepat, otot tegang, kelenjar keringat aktif, dan sebagainya).

Menurut Kendal dan Hammen (1998) Faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan antara lain:

1. *Genetic*: Faktor genetik meliputi reaksi biologis, endokrinologi, faktor neurotransmitter, anatomi otak dan fungsi perkembangan otak.
2. Perilaku: Pengalaman akan kecemasan sebelumnya menekankan pada proses yang dialami sebelumnya yang kemudian dimunculkan sebagai bentuk atau respon cemas. Perilaku seseorang terhadap kejadian yang dihadapi sebelumnya telah dipelajari, misalnya dengan hukum belajar seperti *classical conditioning*, *modeling*, dan *operant conditioning*.
3. Kognitif: Kecemasan sebagai hasil kesalahan dalam melihat permasalahan atau kejadian. Seseorang yang cemas diakibatkan cara berpikir tentang sesuatu yang akan terjadi pada dirinya dan melihat permasalahan atau kejadian tersebut sebagai hal yang mengganggu. Oct (2001) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan menghadapi ujian selalu merasa kurang persiapan menghadapi ujian, kurang dapat mengontrol respon fisik dalam situasi ujian dan memiliki persepsi negatif tentang kemampuan yang dimilikinya.

Dinamika kecemasan menghadapi ujian ditinjau dari kognitif terjadi karena adanya persepsi negatif tentang kemampuan yang dimilikinya seperti merasa tidak punya persiapan diri, merasa tidak mampu menghadapi ujian, tidak mampu mengontrol respon fisik, hal tersebut menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian. Bandura (Stipek, 1993) menyatakan persepsi akan kemampuan diri disebut sebagai efikasi diri, dimana efikasi diri memiliki implikasi penting pada perilaku yang dimunculkan.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah kepercayaan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan suatu perilaku. Selanjutnya Baron dan Byrne (2002) menyatakan bahwa efikasi diri adalah suatu penilaian individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam melaksanakan suatu tugas dan dalam mencapai suatu tujuan, atau ketika mengatasi suatu masalah. Efikasi diri yang selanjutnya mengarahkan seseorang dalam merasa, berpikir, memotivasi dirinya sendiri dan perilaku yang akan dimunculkan. Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri mengarahkan seseorang untuk menghadapi tantangan tersebut. Individu dapat memiliki efikasi diri yang tinggi atau rendah. Individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih tekun, sedikit merasa cemas dan tidak mengalami depresi sedangkan individu yang memiliki efikasi rendah memiliki keterampilan sosial yang kurang, tanggapan terhadap lingkungan disertai kecemasan, adanya keinginan menghindari interaksi interpersonal serta cenderung lebih depresi (Bandura, 1997).

Bandura (1997) mengemukakan dimensi-dimensi efikasi diri yang digunakan sebagai dasar bagi pengukuran terhadap efikasi diri individu yaitu:

a. Tingkat kesulitan

Dimensi kesulitan berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Dimensi kesulitan memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Tingkat generalisasi

Dimensi generalisasi merupakan dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Beberapa keyakinan individu terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa keyakinan menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

c. Tingkat kekuatan

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap dimensi yang terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung pantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan efikasi diri rendah.

Teori kognitif sosial memandang bahwa persepsi tentang efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi tekanan. Hal tersebut disebabkan karena efikasi diri lebih menekankan pada keyakinan pada diri individu mengenai kemampuannya didalam menjalankan suatu tugas. Apabila individu merasa tidak dapat mengendalikan situasi dan lingkungan yang sedang dihadapinya, dan situasi serta lingkungan dirasa mengancam, maka individu tersebut akan merasa gelisah dan cemas. Sebaliknya jika individu merasa mampu menghadapi tekanan yang berasal dari lingkungan, maka individu tersebut tidak akan merasa cemas. Individu tersebut akan melihat situasi dan lingkungan yang menekan sebagai sesuatu yang menantang dan kemudian akan melakukan tindakan yang sudah matang dan sudah diperhitungkan.

Sudarmaji (Priyantoro, 2002) menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki peranan dalam pengendalian reaksi terhadap ancaman dan tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan. Individu akan berusaha mengerahkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi dan menentukan atau merencanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan. Menurut Cervone, Schaumann, dan Scott (1994) individu akan menunjukkan efikasi diri yang tinggi bila individu memiliki keyakinan bahwa faktor-faktor personalnya mampu digunakan untuk melaksanakan tugas-tugas yang ada.

Baron dan Byrne (1991) mengungkapkan bila individu memiliki keyakinan dalam diri mengenai kemampuannya dalam menghadapi kecemasan, tubuh akan menghasilkan obat yang alami dan aman, yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan prestasi. Orang yang yakin dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan individu tersebut, individu tetap akan merasa tenang dan tidak khawatir, serta dapat berpikir secara jernih.

Menurut Bandura efikasi diri menghasilkan perbedaan dalam cara berpikir, merasakan dan bertindak. Keyakinan efikasi diri berpengaruh terhadap pilihan yang dibuat dan tindakan yang dicapai oleh individu. Keyakinan pada efikasi turut menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan individu, serta berapa lama kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang kurang menguntungkan

(Schunk, Henson & Cox, 1987). Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan diri untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif serta tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Bandura, 1997).

Penelitian Takaki, Nishi, Shimoyama, Inada, Matsuyama, Kumano, Kuboki (2003) serta Rolf dan Johnson (dalam Smet, 1994) menyatakan efikasi diri yang negatif juga merupakan faktor yang menghindarkan diri seseorang mengatasi masalah kesehatan seperti kanker, PMS, dan denyut jantung. Harapan efikasi diri yang tinggi terkait dengan kekebalan yang lebih tinggi karena keyakinannya tersebut mempengaruhi usaha-usaha seseorang memelihara kesehatan dan mencegah sakit. Selain hal tersebut Bandura (dalam Smet, 1994) juga menyatakan bahwa efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap cemas, stres dan depresi serta mengaktifkan perubahan-perubahan biokemis yang dapat mempengaruhi berbagai ancaman aspek dari fungsi kekebalan. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stres yang melibatkan *immunosuppression* dan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres (Bandura, Wiendenfeld, Levine, Leary, Brown, Raska, 1999). Sebagai contoh, individu yang percaya bahwa dirinya dapat mengerjakan soal ujian dengan sukses akan menghasilkan perubahan fisiologis yang mereduksi respon stres. Di Indonesia penelitian mengenai efikasi diri pernah dilakukan Rohmah (2006) dan Lailatusifah (2004) yang menjelaskan pelatihan efikasi diri efektif untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi.

## METODE

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian adalah 20 orang siswa SMA yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Keseluruhan partisipan dibagi secara *random*. Kriteria dari kelompok

eksperimen adalah

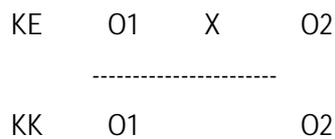
1. jenis kelamin laki-laki atau perempuan
2. siswa MAN Yogyakarta 1 yang pertama kali menempuh UAN
3. bersedia mengikuti proses penelitian, yang ditunjukkan dengan *inform consent*.
4. direkomendasi oleh wali kelas yang berisiko mengalami kecemasan, berdasar data atau pengamatan terhadap siswa.

### Desain Penelitian

Penelitian merupakan *quasi eksperiment dengan desain penelitian the untreated control group design with pretest and posttest (Cook & Campbell, 1979)*, yaitu bagian dari desain eksperimen dua kelompok (*between subject design*) yang dirancang dengan membagi subjek secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang berada dalam kondisi eksperimen yang menerima manipulasi eksperimen, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang berada dalam kondisi kontrol yang digunakan untuk menentukan nilai dan variabel

tergantung tanpa manipulasi eksperimental dari variabel bebas. Kelompok kontrol mengikuti prosedur yang sama dengan kelompok eksperimen, kecuali dalam hal manipulasi eksperimental. Dengan pertimbangan etis, kelompok kontrol akan mendapatkan manipulasi setelah penelitian dilakukan, sehingga disebut sebagai *waiting-list group* (Myers & Hansen, 2002).

Desain penelitian *untreated control group design with pretest and posttest* digambarkan sebagai berikut:



(Cook & Campbell, 1979)

Keterangan:

- KE : Kelompok eksperimen
- KK : Kelompok kontrol
- O1 : *Pre test*, yaitu skor skala kecemasan awal
- O2 : *Post test*, yaitu skala kecemasan akhir
- X : Perlakuan yaitu pelatihan efikasi diri

#### Alat atau Materi

1. Skala Kecemasan terhadap UAN  
Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap kecemasan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan terhadap Ujian Akhir Nasional. Angket ini disusun berdasarkan tiga aspek yaitu gangguan kognitif, emosi dan fisiologis yang terdiri dari 42 aitem.
2. Persetujuan Subjek penelitian  
Subjek diminta menandatangani surat persetujuan sebelum mengikuti prosedur penelitian (*inform consent*), sebagai bukti bahwa subjek tidak keberatan mengikuti penelitian. Sebelum menyetujui keikutsertaannya dalam penelitian, peneliti menjelaskan lebih dahulu mengenai apa yang harus dilakukan, serta konsekuensi yang akan diterima subjek. Peneliti juga memberikan surat persetujuan mengikuti penelitian kepada orangtua subjek.
3. Lembar kerja (*work sheet*).
4. Lembar observasi yaitu lembar observasi terhadap subjek dan ketika subjek dalam kelompok.
5. Lembar evaluasi terhadap kegiatan pelatihan efikasi diri  
Lembar evaluasi diberikan kepada subjek setelah selesai mengikuti sesi pelatihan dan setelah mengikuti seluruh proses pelatihan dari awal hingga penutup.
7. Peralatan Audio-Visual, digunakan untuk membantu proses pelaksanaan pelatihan seperti LCD, laptop dan lain-lain
8. Modul Program pelatihan Efikasi Diri adalah panduan untuk melaksanakan program pelatihan Efikasi Diri

## Intervensi

Intervensi yang akan diberikan berupa program pelatihan efikasi diri bagi para remaja yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Pelatihan efikasi diri adalah suatu program kegiatan dengan prinsip belajar mengalami (*experiential learning*) yang bertujuan mengurangi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional sehingga dapat memiliki keyakinan yang tinggi untuk sukses menghadapi Ujian Akhir Nasional. Bentuk materi pelatihan efikasi diri dalam penelitian disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu:

### a. Aspek kesulitan tugas

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Aspek tersebut memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

Menurut Pajares dan Schunk (dalam Pajares, 2002), individu yang yakin akan mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dikuasai dibanding sebagai ancaman untuk dihindari. Individu tersebut mempunyai minat yang besar dan merupakan keasyikkan tersendiri dalam melakukan aktivitas, menetapkan tujuan, mempunyai komitmen yang tinggi dan mempertinggi usaha dalam menghadapi kegagalan. Individu tersebut lebih cepat memulihkan kepercayaan setelah mengalami kegagalan dan menunjukkan bahwa kegagalan tersebut karena usaha yang tidak cukup dan kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan.

Individu diarahkan pada peningkatan prestasi, yang akhirnya menaikkan semangat dan keyakinannya. Sebaliknya efikasi diri yang rendah berhubungan dengan sifat menyerah. Individu akan memastikan kegagalan, membentuk keyakinan dan semangat juang yang rendah (Pajares, 2002). Dalam aspek kesulitan tugas dijabarkan dalam pelatihan menjadi sesi mencurahkan usaha yang tinggi/daya juang.

### b. Aspek Luas bidang tugas/generalisasi

Aspek ini merupakan aspek yang berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Beberapa keyakinan individu terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa keyakinan menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Menurut Jex dan Blise (2001) individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih percaya mampu mempertahankan prestasi walaupun ada sumber-sumber stres dan cemas yang berhubungan dengan pekerjaan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang tinggi menggunakan cara-cara mencegah sumber stres dan cemas yaitu dengan merencanakan terlebih dahulu beban kerja agar supaya dapat menghindari kebingungan dan bekerja dalam batas waktu yang singkat. Pada dasarnya efikasi diri yang tinggi mengindikasikan bahwa mereka yakin mempunyai potensi untuk menangani sumber cemas dan stres lebih efektif dibandingkan dengan efikasi diri yang rendah. Individu yang efikasi dirinya tinggi

menggunakan koping secara aktif sebagai metode yang paling fungsional karena mereka yakin mempunyai kemampuan yang dapat mempengaruhi secara positif terhadap situasi. Sebaliknya individu yang efikasi dirinya rendah, tidak mempunyai kepercayaan bahwa mereka dapat mempengaruhi secara positif terhadap situasi (Scaubroek dan Merrit dalam Jex dan Blise, 2001). Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu menghadapi masalah secara aktif dan cenderung tidak akan menghindari masalah (Jex dan Blise, 2001). Dari aspek generalisasi dalam penelitian dijabarkan dalam sesi meminimalisir sumber kecemasan dengan cara mengatur waktu/manajemen waktu dan sesi membuat strategi.

c. Tingkat kekuatan

Aspek kekuatan berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap aspek yang terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya (Bandura, 1997). Selanjutnya Judge dan Dikmeny (1998) menambahkan efikasi diri merupakan salah satu dasar untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan suatu tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk tantangan yang akan dihadapi.

Program pelatihan efikasi diri terdiri dari beberapa keterampilan untuk mengurangi kecemasan yang dilaksanakan dalam bentuk pendekatan kelompok, sehingga diharapkan kecemasan dapat berkurang saat menghadapi Ujian Akhir Nasional dengan cara yang lebih bersifat adaptif. Materi-materi dalam program pelatihan efikasi diri meliputi:

- a. Membangun kohesivitas dalam kelompok
- b. Mengenali potensi diri
- c. Membentuk persepsi positif
- d. Membuat Strategi
- e. Mencurahkan usaha yang tinggi/daya juang
- f. Meminimalisir sumber cemas dengan mengatur waktu

Keenam sesi tersebut diberikan dalam dua hari, masing-masing tiga sesi.

### Pengukuran

Pengukuran dilakukan melalui pemberian skala kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional yang disusun oleh peneliti. Skala tersebut dibuat diberikan kepada semua partisipan saat *pre-test* dan *posttest* untuk mengetahui sejauh mana kecemasan mereka dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Skala kecemasan terdiri dari 42 item pernyataan. Selain pemberian skala kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional, setelah proses pelatihan juga dilakukan evaluasi terhadap keseluruhan jalannya proses pelatihan dari sudut pandang partisipan. Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur reaksi

partisipan, serta mengindikasikan besarnya kepuasan dari partisipan serta sejauhmana keberhasilan pelatihan. Evaluasi diberikan sesaat setelah pertemuan terakhir dari pelatihan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional

Skala kecemasan siswa digunakan untuk mengungkap simtom atau manifestasi dari kecemasan yang dirasakan oleh siswa dalam kondisi khusus yakni saat akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Anderson, (1999;) Ergene, (2003;) Keogh, Bond, Flexman, (2006;) Spielberger & Vagg (dalam Elliot dan Gregor 1999). Aspek-aspek tersebut adalah gangguan fisiologis, gangguan kognitif dan gangguan emosional. Aspek-aspek tersebut kemudian dikaitkan dengan Ujian Akhir Nasional. Skala tersebut diberikan kepada semua partisipan saat *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui sejauh mana kecemasan mereka dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Skala kecemasan terdiri dari 42 aitem pernyataan. Masing-masing partisipan diminta untuk memberikan respon dengan rating Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

2. Wawancara

*Intervee* adalah subjek. Tujuan wawancara adalah untuk mengetahui kondisi siswa menjelang Ujian Akhir Nasional. Pedoman wawancara adalah wawancara semi tersruktur).

3. Observasi

Observasi dilakukan selama proses berlangsung, dengan panduan observasi. Dilakukan oleh tiga observer. Ekspresi non-verbal partisipan serta perasaan-perasaan subjektif yang muncul selama proses pelatihan baik dalam kelompok maupun individual dicatat. Hal ini dilakukan untuk keperluan pengecekan data atau klarifikasi terhadap pernyataan-pernyataan yang terungkap selama wawancara maupun proses pelatihan berlangsung. Data yang diperoleh dalam observasi akan digunakan sebagai data penunjang yang dapat disimpulkan dari temuan-temuan selama proses pelatihan berlangsung.

4. Diskusi Kelompok Terarah

Dalam penelitian ini DKT dilakukan dua kali pada partisipan. Pertama kali dilakukan pada saat studi pendahuluan, untuk mengetahui secara langsung pendapat siswa mengenai pikiran dan perasaan menjelang Ujian Akhir Nasional serta apa yang mereka butuhkan. DKT kedua dilakukan pada saat *follow up* tiga minggu setelah dilaksanakan pelatihan efikasi diri, untuk mengetahui bagaimana partisipan mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapatkan, apa saja faktor pendukung maupun hambatan yang ditemui serta sejauhmana materi yang diberikan masih melekat pada diri partisipan.

## Analisis

Analisis kuantitatif dilakukan terhadap *gain score* (selisih *posttest* – *pretest*) dengan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui efek pelatihan efikasi diri antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk memperkuat

hasil analisa kuantitatif, peneliti juga menggunakan metode kualitatif melalui observasi terhadap aktivitas partisipan selama pelatihan efikasi diri berlangsung dan wawancara mendalam terhadap partisipan dalam kelompok eksperimen terkait dengan pengalaman pelatihan efikasi diri sebelum pelatihan dan DKT setelah perlakuan diberikan.

## HASIL ANALISIS

### Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional

Kecemasan	Kolmogrov Smirnov Z	Sig (p>0,05)	Status Sebaran
Pre-test	0,711	0,692	Normal
Post-test	0,434	0,992	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional siswa pada *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional

Kecemasan	Kolmogrov Smirnov Z	Sig (p>0,05)	Status Sebaran
Pre-test	0,711	0,692	Normal
Post-test	0,434	0,992	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional siswa pada *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji Homogenitas menggunakan analisis *Levene Test*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3. Uji Homogenitas Varians Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional Antar Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Deskripsi	F	Sig (p>0,05)	Keterangan
Pre-test	0,079	0,311	Homogen
Post-test	0,969	0,082	Homogen

Berdasarkan hasil uji varians kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa variabel kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional pada saat *pre-test* adalah homogen, artinya variasi populasi kelompok eksperimen sama besar dengan variasi populasi kelompok kontrol. Sementara variabel kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional siswa pada *post-test* juga homogen. Perbedaan variasi kedua kelompok dapat terjadi sehubungan dengan perubahan kecemasan motivasi siswa setelah memperoleh perlakuan.

## Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t-test Terhadap *Gain Score* Kecemasan

Gain Score Kecemasan Siswa	Selisih Rerata	t	Sig (p<0,05)
<i>Pre-test – Post-test</i>	17,50	4,399	0,000

Hasil analisis uji perbedaan *gain pre-test – post-test score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata sebesar 17,50 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa siswa yang mendapatkan pelatihan efikasi diri mengalami penurunan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Disamping data kuantitatif, data kualitatif diperoleh melalui observasi selama pelatihan, wawancara dengan partisipan dan hasil kerja partisipan di dalam kelompok eksperimen sebagai data pendukung hasil analisis kuantitatif. Berikut adalah gambaran perkembangan subjek dari kelompok eksperimen:

### 1. LA, perempuan

LA tampak selalu bersungguh-sungguh mengikuti keseluruhan proses pelatihan. Subjek aktif bertanya, ia selalu mengambil posisi duduk diantara partisipan lainnya sehingga dapat jelas melihat tayangan materi yang diberikan dan dapat berkomunikasi langsung dengan fasilitator maupun kofasilitator, serta dapat diskusi dengan teman-teman lainnya. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 109 (sedang) menjadi 89 (rendah). LA merasa senang mengikuti pelatihan efikasi diri karena dapat menambah keyakinan untuk sukses UAN.

### 2. TF, Laki-laki

TF seorang yang cenderung pendiam, cenderung malu-malu namun antusias ketika mengetahui ada kegiatan yang menunjang kesuksesan untuk lulus Ujian Akhir Nasional. Subjek jarang bertanya pada fasilitator mengenai hal apa saja yang akan dilakukan dan mengikuti saja apa yang dilakukan. Subjek mengatakan bahwa perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan adalah menjadi lebih yakin dalam menghadapi UAN, menjadi terarah dalam belajar dan dapat lebih tenang dalam mempersiapkan Ujian Akhir Nasional. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 77 (rendah) menjadi 68 (rendah).

### 3. HS, Laki-laki

HS mengikuti keseluruhan sesi dengan baik tanpa banyak komentar. Mulai dari mengerjakan lembar-lembar kerja yang kemudian di diskusikan serta sesi membentuk persepsi positif semuanya dikerjakan dengan baik, subjek jarang terlihat berbicara dengan temannya, ia berbicara seperlunya saja. Menurut HS, ia mendapat pengetahuan persiapan UAN yang banyak, mempunyai semangat yang tinggi dan motivasi belajar yang baik. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 90 (rendah) menjadi 72 (rendah).

## 4. Subjek AN,

Subjek cukup harmonis dan mampu menghangatkan suasana kelompok, namun demikian subjek seringkali tidak serius mengikuti program kelompok dan bicara sendiri dengan teman sebelahnya. Subjek mengakui bahwa ia merasa memiliki keyakinan dan kemampuan untuk persiapan UAN, tapi terkadang keyakinan tersebut naik turun. subjek AN menyampaikan bahwa dirinya terkesan dengan seluruh pertemuan pelatihan dan menganggap bahwa apa yang diberikan selama proses pelatihan sangat bermanfaat. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 84 (rendah) menjadi 74 (rendah).

## 5. Subjek HF, laki-laki

Dalam beberapa sesi subjek aktif menjawab pertanyaan ketika fasilitator memberikan pertanyaan, namun juga sering protes karena namanya sering dipanggil. Saat sesi menyusun strategi, subjek juga antusias dalam permainan dan konsentrasi saat proses pelatihan berlangsung. Saat mengisi lembar "rencanaku" subjek tampak tenang dalam mengisi dan terlihat sering menggerakkan kepala ke kanan dan kiri, subjek tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengisi lembar "rencanaku" sebagai target rencana lulus Ujian Akhir Nasional. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 89 (rendah) menjadi 72 (rendah).

## 6. Subjek FB, laki-laki

Subjek adalah individu yang ramah, terbuka, ceria dan supel. Subjek cepat akrab dengan partisipan lain dalam kelompok, ia tidak ragu untuk menyapa terlebih dahulu partisipan lain maupun fasilitator. Subjek juga tampak bersemangat mengikuti proses kegiatan setiap sesinya. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 127 (sedang) menjadi 108 (sedang).

## 7. Subjek AW,

AW tampak kurang bersungguh-sungguh mengikuti keseluruhan proses pelatihan. Subjek terkadang dalam mengerjakan lembar kerja kurang bersemangat, cenderung pasif dan sering mengambil posisi duduk yang berada agak ke belakang diantara partisipan lainnya sehingga tidak terlalu terlihat dan jarang mengambil kesempatan untuk ikut berpartisipasi pada saat diskusi, kecuali jika diminta fasilitator. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 121 (sedang) menjadi 118 (sedang).

## 8. Subjek NI, perempuan

Pada proses pelatihan, subjek selalu memilih tempat duduk di dekat teman-teman yang sudah dikenalnya dengan baik dan sedikit berkomentar jika diadakan rotasi tempat duduk dalam rangka sosialisasi. Dalam mengerjakan tugas maupun lembar kerja subjek lebih sering bertanya pada teman sebelahnya mengenai sesuatu dengan cara berbisik atau bersuara pelan. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 135 (sedang) menjadi 130 (sedang).

9. Subjek RM,

Subjek adalah individu yang ceria, bersemangat serta memiliki rasa ingin tahu yang besar. Subjek tidak segan bertanya pada fasilitator mengenai hal apa saja yang akan dilakukan dan selalu memperhatikan penjelasan maupun materi yang disampaikan fasilitator. Subjek RM tampak selalu bersungguh-sungguh mengikuti keseluruhan proses pelatihan. Subjek aktif bertanya jika merasa kurang jelas dengan materi yang diterangkan, subjek tidak pernah menolak jika diminta untuk mempresentasikan lembar kerjanya, subjek juga selalu datang lebih awal daripada peserta lain dan mengajak diskusi fasilitator mengenai banyak hal. Subjek juga tidak mengalami kesulitan ketika masuk pada sesi permainan yang membutuhkan kerjasama dengan teman-teman dalam kelompok. Skor kecemasannya nampak mengalami penurunan dari 179 (tinggi) menjadi 159 (sedang).

10. Subjek SA, laki-laki

Subjek adalah seorang yang cenderung pendiam, cenderung malu-malu namun antusias ketika mengetahui ada kegiatan yang menunjang kesuksesan untuk lulus Ujian Akhir Nasional. Subjek jarang bertanya pada fasilitator mengenai hal apa saja yang akan dilakukan dan mengikuti saja apa yang dilakukan. Subjek SA setelah diberi pelatihan skor kecemasannya menjadi naik. Hal ini dapat dimungkinkan SA kurang dapat bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelatihan, kurang dapat mengoptimalkan keterampilan yang didapatkan dalam pelatihan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengamatan di awal pelatihan menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek SA adalah sedang, hal ini dimungkinkan bahwa subjek SA tidak begitu terpengaruh atau menganggap tidak begitu penting untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Namun setelah diberikan pelatihan skor kecemasan subjek SA justru meningkat karena subjek SA menganggap bahwa perlu adanya persiapan untuk menghadapi Ujian Akhir Nasional.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis uji perbedaan kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional menunjukkan bahwa pada pengukuran *gain score pre-test - post-test* terdapat selisih rata-rata sebesar 17,50 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa saat awal perlakuan dan akhir perlakuan. Siswa yang mendapatkan pelatihan efikasi diri mengalami penurunan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Penemuan tersebut menegaskan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan efikasi diri menjadi lebih percaya dan yakin pada kemampuan mereka dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Pelatihan efikasi diri yang dilakukan untuk membantu subjek yang memiliki kecemasan saat menghadapi Ujian Akhir

Nasional. Pelatihan tersebut dirancang berdasarkan teori efikasi diri dari Bandura. Dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) meliputi 1) tingkat kesulitan, yaitu berkaitan dengan kesulitan tugas. Individu yang yakin terhadap kemampuannya akan mendekati dan mengerjakan tugas sebagai tantangan untuk dikuasai dan bukan ancaman yang harus dihindari. 2) Tingkat generalisasi, yaitu berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. 3) Tingkat Kekuatan, yaitu kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapan.

Pelatihan efikasi diri memberikan perubahan-perubahan di antaranya peserta mempunyai persepsi positif, lebih yakin terhadap kemampuannya, kecemasannya menurun, motivasi dan daya juangnya meningkat serta dapat mengatur waktu. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Al-Darmaki dan Fatima (2004) bahwa setelah pelatihan efikasi diri maka harga dirinya lebih meningkat, kecemasan menurun, penyelesaian masalah lebih efektif, tingkat kepuasan lebih tinggi dan harapan terhadap hasil lebih tinggi. Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan-kemampuan yang dimiliki individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif serta tindakan-tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Keyakinan individu untuk melakukan suatu tindakan mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi kesulitan penyelesaian tugas. Artinya keyakinan tersebut akan memotivasi individu untuk mencapai hasil yang maksimal. Faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan individu tentang mampu atau tidak mampu untuk berperilaku menuju kesuksesan (Fiest and Fiest, 1998). Subjek yang mengikuti keseluruhan sesi dalam pelatihan efikasi diri meningkat keyakinan dirinya dalam menghadapi UAN. Siswa tersebut mempunyai keterampilan dalam hal mengenali potensi diri, menilai dirinya, menyusun strategi, mencurahkan usaha yang tinggi serta mengatur waktu. Dalam hal ini secara kognitif siswa mengikuti pelatihan saat menghadapi Ujian Akhir Nasional menganggap Ujian Akhir Nasional bukan sebagai suatu ancaman namun sebagai tantangan yang harus dihadapi dengan segala keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, usaha yang terencana dan keyakinan untuk sukses. Dari keinginan sukses menghadapi UAN, para subjek dengan semangat dan usaha kerasnya melakukan usaha terbaik. Meskipun terdapat satu subjek yaitu SA yang justru meningkat skor kecemasannya yang diprediksi karena SA tidak begitu terpengaruh atau menganggap tidak begitu penting untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Namun setelah diberikan pelatihan subjek SA menganggap bahwa perlu adanya persiapan untuk menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Bila dibandingkan dengan skor kecemasan kelompok eksperimen, skor kecemasan kelompok kontrol meningkat yang diperkirakan karena waktu UAN yang semakin dekat dengan pelaksanaan Ujian Akhir Nasional sehingga siswa-siswi merasa semakin cemas sedangkan penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen berhasil turun karena adanya pelatihan efikasi diri yang diberikan.

Menurut Jhonsen dan Jhonsen (2001) pelatihan dibuat berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experience 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 atau permainan yang bermakna (Ancok, 2005). Peserta pelatihan efikasi diri memperoleh

pengalaman melalui permainan dan latihan sehingga menambah persepsi positif akan diri mereka untuk yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional sehingga kekhawatiran atau kecemasan tidak sukses UAN dapat berkurang. Berdasarkan evaluasi program partisipan juga menilai materi pelatihan yang diberikan cukup baik, subjek memberikan evaluasi bahwa materi yang diberikan per sesi cukup memuaskan, materi-materi tersebut sesuai dengan tujuan pelatihan baik dari segi kebermaknaan maupun manfaat, dari materi tersebut partisipan merasa mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai efikasi diri, partisipan juga mengungkapkan bahwa materi yang diberikan mudah dimengerti, karena ditayangkan 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.

Pelatih juga merupakan posisi yang penting dalam mempengaruhi tingkat efikasi diri peserta. Pelatih mendorong mereka untuk yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Pemberian dukungan dan motivasi yang tinggi antara pelatih dan peserta untuk belajar terhadap pengalaman-pengalaman, mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan serta meningkatkan kesadaran peserta untuk lebih berfungsi (Al Darmaki dan Fatima, 2004). Pelatih juga memberikan modeling dan umpan balik positif terhadap peserta sehingga menambah keyakinan diri. Umpan balik diberikan pada peserta saat mengerjakan tugas, diskusi baik dalam kelompok besar maupun kelompok kecil dan permainan-permainan sehingga peserta mengetahui dan memahami proses serta hal-hal yang harus dilakukan. Hal tersebut menjadi salah satu sumber yang mempengaruhi efikasi diri semakin tinggi. Melalui persuasi verbal Individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang potensial untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal tersebut dapat mengarahkan seseorang agar berusaha lebih keras lagi untuk mencapai kesuksesan dan mendapatkan sesuatu yang diinginkan (Pajares dan Schunk, 2000).

Sikap individu sebelum dan selama pelatihan berpengaruh terhadap efektivitas pelatihan (Tarkzadeh, dkk, 1999). Sikap positif terhadap pelatihan diantaranya mengikuti program pelatihan terus menerus dan menunjukkan kemajuan. Hasil dari penelitian yang dilakukan Tarkzadeh dkk (1999) mengindikasikan bahwa efikasi diri akan meningkat setelah pelatihan kecuali peserta dengan sikap yang negatif. Peserta yang aktif, disiplin dan minatnya tinggi terhadap pelatihan adalah yang mengalami keberhasilan dalam pelatihan ini yaitu mengalami penurunan kecemasan. Individu yang efikasi dirinya tinggi mempunyai minat yang kuat, ketertarikan yang dalam terhadap aktivitas, bertekad mencapai tujuan dan memiliki komitmen yang kuat serta mempertinggi usahanya dalam menghadapi kegagalan dengan memulihkan perasaan setelah mengalami kegagalan dan menambah keterampilan (Bandura, 1997). Saat pra-sesi yaitu pembentukan kohesivitas kelompok yang bertujuan mencairkan suasana dan menumbuhkan suasana rileks mengurangi ketegangan bagi para peserta, saling mengenal antar peserta dan fasilitator. Pra sesi ini secara alami membentuk para peserta secara bersama-sama dapat lebih yakin

untuk sukses menghadapi UAN dibandingkan jika didalam peserta tidak ada kohesivitas kelompok yang terbentuk.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tindak lanjut (*follow up*) terhadap partisipan yang mendapatkan perlakuan sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh jangka panjang program efikasi diri. Namun peneliti tidak memberikan skala kecemasan dan melakukan proses monitoring secara berkala setelah pelatihan diberikan, peneliti hanya melakukan DKT untuk mengetahui sejauhmana keterampilan-keterampilan yang didapatkan dalam pelatihan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. DKT 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 DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyampaikan saran kepada:

1. Sekolah
  - a. Program pelatihan efikasi diri dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan oleh sekolah lain untuk persiapan menghadapi UAN.
  - b. Program tersebut diintegrasikan dengan program lain di sekolah untuk mendapatkan hasil yang optimal sebagai upaya mencegah dan menanggulangi kecemasan serta persiapan menghadapi ujian dengan bekerjasama dengan psikolog.
2. Peneliti selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ulang namun dengan subjek yang berbeda, dengan tingkat usia yang berbeda dan membandingkan jenis kelamin untuk melihat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan ini. Misalnya peneliti meneliti pelatihan efikasi diri pada partisipan lain, yang tidak berasal dari sekolah X, mempertimbangkan partisipan sekolah X cukup khusus karakteristiknya. Misalnya SMA Negeri, SMA swasta atau SMK.
  - b. Bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian sebagai bentuk perlakuan, sebaiknya melakukan proses monitoring secara berkala setelah pelatihan. Hal ini sangat berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan subjek sehingga dapat mempengaruhi hasil efektifitas pelatihan .

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Darmaki, & Fatima. (2004). Counselor Training, Anxiety, and Counseling Self- Efficacy: Implications for Training Psychology Students from The United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality*.

- Alsa, A. (2007). *Pendidikan kuantitatif & kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Cetakan ketiga. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- 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., & Widing, J.M. (2004). The relation of depression and anxiety to life stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, 509-527.
- Anton, D., & William (1998). *Student learning. Assistance Center*. South Texas State University: United States.
- Aysan, F., Thompson, D., & Hamarat, E. (2001). Test anxiety, coping strategies and perceived health in a group of high school students: a Turkish sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 162 (4), 402-411.
- Aswandi., (2008). Takut Menghadapi UN. Dipungut tanggal 14 April 2008 dari, <http://www.PontianakpostOnline.com>
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2007). *Prosedur Operasi Standar Ujian Nasional Sekolah Menengah Pertama [file data POS-UN 2008]*. Dapat diperoleh dari web site resmi badan standar nasional pendidikan, <http://www.bnsp.org>.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy. The Exercise of a Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Bandura, A., Wiedenfed, S.A., Levine, S., O'Leary, A., Brown, S., Raska, K. (1999). Impact of perceived self efficacy in coping with stressors on components of the immune system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1084-1094
- Baron , R. A., & Byrne, D. (1991). *Social psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn and Bacon.
- Baron , R. A., & Byrne, D. (2002). *Social psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn and Bacon.
- Briggs, C., & Ribinch, F. (1999). The relationship between test anxiety, sleep habits and self perceived academic competency. *Brigg's Experiment Psych-E*. Dipungut 6 Juni, 2007, dari <http://www.psychoe.siu.edu>.
- Burgon, M., & Ruffner, M. (1978). *Human communication: a version of approaching speech/communication*. New York: Rineheart & Winston.
- Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: McGraw Hill Publishing Company.
- Cervone, D., Schaumann, L., & Scott, W.D. (1994). Mood, self efficacy, and performance standard: Lower moods induce higher standard for performance. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 67, 499-512.

- Conger & Jhon, J., (1991). *Adolescent and youth psychological developmental in changing world*. 4ed. New York: Harper Collins Publisher.
- Cook, T.D., & Campbell, D.T. (1979). *Quasi-experimentation. Design & analysis issueses for field setting*. USA. Houghton Mifflin Company.
- Darmawansyah, I. (2007). Hasil UAN "siswa" dan pebisnis. *Kabar Indonesia News*. Dipungut 14 April, 2007, dari <http://www.kabarindonesia.com/>
- Feist, J & Feist G.J. 1998. *Theories of personality*. Boston: New York: McGraw- Hill, Inc.
- 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.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A metaanalysis. *School Psychology International*, 24,313-328
- Furqon. (2002). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabeta
- Golonty, E. (2001). Last positive college health course assignment Module 3. test anxiety. Dipungut tanggal 27 Juli 2007 dari, [www. Webcom.com/ergo/health/mainmenu](http://www.Webcom.com/ergo/health/mainmenu)
- Hadi, S. (1991). *Metodologi research untuk penulisan paper, skripsi, tesis, dan disertasi*. Yogyakarta. Andi.
- Hall, T. S. (2005). Is test anxiety a form specific social phobia. *Thesis*. University of Maryland College
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescence development (4<sup>th</sup>)*. Tokyo: Mc Graw-Hill Kagokhusa
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke-5. Tjandrasa, M & Zarkasih, M. Pengalih Bahasa. Jakarta: Erlangga.
- Jex, S. M., & Blise, P. D. (2001). The impact of self efficacy on stressor strain relation: coping style as explanatory mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 86 (3), 401-409
- Judge, A.T., Locke, A.E., Durham, C.C., & Kluger, N.A. (1998). Dispositional Effect on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluation. *Journal of Applied Psychology*, 83 (1), 17-34.
- Johnson, D. W. & Johnson F. P. 2001. *Joining together. group theory and group skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Koentjoro. (2007). *Peran Triangulasi dan metafora dalam penelitian psikologi sosial, klinis, pekerja sosial dan sosiologi*
- Kendall, P. C., & Hammen, C. (1998). *Abnormal psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company
- 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.
- Lailatushifah, S. N. F. (2004). Peran efikasi diri, optimisme, dukungan dosen pembimbing, terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta:Fakultas Psikologi UGM.

- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment and human effectiveness*. Tokyo: McGrawhill Kogausha.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: University Press.
- Lewis, S. P. (1997). Test anxiety. *DRC Learning Specialist*, 100, 204-232.
- Myers, A., & Hansen, C.H. (2002). *Experimental psychology*. 5<sup>th</sup> edition. Wadsworth Group.
- Oct (2001). For test taking success. Dipungut tanggal 18 Agustus 2007, dari <http://www.oct.cc.mo.us/students/counseling/consul/time> management.
- Pajares, F & Schunk, D. H. (2000). Self belief and school success: Self Efficacy. Dipungut tanggal 27 Juli 2007, dari <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/PajaresShunck2000.html>.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and self efficacy. Dipungut tanggal 30 Juli 2007, dari <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.
- Permendiknas no 34 tahun 2007. Dipungut 15 Februari 2008:<http://www.bnsp.go.id>
- Priyantoro, E. (2002). Toleransi terhadap stres pada guru sd ditinjau dari efikasi diri dan efektivitas kepemimpinan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM (tidak diterbitkan).
- Rasid, M. Z. (1998). The effect of two types of relaxation training on students levels of anxiety. *Libra Publishers*, 135, 28-31.
- Rathus, S.A. & Nevid, J. S. (1991). *Abnormal psychology*: New Jersey: Prentice Hall.Inc.
- Rohmah, F.A. (2006). Efektivitas Diskusi Kelompok dan Pelatihan Efikasi diri untuk Mengurangi Stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikolgi Universitas Gadjah Mada.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence 8<sup>th</sup> ed*. McGraw-Hill International Edition. New York: University of Texas at Dallas.
- Schwarzer, R. (1998). General self efficacy in 14 culture. Dipungut tanggal 21 september 2007, dari <Http://www.yorku.ca/academics/schwarzer/selfscal.htm>
- Sears, D., Freedaman, J.L., Peplau, L. A. (1994). *Psikologi sosial*. Jilid 2. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Pt Grasindo.
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn*. Massachusetts: Allyn and Bacon
- Strongman, K.T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to theory*. West Sussex: Jhon Wiley & Sons Ltd
- Takaki, J., Nisi, T., Shimoyama, H., Inada T., Matsuyama, N., Kumano, H., Kuboki, T. (2003). Interactions among a stressor, self-efficacy, coping with stress, depression, and anxiety in maintenance hemodialysis patients. *Journal of Behavioral Medicine*. Vol 29: 107-113
- Tarkzadeh, R., Pflughoeft, K., Hall, L. (1999). Computer Self-efficacy, Training Effectiveness and User Attitudes: An Empirical Study. *Journal of Behaviour and Information Technology*. Vol. 18. No. 18, 299-309.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., Sears, D.O., (1994). *Social psychology*. New Jersey: Prentice Hall

Turmudhi, A.M. (2004). Kecemasan Menghadapi UAN. *Kedaulatan Rakyat*, dipungut tanggal 4 April 2009

Vrana. (1999). Support from mom and dad lesson test anxiety. *Perdue News*. 59, 34-40