

**PELATIHAN RESILIENSI UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK
PADA REMAJA**

**Tesis
Minat Utama Bidang Psikologi Klinis**



Diajukan Oleh:
Arifah Kusumawardhani
T100100142

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PELATIHAN RESILIENSI UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA REMAJA**

Yang diajukan oleh:

Arifah Kusumawardhani

T100100142

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

8 Mei 2014

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

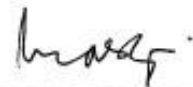
Dr. Nisa Rachma NA, M.Si, Psi

Penguji Pendamping I

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psi

Penguji Pendamping II

Usmi Karyani, S.Psi, M.Si, Psi



Surakarta, 10 Juni 2014

Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

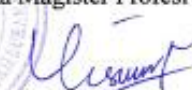



Mengetahu,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Taufik M.Si

Ketua Magister Profesi Psikologi



Lisnawati R. Purtojo, S.Psi, M.Si, Psi

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Bismillahirrahmannirohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Arifah Kusumawardhani

NIM : T100100142

Fakultas : Fakultas Psikologi Program Pendidikan Magister Profesi
Psikologi


Judul : Pelatihan Resiliensi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan
Akademik pada Remaja

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 5 Agustus 2014

Yang menyatakan



Arifah Kusumawardhani, S.Psi

MOTTO

“ Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sesuatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megahan diantara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat nanti ada azab yang keras dan ampunan dari ALLAH serta kehadiran NYA. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanya kesenangan yang menipu.”

(Q.S AL Hadid: 20)

“Dan barangsiapa yang menghendaki kehidupan akhirat dan berusaha ke arah itu dengan sungguh-sungguh sedang ia adalah seorang muslim, maka mereka itu adalah orang-orang yang usahanya dibalasi dengan baik.”

(Q.S AL Isra': 19)

PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan untuk:

ALLAH SWT, atas limpahan rahmat dan kasih sayang NYA kepada hamba,
menjadikan setiap proses sebagai pembelajaran untuk selalu merasakan kehadiran
MU dan mensyukuri setiap karunia MU

Suami dan anakku tersayang atas kasih sayang dan pengertiannya untuk selalu
bersama melalui semua proses pembelajaran hidup

Mama dan Papa yang selalu memberikan kasih sayang, dan dukungan pada saya
untuk terus bangkit. Rasa bahagia dan syukur yang luar biasa menjadi putri kalian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada ALLAH SWT, atas limpahan rahmat dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan proses ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Nanik Prihartanti NA, M.Si, Psi selaku dosen pembimbing utama atas segala bimbingan dan masukan yang diberikan selama proses pengerjaan tesis.
2. Usmi Karyani, S.Psi, M.Si, Psi selaku dosen pembimbing pendamping atas bimbingan, ketelitian, saran yang membangun, kesabarannya dan dukungan psikologis selama proses menyelesaikan proses belajar di UMS.
3. Bapak Hartono sebagai wakil kepala sekolah SMA Muhammadiyah 1 Surakarta dan guru-guru SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang telah memberikan ijin membantu proses penelitian.
4. Suami tersayang atas Ridha dan dukungannya untuk menyelesaikan tesis ini.
5. Jagoan kecilku Razin atas pengertian dan kemandiriannya saat bunda sedang berproses dalam tugas sekolah.
6. Mama dan Papa tersayang atas doa, kasih sayang dan bantuannya yang selalu menjadi obor bagi saya dalam menyelesaikan proses belajar ini. Terima kasih selalu ada dan mendampingi saya dalam berproses menjalankan segala peran hidup ini.

7. Bapak, Ibu, Mas Hakim, Mbak Amel, Dik Diqi, Mita, Dina dan keluarga atas doa dan semangatnya untuk menyelesaikan tesis ini.
8. Dosen-dosen Magister Profesi Psikologi UMS yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis belajar di UMS.
9. Bapak Ngatno selaku staff Magister Profesi Psikologi UMS yang telah membantu segala proses administrasi selama belajar di UMS.
10. Teman-teman magister profesi psikologi angkatan 9.

Surakarta, Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstraksi	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoretis	9
2. Manfaat praktis	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kecemasan	13
1. Pengertian kecemasan	13
2. Pengertian kecemasan akademik	14
3. Aspek-aspek kecemasan akademik	15
4. Etiologi kecemasan	17

5. Gejala-gejala kecemasan	21
6. Tingkat kecemasan	22
B. Resiliensi	24
1. Pengertian resiliensi	24
2. Aspek pembentuk resiliensi	25
3. Faktor resiliensi	29
4. Fungsi resiliensi	34
C. Pelatihan Resiliensi.....	35
1. Pengertian pelatihan	35
2. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam pelatihan	36
3. Bentuk-bentuk metode pelatihan	38
4. Pelatihan resiliensi	40
D. Kerangka Konseptual Penelitian	41
E. Hipotesis Penelitian	46
BAB III. METODE PENELITIAN	47
A. Identifikasi Variabel	47
B. Definisi Operasional Variabel	47
1. Kecemasan akademik	47
2. Pelatihan resiliensi	47
C. Subjek Penelitian	48
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	50
E. Prosedur Alat Pengumpulan Data	52
F. Rancangan Intervensi	53
G. Analisis Data	57
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN	58

A. Persiapan Penelitian	58
1. Orientasi Lapangan	58
2. Alat Pengumpulan Data	59
3. Modul	60
B. Pengumpulan Data	62
1. Penentuan Subjek Penelitian	62
2. Prosedur Pelaksanaan Pengumpulan Data	63
3. Jadwal pengumpulan Data	64
C. Analisis Data	65
1. Menegecek Data yang Dapat Dianalisis	65
2. Hasil Uji Asumsi Sesuai dengan Teknik Analisis Data	66
3. Hasil Analisis data	67
4. Hasil dan Analisis Observasi	71
D. Pembahasan	72
BAB V. PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
1. Kepala Sekolah / Guru Bimbingan Konseling	76
2. Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Survei Gambaran Tingkat Kecemasan di SMA Muhammadiyah Surakarta	3
Tabel 2. Gejala-Gejala Kecemasan Akademik	22
Tabel 3. Model Rancangan Eksperimen eksperimen <i>Randomized Pre-Post Test Control Group Design</i>	49
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Akademik	51
Tabel 5. Panduan Observasi	52
Tabel 6. Rancangan Intervensi	54
Tabel 7. Rincian Waktu yang Digunakan dalam Uji Coba Modul	60
Tabel 8. Hasil Penilaian oleh Subjek dalam Uji Coba Modul	61
Tabel 9. Hasil Penentuan Subjek Penelitian	63
Tabel 10. Rincian Jadwal kegiatan Penelitian	65
Tabel 11. Hasil Skor Kecemasan Akademik Kelompok Eksperimen	65
Tabel 12. Hasil Skor Kecemasan Akademik Kelompok Kontrol	66
Tabel 13. Hasil Observasi Pada Waktu Pelatihan Resiliensi	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Konsep Penelitian Pelatihan Resiliensi dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Remaja	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Alat Ukur	82
Lampiran 2. Data Mentah	84
Lampiran 3. Analisis Data	91
Lampiran 4. Modul Intervensi Untuk <i>Trainer</i>	100
Lampiran 5. Modul Intervensi Untuk Peserta	148
Lampiran 6. Penilaian Modul	197
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian	207
Lampiran 8. Surat Ijin Penggunaan Alat Ukur	214
Lampiran 9. <i>Informed Consent</i>	216
Lampiran 10. <i>Curriculum Vitae Trainer</i>	234
Lampiran 11. <i>Curriculum Vitae Co-Trainer</i>	239
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	244

ABSTRAKSI

PELATIHAN RESILIENSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA REMAJA

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja. Salah satu kecemasan yang sering terjadi pada remaja adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Salah satu intervensi yang dapat mengatasi dan mencegah kecemasan dengan membuat kondisi psikologis tetap stabil yaitu resiliensi. Resiliensi dapat dibangun melalui pelatihan.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan resiliensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian eksperimen *pre-post* dengan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 15 subjek. Karakteristik subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1 SMU Muhammadiyah 1 Surakarta, berusia 15-19 tahun dan memiliki tingkat kecemasan akademik sedang berdasarkan skala kecemasan akademik.

Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung 5 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kedua rata-rata populasi tidak sama.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan resiliensi secara signifikan memiliki pengaruh yang efektif terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.