

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian dengan judul “Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, penulis menarik kesimpulan berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan, diantaranya :

1. Bentuk-bentuk kecemasan siswa kelas XII

Bentuk-bentuk kecemasan yang dialami siswa bergantung pada kondisi psikologis siswa itu sendiri. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, terdapat empat bentuk kecemasan yang ditimbulkan siswa kelas XII, yaitu merasa sensitif dan mudah tersinggung, sering menyalahkan orang lain, merasa khawatir dengan masa depan, dan tidak percaya diri. Keempat bentuk kecemasan tersebut merupakan bentuk kecemasan yang muncul karena faktor dari dalam individu itu sendiri.

Sedangkan untuk faktor dari lingkungan, penulis menemukan bentuk kecemasan yang diakibatkan dari adanya tuntutan orang tua terhadap siswa agar mendapatkan nilai yang tinggi dalam Ujian Nasional. Hal ini sesuai dengan teori menurut Winarsunu (dalam Wandu),¹ mengatakan bahwa salah satu penyebab siswa memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian adalah karena adanya tuntutan atau pengharapan dari orang tua terhadap hasil ujian anak-anaknya sehingga menjadikan siswa merasa tertekan. Kecemasan yang dirasakan siswa bisa meningkat karena mereka harus memperoleh nilai

¹ Wandu, “EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 3 SMP MENJELANG UJIAN NASIONAL.”

yang tinggi dalam ujian, dibanding-bandingkan secara sosial dan karena memiliki pengalaman kegagalan-kegagalan sebelumnya yang menjadi pemicu meningkatnya kecemasan.

2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari penjelasan yang telah disampaikan oleh kedua guru Bimbingan dan Konseling yaitu Bapak Drs. Wardani dan Ibu Lintang Rabbani, S.Pd terkait strategi yang diberikan dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional sesuai dengan upaya penanganan kecemasan menurut Wiramihardja, seperti:

a. Melatih (*coaching*)

Bentuk penanganan kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta dari segi melatih (*coaching*) yaitu dengan memberikan pelatihan akademik dan persiapan mental. Pelatihan akademik sendiri diberikan dalam bentuk pendalaman materi (PM) yang diberikan sejak siswa duduk di kelas XI. Pendalaman materi ini diberikan setiap hari senin sampai Kamis pada jam pertama pelajaran. Kemudian pada kelas XII siswa akan diberikan latihan-latihan soal ujian. Latihan-latihan soal ini akan diberikan bersamaan dengan pendalaman materi, yaitu setiap hari senin sampai Kamis pada jam pertama pelajaran. Dalam hal persiapan mental siswa, guru Bimbingan dan Konseling akan memberikan motivasi-motivasi dan melatih efikasi diri siswa. Melatih efikasi diri siswa bertujuan agar siswa merasa percaya diri dan yakin terhadap kemampuan-kemampuan yang dimiliki. Pengaruh efikasi diri terhadap tingkat kecemasan siswa sesuai dengan teori menurut Bandura yang mengatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki seseorang maka

kemungkinan seseorang itu mengalami kecemasan akan rendah, namun akan mampu untuk mencapai target yang telah ditentukan.

b. **Konseling**

Pelayanan konseling yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta berupa konseling individu, bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Dari ketiga layanan konseling yang diberikan, bimbingan kelompok merupakan layanan yang sering digunakan guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kecemasan siswa. Hal ini karena melalui bimbingan kelompok, guru Bimbingan dan Konseling dapat merangkul seluruh siswa dan siswa lebih mampu secara mandiri dalam menghadapi atau menangani kecemasan yang dirasakannya. Dengan diberikannya bimbingan kelompok, siswa mampu untuk membagi permasalahannya dan diselesaikan secara bersama-sama dengan anggota kelompok lainnya. Tidak hanya itu, melalui bimbingan kelompok siswa mendapat banyak informasi dan wawasan terkait cara mengatasi kecemasan yang mereka rasakan. Pemberian bimbingan kelompok untuk menangani kecemasan siswa sesuai dengan tujuan dari bimbingan kelompok menurut Corey,² yaitu memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi perilaku dalam hal kecemasan menghadapi ujian serta melalui bimbingan kelompok dapat membantu anggota kelompok memperoleh dan belajar perilaku baru yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-harinya.

² G Corey, *Theory & Practice of Group Counseling (Gerald Corey Eight Edition)* (Canada: Nelson Education, 2012).

b. Pemberian nasihat

Dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling memberikan pemahaman kepada siswa terkait rasa cemas yang dirasakan siswa serta membantu siswa untuk mampu menangani kecemasan tersebut. Pemberian pemahaman atau psikoedukasi pada siswa sesuai dengan teori menurut Goldman (dalam Rizki dan Novi)³ yang mengatakan bahwa pemberian psikoedukasi dapat mengembangkan dan meningkatkan penerimaan siswa terhadap permasalahan yang siswa alami serta mengembangkan *coping mechanism* ketika siswa menghadapi masalah.

Dalam penelitian ini, penulis menemukan temuan dalam penanganan kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta, yaitu guru Bimbingan dan Konseling memberikan penanganan melalui layanan *Relaxation Training*. Pelaksanaan *Relaxation Training* ini dilakukan sebanyak dua kali sebelum dilaksanakannya Ujian Nasional. Pelaksanaan pertama dilakukan saat sebulan sebelum pelaksanaan Ujian Nasional dan pelaksanaan kedua dilaksanakan saat seminggu sebelum Ujian Nasional. Sesuai dengan teori menurut Atkison yang menyatakan bahwa relaksasi diberikan dengan tujuan untuk melawan pikiran negatif serta untuk membantu individu untuk bersikap adaptif terhadap gangguan emosi.⁴ Pernyataan ini diperkuat dengan teori menurut Walker (dalam Edi) yang menyatakan bahwa relaksasi merupakan cara yang diberikan atau dilakukan seseorang untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan sehingga membuat seseorang tersebut akan merasa senang dan nyaman.⁵

³ Hidayatullah dan Noviekayati, "PSIKOEDUKASI PEMAHAMAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA ANGGOTA OSIS SMP KELAS."

⁴ Atkison dan Rita L, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1983).

⁵ Purwata, *Modifikasi Perilaku*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta, penulis memberikan beberapa saran terkait strategi yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling, diantaranya :

1. Ditujukan kepada sekolah

Hendaknya pihak sekolah menambah jumlah guru Bimbingan dan Konseling yang ada di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta atau membentuk Konseling Sebaya. Hal ini dikarenakan jumlah guru Bimbingan dan Konseling saat ini sangat tidak sebanding dengan jumlah siswa yang diampu oleh setiap guru Bimbingan dan Konseling. Begitu pula dengan cakupan penanganan dari guru Bimbingan dan Konseling terhadap siswa, hendaknya setiap guru Bimbingan dan Konseling yang ada diberi amanah untuk mengampu siswa berdasarkan tingkat kelasnya. Misalnya, 3 guru Bimbingan dan Konseling mengampu seluruh kelas X kemudian guru Bimbingan dan Konseling lainnya ada yang khusus mengampu seluruh siswa kelas XI dan XII. Sehingga pelayanan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling menjadi lebih fokus.

2. Ditujukan kepada guru Bimbingan dan Konseling

Hendaknya guru Bimbingan dan Konseling mengaplikasikan pelayanan konseling seperti bimbingan kelompok secara rutin, bukan hanya diberikan apabila siswa meminta atau sesuai dengan kebutuhan siswa. Hal ini karena siswa yang malas untuk bercerita tentang permasalahannya akan tetap menyembunyikan permasalahannya apabila

bimbingan kelompok tersebut hanya dilakukan sesuai dengan kebutuhan siswa.

3. Ditujukan kepada pembaca skripsi penulis

Penelitian selanjutnya yang terkait dengan siswa kelas XII SMA atau Ujian Nasional hendaknya mengatur jadwal pengumpulan data dengan lebih baik dari penulis agar tidak terhambat dengan kegiatan-kegiatan dari subjek penelitian. Hendaknya mengatur jadwal pengumpulan data jauh sebelum pihak informan atau subjek penelitian disibukkan dengan persiapan-persiapan ujian.