

ABSTRAK

Ujian Nasional merupakan tes yang diselenggarakan oleh pemerintah untuk mengukur pencapaian kemampuan dari peserta didik pada tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah sebagai hasil dari proses pembelajaran yang sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan (SKL). Ujian Nasional dianggap sebagai beban bagi siswa dan menimbulkan kecemasan karena beberapa faktor, seperti siswa merasa cemas terhadap kebijakan standar nilai kelulusan, khawatir tidak mampu mencapai standar kelulusan, takut gagal dalam melaksanakan Ujian Nasional dan khawatir dengan konsekuensi yang akan didapatkan dari kegagalan dalam Ujian Nasional. Kecemasan yang dirasakan dapat menjadi masalah karena akan membuat siswa sulit berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional. tidak hanya itu, rasa cemas dapat berujung pada bunuh diri seperti yang terjadi di Telangana, India sebanyak 19 siswa bunuh diri karena merasa tertekan dengan ujian (cnnindonesia.com/2019). Peran dari guru BK dalam menangani kecemasan siswa sangatlah penting, karena dengan penanganan dari guru BK akan membantu siswa untuk dapat melawan rasa takut dan cemas dalam menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan yang ditimbulkan siswa kelas XII dan menjelaskan strategi yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII ketika akan menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penanganan kecemasan menurut Wiramihardja yang terdiri dari: (1) Melatih (*coaching*); (2) Konseling; dan (3) Pemberian nasihat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan berupa observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Subjek dari penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling yang menangani kelas XII di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa: observasi, wawancara, dokumentasi dan web. Hasil penelitian ini adalah: (1.) Bentuk-bentuk kecemasan yang ditimbulkan siswa kelas XII seperti mudah tersinggung dan sensitif, menyalahkan orang lain, khawatir dengan masa depan, dan tidak percaya diri (2) Layanan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kecemasan siswa berupa pemberian pelatihan akademik dan psikologis, konseling, pemberian nasihat atau pemahaman tentang kecemasan, dan pemberian layanan *Relaxation Training*.

Kata kunci: *Strategi, bimbingan dan konseling, kecemasan*

ABSTRACT

National Examination is a test held by the government to measure students' competency achievement in the level of elementary and secondary education unit as a result of the learning process which is in accordance with the Graduate Competency Standards (Standar Kompetensi Lulusan/ SKL). National Examination is considered as a burden by the students and creates anxiety due to some factors like the students worry about the policy of graduate score standards, they are afraid that they are not able to achieve the graduate standards, and they are also afraid of being failed in doing the National Examination along with the consequences they will get because of the failure in the National Examination. The anxiety felt can be a problem because it causes the students difficult to concentrate in preparing the National Examination. Even worse, anxiety may end with suicide like what happened in Telangana, India. There were 19 students committing suicide because they were underpressured in facing the National Examination (cnnindonesia.com/ 2019). The role of counselor teacher in handling students' anxiety is essential since the treatment done by the counselor teacher will help the students to face the fear and anxiety in taking the National Examination. This research aims to find out the forms of anxiety experienced by the students class XII and explain the strategy given by the counselor teachers in handling the anxiety felt by the students class XII in facing National Examination in SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta. The theory applied in this research was anxiety treatments proposed by Wiramihardja consisting of: (1) Coaching; (2) Counseling; and (3) Advising. This research used qualitative approach. The data collection methods used were observation, depth-interview, and documentation. The research subjects were counselor teachers handling students class XII in SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta. The data collection techniques applied were observation, interview, documentation, and websites. The research results are: (1) The forms of anxiety experienced by the students class XII are being easily offended and sensitive, blaming others, being anxious about the future and unconfident. (2) The treatments given by the counselor teachers in handling students' anxiety are providing academic and psychological training, counseling, advising or giving explanation on anxiety, and providing the Relaxation Training service.

Keywords: *Strategy, guidance and counseling, anxiety*