

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *MOTIVATION TRAINING* TERHADAP KESIAPAN MENTAL SISWA
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Patria Mukti (patricia_mukti@yahoo.com)¹, Sujoko (joko_psi05@yahoo.com)²
^{1,2)} Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi

ABSTRAK

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi remaja cukup banyak selain masalah perkembangan, permasalahan yang sering dihadapi oleh pelajar dan cukup meresahkannya adalah permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan sekolahnya. Terlebih lagi masalahnya saat menghadapi ujian, ujian penentu lulus atau tidak nya seseorang, maka dia akan menjadi lebih cemas dan takut untuk menghadapinya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana efektivitas *motivation training* terhadap kesiapan mental siswa menghadapi ujian nasional. Penelitian ini nantinya akan menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 8 Surakarta.

Berdasarkan hasil analisis diketahui rata-rata motivasi siswa sebelum diberi perlakuan adalah 109,68 dengan standar deviasi 7,771. Sedangkan rata-rata motivasi siswa setelah diberi perlakuan adalah 107,08 dengan standar deviasi 8,944. Angka korelasinya menunjukkan angka 0,52 dan nilai signifikansinya 0,663 jauh lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti bahwa tidak ada pengaruh pemberian *motivation training* terhadap kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Key word: *Motivation Training, Kesiapan Mental*

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk Allah yang lain. Dalam pandangan ilmu psikologi, manusia dikenal sebagai makhluk *biopsikososial-spiritual*. Yaitu makhluk yang terbentuk atas 4 (empat) hal; biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Ke-empat hal ini lah yang akan mempengaruhi kehidupan manusia. Jika keadaan jiwa atau psikis seseorang kurang baik, maka keadaan jiwa yang kurang baik tersebut akan mempengaruhi aktualisasi dari kehidupannya. Demikian halnya jika keadaan jiwa atau psikisnya baik, maka aktualitas dari kehidupannya pun akan baik. Sehingga untuk mendapatkan manusia paripurna (*insan kamil*) diperlukan adanya keselarasan dari ke-empat komponen tersebut. Tidak terkecuali pelajar sebagai salah satu bagian dari manusia pada umumnya.

Pelajar SMA/SMK termasuk dalam fase Masa remaja (*adolescence*) awal suatu periode transisi dari masa awal anak anak hingga masa awal dewasa, Monks, dkk (2004) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2008) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Pada masa remaja ini, pelajar memasuki fase pencarian jati diri dan saat fase ini remaja mempunyai emosi yang masih labil sehingga dalam menghadapi setiap permasalahan masih mengutamakan ego individu dan cenderung cepat cemas dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Statemen ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu di awal abad ke-20 oleh Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall. Pendapat Stanley Hall pada saat itu yaitu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*).

Permasalahan yang dihadapi remaja cukup banyak mulai dari masalah percintaan, kecanggungan dalam pergaulan, senang bereksperimentasi, senang bereksplorasi, mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan, kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok. Selain masalah perkembangan tersebut permasalahan yang sering dihadapi oleh pelajar dan cukup meresahkannya adalah permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan sekolahnya. Tugas-tugas sekolah, peraturan-peraturan dan ujian-ujian yang ada disekolah inilah yang terkadang menjadi hal yang menakutkan bagi seorang pelajar. Terlebih lagi jika ujian

yang dihadapinya adalah ujian penentu lulus atau tidaknya seseorang, maka dia akan menjadi lebih cemas dan takut untuk menghadapinya.

Kecemasan-kecemasan dan atau ketakutan-ketakutan yang dirasakan oleh para pelajar tersebut perlu diwaspadai, karena kecemasan dan ketakutan tersebut jika tidak dikelola dengan baik akan menjadi boomerang yang mematikan baginya. Santoso (2007) mengatakan jika seseorang selalu memikirkan ketakutan dan kekhawatiran maka semua ketakutan dan kekhawatiran yang dia pikirkan tersebut akan tertarik masuk ke dalam kehidupannya dan dia menjadi orang yang hidup dengan penuh ketakutan dan kekhawatiran sebagaimana yang dia pikirkan. Jika seseorang selalu memikirkan kebahagiaan dan keberhasilan maka segala bentuk kebahagiaan dan keberhasilan yang dia pikirkan tersebut akan tertarik masuk ke dalam kehidupannya sehingga dia menjadi orang yang hidup dengan penuh kebahagiaan dan keberhasilan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas maka peneliti kemudian tertarik untuk meneliti bagaimana pelatihan motivasi pada siswa untuk membantu siswa dalam mempersiapkan mental menghadapi ujian nasional, dari uraian di atas peneliti merumuskan masalah apakah pelatihan motivasi akan dapat meningkatkan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional. sehingga peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul "*Efektivitas Pemberian Motivation Training terhadap Kesiapan Mental Siswa Menghadapi Ujian Nasional?*"

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMK Al Islam Surakarta. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*, yaitu sampel yang dipilih berdasarkan ciri atau karakteristik tertentu. Adapun karakteristik subjek yang diinginkan dalam penelitian ini adalah; a). Siswa SMK Al Islam Surakarta, b) Kelas XII baik putra ataupun putri yang akan mengikuti ujian akhir Nasional.

Alasan peneliti menentukan karakteristik diatas berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauhmana efektivitas pelatihan *motivation training* terhadap kesiapan mental siswa menghadapi ujian nasional. Sehingga peneliti memilih kelas XII sebagai subjek dalam penelitian ini karena kelas XII akan segera menghadapi ujian nasional.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala motivasi. Skala motivasi yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari skala motivasi yang buat oleh Mukti (2013) skala ini nanti akan diberikan kepada siswa sebelum diberikan perlakuan *motivation training* dan sesudah diberikan perlakuan *motivation training*.

Data yang sudah terkumpul (*pre test dan post test*) akan dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda. Analisis uji beda yang digunakan adalah *Paired sampel T test*. Analisis *Paired sampel T test* ini dipilih karena data berdistribusi normal dan homogen serta desain penelitian yang digunakan adalah *the one group pre test – post test design* ($Y_1 - X - Y_2$).

Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan uji hipotesa, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian terhadap normalitas dan homogenitas dilakukan dengan bantuan SPSS versi 17.0 *for windows release*. Normalitas data ini diuji dengan teknik *one sample Kolmogorov–Smirnov*. Sedangkan homogenitas dilakukan dengan teknik *Test of Homogeneity of Variance*. Adapun hasil uji normalitas dan homogenitas dapat dilihat pada table 1 dan 2 dibawah ini.

Tabel 1
Normalitas Data

	PRE-POST	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Motivasi	Pre Test	,109	72	,054
	Psot Test	,072	72	,200*

Tabel 2
Homogenitas Data

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
MOTIVASI	Based on Mean	2,061	1	142	,153
	Based on Median	2,092	1	142	,150
	Based on Median and with adjusted df	2,092	1	141,694	,150
	Based on trimmed mean	2,145	1	142	,145

Data diatas menunjukkan bahwa data pre test dan post test masing-masing berdistribusi normal dan homogen. Karena nilai signifikansi dari masing-masing data lebih dari 5%.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah; ada pengaruh positif yang signifikan antara pemberian *motivation training* dengan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional. Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *paired sampel t-test*. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 17 for windows release. Adapun hasil uji hipotesisnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Table 3
Data statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Motivasi Pre Test	109,68	72	7,771	,916
	Motivasi Post test	107,08	72	8,944	1,054

Data diatas menunjukkan bahwa rata-rata motivasi siswa sebelum diberi perlakuan adalah 109.68 dengan standar deviasi 7,771. Sedangkan rata-rata motivasi siswa setelah diberi perlakuan adalah 107,08 dengan standar deviasi 8,944. Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi siswa menjelang ujian nasional mengalami penurunan meskipun sudah diberi motivasi *motivation training*. Hasil ini bisa dilihat dari nilai rata-rata yang muncul, nilai rata-rata motivasi siswa sebelum diberi perlakuan *motivation training* lebih besar apabila dibandingkan dengan rata-rata motivasi setelah diberi perlakuan *motivation training*.

Table 4
Paired samples correlations 1

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Motivasi Pre & Motivasi Post	72	,052	,663

Data diatas menunjukkan bahwa hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara pemberian *motivation training* dengan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional ditolak. Angka korelasinya menunjukkan angka 0,52 dan nilai signifikasinya 0,663 jauh lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti

bahwa tidak ada pengaruh pemberian *motivation training* terhadap kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional. Artinya bahwa siswa masih belum siap secara mental meskipun sudah diberikan training *Motivation Training*.

Table 5
Paired samples correlations 2

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Motivasi Pre & Motivasi Post	1,910	71	,060

Data diatas menunjukkan bahwa t hitung (1,910) lebih kecil dari pada t table (2,00) dan nilai signifikasinya lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara pemberian *motivation training* dengan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional di tolak.

Pembahasan

Secara teori banyak yang mengatakan bahwa pemberian training motivasi bisa membantu meningkatkan motivasi seseorang sebagaimana yang dikatakan oleh Firosuddin, dkk (2012) bahwa pelatihan, motivasi dan kompensasi berpengaruh terhadap kinerja karyawan baik secara parsial maupun secara simultan. Secara simultan nilai R Square yang diperoleh sebesar 68.5 %. Hal ini berarti bahwa kemampuan variabel independen (pelatihan, motivasi dan kompensasi) menjelaskan pengaruh terhadap variabel dependen (kinerja karyawan) sebesar 68.5 %.

Selain itu Hermanto (2013) juga mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari prestasi training, motivasi kerja dan masa kerja teknisi secara bersama terhadap produktivitas teknisi di bengkel Nissan Yogyakarta, Solo dan Semarang yang dibuktikan dengan $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($20,796 > 2,766$); kontribusi prestasi training, motivasi kerja dan masa kerja secara bersama-sama terhadap produktivitas teknisi di bengkel Nissan sebesar 52,25%.

Hasil penelitian-penelitian diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari diberikannya suatu pelatihan (training) terhadap peningkatan motivasi dan kinerja seseorang. Namun seolah-olah hasil penelitian ini tidak berlaku di SMK Al Islam Surakarta. Hal ini disebabkan karena pemberian training motivasi tidak mampu

meningkatkan motivasi dan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional. Justru sebaliknya, setelah diberi pelatihan rata-rata motivasi siswa turun sebesar 2.6%. yang menjadi persoalan adalah apa yang menyebabkan turunnya motivasi siswa tersebut?

Turunnya motivasi siswa menjelang ujian nasional tersebut sebenarnya menjadi sesuatu yang wajar mengingat akan tingginya tingkatan stressor yang mereka hadapi. Karena ujian nasional adalah penentu kelulusan mereka. Semakin tinggi dan besar suatu stressor maka kemampuan copingnya pun juga akan semakin menurun. Terlebih yang mengalami tekanan adalah mereka yang masih memasuki usia remaja.

Menurut Yanny, dkk (2004) ada banyak hal yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan coping terhadap tekanan yang dihadapinya, diantaranya; 1) Perkembangan kognitif, yaitu bagaimana subyek berpikir dan memahami kondisinya. 2) Kematangan usia, yaitu bagaimana subyek mengelola emosi, pikiran dan perilakunya terhadap masalah yang tengah ia hadapi. 3) Urutan kelahiran, yaitu posisi subyek di antara saudara-saudaranya yang berpengaruh terhadap karakteristik subyek dalam menilai dirinya sendiri. 4) Moral, yaitu bagaimana subyek memandang sebuah aturan tentang manajemen pemilihan ini. 5) Pola asuh orang tua, yaitu terkait dengan penerapan disiplin. 6) Peran orang tua, yaitu keberadaan orang tua untuk mendampingi anak. 7) Habit, yaitu pola kebiasaan subyek. 8) Religi, yaitu peran agama dan keyakinan dalam kehidupan subyek, 9) Value, yaitu nilai-nilai yang dipegang dan diyakini subyek. 10) Pemahaman subyek tentang masalah yang ia hadapi atau pengalaman yang pernah dialami subyek di masa lalu.

Selain disebabkan oleh faktor tingkatan stressor dan usia siswa, turunnya motivasi siswa juga bisa disebabkan oleh jenis coping yang tidak tepat. Penyebab stressnya siswa adalah karena akan menghadapi ujian, namun training yang diberikan lebih mengarah kepada pengembangan spiritual siswa. Padahal seharusnya trainer dalam pelatihan *motivation training* tersebut memberikan 3 hal penting sebagaimana rancangan penelitian yang dibuat oleh peneliti, yaitu; kekuatan dream, kekuatan action, kekuatan spiritual. Selain itu, training yang diberikan seharusnya berkaitan erat dengan sumber permasalahan siswa, yaitu tekanan karena akan menghadapi ujian akhir

nasional. Pemberian coping yang tidak sesuai dengan stresornya disebut dengan *emotion focused coping*.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lazarus (dalam Effendi, 1999) mengatakan bahwa ada 2 bentuk coping, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focus coping* merupakan respon yang berusaha memodifikasi sumber stres dengan menghadapi situasi sebenarnya (Pramadi, 2003). *Problem focus coping* merupakan coping stress yang orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi dan dirasakan.

Sedangkan bentuk coping yang kedua adalah *Emotion focus coping*, bentuk ini adalah upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal. *Emotion focus coping* berusaha untuk mengurangi, meniadakan tekanan, untuk mengurangi beban pikiran individu, tetapi tidak pada kesulitan yang sebenarnya (Lazarus dalam Effendi, 1999).

Berdasarkan urai-uraian diatas bisa ditarik suatu kesimpulan bahwa suatu perlakuan akan efektif jika perlakuan tersebut disesuaikan dengan kebutuhan orang yang akan diberi perlakuan. Maka seyogyanya sebelum memberikan perlakuan kepada siswa guru melakukan pra survey terlebih dahulu terhadap kebutuhan siswa sehingga bisa memberikan perlakuan yang sesuai dan tepat.

Kesimpulan

Hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara pemberian *motivation training* dengan kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional di tolak. Hal ini disebabkan karena nilai t hitung (1,910) lebih kecil dari pada t table (2,00) dan nilai signifikasinya lebih besar dari 0,05%.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas, maka saran-saran yang diajukan penelitian ini sebagai berikut: 1) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan motivasi dan kondisi mental siswa. 2) Bagi Pendidik, diharapkan dapat

menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu acuan. Sehingga proses pengajaran yang dilakukan oleh pendidik dapat berhasil guna dan tepat guna.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, R, W., Tjahjono, E. 1999. Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Jurnal: Anima*. Vol 14, No. 54, Hal 214-228
- Firosuddin, Muhammad, Muhammad Thalath Hamdi, Laksmi Sita Dwi Irvianti (2012) Analisis pengaruh pelatihan, motivasi dan kompensasi terhadap kinerja karyawan pada PT. Istech Resources Asia. Tesis (tidak diterbitkan. Jakarta; Binus University.
- Hermanto, Bambang (2013) Pengaruh prestasi training, motivasi, dan masa kerja teknisi terhadap produktivitas teknisi di bengkel nissan Yogyakarta, Solo dan Semarang. Eprints.uny.ac.id/9633/1/Jurnal.pdf.
- Monks, F dkk., 2004. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. 2003. Koping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal: Anima*. Vol 18, No 4, hal 326-340
- Santoso, Eko Jalu 2007 *The art of life relovution*. Jakarta : Gramedia
- Yanny Tanumidjojo, Lestari Basoeki, (2004) "Stres dan Perilaku Koping pada Remaja Penyandang Diabetes Mellitus Tipe I. (*Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol.19, No.4. 2004.