

**THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE WITH PEER GROUP  
DISCUSSION TO REDUCE SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS  
ANXIETY IN NATIONAL EXAMINATION**

By:

**Tuyanto**

Science Psychology Magister Department, Muhammadiyah Surakarta University

**ABSTRACT**

This kind of anxiety faced by 12th grade student's of SMA Negeri 1 Wonosegoro that will face a National Examination in 2011/2012 learning period. Preliminary survey for 141 student's from XII IPA until XII IPS 3 class shows result that there are 60 student's (41,80%) suffering need-solved anxiety. This kind of anxiety can be handled by school through optimisation of Guidance and Counselling to student's such as peer group discussion's technique. This research aim is to know the influence of group guidance against anxiety suffered by student's which will face a national examination.

This research population are amount 141 students of 12th grade in 2011/2012 learning period both IPA and IPS. The research sample amount 60 students with anxiety score gain above 35 point based on Nist dan Diehl (1990) questionnaire. The sampling technique is purposive random sampling. Data was collected was with national examination anxiety scale which is tested for its validity and reliability.

Data analytical using one way anova test to compare mean from all groups of experiment show that F value for pre test score in all experiment groups is 0,008 with p value amount 0,992 while for post test gained F value is 7,17 with p value 0,002. In pre test, mean difference for all groups have no significant result because  $F_{\text{account}}(0,008)$  smaller than  $F_{\text{table}}(2,58)$  which is amount 3,16 even more p value (0,992) bigger than  $\alpha$  critical value (0,05). For post test mean difference in all statistically significant because  $F_{\text{account}}$  value is 0,717 that more bigger than  $F_{\text{table}}$  value (2,58) which is amount 3,16 supported by p value (0,002) that smaller than  $\alpha$  critical value (0,05). This can be concluded that group guidance have influence against students national examination anxiety, where is peer group discussion's technique statistically proven reduced anxiety more effective compare to the other technique in group guidance.

Keywords: National Examination Anxiety, Group Guidance, peer group discussion's technique.

# EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK SEBAYA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA

Oleh:

**Tuyanto**

Magister Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

## ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi UN dirasakan oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Wonosegoro yang akan menjalani UN pada tahun pelajaran 2011/2012. Survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 141 siswa dari Kelas XII IPA hingga XII IPS 3 menunjukkan ada 60 siswa (41,80%) mengalami kecemasan yang perlu ditangani. Penanganan kecemasan yang dialami siswa dapat dilakukan oleh sekolah melalui optimalisasi berbagai layanan Bimbingan dan Konseling (BK) kepada siswa berupa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi teman sebaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terutama teknik diskusi kelompok sebaya terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN.

Populasi penelitian ini adalah 141 siswa-siswi kelas XII Tahun Pelajaran 2011/2012 baik Jurusan IPA maupun IPS. Sampel penelitian ini berjumlah 60 orang yang memiliki skor kecemasan di atas 35 berdasar kuesioner Nist dan Diehl (1990). Teknik sampling adalah *purposive random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan angket tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Hasil analisis data dengan menggunakan one way anova untuk membandingkan rerata dari keseluruhan kelompok menunjukkan bahwa nilai F untuk Skor pre tes pada keseluruhan kelompok penelitian adalah 0,008 dengan nilai p sebesar 0,992 sedangkan untuk pos tes didapat nilai F adalah 7,17 dengan nilai p sebesar 0,002. Pada pre tes, perbedaan rata-rata pada keseluruhan kelompok tidaklah signifikan karena nilai  $F_{hitung}$  (0,008) lebih kecil daripada  $F_{tabel}$  (2,58) yaitu sebesar 3,16 ditambah lagi nilai p sebesar 0,992 yang lebih besar dari nilai kritis  $\alpha=0,05$ . Sedangkan untuk perbedaan rata-rata post tes pada keseluruhan kelompok sangatlah signifikan karena nilai  $F_{hitung}$  adalah 0,7,17 yang secara kuantitatif lebih besar dari nilai  $F_{tabel}$  (2,58) yaitu sebesar 3,16 didukung lagi oleh nilai p sebesar 0,002 yang lebih kecil dari nilai kritis  $\alpha=0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN, dimana metode diskusi kelompok sebaya terbukti secara statistik mampu mengurangi kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan teknik bimbingan kelompok yang lain.

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi UN, Bimbingan kelompok, Teknik Diskusi Kelompok Sebaya.

## **Pendahuluan**

Ujian Nasional (UN) merupakan sarana evaluasi terhadap siswa yang akan menyelesaikan pendidikan di sekolah. Setiap tahunnya, standar kelulusan UN yang ditetapkan oleh pemerintah semakin tinggi. Tahun 2011, kriteria kelulusan yang berlaku semakin berat. Tuntutan kelulusan yang semakin sukar ini bisa memicu munculnya kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN. Kecemasan ini muncul dikarenakan UN merupakan penentu bagi siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya. Siswa juga bisa mengalami frustrasi akibat rasa malu dan bersalah dengan teman ataupun keluarga karena telah mengecewakan mereka (Dodi, 2010).

Kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi UN akan mengacaukan emosi, mengganggu siklus tidur, menurunkan nafsu makan dan menurunkan kebugaran tubuh. Hal tersebut bila terjadi dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, sakit secara fisik atau menimbulkan problem dalam berinteraksi-sosial. Kecemasan yang dialami oleh siswa yang hendak menjalani UN akan berdampak negatif dan merugikan. Kecemasan dalam menghadapi UN juga dirasakan oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Wonosegoro yang akan menjalani UN pada tahun pelajaran 2010/2011. Survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 141 siswa dari Kelas XII IPA hingga XII IPS 3 dengan memberikan kuesioner tes kecemasan sederhana yang terdiri atas 10 pertanyaan dari Nist dan Diehl (1990) menunjukkan ada 60 siswa (41,80%) mengalami kecemasan yang perlu ditangani (nilai skor di atas 35). Sedangkan 81 siswa (58,20%) mengalami kecemasan yang sehat, namun jika tidak ditangani dengan baik dikhawatirkan akan berubah menjadi kecemasan negatif.

Penanganan kecemasan yang dialami siswa dapat dilakukan oleh sekolah melalui optimalisasi berbagai layanan Bimbingan dan Konseling (BK) kepada siswa. Salah satu bentuk kegiatan dalam penerapan layanan BK yang dapat dilakukan dalam rangka mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi UN adalah kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi teman sebaya. Terdapat beberapa teknik bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk

membantu siswa, yaitu Diskusi Kelompok, Program *Home Room*, Karyawisata, Kegiatan Kelompok, Organisasi Siswa, Sosiodrama, Psikodrama, dan Pengajaran Remedial (Tohirin, 2007).

Ujian Nasional atau disingkat dengan UN merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah yang diselenggarakan berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Secara khusus, UN digelar untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ada enam mata pelajaran yang diujikan, yaitu Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Kimia, dan Biologi untuk peserta didik yang mengambil program Ilmu Pengetahuan Alam serta Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Sosiologi, Ekonomi, dan Geografi untuk peserta didik yang mengambil program Ilmu Pengetahuan Sosial.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam BK di sekolah. Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan dalam mengatasi permasalahan siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh seorang guru atau pembimbing kepada sekelompok siswa agar mereka dapat mengenal diri, menyesuaikan diri, dan mampu mengatasi masalah atau kesultannya sehingga dapat mengembangkan diri secara maksimal.

Tipe bimbingan kelompok ada beberapa macam. Masing-masing tipe bimbingan kelompok ini dapat digunakan pada situasi dan permasalahan tersendiri. Beberapa tipe bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007) yaitu Diskusi Kelompok, Program *Home Room*, Karyawisata, Kegiatan Kelompok, Organisasi Siswa, Sosiodrama, Psikodrama, Pengajaran Remedial, dan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya.

Materi yang diberikan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya ini meliputi materi yang berkaitan dengan persiapan menghadapi ujian nasional yang yaitu; mengenal kecemasan, membangun mental

positif, meningkatkan kepercayaan diri, manajemen diri, dan juga cara belajar. Beberapa pendekatan yang dilakukan dalam pemberian materi ini meliputi Pendekatan asertif, Pendekatan penokohan ganda, Pendekatan penguasaan diri, dan Pendekatan kognitif.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut, keaslian penelitian ini terletak pada bagian-bagian sebagai berikut: Penelitian berjudul *Efektivitas metode pembelajaran gotong royong (cooperative learning) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika (Suatu studi eksperimental pada siswa di SMP 26 Semarang)* yang dilakukan oleh Indiyani dan Listiara (2006) menggunakan variabel bebas yang berbeda dengan penelitian ini. Selain itu, variabel tergantung yang dipilih juga lebih terkait dengan pembelajaran Matematika. Selain itu, subyek penelitian yang dipilih ada pada jenjang SMP.

Suyono (2011) juga meneliti tentang pengaruh pemberian perlakuan berupa gendhing untuk mengurangi tingkat *distress* yang dialami oleh siswa *under achiever*. Sejumlah 48 siswa *under achiever* di SMA Negeri 3 Surakarta program Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) diberikan perlakuan di atas selama 10 kali pertemuan, hasilnya menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa Gendhing *Gechul* mengalami penurunan pada perolehan skor kecemasan.

Sedangkan terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Andrianto (2009), berjudul *Hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNAS 2009 di SMP KARTIKA IV, Malang* perbedaan terletak pada penggunaan variabel bebas, model penelitian, serta subyek penelitian. Bila Andrianto menggunakan pendekatan korelatif, penelitian ini lebih diarahkan pada komparasi.

Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmara (2007) berjudul *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik peer group dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas III A di SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Penelitian ini lebih menekankan pada bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya yang mengarah pada pola

diskusi teman sejawat. Terdapat pula perbedaan pada variabel tergantung yang digunakan dan subyek penelitian yang dituju. Selain itu, dalam penelitian ini juga akan diperbandingkan efektivitas teknik diskusi kelompok sebaya dengan teknik sosiodrama dan pengajaran remedial dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi UN.

Berpijak dari latar belakang serta beberapa pemikiran yang telah disebutkan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah, “Apakah Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya Efektif Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional?”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional pada kelompok eksperimen. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teori bimbingan kelompok pada pelaksanaan layanan dalam program Bimbingan Konseling. Manfaat penelitian ini adalah sebagai studi tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya yang bersifat aplikatif dan praktis, penelitian ini memberikan kontribusi pada lembaga pendidikan khususnya dalam pelayanan bimbingan konseling. Selain itu, penelitian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan masukan pada guru pembimbing untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya dalam pengembangan pelayanan bimbingan konseling. Penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai bahan pengayaan bagi guru pembimbing dalam mengembangkan disiplin ilmu dalam bidang bimbingan konseling dalam memberikan layanan-layanan yang tepat terhadap siswa-siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Eksperimental. Jenis eksperimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2010), jenis ini termasuk dalam penelitian *true*

*experimental* dengan variabel tergantung Kecemasan Siswa Menghadapi UN dan variabel Bebas berupa Teknik Diskusi kelompok, Teknik Sosiodrama, dan Teknik Pengajaran Remedial.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa-siswi kelas XII yang berjumlah 141 orang di SMA Negeri 1 Wonosegoro, Boyolali, Jawa Tengah. Jumlah tersebut terdiri atas 118 siswa-siswi Program IPS serta 32 siswa-siswi Program IPA. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 60 siswa yang memperoleh nilai skor diatas 35 dalam kuesioner tes kecemasan sederhana dari Nist dan Diehl (1990). Dengan demikian, teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang digunakan adalah teknik *Purposive Sampling*. Prosedur selanjutnya setelah memperoleh 60 orang siswa sebagai sampel adalah membagi mereka ke dalam tiga kelompok secara acak. Tiga kelompok yang masing-masing berisi 20 orang akan diberi perlakuan yang berbeda, dimana kelompok 1 diberi perlakuan berupa penerapan teknik diskusi kelompok sebaya, kelompok 2 diberi perlakuan berupa penerapan teknik sosiodrama, dan kelompok 3 diberi perlakuan berupa penerapan teknik pengajaran remedial.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang berupa kuesioner, observasi, dan evaluasi diri. Data dikumpulkan dengan menggunakan alat-alat pengumpul data adalah kuesioner dan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*, dimana penelitian ini akan menguji pengaruh bimbingan kelompok terutama Diskusi Kelompok Sebaya (X) untuk mengurangi kecemasan anak dalam menghadapi UN (Y). Pengukuran validitas digunakan rumus korelasi *product moment* dimana butir soal dikatakan valid apabila  $r$  hitung lebih besar dari pada  $r$  tabel (Azwar, 2000). Sedangkan untuk mengetahui reliabilitas instrumen digunakan rumus Alpha. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 17.0.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji  $t$  untuk mengetahui perbedaan rata-rata antar skor pre-test serta pos-test pada masing-masing kelompok. Perbedaan dan tingkat signifikansi perolehan rata-rata pada keseluruhan kelompok dianalisis dengan menggunakan Anava satu jalur. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS versi 17.0.

## Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wonosegoro yang beralamatkan di Repaking, Wonosegoro, Boyolali, Jawa Tengah. Pemilihan subyek penelitian dimulai dari pemberian kuesioner kecemasan sederhana dari Nist dan Diehl (1990) yang memiliki 10 buah pertanyaan kepada seluruh peserta didik kelas XII yang akan mengikuti UN tahun 2012 ini. Berdasarkan data yang masuk terdapat 72 siswa (51,70%) masih menunjukkan kecenderungan untuk memiliki kecemasan yang dikategorikan sehat, sementara 60 siswa (41,80%) telah mengalami kecemasan yang tidak sehat dan perlu mendapatkan penanganan lebih lanjut. Sampel penelitian yang berjumlah 60 tersebut di atas diberikan tiga perlakuan yang berbeda guna menguji sejauh mana keefektifan tiga teknik tersebut dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN. Dengan demikian, 60 siswa tersebut dibagi menjadi tiga kelompok secara acak dengan menggunakan kertas undian.

Hasil uji validitas Berdasarkan tabel r (sumber: tabel r product moment), untuk  $df = 80$  (mengacu pada jumlah responden uji instrumen) dengan tingkat signifikansi 5 %, didapat nilai r tabel sebesar angka 0,220. Jika mencermati hasil uji validitas angket kecemasan siswa dalam menghadapi UN di bawah ini, terlihat bahwa nilai r hitung untuk keseluruhan item pertanyaan merentang dari 0,230 hingga 0,813 yang secara kuantitatif lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,220. Dikarenakan r hitung keseluruhan item pertanyaan bernilai positif dan r hitung  $>$  r tabel maka seluruh item pertanyaan dinyatakan valid.

Berdasarkan uji reliabilitas, koefisien alpha yang didapat adalah 0,961 dimana secara kuantitatif nilai ini lebih besar dari r tabel yang lazim dipakai untuk uji reliabilitas yaitu 0,6. Ini berarti instrumen yang digunakan secara keseluruhan adalah reliabel.

Berdasarkan data hasil pengukuran pada KE didapatkan hasil penurunan jumlah total skor dari Y 1 sebesar 429 menjadi Y 2 sebesar 232. Bila dihitung, tingkat penurunan jumlah skor tingkat kecemasan untuk keseluruhan anggota KE adalah 197 poin. Demikian juga yang terjadi dengan jumlah rerata dimana rerata



Y 1 sebesar 21,45 mengalami penurunan menjadi 11,6 pada rerata Y 2. Bila dihitung terdapat penurunan sekitar 9,85 poin. Berdasarkan hasil penurunan jumlah maupun rerata yang ada, bisa dikatakan perlakuan berupa Diskusi Kelompok Sebaya mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN.

Berdasarkan data hasil pengukuran pada KK 1 didapatkan hasil penurunan jumlah total skor dari Y 1 sebesar 426 menjadi Y 2 sebesar 285. Bila dihitung, tingkat penurunan jumlah skor tingkat kecemasan untuk keseluruhan anggota KK 1 adalah 141 poin. Demikian juga yang terjadi dengan jumlah rerata dimana rerata Y 1 sebesar 21,3 mengalami penurunan menjadi 14,25 pada rerata Y 2. Bila dihitung terdapat penurunan sekitar 7,05 poin. Berdasarkan hasil penurunan jumlah maupun rerata yang ada, bisa dikatakan perlakuan berupa Sosiodrama mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN meskipun tidak sebesar hasil pada perlakuan Diskusi Kelompok Sebaya (KE).

Berdasarkan data hasil pengukuran pada KK 2 didapatkan hasil penurunan jumlah total skor dari Y 1 sebesar 428 menjadi Y 2 sebesar 303. Bila dihitung, tingkat penurunan jumlah skor tingkat kecemasan untuk keseluruhan anggota KK 2 adalah 125 poin. Demikian juga yang terjadi dengan jumlah rerata dimana rerata Y 1 sebesar 21,4 mengalami penurunan menjadi 15,15 pada rerata Y 2. Bila dihitung terdapat penurunan sekitar 6,25 poin. Berdasarkan hasil penurunan jumlah maupun rerata yang ada, bisa dikatakan perlakuan berupa Pengajaran Remedial mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN meskipun tidak sebesar hasil pada perlakuan Diskusi Kelompok Sebaya (KE) maupun pada hasil perlakuan Sosiodrama (KK 1).

Penelitian ANOVA satu jalur untuk membandingkan rerata dari keseluruhan kelompok dengan hasil output SPSS 17.0 sebagai berikut:

**ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Skor Pre test	Between Groups	.233	2	.117	.008	.992
	Within Groups	835.950	57	14.666		
	Total	836.183	59			
Skor Pos test	Between Groups	136.233	2	68.117	7.175	.002
	Within Groups	541.100	57	9.493		
	Total	677.333	59			

**Multiple Comparisons**

Dependent Variable		(I) Kelompok Penelitian	(J) Kelompok Penelitian	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Skor Pos test	Tukey HSD	Kel_Eks	Kel_Kon1	-2.65000	.97432	.023	-4.9946	-.3054
			Kel_Kon2	-3.55000	.97432	.002	-5.8946	-1.2054
		Kel_Kon1	Kel_Eks	2.65000	.97432	.023	.3054	4.9946
			Kel_Kon2	-.90000	.97432	.628	-3.2446	1.4446
		Kel_Kon2	Kel_Eks	3.55000	.97432	.002	1.2054	5.8946
			Kel_Kon1	.90000	.97432	.628	-1.4446	3.2446

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai F untuk Skor pre tes pada keseluruhan kelompok penelitian adalah 0,008 dengan nilai p sebesar 0,992 sedangkan untuk pos tes didapat nilai F adalah 7,17 dengan nilai p sebesar 0,002. Berdasarkan data ini dapat disimpulkan bahwa pada pre tes, perbedaan rata-rata pada keseluruhan kelompok tidaklah signifikan karena nilai  $F_{hitung}$  (0,008) lebih kecil daripada  $F_{tabel}$  (2,58) yaitu sebesar 3,16 ditambah lagi nilai p sebesar 0,992 yang lebih besar dari nilai kritis  $\alpha=0,05$ . Sedangkan untuk perbedaan rata-rata

pada keseluruhan kelompok sangatlah signifikan karena nilai  $F_{hitung}$  adalah 0,7,17 yang secara kuantitatif lebih besar dari nilai  $F_{tabel}$  (2,58) yaitu sebesar 3,16 didukung lagi oleh nilai  $p$  sebesar 0,002 yang lebih kecil dari nilai kritis  $\alpha=0,05$ .

Analisis lanjutan dengan menggunakan *Tukey post hoc test* pada tabel *multiple comparisons* pada perolehan skor pos test mengindikasikan bahwa hanya KE yang memiliki nilai sig. (F statistik) yang signifikan yaitu sebesar 0,023 terhadap KK 1 dan sebesar 0,002 terhadap KK 2. Hasil ini mengindikasikan bahwa perbedaan rata-rata skor tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN antara KK 1 dan KK 2 tidaklah signifikan, sedangkan perbedaan rata-rata antara KE dengan KK 1 dan KK 2 adalah signifikan.

Dengan demikian dapatlah disimpulkan bahwa dari ketiga perlakuan yang diberikan kepada siswa untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi UN, metode Diskusi Kelompok Sebaya terbukti secara statistik mampu mengurangi kecemasan secara signifikan. Berdasarkan data tersebut, metode Diskusi Kelompok Sebaya merupakan perlakuan yang paling efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN di SMA Negeri 1 Wonosegoro.

### **Pembahasan**

Ujian Nasional yang merupakan salah satu syarat kelulusan bagi siswa SMA ternyata memunculkan kecemasan bagi sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Wonosegoro. Kecemasan pada taraf yang normal secara teoritis sangat diperlukan untuk menjaga vitalitas seseorang, namun jika kecemasan mulai meningkat maka kecemasan tersebut berpotensi negatif terhadap kondisi maupun kemampuan seseorang.

Nilai penting dari Bimbingan Kelompok yang memiliki kontribusi positif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan adalah kemampuannya untuk menangani kecemasan, mengurangi tingkat kecemasan dalam konteks kelompok dimana dalam konteks inilah sebenarnya setiap masalah dapat diselesaikan dengan baik. Mengacu pada penjelasan tersebut, bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan dilakukan dalam suasana kelompok dan diarahkan untuk mengatasi

kecemasan anggota kelompok sekaligus untuk memaksimalkan kesiapan mereka dalam menghadapi UN. Menurut Mulyati (2010), bekerja kelompok mempunyai nilai-nilai positif karena dalam kegiatan kelompok terjadi interaksi sosial yang didalamnya mengandung nilai psikologis, paedagogis, dan didaktis.

Keberhasilan teknik diskusi kelompok sebaya dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan angka signifikansi yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik yang lain secara teoritik dikarenakan adanya kesamaan tujuan, harapan maupun hambatan yang kemudian diselesaikan secara kelompok dimana bimbingan dilakukan oleh siswa tertentu guna membantu teman-teman sebayanya. Dalam kelompok sebaya, individu merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya seperti di bidang usia, kebutuhan dan tujuan yang dapat memperkuat kelompok itu dengan menekankan pada dinamika kelompok dalam melakukan upaya-upaya bimbingan sebaya dalam rangka mengatasi kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi.

Keterbatasan penelitian yang ada adalah bahwa pelaksanaan penelitian masih kurang sempurna terkait dengan sarana dan prasarana yang ada disekolah dimana kelengkapan yang dibutuhkan dalam perlakuan banyak yang tidak tersedia. Selain persoalan sarana dan prasarana, banyak variable lain yang masih belum bisa dikontrol dengan baik meskipun peneliti sudah semaksimal mungkin berusaha untuk meminimalisir intervensi dari variabel tersebut agar tidak mengganggu hasil penelitian.

Keterbatasan penelitian ini juga tampak pada lebih fokusnya penelitian ini pada teknik Diskusi Kelompok Sebaya dibandingkan perlakuan dengan teknik yang lain. Keterbatasan terakhir adalah persoalan waktu dimana anak-anak mulai disibukkan oleh kegiatan try out yang dilakukan sekolah untuk menghadapi UN dimana kondisi ini sngat menguras energi siswa untuk mengikuti perlakuan-perlakuan dalam penelitian ini.

### **Kesimpulan dan Saran**

Penelitian ini secara umum menyimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN dari sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan bimbingan kelompok. Terjadi juga penurunan

skor rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dari sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya. Penurunan skor rata-rata juga terjadi pada tingkat kecemasan pada kelompok kontrol pertama dari sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Penurunan skor rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen terjadi pada saat sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik pengajaran remedial. Penurunan skor tingkat kecemasan paling mencolok terdapat pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlakuan diskusi kelompok sebaya adalah yang paling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN.

Penelitian ini memberikan saran perlunya keterlibatan guru dalam upaya untuk membantu siswa dalam mengurangi tingkat kecemasan melalui model pembelajaran yang menyenangkan dan memotivasi siswa. Sekolah dapat menggunakan teknik Bimbingan Kelompok terutama Teknik Diskusi Kelompok Sebaya untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi UN sekaligus membekali mereka dengan ketrampilan belajar. Masyarakat mesti memahami beban yang disandang oleh siswa, dengan demikian masyarakat mampu memberikan motivasi maupun dukungan kepada siswa yang hendak mengikuti UN agar mereka tidak merasa cemas dan tertekan. Bagi peneliti lain perlunya ada penelitian pengembangan maupun memperdalam penelitian ini demi sehatnya tumbuh kembang siswa sebagai generasi penerus bangsa.

## Daftar Pustaka

- Andrianto. 2009. *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP Kartika IV-8 Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Asmara. 2007. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer Group Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas III A Di SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Atkinson. 1996. *Pengantar Psikologi (Edisi kedelapan Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Atkinson. tt. *Mengatasi Stres di Tempat Kerja*. Penerbit Binarupa Aksara. Tangerang.
- Azwar. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Penerbit Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_.2000. *Tes Prestasi, Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Penerbit Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_.2005. *Dasar-Dasar Psikometri*. Penerbit Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_, 2007, *Penyusunan Skala Psikologi*. Penerbit Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Badruzaman, Ramlan dan Aming. 2009. *Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Air Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang (Studi Kausal komparatif pada Mahasiswa FPOK-UPI Bandung)*. Jurnal Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 9 No. 1 April 2009. Bandung.
- Hawari. 2005. *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Fakultas Kedokteran UI. Jakarta.
- Indriana. 2011. *Mengenal Ragam Gaya Pembelajaran Efektif*. Diva Press. Yogyakarta.
- Dodi. 2010. *Siswa Tidak Lulus UN Bisa Ikuti Ujian Ulang*. <http://www.mandikdasmen.depdiknas.go.id/web/berita/362.html>. (21 Januari 2011)
- Mashudi, 2012, *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Penerbit IRCISoD. Yogyakarta.

- Ghaderi, Kumar, dan Kumar. 2009. *Depression, Anxiety and Stress among the Indian and Iranian Students*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, January 2009, Vol. 35, No.1, 33-37.
- Gunarsa. 2009. *Konseling dan Psikoterapi*. Penerbit PT. BPK Gunung Muria. Jakarta.
- Heidi. tt. *Reducing Test Anxiety Among Third Grade Students Through the Implementation of Relaxation Techniques*. Eastern Illinois University. Diambil dari <http://www.jsc.montana.edu/articles/v8n19.pdf> (21 Januari 2011)
- Hurlock. 1994. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Istiwiyanti). Jakarta: Erlangga.
- Jamal, 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Diva Press. Yogyakarta.
- Kirana. 2010. *Hubungan Religiusitas dengan Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMU Negeri 5 Surakarta yang Akan Menghadapi Ujian Nasional*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret , Surakarta
- Mulyadi, 2010, *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Bimbingan terhadap Kesulitan Belajar Khusus*. Nuha Litera. Yogyakarta.
- Mulyati. 2010. *Diagnosa Kesulitan Belajar*. Penerbit IKIP PGRI Semarang Press. Semarang.
- Mofrad. 2009. *Maternal Psychological Distress and Separation Anxiety Disorder in Children*. European Journal of Social Sciences – Volume 8, Number 3 (2009).
- Novita dan Anita. 2006. *Efektivitas Metode Pembelajaran Gotong Royong (Cooperative Learning) untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Pelajaran Matematika (Suatu Studi Eksperimental Pada Siswa di SMP 26 Semarang)*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006.
- Nurhayati. 2009. *Pengaruh Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. EduMa, Vol. 1, No. 2, Desember 2009: 113 – 122.
- O’connor. 2008. *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc

- Orr. 2003. *Bagaimana Lulus Ujian dan Bagaimana Bersiap Menghadapi Ujian Tanpa Menjadi Cemas*. Penerbit Binarupa Aksara. Batam.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta. Pustaka Populer Obor.
- Romlah. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UNM
- Santoso. 2000. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Santosa. 1999. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Setyaningsih. 2007. *Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional*. <http://bempsychology-unissula.blog.friendster.com/> (21 Januari 2010)
- Sila. 2010. *Young Adolescent Students' Foreign Language Anxiety in Relation to Language Skills at Different Levels*. The Journal of International Social Research Volume 3/11, Spring 2010.
- Sulaiman. 2002. *Jalan Pintas Menguasai SPSS 10.0*. Penerbit Andi. Yogyakarta.
- Supriatna (ed). 2011. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Penerbit Rajawali Pers. Jakarta.
- Suyono. 2011. *Pengaruh Gendhing Terhadap Distress Yang Dialami Oleh Siswa Under Achiever*. Tesis. Magister Sains Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Solso. 1991. *Cognitif Psychology Third Edition*. United State of America.
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Penerbit Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Walgito. 2007. *Psikologi Kelompok*. Penerbit ANDI. Yogyakarta.
- Winarsunu. 2010. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Penerbit UMM Press. Malang.
- Winkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.



- Zakaria, Effandi dan Nordin. 2008. *The Effects of Mathematics Anxiety on Matriculation Students as Related to Motivation and Achievement*. Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education, 2008, 4(1), 27-30.
- Zulkarnain dan Novliandi. 2009. *Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa*. Majalah Kedokteran Nusantara Volume 42, No. 1, Maret 2009.