

EFEKTIVITAS *FOCUS GROUP DISCUSSION* UNTUK MENGURANGI STRES PADA SISWA SMA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL

Dina Aprilia

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
IAIN Antasari Banjarmasin

Diterima tanggal 3 Oktober 2016 / Disetujui tanggal 15 Oktober 2016

Abstract

This research is aimed to find the effectivity of Focus Group Discussion (FGD) to decrease the feeling stress for senior high school students (SMA) who will face the national final examination (UAN). Stress on SMA students is a circumstance which gets negative assessment. It intimidates and pushes the students, in this case is UAN would appear a reaction such as emotional disorder, cognition, physiology and behavior disorder of SMA students. This research concerned 21 SMA students in grade XII, who had high stress level in facing UAN. The subjects were divided into two groups. First group was the experiment group (include 11 students) and it was the group who got the FGD treatment. The second group was control group (include 10 students) and this group didn't get the FGD treatment. Collecting data was done by using Stress Scale in facing UAN. It was given (a) before FGD (pre-test) and (b) after FGD (post-test). The hypothesis is examined by using difference examination (t-test) by comparing mean pre-test and post-test. The result showed that there was a significant influence to decrease the stress in SMA students who were in experiment group ($t = 6,540, p < 0,01$) after they got FGD treatment. Experiment group had decreased the stress score to face UAN (Mean=7,476).

Kata Kunci : Stress Menghadapi UAN, *Focus Group Discussion*

Pendahuluan

Manusia dalam kehidupannya tidak pernah terlepas dari masalah. Hal ini disebabkan oleh semakin tingginya tuntutan kehidupan. Tuntutan kehidupan yang semakin kompleks menimbulkan tekanan-tekanan dan ketegangan-ketegangan baik secara sosial maupun psikologis yang berpeluang menjadi masalah. Masalah yang dihadapi tiap individu berbeda-beda dan bersifat subjektif dalam menyikapi dan mengatasinya.

Setiap individu akan merespon setiap permasalahan dengan cara yang berbeda-beda. Hal ini juga erat kaitannya dengan mekanisme pertahanan diri yang dimilikinya dalam mempersepsi suatu permasalahan. Ada individu yang berani menghadapi masalah dan menemukan pemecahan masalahnya yang efektif, ada yang menghindari masalah atau bahkan ada yang menganggap tidak ada masalah dan mengesampingkannya. Masalah yang tertunda penyelesaiannya dan berlarut-larut bisa menumpuk dan akan mengganggu keseimbangan psikologis akibatnya tidak sedikit individu yang mengalami stress

Stres merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari oleh individu. Siapapun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Siswa SMA termasuk dalam golongan remaja yang tidak luput dari stres. Pihak orangtua dan masyarakat pada umumnya menganggap siswa SMA sudah cukup dewasa untuk dapat bersikap dan bertindak dalam kesehariannya. Anggapan lainnya adalah bahwa para siswa SMA sudah cukup mampu menghadapi masalah dan menemukan penyelesaiannya.

Tingkat pendidikan SMA siswa dituntut sudah mampu untuk lebih mandiri dan mampu mengambil keputusan. Walau untuk beberapa kondisi masih perlu bimbingan dan arahan. Namun, sifatnya sudah tidak lagi bantuan sepenuhnya seperti pada tingkatan sekolah dasar (SD) maupun sekolah menengah pertama (SMP). Perubahan ini banyak menimbulkan masalah penyesuaian dan berakibat negatif pada prestasi belajar dan performanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shenoy bahwa tuntutan terhadap siswa SMA bisa menjadi sumber stres yang sangat potensial. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab yang harus dihadapi oleh siswa tersebut, contohnya tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik, kehidupan mandiri dan pengaturan keuangan.

Berdasarkan data yang didapatkan dari guru BK salah satu SMA di Banjarmasin. Tercatat masalah yang banyak dihadapi siswa SMA antara lain bingung jurusan kuliah, gangguan hubungan interpersonal, prestasi akademik, manajemen waktu, konflik dengan orangtua dan pacar, serta adanya tuntutan untuk dapat lulus SMA dengan nilai yang memuaskan. Siswa SMA diharapkan mampu memenuhi standar nasional kelulusan UAN yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Fakta menunjukkan berbeda, berdasarkan evaluasi dari Diknas kota Banjarmasin bahwa pada tahun ajaran 2011-2012 masih sekitar 30% dari total siswa SMA yang ada di Banjarmasin gagal dalam mencapai standart nasional kelulusan tersebut. Sehingga, banyak dari mereka yang terpaksa harus mengambil UAN ulang melalui jalur pendidikan paket C. Bahkan beberapa dari mereka karena merasa tertekan dan malu sehingga memutuskan untuk berhenti dari sekolah. Dengan kata lain UAN yang akan dijalannya merupakan pemicu kecemasan dan stress UAN merupakan metode evaluasi yang diterapkan oleh pemerintah Indonesia untuk melihat sejauh mana penguasaan siswa terhadap bahan ajar yang disampaikan selama ia duduk di bangku sekolah tersebut. Berdasarkan data dari Diknas prosentasi kelulusan yang sudah ditetapkan adalah sebesar 80% angka kelulusan. Namun, faktanya angka tersebut masih tetap dirasakan terlalu tinggi dari prosentasi kelulusan UAN hanya sebesar 60%. Kondisi inilah menggugah penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Pada data survey awal yang dilakukan peneliti ke 5 SMA yang ada di Banjarmasin melalui FGD (10-15 maret 2015) terungkap bahwa dalam menghadapi UAN mereka merasa sangat stres. Gejala-gejala emosi yang mereka rasakan diantaranya cemas, takut, pesimis, mudah putus asa, mudah tertekan. Sedangkan gejala fisik yang mereka rasakan antara lain tidak nafsu makan, tidak bisa tidur, berjerawat, sakit kepala, sakit perut, gatal-gatal. Selain itu perilaku yang mereka nampaknya adalah bahwa mereka lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, merokok, melihat TV, berdiam.

Menurut Selye, stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan pada diri individu.¹ Pendapat lain dari Hingsiedan Campbell menggambarkan stres sebagai gangguan pada fungsi organism sehingga menimbulkan suatu situasi pada umumnya ingin dihindarinya.² Menurut Spieberger, stres diartikan sebagai interaksi antara tuntutan lingkungan dengan keterampilan individu.³ Jadi stres menyangkut perubahan reaksi fisik dan psikososial individu karena adanya interaksi antara tuntutan dari dalam dan luar individu juga keterampilan yang dimiliki individu.

Stres merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energy yang dapat digunakan secara efektif.⁴ Hal ini sejalan dengan pendapat Prawitasari bahwa stres yang dosisnya kecil dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik.⁵ Akan tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Selye menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan yaitu *distres*. Satu jenis lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*.⁶ Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung secara terus menerus akibat yang akan terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Jika stres dinilai negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademik. Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan atau stres yang ditunda pemecahannya akan mengikat energy, sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya.

Ada individu yang tampaknya beresiko terhadap stres tetapi ada juga yang tidak. Salah satunya tergantung pada faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang akan menghambat terjadinya stres adalah dukungan teman-teman yang juga akan melalui tahapan yang sama yaitu UAN. Kelompok teman sebaya disinyalir merupakan dukungan sosial yang sangat berarti serta dapat merupakan agen perubahan perilaku.⁷

¹H.W. Bernard dan Huckins W.C., *Dynamic of Personal Adjustment* (tt: tp, 1991).

²H.W. Bernard dan Huckins W.C. *Dynamic of Personal Adjustment* (tt: tp, 1991).

³J. Rickard, *Relaksasi untuk Anak-anak* (Jakarta: PT Grasindo, 2000).

⁴J. Rickard, *Relaksasi untuk Anak-anak* (Jakarta: PT Grasindo, 2000).

⁵Y. S. Prawitasari, *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1991).

⁶EP. Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (New York: John Willey & Sons, 1998).

⁷T. Afiatin, *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. (Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM,1996)

Oleh karena itu, upaya lain untuk mengurangi stres adalah melalui diskusi kelompok terarah/FGD. FGD merupakan salah satu pendekatan kelompok yang menggunakan metode diskusi untuk menyelesaikan masalah. Pendekatan kelompok sering digunakan karena memiliki kelebihan diantaranya: 1) Kelompok memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk saling memberi dan menerima umpan balik, 2) Anggota akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru karena kelompok merupakan mikrokosmik sosial, 3) Kemampuan untuk menggali tiap masalah yang dialami anggotanya, 4) Mempelajari keterampilan sosial dan kesempatan member dan menerima di dalam kelompok⁸

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut di atas, tidak sedikit siswa yang menghadapi UAN mengalami gangguan psikologis berupa stres. Permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Seberapa efektif FGD dapat mengurangi stres pada siswa SMA yang akan menghadapi UAN

Stres pada siswa SMA yang menghadapi UAN

1. Pengertian Stres

Stres merupakan satu konsep sentral dari sakit fisik⁹. Stres merupakan suatu keadaan yang dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan (Meier dalam Kendall dan Hammen, 1998). Menurut Selye stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan pada diri individu¹⁰. Hinsie dan Campbell menggambarkan stres sebagai gangguan pada fungsi organism sehingga menimbulkan suatu situasi yang pada umumnya ingin dihindari. Menurut Spieberger (dalam Rickard, 2000) stres diartikan sebagai interaksi antara tuntutan lingkungan dengan keterampilan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan penilaian negative individu terhadap lingkungan yang sifatnya mengancam dan menekan. Stres dapat dilihat sebagai stimulus, respon dan transaksional.

2. Aspek-aspek stres

Sarafino(1994) menyebutkan ada empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres¹¹, yaitu:

- a. Gangguan Emosi, yaitu gangguan perasaan yang muncul antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan.
- b. Gangguan Kognisi, yaitu gangguan pada fungsi pikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan
- c. Gangguan Fisiologis, yaitu gangguan kesehatan fisik seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung bedebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya
- d. Gangguan Perilaku, yaitu gangguan yang mungkin timbul akibat stres seperti misalnya, penurunan minat belajar, mencontek, penurunan prestasi belajar, ketidakmampuan bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial.

Pendekatan Kelompok sebagai Landasan Teori

1. Pengertian Pendekatan Kelompok

Menurut Prawitasari (1991), pendekatan kelompok sering digunakan karena memiliki beberapa kelebihan yaitu: 1) Kelompok memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk saling memberi dan menerima umpan balik, 2) Di dalam kelompok, anggota akan belajar untuk berlatih tentang perilakunya yang baru karena kelompok merupakan mikrokosmik sosial, 3) Kelompok merupakan kesempatan untuk menggali tiap masalah yang dialami anggotanya, 4) Kelompok memberikan kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial, dan 5) Kesempatan memberi dan menerima di dalam kelompok.¹² Selain

⁸Y. S. Prawitasari, *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1992).

⁹Kendall, C.P. Hammmen, *Abnormal Psychology. Understanding Human Problems* (New York: Houghton Mufflin Company, 1998).

¹⁰Kendall, C.P. Hammmen, *Abnormal Psychology. Understanding Human Problems* (New York: Houghton Mufflin Company, 1998).

¹¹EP. Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (New York: John Willey & Sons, 1998).

¹²Y. S. Prawitasari, *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1991).

itu pendekatan kelompok tidak hanya berguna untuk orang-orang yang bermasalah saja tetapi juga berguna untuk orang-orang normal.¹³

Berdasarkan uraian tentang kelebihan yang diperoleh dari pendekatan kelompok, nampaknya pendekatan kelompok ini memiliki manfaat yang besar untuk menangani masalah individual maupun sosial, dan juga bagi yang sehat maupun yang bermasalah.

2. Pendekatan Kelompok untuk Mengubah Perilaku

Yalom mengatakan ada 10 faktor yang membantu perubahan individu dan perkembangan pribadi dalam kelompok.¹⁴ Kelompok memberikan informasi tentang cara berfikir, merasa dan berperilaku dari orang lain. Perbedaan-perbedaan respon terhadap situasi tertentu dari anggota kelompok maupun pemimpin kelompok dapat memberikan alternatif sikap dan perilaku bagi anggota kelompok. Kelompok juga menanamkan harapan pada anggotanya yaitu sejak individu berinteraksi dengan anggota kelompok lain sesungguhnya ia sedang mencoba berubah secara aktif. Beberapa orang merasa bahwa hanya dirinyalah yang mendapatkan masalah tetapi dalam konteks kelompok menjadi jelas bahwa individu tidak sendiri dalam menghadapi masalah tersebut. Selain itu kelompok juga mendorong perilaku altruis pada individu ketika ada kesempatan untuk ditolong dan menolong anggota lain dan hal itu berpengaruh secara positif terhadap harga diri.

Anggota kelompok dapat mengekspresikan emosi-emosi negatif dan pola-pola respon yang dibentuk dalam keluarga. Menurut Yalom, banyak masalah pribadi merupakan hasil dari disfungsi peran dalam keluarga.¹⁵ Di sini kelompok memberikan perlindungan dan alternatif setting kelompok yang sehat. Selain itu kelompok memberikan kesempatan individu untuk mengasah keterampilan sosial ketika mereka berinteraksi dengan sejumlah orang yang berbeda dalam konteks kelompok. Mereka mungkin meniru dan mendapat cara-cara baru dalam berfikir, merasa dan berperilaku. Kelompok juga memberi kesempatan untuk bereksplorasi dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan cara memberi kesempatan untuk katarsis atau mengekspresikan perasaan-perasaannya secara terbuka. Partisipasi dalam kelompok akan mengubah diri individu dan memperbaiki banyak masalah. Anggota kelompok yang berfungsi baik dapat mengurangi stres dan masalah-masalah psikologis dan akhirnya dapat meningkatkan konsep dirinya. Berdasarkan berbagai pandangan di atas diskusi kelompok dapat difokuskan pada aspek kognisi, emosi atau perilaku. Diskusi kelompok pada penelitian ini menyangkut ketiga aspek tersebut.

Diskusi Kelompok Terarah (FGD)

Diskusi kelompok merupakan salah satu bentuk dari pendekatan kelompok, yang menggunakan metode diskusi sebagai salah satu cara penyelesaian masalah. Diskusi kelompok dapat diartikan sebagai sebuah pembahasan di antara para peserta mengenai suatu topik tertentu (<http://www.thefreedictionary.com/group+discussion>). Lebih jauh diskusi kelompok merupakan sebuah kelompok yang bertemu bersama secara kooperatif untuk membahas sebuah topik tentang persoalan-persoalan secara bersama-sama (<http://www.queensu.ca/idc/idcresources/handouts/group.discussion.htm>). Individu akan mempelajari praktek berbicara, mendengarkan dan juga kepemimpinan sebagai bagian dari dinamika kelompok.

Jumlah peserta dalam diskusi kelompok akan mempengaruhi jalannya kelompok. Biasanya terdiri dari 6-8 orang dan paling banyak 10 orang. Jumlah anggota kelompok yang terlalu besar juga akan mengurangi keaktifan masing-masing peserta dan mengurangi tanggung jawabnya untuk turut serta mencapai hasil yang diharapkan. Sebaliknya apabila jumlah anggota kurang dari 6 orang ada kecenderungan dalam kelompok untuk mudah terpengaruh oleh anggota lain sehingga pemecahan masalah tidak sesuai yang diharapkan (Bulatau, 1971).

Waktu yang diperlukan untuk diskusi antara 45-60 menit. Ada yang lebih lama yaitu mencapai 120 menit tergantung bahan pembicaraannya. Pembatasan waktu diskusi ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangannya adalah memadamkan diskusi yang sedang menghangat, sedangkan kelebihannya adalah para

¹³Y. S. Prawitasari, *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1991).

¹⁴Y. S. Prawitasari, *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1991).

¹⁵Y. S. Prawitasari, *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1991).

peserta diskusi mendapat kepastian mengenai lamanya diskusi sehingga mereka tidak segan untuk mengikuti diskusi berikutnya.¹⁶

Berdasarkan uraian tersebut di atas jumlah anggota diskusi kelompok pada penelitian ini berjumlah 6-10 orang yang membahas mengenai suatu topik dengan waktu antara 45-120 menit untuk mendapatkan satu kesimpulan.

Wheelan (1994)¹⁷ mengatakan bahwa ada tiga macam diskusi kelompok ditinjau dari peserta dan tujuannya yaitu:

- a. Kelompok psikoterapi (*psychotherapy groups*)
- b. Kelompok konseling (*counseling group*)

Pada penelitian ini diskusi kelompok yang dimaksud adalah FGD SMA kelas XII yang mengalami kondisi stres menghadapi UAN.

FGD untuk Menurunkan Stres pada Siswa Kelas XII yang Menghadapi UAN

FGD beranggotakan para siswa SMA kelas XII yang akan menghadapi UAN. Mereka tergolong remaja yang berusia 16-19 tahun. Pada masa ini ditandai dengan proses eksplorasi secara kognitif, yaitu mampu mendiskusikan secara mendalam tentang alternatif pemecahan masalah (Marcia, 1993). FGD merupakan media yang diharapkan dapat mengubah perilaku seseorang. Anggota kelompok akan membahas masalah-masalah yang dihadapi bersama dan akan mendapatkan umpan balik terhadap masalah-masalah tersebut. Mereka akan saling membandingkan jawaban antara anggota satu dengan anggota yang lain. Jika ada perbedaan mereka akan mengklarifikasi sampai mereka sepakat dan memahaminya (Johnson dan Johnson, 2000). Mereka saling belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota lain (Prawitasari, 1998).

FGD terbukti telah mampu mengubah perilaku seseorang. Beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan misalnya bidang psikologi kesehatan. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan diantaranya Prawitasari (1991) FGD interaksional diterapkan pada riset tentang penggunaan obat-obatan terlarang. Nurhayati (2001) menyimpulkan bahwa diskusi kelompok mampu meningkatkan frekuensi pemilihan pola makan sehat pada mahasiswa.

Tidak sedikit siswa SMA yang gagal lulus UAN memilih untuk keluar (*drop out*). Banyak faktor yang menyebabkan kegagalan tersebut diantaranya karena stres. Sebagian siswa mengggap UAN merupakan momok yang sangat menakutkan untuk dijalani sehingga menimbulkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman stres merupakan bagian hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai beban atau melebihi berbagai sumber yang dimiliki individu dan mengganggu performansi sehari-hari dan tidak produktif.¹⁸

Melalui FGD diharapkan mampu memfasilitasi siswa SMA yang mengalami stres menghadapi UAN. FGD mampu memunculkan rasa percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya dan merasa memiliki teman senasib sepenanggungan. Hal ini akan memberi dampak sehingga mampu mengatasi rasa stres yang dialaminya.

Data dalam penelitian ini mendeskripsikan 21 siswa subjek penelitian, yang terdiri atas 11 orang subjek penelitian eksperimen diberi perlakuan FGD, dan 10 siswa kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan sama setelah penelitian. Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari hasil pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) meliputi skor stres menjelang UAN.

Deskripsi data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Perbandingan *Pretest- Posttest* Tingkat Stres antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

Klasifikasi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Minimum	68	55	64	67
Maksimum	92	84	106	103
Rerata	81,07	73,60	82,92	83
Std.Deviasi	8,345	7,35	11,49	10,49

¹⁶J. Bulatau, *Teknik Diskusi Berkelompok* (Yogyakarta: Kanisius, 1971).

¹⁷J. Bulatau, *Teknik Diskusi Berkelompok* (Yogyakarta: Kanisius, 1971).

¹⁸C. K. Prokop, *Health Psychology, Clinical Methods 7 Reserch* (New York: Macmillan Publishing, 1991).

Deskripsi data skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan rerata meliputi : penurunan rerata tingkat stres sebesar 7,46 (*pretest*=81,07, *posttest* 73,60). Pada kelompok kontrol terjadi sedikit kenaikan rerata meliputi : kenaikan rerata tingkat stres sebesar 0,07 (*pretest*=82,93, *posttest*=83,00).

1. Uji Prasyarat

Uji normalitas dan homogenitas merupakan uji prasyarat sebelum melakukan pengujian hipotesis. Uji Normalitas dilakukan untuk melihat penyimpangan frekuensi hasil penelitian dari frekuensi hipotetik populasi-populasi dengan varian yang sama.

2. Uji Hipotesis

a. Kelompok Eksperimen

Uji beda *Pretest dan Posttest (t paired-samples t test)*

Tabel 2 . Uji Beda pada Kelompok Eksperimen *Paired Samples Test*

		Mean	Std.Deviasi	T	Sig (2-tailed)
<i>Stres</i>	<i>Pre-Stres</i>	-7,467	4,422	6,540	0,000
<i>Post</i>					

Berdasarkan hasil analisis di atas terlihat ada perbedaan yang sangat signifikan nilai stres pada kelompok eksperimen, antara nilai *pretest dan posttest* ($t = 6,540, p < 0,001$). Perbedaan tersebut ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai rerata skor stres sebesar 7,467 (*Pretest* = 81,070, *posttest* = 73,600). Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa FGD berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswa dalam menghadapi UAN

b. Kelompok Kontrol

Uji beda *Pretest dan Posttest (t paired-samples t test)*

Tabel 3 . Uji Beda pada Kontrol *Paired Samples Test*

		Mean	Std.Deviasi	T	Sig (2-tailed)
<i>Stres</i>	<i>Pre-Stres</i>	0,077	1,256	0,221	0,829
<i>Post</i>					

Hasil analisis di atas menunjukkan tidak ada perbedaan yang sangat signifikan nilai stres pada kelompok kontrol, antara nilai *pretest dan posttest* ($t = -0,221, p < 0,050$). Hal ini juga didukung dengan kecilnya perbedaan nilai rerata skor stres sebesar 0,007 (*Pretest* = 82,920, *posttest* = 83,000). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa FGD tidak berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswa dalam menghadapi UAN

c. Uji Pengaruh FGD antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

	Kel	N	Rerata	Std Deviasi	t	Sig. (2-tailed)
GS Stres	Eksperimen	11	-7,47	4,422	-5,989	0,000
	Kontrol	10	0,15	1,281		

Hasil analisis statistik di atas menunjukkan adanya pengaruh FGD terhadap penurunan tingkat stres ($t = -5,986, p < 0,010$). Berdasarkan hasil analisa tersebut, dapat disimpulkan bahwa FGD efektif terhadap penurunan tingkat stres pada siswa yang akan menghadapi UAN.

Penelitian ini merupakan penelitian *between group design pretest posttest control group design* yaitu suatu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah

dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan¹⁹. Kelompok eksperimen dikenai perlakuan berupa FGD, sedangkan kelompok lainnya tidak diberi perlakuan apapun karena berfungsi sebagai kelompok kontrol. Setiap subjek penelitian, baik eksperimen maupun kelompok kontrol, dikenai tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) berupa skala stres siswa menghadapi UAN. Hasil tes akhir pada seluruh subjek penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *t independent-samples t test*, sedangkan untuk melihat perbedaan tes awal dan akhir pada masing-masing kelompok dianalisis dengan menggunakan uji *t Paired-samples t test*.

Dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh FGD peneliti menganalisa gain skor tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang kemudian dilakukan uji beda dengan menggunakan uji *t independent-samples t tes*. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis data pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *t paired-samples t test*, terlihat ada perbedaan yang sangat signifikan, yaitu antara penurunan tingkat stres. Hasil analisis pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji *t paired t test* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* tingkat stres. Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa intervensi FGD yang diberikan terbukti secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres menghadapi UAN pada siswa kelas XIII.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan tingkat stres pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa FGD. Salah satu penyebabnya adalah kesungguhan dan keseriusan para peserta dalam mengikuti FGD. Adanya penurunan tingkat stres juga tidak terlepas dari runtutan permasalahan yang dibahas secara bertahap pada proses FGD. Selain itu, sifat kelompok yang homogen secara usia juga sangat mempengaruhi karena adanya kesamaan pemikiran dan pengalaman.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa FGD terbukti efektif dapat mengurangi stres siswa SMA yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional pada siswa kelas XIII. Melihat efektifitas dari FGD yang bisa mengurangi stres pada siswa kelas XII SMA menghadapi UAN maka diharapkan bisa sering melakukan diskusi dengan teman-teman yang juga menghadapi stres yang serupa, sehingga bisa saling bertukar informasi dan cara-cara menghadapi stres yang dirasakan. Pihak sekolah bisa difasilitasi oleh guru BK untuk melakukan metode FGD untuk mengurangi tingkat stres pada siswa kelas XII yang akan menghadapi UAN. Bisa bertahap dilakukan secara bergiliran atau bisa dengan diskusi besar di kelas membahas tentang UAN dan problematikanya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini lebih detail lagi, misalnya bisa melakukan analisisnya dengan melihat per bagian (*per aspek*) atau bisa dianalisa berdasarkan jenis kelamin peserta FGD. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan metode FGD ini untuk meneliti aspek-aspek psikologis lainnya pada siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. 1996. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bernard, H.W dan Huckins, W.C. 1991. *Dynamic of Personal Adjustment*
- Bulatau, J. 1971. *Teknik Diskusi Berkelompok*. Yogyakarta: Kanisius
- Johnson, D.W & Johnson. F.P.2000. *Joining Together. Group Theory and Group Skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kendall, C.P. Hammmen, C. 1998. *Abnormal Psychology. Understanding Human Problems*. New York : Houghton Mufflin Company
- Prawitasari, Y. S. 1992. *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM

¹⁹Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000).

- Prokop, C. K. 1991. *Health Psychology, Clinical Methods 7 Research*, New York: Macmillan Publishing.
- Rickard, J. 2000. *Relaksasi untuk Anak-Anak*. Jakarta: PT Grasindo
- Sarafino, EP. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*, New York: John Willey & Sons :
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta; PT Garasindo
- Wheelan, S.A 1994. *Group Process. Developmental Perspective*. Massachusetts: Allyn & Bacon.