

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MOTIVASI  
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES SISWA  
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL SEKOLAH DASAR**

***THE EFFECTIVENESS OF MOTIVATION TRAINING TO DECREASE STRESS LEVELS IN  
FACING THE NATIONAL EXAM AT ELEMENTARY SCHOOL***

Wahdan Najib Habiby, Muhammad Nur Wangid  
AIK-LPID Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Negeri Yogyakarta  
wah\_and2000@yahoo.com, nurwangid2003@yahoo.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan motivasi yang didesain melalui lima tahap yaitu *training need assessment*, *training priorities*, *training design*, *training management*, dan *training evaluation* dengan memberikan materi pada aspek kognitif, emosi dan spiritual untuk menurunkan tingkat stres siswa dalam menghadapi ujian nasional pada kelas VI SDN Tahunan Umbulharjo. Penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu ini menggunakan model *two group pretest-posttest design*. Dilakukan pada tanggal 28 April 2012. Populasi 47 siswa, dengan sampel pada kelompok kontrol 22 siswa dan kelompok eksperimen 25 siswa. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket tentang tingkat stres siswa yang dibagikan kepada siswa dan orangtua, serta wawancara. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik parametrik *paired samples t-test*, dan diperoleh skor  $t$  3.944, signifikansi sebesar 0,001. Skor rerata kondisi stres kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 4,5. Karena signifikansi hitung  $0,001 < 0,05$  maka hipotesis diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan motivasi efektif menurunkan tingkat stres siswa kelas VI SDN Tahunan Umbulharjo Yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional.

**Kata Kunci:** stres, Ujian Nasional SD, pelatihan motivasi.

**Abstract**

*The aims of this research is to find out the effectiveness of motivation training that designed in five steps, i.e. training need assessment, training priorities, training design, training management, and training evaluation with material contents cognitive, emotional, and spiritual aspects to decrease stress levels of six grade students in facing the national exam at SDN Tahunan Umbulharjo Yogyakarta. This quantitative research is a quasi-experimental design with the model of two group pretest-posttest design. The motivation training was conducted on April 28, 2012 with a population of 47 students, samples in the control group was 22 students and the experimental group was 25 students. The techniques for collecting the data were questionnaires about levels of students stress distributed to students and parents, and interview. The data analyzed used parametric statistics paired samples t-test, the result of t score obtained was 3.944, a significance of 0.001, and the mean score of stress conditions in the experimental group with a control group of 4.5. Because the score of significance  $0.001 < 0.05$ , so the hypothesis is accepted. The result shows that motivation training effectively decrease stress levels of six grade students in students at SDN Tahunan Umbulharjo Yogyakarta in facing the national exam.*

**Keywords:** stress, National Examination SD, motivation training.

## Pendahuluan

Stres siswa dalam menghadapi ujian nasional merupakan salah satu alasan yang menyebabkan munculnya penolakan terhadap kebijakan ujian nasional di Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang) Kemendikbud pada tahun 2012 melakukan survei tentang tingkat kecemasan atau stres peserta ujian nasional dan motivasi belajar menghadapi ujian nasional. Hasil yang diperoleh menunjukkan 56 persen peserta ujian nasional merasa cemas atau stres, 22,4 persen sangat cemas/sangat stres, dan 21,6 persen biasa saja. (Akunto, 20 April 2012). Data tersebut menggambarkan betapa permasalahan stres ujian nasional masih terjadi.

Keberadaan siswa yang mengalami stres dalam menghadapi ujian nasional perlu mendapatkan perhatian khusus, karena tidak banyak sekolah yang memberikan perhatian terhadap kondisi stres siswanya. Hal tersebut dapat dilihat dalam program-program yang diberikan untuk kelas akhir di sekolah dalam upaya mempersiapkan siswanya menghadapi ujian nasional.

Kecemasan merupakan salah satu aspek pemicu stres dan depresi sekaligus (Rochman, 2010, p.99). Kecemasan merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis siswa, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat yang lebih tinggi, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatis) seperti gangguan pencernaan, gangguan jantung, sesak dada, gemeteran, bahkan pingsan, dan lain-lain (Hawari, 2011, p.67). Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa seseorang yang mengalami stres tidaklah disebabkan karena adanya tekanan fisik, namun semata-mata terjadi karena alasan psikologis. Reaksi fisik bukanlah sumber melainkan efek yang menyertai beban psikis.

Santrock (2002, p.302) mendefinisikan stres sebagai suatu respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam individu dan dapat mengurangi kemampuan individu dalam menghadapi segala bentuk *stressor*. Hunsaker (2001, p.121) menyatakan "*Stress is the body's psychological, emotion, and physiological response to any demand that is perceived as threatening to a person's well-being*". Sedangkan Thoits (1995, p.54) mengatakan bahwa definisi stres merujuk

pada lingkungan, sosial, atau kondisi internal manusia yang meminta individu untuk beradaptasi kembali dari pola perilaku yang baru. Dengan demikian stres dapat didefinisikan sebagai suatu konsep relasional atau transaksional individu yang menggambarkan bentuk hubungan adaptif individu dengan segala sesuatu yang ada di sekitarnya.

Teori sosial mengatakan bahwa terdapat tiga karakteristik individu yang dapat menyebabkan adanya perbedaan reflek seseorang dalam beradaptasi dengan *stressor*, yaitu: respon afektif, respon kognitif, dan kapasitas individu terhadap strategi menangani *stressor* (Miller & Schnoll, 2004, p.539). Teori kognitif-emosi difokuskan pada sistem kemampuan individu (kompetensi) dalam mengatur, merencanakan, dan mengarahkan orientasi tingkah lakunya di masa depan ketika menghadapi situasi asing (Miller & Schnoll, 2004, p.544). Hal tersebut dapat terjadi karena emosi seseorang memiliki tiga aspek yaitu sistem syaraf pada otak, penerimaan kognisi, dan pengalaman (Izard & Ackerman, 2004, p.256).

Menurut Selye, tubuh mengeluarkan reaksi-reaksi tertentu pada saat menghadapi *stressor*, yang dia sebut *General Adaptation Syndrom* (GAS). GAS terdiri dari tiga tahap yakni: *alarm reaction* atau tahap persiapan menghadapi *stressor*; *Stage of resistance* atau tahap terjadinya perlawanan terhadap *stressor*; *Stage of exhaustion* atau tahap melemahnya perlawanan akibat adanya *stressor* berkepanjangan (Rochman, 2010, p.108).

Cara yang umum dilakukan untuk melihat apa yang disebut stres adalah dengan memperhatikan reaksi tubuh ketika dipaksa untuk mengatasi atau menyesuaikan perubahan situasi, baik perubahan ke arah positif maupun negatif. Keadaan apapun yang menyebabkan respon "aneh" dari keadaan normal, maka dapat dipertimbangkan sebagai sebuah stres.

Stres pada anak usia SD menurut Lazarus merupakan respon dari penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam menilai suatu peristiwa, penilaian terhadap suatu peristiwa yang dilakukan anak-anak biasanya melalui dua tahap (dalam Santrock, 2002, p.302): Pertama, *Primary appraisal*: anak-anak menginterpretasikan apakah suatu peristiwa itu mengandung kerugian atau kegagalan yang sudah terjadi, suatu ancaman akan kemungkinan bahaya di masa depan, atau suatu tantangan yang harus dihadapi. Kedua, *Secondary appraisal*: anak-anak mengevaluasi sarana dan kemampuan

mereka dan menentukan seberapa efektif mereka dapat menghindari peristiwa itu.

Dalam *primary appraisal* terdapat istilah kerugian, ancaman, dan tantangan sebagai produk kognitif anak-anak menunjuk pada suatu kejadian yang sudah pernah terjadi, baik yang dialami sendiri ataupun yang diamati dari pengalaman orang lain. Seluruh bangunan persepsi anak yang berasal dari kasus-kasus yang sudah pernah terjadi dan telah diketahuinya tersebut sangat sesuai dengan tahap berpikir mereka yang oleh Piaget disebut operasional konkrit. Faktor penting yang diperlukan dalam tahap terjadinya stres pada anak adalah keyakinan (*belief*), keyakinan adalah penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengontrol hal-hal yang penting.

Jika tahap pertama sudah di luar batas kemampuan dalam mengadakan penyesuaian, maka tahap kedua (*secondary appraisal*) bisa dilakukan, yaitu menemukan *coping* yang tepat dan memungkinkan. Lazarus mempercayai pengalaman stres anak merupakan suatu keseimbangan antara penilaian primer dan sekunder, jika kerugian dan ancaman tinggi sementara tantangan dan sarana serta kemampuan rendah, maka tingkat stres siswa tinggi. Begitu juga jika yang terjadi sebaliknya maka tingkat stres anak sedang ataupun rendah.

Pandangan Lazarus di atas menunjukkan besarnya peranan faktor individu dan faktor situasi dalam memicu stres pada anak usia sekolah dasar. Faktor individu terjadi karena adanya kausalitas antara emosi, perilaku, dan kognisi yang memungkinkan seseorang mengalami stres. Kompleksitas emosi selalu mengandung kesadaran kognitif, dan kesadaran kognitif dapat menghasilkan sebuah perilaku (Laird & Oatley, 2004, p.462). Sedangkan faktor situasi dapat dipahami karena stres seseorang tidak hanya disebabkan oleh kompetensi individu, karena menurut Laird & Oatley (2004, p.472) interaksi sosial memiliki kontribusi terhadap emosi seseorang.

Menurut Santrock (2002, p.301) anak usia 6-13 memiliki resiko stres yang tinggi ketika anak-anak diberikan program-program yang berorientasi terhadap tujuan-tujuan kompetitif. Suatu program yang berorientasi kompetitif selalu "bertekanan tinggi", tekanan bisa datang dari: guru, orang tua, dan lingkungan "yang terlalu berambisi" secara tidak sengaja dapat menciptakan suasana yang sangat menegangkan di dalam diri anak.

Pada awal sekolah sebagian besar anak mengalami gangguan keseimbangan dan adaptasi dengan lingkungannya, hal ini disebabkan karena mereka berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak awal ke masa anak-anak akhir. Sedangkan anak kelas VI yang akan mengakhiri studinya di SD berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja cenderung memiliki permasalahan tersendiri.

Masa transisi menunjukkan suatu masa kurang matangan dan masa penyesuaian. Masa transisi menjadi masa yang sangat rentan stres bagi anak terhadap tuntutan maupun perubahan baru yang berlangsung dalam periode yang pendek. Hunsaker (2001, p.128) menyatakan bahwa banyaknya perubahan dalam waktu/periode yang singkat berkontribusi signifikan terhadap timbulnya stres yang berhubungan dengan masalah kesehatan fisik. Apabila pendapat Hunsaker tentang banyaknya perubahan dalam periode yang singkat dihubungkan dengan pendapat Santrock tentang masa transisi siswa kelas VI SD, maka dapat dikatakan bahwa siswa kelas VI SD sangat rentan terhadap stres.

Ujian nasional bagi siswa kelas VI SD sebagai ujian penentuan dapat dikategorikan dalam program berorientasi kompetitif dengan "tekanan tinggi", apalagi dengan padatnya kegiatan siswa kelas VI SD selama persiapan menghadapi ujian nasional. Di sisi yang lain, adanya pemberitaan besar-besaran dari media massa tentang peristiwa-peristiwa yang menimpa siswa yang gagal ujian nasional pada tahun-tahun sebelumnya sedikit banyak telah mempengaruhi pikiran dan psikis siswa SD tentang ujian nasional beserta konsekuensi negatif yang akan mereka terima jika gagal.

Akibat dari stres yang dialami anak adalah munculnya perilaku cemas, tidak percaya diri, pemalu, agresif, harga diri yang rendah, tertutup, dan gejala psikosomatis. Jika stres yang dialami ini tidak segera diatasi, maka dikhawatirkan tingkat stresnya menjadi lebih tinggi bahkan sampai pada level depresi hingga memungkinkan seseorang untuk menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri (Hawari, 2011, p.18).

Penanganan terhadap gangguan jiwa seperti stres dan depresi memerlukan upaya-upaya yang bersifat holistik baik pada aspek fisik, psikologik, psiko sosial, dan psiko religious (Hawari, 2011, p.115) Sedangkan dalam konsep strategi manajemen stres menurut Hunsaker (2001, p.131), terdapat dua kategori utama yaitu: *Problem Focus Strategies* dan *Emotional*

*Focus Strategies*. *Problem Focus Strategies* dapat diaplikasikan ketika kita yakin adanya kemungkinan untuk membuang atau mengubah *stressor*, jika cara tersebut tidak berhasil maka cara kedua bisa dilakukan dengan cara memodifikasi reaksi negatif yang menyebabkan stres sehingga kita merasa lebih optimis dan percaya diri.

Pada kasus stres siswa dalam menghadapi ujian nasional, nampaknya cara yang pertama sangat tidak mungkin untuk dilakukan karena *stressor* utamanya berupa sebuah kebijakan pemerintah yang bersifat mengikat dan menyeluruh. Faktor lain yang juga tidak bisa dirubah adalah faktor situasi dimana orang tua, sekolah, media massa, lingkungan dan guru memberi tuntutan dan tekanan yang tidak bisa ditolak oleh siswa. Maka *Emotional Focus Strategies* dapat dilakukan dengan berusaha merubah *cognitive appraisal* negatif siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Pelatihan/training motivasi adalah cara yang sering dipakai dalam *Emotional Focus Strategies*. Aryani (2008) melakukan pelatihan dengan pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM) menggunakan prosedur *stress inoculation* (yang meliputi *cognitive restructuring*, *problem solving*, *relaxation*, *self instruction*, dan *self reinforcement*) untuk mengurangi stres belajar siswa SMU Negeri 3 Kota Makasar dalam menghadapi ujian nasional. Terdapat tiga tahapan yang dilaksanakan, yaitu observasi diri, membuat dialog internal baru, dan belajar keterampilan baru.

Tria Binatarma (2009) melakukan pelatihan motivasi dengan metode relaksasi untuk mengurangi stres siswa dalam menghadapi ujian nasional di SMAN 4 Malang. Sedangkan M.M. Nimas Eki S, dkk (1998). Melakukan pelatihan mengatasi masalah untuk menurunkan tingkat stres yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta. Pelatihan dilakukan dengan lima tahap: pemaparan masalah dan *warming up*, diskusi, pengambilan peran (*enactment*), pengambilan kesimpulan, penurunan (*cooling down*).

Training motivasi juga dilakukan beberapa kalangan yang peduli dengan permasalahan stres siswa dalam menghadapi ujian nasional seperti Gatot Sugiharto dan Hadi Suyono yang memberikan pelatihan motivasi kepada siswa SMK Muhammadiyah 1 Borobudur Magelang dengan materi tentang cara mengelola stres, menyuguhkan pemutaran film motivasi dan beberapa simulasi (Ali, 2011, p.1). Disamping itu,

beberapa lembaga yang bersifat *profit oriented* seperti Primagama, AHA self motivation, Langit Biru outbond, dan lain sebagainya melakukan pelatihan motivasi dengan terlebih dahulu menawarkan beberapa paket pelatihan kepada sekolah.

Training motivasi dengan pendekatan spiritual juga digunakan untuk mengurangi tingkat stres siswa pada beberapa sekolah, namun pendekatan ini umumnya dilakukan dalam bentuk doa bersama (*istighosah*), sujud taubat bersama, maupun ceramah/pengarahan keagamaan yang dilakukan beberapa hari menjelang pelaksanaan ujian nasional. Pelatihan motivasi menggunakan pendekatan spiritual seperti ini sangat terkesan seremonial dan tidak bisa diukur efektivitas pelatihannya.

Teori-teori tentang pelatihan motivasi mensyaratkan adanya seperangkat prosedur yang harus dipenuhi agar pelatihan yang dibuat berkualitas baik dan efektif sesuai dengan tujuannya (Noe, 2005, pp.5-6; Brown & Wede, 1974, p.6). Prosedur tersebut adalah *training need assessment*, *training priorities*, *training design*, *training management*, dan *training evaluation*. Prosedur yang ditetapkan dalam merancang pelatihan tersebut tentunya berbeda dengan prosedur-prosedur khusus yang disyaratkan oleh model-model pelatihan untuk menanggulangi permasalahan stres seperti CBM, relaksasi, dan mengatasi masalah sebagaimana disebutkan di atas. Model-model pelatihan tersebut difokuskan pada pengujian teknik-teknik tertentu, maka harus mengikuti prosedur standarnya secara ketat dan tidak memerlukan pertimbangan holistik dalam penanganan kasus stres.

Pada sisi inilah penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Penelitian ini berangkat dari kerangka berfikir teoritis dalam menangani stres yang menghendaki adanya penanganan secara holistik dan dilanjutkan dengan kerangka teoritis dalam menyusun sebuah pelatihan yang baik. Sehingga pelatihan motivasi yang dirancang dalam penelitian ini didesain sebagaimana aturan dalam teori pelatihan dengan muatan materi yang bersifat holistik (aspek kognitif, emosi, spiritual).

Aspek kognitif dan emosi perlu diberikan karena penilaian kognitif merupakan bagian dari faktor individu yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku anak. Kompleksitas emosi selalu mengandung kesadaran kognitif, dan kesadaran kognitif dapat menghasilkan sebuah perilaku (Laird & Oatley, 2004, p.462). Sedangkan aspek spiritual aspek spiritual dalam diri

manusia dapat membebaskan dari belenggu pikiran, meredam kemarahan dalam jiwa, dan menenangkan jiwa seseorang dalam menghadapi realitas kehidupan (Prophet, 1999, pp.2-9). Keahlian spiritual sangat diperlukan anak karena keahlian ini tidak tumbuh dengan sendirinya tetapi perlu ditanamkan sejak dini (Dowling, 2005, pp.118-119). Setiap anak memiliki potensi yang baik untuk pengembangan aspek spiritualitas mereka karena masih muda sehingga terbuka dengan pemikiran-pemikiran baru karena aspek spiritual mampu memberikan kekuatan dari dalam diri untuk membangun konsep diri, kepercayaan diri, ketenangan diri dalam menghadapi masalah, kesuksesan dalam memecahkan masalah, serta menemukan makna dan tujuan hidupnya.

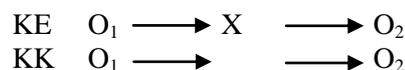
Cara pandang Dowling terhadap pentingnya aspek spiritual pada anak selaras dengan tujuan pendidikan pada anak yaitu memberikan kemampuan yang dibutuhkan untuk bertahan dan sukses dalam menghadapi permasalahan kehidupan kelak. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Raharja (2011) bahwa saat ini yang lebih dibutuhkan siswa untuk mempersiapkan ujian nasional adalah pendekatan secara mental berupa penguatan iman, disamping kemampuan kognitif dan usaha yang tekun.

Berdasarkan pemikiran di atas maka peneliti mencoba merancang dan mengukur efektivitas pelatihan motivasi yang memberikan muatan materi pada aspek kognitif, emosi dan spiritual dan didesain melalui lima tahapan (*training need assessment, training priorities, training design, training management, training evaluation*) untuk menurunkan tingkat stres siswa dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas VI SDN Tahunan Umbulharjo Yogyakarta. Materi pelatihan yang memuat aspek kognitif diharapkan dapat membantu siswa dalam mengetahui faktor-faktor yang dapat mengantarkan sukses dalam ujian nasional dan memandang ujian nasional secara positif. Aspek emosi diharapkan dapat membantu siswa mengelola kecemasan dan stres yang ada menjadi motivasi untuk lebih semangat menghadapi ujian nasional. Aspek spiritual diharapkan dapat membimbing siswa menuju berserah diri kepada Tuhan atas hasil dari usaha yang telah dilakukan.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu dan menggunakan model *two group pretest-*

*posttest design* (Johnson & Christensen, 2008: 307). Secara skematik, desain eksperimen yang digunakan adalah:



Keterangan:

O<sub>1</sub> = Pengukuran pertama sebelum subjek diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen

X = *Treatment* atau perlakuan

O<sub>2</sub> = Pengukuran kedua setelah subjek diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen

Kelompok eksperimen (KE) adalah kelompok yang akan diikuti dalam pelatihan motivasi yaitu siswa yang berdasarkan data pada angket tentang tingkat stres untuk siswa, data pada angket tentang tingkat stres untuk orang tua, dan data wawancara guru kelas VI SDN Tahunan, terdeteksi mengalami stres pada tingkat sedang dan tinggi, sedangkan siswa yang tingkat stresnya rendah tidak akan diikuti dalam pelatihan motivasi, kelompok ini disebut kelompok kontrol (KK).

Proses desain pelatihan motivasi dalam penelitian ini dilakukan dalam lima tahapan yaitu:

Training Need Assesment, meliputi:

Analisis Organisasi: melakukan wawancara kepada kepala sekolah dan wali kelas terkait program sekolah dalam mempersiapkan siswanya menghadapi ujian nasional, pengetahuan guru dan sekolah tentang stres pada siswa, kondisi stres siswa, gejala stres pada siswa, dan usaha yang sudah dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami stres.

Analisis Instrumen Penelitian: melakukan uji validitas dan reliabilitas angket tentang tingkat stres siswa yang akan digunakan sebagai alat pengukur tingkat stres siswa. uji validitas dan reliabilitas dilakukan melalui *expert judgment* dan uji coba angket pada populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden sesungguhnya. Berdasarkan analisis ini didapatkan lima item pernyataan yang tidak valid, yaitu pernyataan nomor 5, 7, 17, 20, dan 26 karena  $r$  hitung <  $r$  tabel (0.367) pada angket untuk siswa. Sedangkan pada angket untuk orang tua didapatkan tiga item pernyataan *symptom* stres yang tidak valid, yaitu nomor 7, 27, dan 28 karena  $r$  hitung <  $r$  tabel (0.367). Item yang tidak valid secara otomatis tereliminasi dan tidak dipakai dalam penelitian.

Analisis Personal: melakukan skoring data pada angket *pretest* kepada siswa dan data dari angket untuk orang tua sehingga diketahui level stres setiap siswa apakah tinggi, sedang, ataupun rendah.

Analisis Pertimbangan Khusus: mencari waktu pelaksanaan pelatihan yang tepat melalui pertimbangan dari sisi sekolah, peneliti, dan *trainer*. Memilih *trainer* yang kompeten, dalam hal ini didatangkan dua orang *trainer* dari Aha Self Motivation dan Daaruttauhid Training Centre Bandung karena kapasitas dan pengalaman mereka dalam memberikan motivasi kepada anak-anak di beberapa daerah di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Setelah itu perlu mempertimbangkan kemampuan finansial peneliti, karena pelatihan ini sepenuhnya dibiayai oleh peneliti.

#### Training Priorities

*Training Priorities* menentukan siswa-siswa yang akan diikuti dalam pelatihan motivasi dengan menggunakan metode triangulasi. yaitu siswa yang terdeteksi berada pada tingkat stres tinggi dan sedang pada angket siswa dan orang tua, dan berdasarkan pada keterangan guru melalui wawancara tentang siapa saja siswa yang terindikasi stres.

#### Training Design

Pelatihan didesain selama satu hari mulai pukul 07.00 sampai pukul 16.00 WIB sebagaimana hasil kesepakatan antara peneliti dan pihak sekolah. Kegiatan pelatihan dilaksanakan *indoor* dan *outdoor*.

Metode Pelatihan Motivasi: metode yang digunakan adalah metode tradisional dengan teknik presentasi, simulasi, dan membangun kelompok. Metode tradisional dipilih karena lebih mudah disesuaikan dengan aplikasi teori pembelajaran sosial dari Bandura yang menjadi *grand theory* dalam pelatihan motivasi. Teknik presentasi mencakup tahap *attention* dan *retention*, teknik simulasi merupakan aplikasi dari tahap *motor reproduction*, dan teknik membangun kelompok dapat membantu mencapai tahap *motivational processes*.

Materi Pelatihan Motivasi: Materi pelatihan motivasi ini didesain mencakup tiga aspek yaitu, aspek emosi, aspek kognitif, dan aspek spiritual. Materi pelatihan yang tercakup dalam tiga aspek tersebut *tidak* diberikan secara terpisah, terkadang satu materi mencakup dua aspek atau bahkan tiga aspek sekaligus.

#### Training Management, meliputi:

Pengorganisasian penyampaian materi. Penyampaian materi dibagi menjadi tiga sesi. Sesi pertama difokuskan pada upaya untuk membangkitkan semangat peserta dengan menekankan pada membangun cita-cita yang kuat. Sesi kedua difokuskan pada upaya merubah *appraisal kognitif* negatif menjadi positif bahwa tidak ada yang tidak mungkin dengan berusaha sungguh-sungguh. Sesi ketiga difokuskan pada membangun kebersamaan dalam mencapai kesuksesan.

Pengorganisasian penanggung jawab materi. Tugas dari penanggung jawab pelaksana adalah memastikan bahwa materi telah disampaikan sesuai dengan yang direncanakan, baik pada aspek muatannya, kedalaman materi, maupun waktu yang dibutuhkan untuk menyampaikan materi.

Pengaturan waktu pada sesi penyampaian materi. Setiap sesi penyampaian materi diberikan alokasi waktu selama dua jam, kecuali pada sesi ketiga yang berdurasi tiga jam. Sesi ketiga memiliki durasi yang lebih lama karena disesuaikan dengan kebutuhan kegiatan *outbound* dengan enam jenis permainan yang memerlukan waktu lebih lama dibanding sesi yang lain.

#### Training Evaluation, meliputi:

Pertama, Evaluasi Formatif. Evaluasi ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang akurat tentang keseluruhan proses program pelatihan, sebagai bahan pertimbangan melakukan perbaikan. Evaluasi ini dilakukan dengan mewawancarai 10 peserta pelatihan yang dipilih secara acak. Kesepuluh peserta diberi lima pertanyaan tentang penilaian dan respon mereka terhadap pelatihan yang sudah mereka jalani. Evaluasi juga dilakukan oleh *trainer*, peneliti dan guru pendamping pelatihan yang dibahas dalam *briefing* pasca pelatihan.

Kedua, Evaluasi Sumatif. Evaluasi ini digunakan untuk menetapkan tingkat keberhasilan peserta pelatihan. Keberhasilan peserta pelatihan dilihat dengan mengukur dampak pelatihan terhadap tingkat stres siswa, apakah mengalami kenaikan, penurunan, atau tetap. Melalui evaluasi ini hipotesis penelitian dapat diuji secara statistik menggunakan program SPSS versi 16.0.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tahanan Umbulharjo Yogyakarta pada siswa kelas VI tahun ajaran 2011/2012 mulai bulan Ma-

ret sampai April 2012. Sedangkan pelatihan motivasi dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 April 2012 mulai pukul 07.00 sampai 16.00 WIB.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri Tahunan Umbulharjo Yogyakarta yaitu kelas VI<sub>A</sub> dan kelas VI<sub>B</sub> yang berjumlah 47 siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* (Johnson & Christensen, 2008, p.239) atau pemilihan terhadap sampel berdasarkan pertimbangan karakteristik tertentu yang akan ditempatkan bersama karakter yang sama. Karakteristik khusus dijaring menggunakan metode triangulasi, yaitu siswa yang terdeteksi stres pada tingkat sedang dan tinggi berdasarkan angket *pretest* siswa, angket orang tua, dan berdasar pada keterangan wali kelas VI. Penjaringan yang dilakukan menggunakan metode triangulasi menghasilkan sampel sebanyak 25 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan wawancara. Teknik angket digunakan untuk mengetahui kondisi riil tingkat stres siswa dan progres pelatihan motivasi untuk menurunkan tingkat stres siswa dalam menghadapi ujian nasional. Sehingga diharapkan efektivitas pelatihan dapat terukur dengan jelas.

Terdapat dua jenis angket yang akan digunakan yaitu: Angket tentang tingkat stres yang diberikan kepada siswa, angket ini diberikan sebelum dan sesudah pelatihan motivasi. Pembagian angket sebelum pelatihan motivasi juga berfungsi sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kelompok eksperimen dari populasi penelitian. Angket berisi 25 pernyataan tertutup menggunakan skala Guttman yang meliputi gejala psikis, pikiran, perilaku, dan emosi.

Angket tentang *symptom* stres pada anak dalam bentuk *check list* menggunakan skala Likert yang diberikan kepada orang tua/wali murid. Angket ini dibagikan sebelum perlakuan yang berfungsi sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kelompok eksperimen dari populasi penelitian. Angket dengan model CBCL (*Child Behaviour Check List*) ini menghendaki orang tua/wali murid menjawab sesuai dengan kondisi siswa selama berada di lingkungan keluarga dalam tiga bulan terakhir. Angket ini berisi 27 pernyataan tentang *symptom* stres meliputi gejala psikis, pikiran, perilaku, dan emosi yang terdistribusi dalam 5

alternatif jawaban yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan selalu.

Teknik wawancara digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan usaha guru maupun sekolah tentang stres yang dialami siswanya, serta hal-hal lain yang berkaitan dengan ujian nasional. Wawancara dilakukan dengan menggunakan *indepth interview* dengan model wawancara terbuka (*open-ended*). Wawancara dilakukan kepada para guru wali kelas VI SDN Tahunan dan kepala sekolah.

Wawancara juga dilakukan kepada siswa yang dipilih secara acak untuk mengetahui respon dan progres siswa setelah mengikuti pelatihan motivasi. Wawancara ini bertujuan sebagai bahan evaluasi program pelatihan. Wawancara untuk kebutuhan evaluasi juga dilakukan kepada guru pendamping pelatihan untuk mengetahui penilaian mereka terhadap keseluruhan proses pelatihan yang dilakukan.

Teknik analisis data yang berasal dari angket dianalisis menggunakan statistik parametrik *paired samples t-test* dan disajikan secara deskriptif berupa penyajian data melalui tabel. *Paired samples t-test* digunakan untuk menguji perbedaan signifikansi antara rata-rata dua ekor. Dalam kajian ini analisis *paired samples t-test* digunakan untuk menguji Hipotesis dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 0.05.

Syarat mendasar untuk dapat melakukan analisis *paired samples t-test* adalah data terdistribusi normal (Uyata, 2009, p.117). Karena kedua sampel dalam penelitian ini berbentuk *disproportional samples* atau ada perbedaan jumlah sampel yang akan dibandingkan, maka terlebih dahulu dilakukan penyamaan jumlah sampel dengan membuang secara acak anggota sampel yang lebih besar (Hadi, 2004, p.225). Sehingga tahap-tahap pengujian hipotesis adalah sebagai berikut: (1) Melakukan uji normalitas data yang diperoleh dari angket *pretest*, sebagai prasyarat melakukan uji lanjutan *paired samples t test*; (2) Langkah selanjutnya melakukan uji beda *paired samples t test* pada angket *pretest* dan *posttest*, baik terhadap kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen; (3) Melakukan penyamaan jumlah sampel dengan membuang secara acak pada sampel yang lebih besar; (4) Melakukan analisis uji beda *paired samples t test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kriteria hipotesis yang diajukan adalah jika  $p \leq 0.05$  maka hipotesis diterima, jika  $p > 0.05$  maka hipotesis ditolak. Pengujian statistik

akan menggunakan program SPSS versi 16.0 dengan ketentuan interpretasi sebagai berikut:

$H_a$  = Tidak ada perbedaan signifikan kondisi stres siswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pelatihan motivasi.

$H_o$  = Ada perbedaan signifikan kondisi stres siswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pelatihan motivasi.

Sedangkan data yang diperoleh melalui wawancara digunakan sebagai data pendukung dalam melakukan analisis data yang bersumber dari angket. Melalui teknik ini dapat diketahui adanya kesesuaian maupun perbedaan antara data yang bersumber dari angket dan wawancara.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Laporan hasil penelitian disajikan dalam dua bentuk, yaitu penyajian secara deskriptif dan secara statistik.

#### Hasil Data Deskriptif.

#### *Target dan Program Sekolah dalam Menghadapi Ujian Nasional.*

SDN Tahunan secara organisatoris menargetkan kelulusan 100% siswanya dalam ujian nasional tahun ajaran 2011/2012. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan adalah 4,5 dengan rincian mata pelajaran IPA 4,5; Matematika 4,0; dan Bahasa Indonesia 5,0 dengan nilai rata-rata total 4.5. KKM yang ditetapkan tersebut mengalami kenaikan sebanyak 0,5 dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 4,0 (wawancara kepala sekolah tanggal 20 April 2012).

Program SDN Tahunan mempersiapkan siswa kelas VI dalam menghadapi ujian nasional adalah dengan menambah jam belajar setiap hari Senin sampai Sabtu mulai pukul 13.30 sampai pukul 16.00 WIB atau sekitar 17 jam per minggu. Disamping itu siswa juga diberikan beberapa latihan mengerjakan soal ujian nasional berbentuk *tryout* dalam beberapa model soal mulai dari tingkat rayon, kabupaten, dan propinsi yang diberikan pada semester XII secara berkala. Upaya lain adalah pendalaman soal ujian sekolah yang dilaksanakan setelah ujian sekolah mulai pukul 07.00 sampai pukul 12.45 WIB dengan materi yang diujinasionalkan ditambah dengan mata pelajaran olah raga.

Sedangkan pelatihan motivasi tidak diprogramkan oleh sekolah pada tahun ajaran

2011/2012 meskipun dua tahun sebelumnya (tahun 2009 dan 2010) pernah diprogramkan dalam bentuk ceramah keagamaan dan doa bersama yang dihadiri oleh siswa, wali murid, dan para guru.

#### *Pengetahuan Guru tentang Stres.*

Tingkat pengetahuan kepala sekolah tentang stres dapat dibiling kurang bagus, hal tersebut dibuktikan dengan pendapat beliau bahwa, "Anak-anak energinya luar biasa besar karena setelah selesai mendapat jam belajar tambahan masih pada main sepak bola dan kejar-kejaran... Anak-anak tidak ada yang stres, karena kalau stres kan tidak mungkin seperti itu" (wawancara dengan kepala sekolah tanggal 20 April 2012).

Sedangkan tingkat pengetahuan guru wali kelas tentang stres jauh lebih baik dibandingkan dengan kepala sekolah. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan guru dalam mendeteksi beberapa siswanya yang terindikasi stres dan memiliki motivasi yang rendah "Wah kebetulan siswa kami ada yang stres.... Ada yang mengeluh pusing, sakit perut, prestasi menurun....".

Unsur pengetahuan tentang stres dapat berpengaruh terhadap penyusunan program sekolah dalam mempersiapkan siswa kelas VI SD menghadapi ujian nasional. Dengan memiliki pengetahuan tentang stres yang cukup, sekolah dapat menyusun program yang dapat meminimalkan potensi munculnya *stressor* kepada siswa.

Meskipun guru telah memiliki pengetahuan tentang stres, namun pengetahuan mereka tidak tampak dalam program sekolah. Hal tersebut mungkin saja disebabkan oleh dominannya peran kepala sekolah dalam menetapkan program sekolah, sehingga pengetahuan guru tidak terakomodir.

#### *Tingkat Stres Siswa.*

Berdasarkan analisis personal tentang tingkat stres siswa, tidak terdapat siswa yang berada pada tingkat stres tinggi, 19 siswa berada pada tingkat sedang dan 28 siswa pada tingkat rendah dari angket untuk siswa. Sedangkan dari angket untuk orang tua diketahui tidak terdapat siswa yang berada pada tingkat stres tinggi, 17 siswa berada pada tingkat sedang dan 30 siswa pada tingkat rendah. Sementara itu dari hasil wawancara dengan wali kelas diperoleh informasi 12 siswa yang terindikasi stres yang terlihat dari gejala psiko-

somatis (suka mengeluh, pusing, mual, sakit perut), penurunan prestasi, dan motivasi rendah.

Tabel 1. Distribusi Siswa Berdasarkan Kriteria Prioritas Mengikuti Pelatihan Motivasi.

Sumber Data	Total
Angket siswa	19
Angket orang tua	17
Wawancara guru	12

Secara umum tingkat stres siswa SDN Tahunan Umbulharjo Yogyakarta masih berada pada tingkat sedang, karena dari data yang diperoleh melalui tahap analisis personal tidak didapatkan siswa yang mengalami stres pada tingkat tinggi. Mayoritas siswa berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 53,2% (25 siswa), dan sisanya sebanyak 46,8% (22 siswa) berada pada tingkat rendah.

Kedua puluh lima siswa yang terjaring selanjutnya masuk dalam kelas eksperimen, sedangkan sisanya menjadi anggota kelompok kontrol.

#### Gejala Umum Stres.

Berdasarkan data dari angket dapat dilihat dalam Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Gambaran Umum Gejala Stres Siswa

No	Aspek	Persentase (%)	
		Siswa	Orang tua
1	Fisik	38,21	33,67
2	Perilaku	31,74	37,34
3	Pikiran	39,89	38,81
4	Emosi	47,37	38,47

Implikasi Stres yang dialami siswa paling tinggi pada aspek emosi 42,92%, diikuti aspek pikiran 39,35%, aspek fisik 35,94%, dan aspek perilaku 34,54%. Data tersebut bermakna bahwa stres siswa memang belum mencapai tingkat yang dapat dikatakan berbahaya karena implikasi somatis masih cukup kecil. Meskipun demikian terdapat lebih dari setengah siswa yang memerlukan bantuan untuk menangani stres yang dialaminya karena ditakutkan tingkat stres mereka dapat bertambah tinggi.

#### Perbandingan Skor Tingkat Stres.

Berdasarkan hasil analisis perbandingan skor tingkat stres siswa sebelum dan sesudah *treatment* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diketahui mayoritas peserta pelatihan motivasi mengalami penurunan skor antara 1-16 poin, hanya terdapat satu siswa yang mengalami kenaikan skor tingkat stres. Dengan

kata lain pelatihan motivasi memberikan pengaruh positif pada mayoritas siswa.

Sedangkan pada kelompok kontrol, terdapat 4 siswa yang tidak mengalami perubahan skor tingkat stres, 2 siswa mengalami peningkatan skor tingkat stres, dan 16 siswa mengalami penurunan skor tingkat stres antara 1-6 poin. Dengan demikian mayoritas siswa yang tidak diikuti dalam pelatihan motivasi terbukti masih mampu beradaptasi dengan baik terhadap *stressor*. Gambaran tentang penurunan tingkat stres pada kedua kelompok penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Selisih Skor Penurunan Tingkat Stres

Adanya satu siswa yang mengalami kenaikan tingkat stres setelah diberikan pelatihan motivasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan *cross check* kepada guru kelas (yang kebetulan bertetangga dengan siswa bersangkutan), diperoleh informasi bahwa siswa tersebut sering mendapatkan kekerasan fisik dari bapaknya (keterangan wali kelas tanggal 30 April 2012). Bisa jadi stres siswa yang bersangkutan lebih disebabkan oleh kondisi di rumah.

Sayangnya penelitian ini tidak didesain sampai pada tahap analisis faktor penyebab stres secara mendetail, sehingga variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini tidak dapat dieksplorasi lebih jauh. Demikian halnya terhadap data pada kelompok kontrol, oleh karena itu perlu penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih luas guna mengetahui faktor-faktor pengganggu yang dapat mempengaruhi pengukuran efektivitas pelatihan motivasi.

#### Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan.

Pertama, Aspek Pelaksanaan. Secara umum pelatihan motivasi berjalan dengan baik, karena dari hasil evaluasi formatif melalui wawancara kepada siswa, guru pendamping, dan trainer menunjukkan bahwa mayoritas siswa menyatakan senang dan *enjoy* mengikuti pelatihan (bahkan diantara mereka ada yang meminta acara dilanjutkan sampai malam hari

dan besok pagi), siswa yakin dapat lulus ujian nasional, target nilai yang mereka tetapkan tiap mata pelajaran berkisar pada angka 7 sampai 10, mereka tidak merasa cemas dan takut lagi menghadapi ujian nasional, dan mereka siap belajar lebih giat lagi untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional (wawancara pasca pelatihan tanggal 28 April 2012).

Demikian juga dari hasil pengamatan guru pendamping dan trainer sangat positif. Meskipun demikian terdapat beberapa kendala yang dialami sehingga sedikit mempengaruhi pelaksanaan pelatihan. (1) adanya tujuh orang siswa yang selalu mengganggu kegiatan pelatihan sejak sesi pembukaan, ketujuh siswa ini adalah siswa yang menurut laporan guru memiliki motivasi rendah. Keenam siswa juga dilaporkan membentuk "genk" di sekolah. Oleh karena itu, mulai memasuki sesi pelatihan pertama ketujuh siswa tersebut lebih banyak diberikan tanggung jawab (diantaranya menjadi ketua kelompok) dan sering ditunjuk untuk tampil terlebih dahulu mempraktekkan instruksi *trainer*. Cara tersebut cukup efektif karena sampai akhir kegiatan, ketujuh siswa justru mengikuti pelatihan dengan lebih semangat dan mampu memimpin dengan baik. Perubahan yang ditunjukkan ketujuh siswa tersebut secara khusus mendapatkan apresiasi dari guru pendamping pelatihan. (2) kecilnya debit air di sekolah sehingga menyebabkan acara istirahat menjadi lebih lama hingga pukul 13.15. Kendala ini juga menyebabkan mundurnya jadwal acara yang baru selesai pukul 16.30 WIB. (3) sulitnya mengatur peserta selama kegiatan *out bound* bahkan pada permainan yang terakhir tidak terjadi kompetisi antarkelompok lagi karena sudah berubah menjadi kompetisi antarindividu yang kurang terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa *trainer* kurang memiliki kemampuan manajerial di luar kelas yang baik.

Kedua, Aspek Media Pembelajaran. Materi pelatihan yang disampaikan menggunakan *power point* sepertinya memiliki desain dan tampilan yang kurang menarik dan kurang sesuai untuk anak SD. Hal tersebut terlihat selama sesi penyampaian materi, siswa lebih tertarik melihat ke arah *trainer* dibandingkan ke arah proyektor. Sepertinya ekspresi dan intonasi *trainer* lebih menarik dari pada tampilan media pembelajaran. Ukuran *font* kurang besar, terlalu banyak tulisan pada beberapa *slide*, beberapa gambar yang ditampilkan kurang pas untuk anak SD, dan desain media yang terlalu kaku. Kelemahan dari sisi tampilan media ini meskipun dapat tertutupi oleh penyampaian materi

yang disampaikan *trainer*, namun perlu tetap memerlukan perbaikan-perbaikan. Sehingga media pembelajaran benar-benar dapat berfungsi sebagai alat yang dapat membantu tersampainya materi pembelajaran kepada peserta yang berkualitas.

Ketiga, Aspek Materi Pelatihan. Ditinjau dari sisi materinya, pelatihan yang memberikan muatan pada aspek kognitif, emosi, dan spiritual ini kurang disampaikan secara seimbang antara ketiga aspek tersebut. Materi aspek emosi dan kognitif memiliki durasi yang lebih banyak dibandingkan dengan materi aspek spiritual. Ketidakseimbangan komposisi ini dapat berpengaruh terhadap desain penelitian yang menitik beratkan pada materi bermuatan aspek kognitif, emosi, dan spiritual.

Ketidakseimbangan komposisi ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pendalaman aspek spiritual yang dimiliki *trainer*, sehingga aspek spiritual kurang tereksplorasi secara mendalam. Atau bisa jadi disebabkan oleh pendeknya waktu pelatihan, sehingga *trainer* tidak memiliki keleluasaan melakukan eksplorasi yang dalam mengingat waktu yang begitu pendek.

Keempat, Aspek Waktu Pelatihan. Pelatihan motivasi yang menitikberatkan pada pemberian materi secara holistik sangat membutuhkan waktu yang panjang. Hal tersebut lebih disebabkan oleh luasnya cakupan materi yang diberikan, serta diperlukan pendalaman materi yang lebih lama supaya ketiga aspek tersebut dapat terintegrasi secara baik. Siswa kelas VI SD yang masih berada pada tahap berpikir operasional kongkrit memiliki kesulitan dalam menggabungkan konsep-konsep yang abstrak, oleh karena itu agar ketiga aspek tersebut dapat diterima siswa dengan baik diperlukan penjelasan secara perlahan dan berulang-ulang.

Oleh karena itu, pelatihan motivasi dengan konsep seperti ini akan lebih baik jika dilakukan selama dua hari, karena dengan waktu yang lebih panjang maka dimungkinkan untuk memberikan simulasi-simulasi pada setiap aspek yang dipelajari. Dengan simulasi pada tiap aspek diharapkan materi dapat lebih mudah diterima siswa karena konsep-konsep pembelajaran dapat langsung dipraktekkan, dan hal seperti ini dimaksudkan untuk menyesuaikan dengan tahap berpikir siswa kelas VI SD.

### Hasil Uji Hipotesis.

Berdasarkan analisis statistik parametrik menggunakan rumus *paired t test* diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Data pada KE berdistribusi normal karena  $p\ 0.964 >$  taraf signifikansi 0.05. Data pada KK berdistribusi normal karena  $p\ 0.694 >$  taraf signifikansi 0.05; (2) Terjadi penurunan tingkat stres pada KK sebesar 1,909. ( $t = 3,989$ ;  $p = 0,001$ ); (3) Terjadi Penurunan tingkat stres pada KE sebesar 6,240. ( $t = 6,915$ ;  $p = 0,000$ ); (4) Tidak ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkat stres KK dengan KE karena selisih *mean score* 4,5 ( $t = 3,944$ ;  $p = 0,001$ ). Karena rata-rata penurunan tingkat stres pada KE 6,41 dan pada KK 1,91, maka selisih *mean score* sebesar 4,5 membuktikan efektifitas pelatihan motivasi meskipun tidak signifikan.

### Pembahasan

Stres yang terjadi pada anak umumnya sama dengan stres yang dialami oleh kelompok usia yang lain, namun mekanisme stres pada anak lebih disebabkan oleh situasi di sekelilingnya karena mereka perkembangan kognisinya masih sangat sederhana. Tahap operasional konkrit merujuk pada tahap dimana anak belum mampu mengolah konsep-konsep abstrak dengan baik, sehingga apa yang dilihat dan dialami dalam hidupnya sangat berpengaruh terhadap kualitas individunya. Pada posisi yang seperti ini stres siswa kelas VI SD dalam menghadapi ujian nasional lebih dipengaruhi oleh faktor situasi dibandingkan dengan faktor individunya.

Hasil dari proses analisis organisasi ditemukan bahwa kepala sekolah kurang memiliki pemahaman tentang stres, pemahaman tentang stres justru dimiliki wali kelas VI meskipun belum memberikan *treatment* khusus kepada siswanya yang terindikasi mengalami stres. Unsur kurangnya pengetahuan tentang stres berpengaruh terhadap program sekolah untuk mempersiapkan siswa kelas VI SD dalam menghadapi ujian nasional, sehingga pada akhirnya siswa tetap diberikan program yang sangat padat dengan rata-rata jam belajar tambahan sebanyak 17 jam per pekan atau 7 jam lebih banyak dari rata-rata jam belajar tambahan di SLTP se-DIY dengan rata-rata 10 jam per minggu (Mardapi dan Kartowagiran, 2009, p.7).

Program sekolah untuk kelas VI di SDN Tahunan terlihat disusun hanya untuk memenuhi kebutuhan kognitif siswa dengan target penguasaan materi sedalam-dalamnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa program tersebut belum memberikan perhatian pada aspek lain yang dibutuhkan siswa seperti aspek emosi dan spiritual, padahal dalam konsep pendidikan pada anak sangat menganjurkan pemberian seluruh aspek yang dibutuhkan untuk dapat menghadapi permasalahan kehidupan yang akan dihadapinya di masa yang akan datang. Sebagaimana dikatakan Dowling (2005, p.125) bahwa tujuan asal dari pendidikan anak adalah memberikan kemampuan yang dibutuhkan untuk bertahan dan sukses dalam menghadapi permasalahan kehidupannya di masa yang akan datang.

Padatnya jadwal kegiatan belajar siswa berpengaruh negatif terhadap kondisi fisik siswa, dimana data penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akibat padatnya jadwal kegiatan belajar siswa menempati urutan tertinggi dalam aspek fisik pada kedua jenis angket penelitian dengan total sebanyak 50,21% dan hal tersebut diakui oleh wali kelas VI dengan mengatakan "Iya mas, makanya anak-anak pada stres...(sambil tertawa)". Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hunsaker (2001, p.128) bahwa banyaknya perubahan dalam periode/ waktu yang singkat berkontribusi signifikan terhadap timbulnya stres yang berhubungan dengan kesehatan fisik. Program sekolah yang seperti ini terbukti telah menempatkan siswa dalam kondisi rentan stres karena kondisi fisik yang lelah.

Kondisi penerimaan kognitif siswa SDN Tahunan dapat dikatakan kurang bagus, hal tersebut tergambar dalam data penelitian dimana 46,59% siswa takut menghadapi ujian nasional, dan 43,82% siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional. Sedangkan dari total rata-rata indikator stres, aspek pikiran dan emosi memiliki presentase di atas aspek fisik dan perilaku (baik dalam angket siswa maupun orang tua). Data tersebut menunjukkan hubungan antara aspek pikiran dan emosi memiliki hubungan yang lebih dinamis dibandingkan dengan aspek yang lain, sedangkan aspek perilaku dan fisik merupakan efek yang menyertainya.

Di sisi yang lain terdapat 33,5% siswa SDN Tahunan memiliki motivasi yang rendah, angka tersebut didominasi oleh siswa kelas VI<sub>B</sub> yang memang dikelompokkan dalam kelas siswa yang berprestasi menengah ke bawah.

Berdasarkan data-data di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyebab stres pada siswa SD dalam menghadapi ujian nasional lebih dipengaruhi oleh faktor situasi yang tercipta di sekitarnya dibandingkan dengan faktor individu yang meliputi kapasitas individu dan penerimaan kognitif

Tingkat stres siswa SDN Tahunan mayoritas berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 53,2% dan sisanya sebanyak 46,8% berada pada tingkat rendah. Stres tersebut berimplikasi paling tinggi pada aspek emosi 42,92%, diikuti aspek pikiran 39,35%, aspek fisik 35,94%, dan aspek perilaku 34,54%. Data tersebut bermakna bahwa stres siswa memang belum mencapai tingkat yang dapat dikatakan berbahaya karena implikasi somatis masih cukup kecil. Meskipun demikian terdapat lebih dari setengah siswa yang memerlukan bantuan untuk menangani stres yang dialaminya karena ditakutkan tingkat stres mereka dapat bertambah tinggi.

Hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan motivasi mendapatkan adanya beberapa kekurangan dari pelatihan motivasi yang meliputi aspek media pembelajaran, aspek materi pelatihan, aspek waktu pelaksanaan, aspek penyampaian materi, dan aspek *trainer*. Beberapa kekurangan tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mendesain pelatihan motivasi yang lebih baik dimasa yang akan datang.

Meskipun demikian, beberapa kekurangan/kelemahan pelatihan motivasi tersebut tidaklah berpengaruh terhadap efektivitas pelatihan, karena hasil Uji *Paired sample t-test* antara kelompok kontrol terhadap kelompok eksperimen diperoleh  $p(0,001) < 0,05$  yang berarti hipotesis diterima. Analisis statistik pada kedua kelompok penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa pelatihan motivasi dengan materi yang memuat aspek kognitif, emosi dan spiritual secara efektif mampu menurunkan tingkat stres siswa SD Negeri Tahunan.

Meskipun hasil dari uji *paired t-test* pada kelompok kontrol diperoleh  $p(0,001) < 0,05$  dan hasil dari uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen diperoleh  $p(0,000) < 0,05$  atau sama-sama terjadi penurunan tingkat stres baik pada kelompok kontrol maupun pada kelompok eksperimen, namun kondisi di atas tidak serta merta menunjukkan ketidakefektifan pelatihan motivasi. Perbedaan tersebut membuktikan bahwa kelompok yang tidak diberi pelatihan motivasi masih mampu beradaptasi dengan baik terhadap *stressor*, dan data tersebut juga me-

nunjukkan kesesuaian antara realitas dengan asumsi yang dibangun dalam penelitian ini dalam hal kriteria penentuan peserta pelatihan motivasi.

Kesimpulan tersebut dikuatkan dengan besarnya rentang *mean score* kondisi stres siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 4,5 dimana pada kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata sebesar 1,91 dan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 6,24. Sedangkan berdasarkan data pada angket menunjukkan mayoritas peserta pelatihan motivasi mengalami penurunan skor antara 1-16 poin, sedangkan siswa yang tidak diikutkan pelatihan motivasi mengalami penurunan antara 1-6 poin.

Kecilnya rentang *mean* skor kondisi stres siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengindikasikan bahwa pelatihan motivasi ini meskipun efektif menurunkan tingkat stres, namun tidak memberikan dampak yang signifikan bagi penurunan tingkat stres siswa. Hal tersebut bisa jadi disebabkan oleh beberapa aspek yang menjadi kekurangan dalam penelitian ini seperti aspek media pembelajaran, aspek materi pelatihan, aspek waktu, aspek pelaksanaan, aspek *trainer*, maupun adanya variabel lain yang menyebabkan stres siswa namun belum dapat terukur dalam penelitian ini. Seperti adanya satu siswa pada kelompok eksperimen yang mengalami kenaikan tingkat stres yang ternyata di luar permasalahan ujian nasional siswa tersebut sering mengalami tindakan kekerasan yang dilakukan oleh orang tuanya.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah pelatihan motivasi yang memberikan muatan materi pada aspek kognitif, emosi dan spiritual secara efektif dapat menurunkan tingkat stres siswa dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas VI SDN Tahunan Umbulharjo Yogyakarta.

### Saran

Disarankan kepada guru dan sekolah dalam penyusunan program untuk siswa kelas VI yang berkaitan dengan upaya persiapan menghadapi ujian nasional sebaiknya turut memperhatikan aspek psikis dan fisik siswa. Tentunya hal tersebut dapat dilakukan jika sebelumnya guru terlebih dahulu membekali diri

dengan pengetahuan yang cukup tentang perkembangan anak termasuk tentang stres pada anak.

Apabila kebijakan ujian nasional masih diberlakukan bagi siswa SD di tahun-tahun yang akan datang, maka pelatihan motivasi seperti ini perlu diberikan kepada siswa. Jika hal tersebut tidak memungkinkan karena suatu alasan, maka setidaknya siswa-siswa yang telah terdeteksi mengalami stres segera ditolong dengan memberikan *treatment* secara personal dan bukan dibiarkan saja.

Besarnya kontribusi faktor situasi (seperti pengaruh media massa, sistem nilai dalam masyarakat, tekanan-tekanan dari guru dan orang tua) sebagai faktor penyebab stres menyisakan pertanyaan bagaimana *coping* stres terhadap faktor situasi dapat dilakukan atau bagaimana *coping* stres di lingkup sosial. Pertanyaan tersebut membuka peluang untuk dilakukan penelitian agar fenomena stres berjamaah setiap akan dilaksanakannya ujian nasional pada masyarakat Indonesia mendapatkan solusi yang terbaik.

Tentunya penelitian ini memiliki sejumlah kelemahan, oleh karena itu bagi para peneliti dan akademisi yang tertarik meneliti lebih lanjut penelitian ini perlu melakukan sejumlah penyempurnaan dalam hal konsep, model, desain media pembelajaran, konten materi pelatihan, dan mempersiapkan trainer yang benar-benar menguasai materi yang memberi muatan pada aspek kognitif, emosi, dan spiritual.

#### Daftar Pustaka

- Ali. (2011, Februari 26). *Mengelola stres dan motivasi berprestasi menjelang UAN*. Diakses Tanggal 12 Desember 2012, dari [http://www.uad.ac.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=292%20Akolom-opini&lang=in](http://www.uad.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=292%20Akolom-opini&lang=in)
- Akunto, Indra. (2012, April 20). *Ini dia hasil uji petik UN versi Kemendikbud*. Diakses tanggal 11 Desember 2012, dari <http://edukasi.kompas.com/read/-2012/04/20/22280081/Ini.Dia.Hasil.Uji.Petik.UN.Versi.Kemendikbud>.
- Aryani, Farida. (2008). Efektivitas pendekatan "CBM" (Cognitive Behaviour Modification) untuk mengurangi stress belajar siswa SMU. *Jurnal Didaktika*. Vol. 9, Nomor 2.
- Brown, G., & Wedel. K. R. (1974). *Assesing training needs*. Washington D.C: National Training and Development Service Press.
- Dowling, M. (2005). *Young children's personal, social and emotional development*. 2<sup>nd</sup> edition. London: Paul Chapman Publishing.
- Hadi, Purwaka. (2005). *Modifikasi perilaku*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Statistik*. Jilid 2. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Hunsaker, P. L. (1995). *Training in management skills*. New Jersey: Prentice Hall.
- Izard, C.E., & Ackerman, B.P. (2004). Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions. Dalam Lewis, M., & Jones, J.M.H (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 253-263). New York: The Guilford Press.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research*. 3<sup>th</sup> edition. London: Sage Publications.
- Laird, P.N.J., & Oatley, K. (2004). Cognitive and social construction in emotions. Dalam Lewis, M., & Jones, J.M.H (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 458-475). New York: The Guilford Press.
- Mardapi, Djemari., & Kartowagiran, Badrun. (2009). Dampak ujian nasional. *Laporan Hasil Penelitian Jurusan PEP Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta*. Tidak dipublikasikan.
- M.M. Nimas Eki, S., Rina Kalteka Dewi., Rosana Dewi Yunita., Leny Latifah. (1998). Efektivitas pelatihan pengatasan masalah sebagai usaha menurunkan tingkat stres pada anak [versi elektronik]. *Buletin Penalaran Mahasiswa UGM*. Vol. 4 No. 3 November 1998. 6-8.
- Miller, S.N., & Schnoll, R.A. (2004). When seeing is feeling: a cognitive-emotional approach to coping with health

- stress. Dalam Lewis, M., & Jones, J.M.H (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 538-549). New York: The Guilford Press.
- Prophet, M.L., & Prophet, E.C. *Understanding yourself: a spiritual approach to self-discovery and soul-awareness*. United States of America: Summit University Press.
- Rahardjo, Ridwan. (2011, Februar 22). *Try out bukan satu-satunya solusi (bagian kedua)*. Diakses tanggal 21 November 2012, dari <http://www.ridwanraharjo.com/try-out-bukan-satu-satunya-solusi-bagian-kedua.html>.
- Rochman, Khalillul. (2010). *Kesehatan mental*. Yogyakarta: Fajar Media Group.
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development perkembangan masa hidup*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Thoits, P. A. (1995). Stres, coping, and social support processes: where are we? What next? [versi elektronik]. *Journal of Health and Social Behaviour*, Vol. 61(10), p.53-79.
- Uyata, Stanislaus S. (2009). *Pedoman analisis data dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.