

STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI KECEMASAN SISWA KELAS XII MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI SMA NEGERI 1 TELADAN YOGYAKARTA

Canya Larasati dan Imam Suprabowo, S.Sos.I., M.Pd.I

Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec.Kasih, Bantul, DIY 55183

E-mail : canyalarasati27@gmail.com & imamsuprabowo@yahoo.co.id

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

PENDAHULUAN

Ujian Nasional merupakan ujian yang dilaksanakan untuk mengukur pencapaian kemampuan dari lulusan peserta didik pada tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah sebagai hasil dari proses pembelajaran yang sesuai dengan Standar

Kompetensi Lulusan (SKL).¹ Ujian Nasional diselenggarakan di Indonesia berdasarkan pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan terhadap pihak-pihak yang berkepentingan.² Pada tahun 2015, pemerintah membagi proses pelaksanaan Ujian Nasional menjadi dua bagian, yaitu Ujian Nasional yang berbasis kertas (*Paper Based Test*) dan Ujian Nasional yang berbasis komputer (*Computer Based Test*).

Pelaksanaan Ujian Nasional dirasakan sebagai beban bagi siswa sesuai dengan hasil dari penelitian Laila yang menyatakan bahwa siswa merasakan kecemasan sebelum menghadapi Ujian Nasional karena beberapa faktor seperti kebijakan standar nilai kelulusan, kekhawatiran siswa terhadap ketidakmampuan dalam mencapai standar kelulusan tersebut, kemungkinan dari kegagalan yang siswa terima, dan konsekuensi dari kegagalan yang akan siswa terima nantinya.³ Tidak hanya dari beberapa faktor tersebut, adanya kendala dalam pelaksanaan Ujian Nasional khususnya yang berbasis komputer juga menjadi faktor penyebab munculnya kecemasan pada siswa. Seperti yang terjadi pada tahun 2018, beberapa sekolah mengalami kendala dalam pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Di SMP Negeri 49 Jakarta Timur, sebanyak 324 siswanya harus mengundur waktu pengerjaan soal ujian dari waktu yang semula telah ditentukan dikarenakan gangguan server. Begitu pula di SMP Negeri II Manado, sebanyak 350 siswanya juga harus mengalami pengunduran waktu pengerjaan soal ujian dikarenakan gangguan server.⁴

Setiap sekolah yang akan melaksanakan Ujian Nasional pasti akan melakukan persiapan-persiapan terhadap siswa-siswanya. Persiapan-persiapan yang diberikan pun beragam, seperti tambahan jam pelajaran, latihan-latihan soal, dan sebagainya. Melalui pemberian persiapan-persiapan tersebut seharusnya siswa tidak lagi merasa cemas

¹ "Ujian Nasional (UN) | PUSPENDIK," diakses 20 Oktober 2019, <https://puspendik.kemdikbud.go.id/ujian-nasional-un>.

² Tyas Andriansyah dan Eva Kartika Wulan Sari, "Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang" 2, no. 2 (t.t.): hlm. 44.

³ Laila Fida Nabihah Solehah, "FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 25, no. XVI (30 April 2014): hlm. 16, <https://doi.org/10.21009/PIP.251.3>.

⁴ Liputan6.com, "Gangguan Server, UNBK di SMPN Manado Molor 2,5 Jam," liputan6.com, 23 April 2018, <https://www.liputan6.com/news/read/3481352/gangguan-server-unbk-di-smpn-manado-molor-25-jam>.

dalam menghadapi Ujian Nasional, namun pada kenyataannya kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional masih dirasakan oleh siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh I Putu Agus tentang tingkat kecemasan yang dirasakan siswa sebelum melaksanakan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) pada tahun 2018 di SMK Prshanti Nilayam Kuta Bali, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 4 orang siswa (10%), dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang siswa (45%), dengan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 15 orang siswa (37,5) dan siswa dengan tingkat kecemasan sangat tinggi sebanyak 3 orang (7,5%).⁵ Dari penelitian I Putu Agus dapat disimpulkan siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional tinggi.

Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional dapat dirasakan oleh seluruh siswa, baik yang memiliki IQ tinggi maupun rendah. Hal ini terjadi karena kecemasan timbul bukan berdasarkan latar belakang kecerdasan siswa, melainkan berdasarkan pada kondisi psikologis siswa. Kondisi psikologis siswa bergantung pada dinamika psikis siswa itu sendiri. Kecemasan dapat menjadi masalah bagi siswa karena seseorang yang mengalami kecemasan cenderung bersikap tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi serta mengalami kesulitan untuk tidur.⁶ Sehingga dalam hal ini pentingnya peran dari Guru BK dalam menangani kecemasan siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional. Konseling yang diberikan oleh Guru BK kepada siswa yang mengalami kecemasan akan sangat membantu siswa untuk membangun kekuatan yang ada dalam diri siswa sehingga mampu untuk melawan rasa cemas yang dirasakan.

Penelitian ini akan membahas tentang strategi dari Guru BK dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional dengan menggunakan konsep penanganan kecemasan yang ada dalam buku Sutardji Wiramihardja, yaitu: (1) Melatih (*coaching*); (2) Konseling dan (3) Pemberian Nasihat.⁷ Lokasi dalam penelitian ini berada di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta karena sekolah ini merupakan SMA negeri yang memperoleh peringkat kedua dengan nilai rata-rata UN terbaik se-

⁵ I Putu Agus Apriliana, "Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018," t.t., hlm. 37.

⁶ D. Singgih Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hlm. 59.

⁷ Sutardji Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005).

Yogyakarta pada tahun 2019.⁸ Hal ini menandakan bahwa Guru BK di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta mampu menangani kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan yang timbul dari siswa kelas XII serta strategi dari Guru Bk dalam menangani kecemasan tersebut. Penelitian ini bermanfaat dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan konseling khususnya tentang penanganan kecemasan dan juga penelitian ini bermanfaat bagi pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan serta dapat menambah pengetahuan.

Landasan teori dalam penelitian ini ada tiga, yaitu strategi, bimbingan dan konseling, dan kecemasan. Dalam teori strategi akan membahas pengertian dari strategi tersebut, kemudian dalam teori bimbingan dan konseling akan membahas tentang pengertian, tujuan, fungsi, prinsip-prinsip dan asas-asas. Terakhir teori kecemasan akan membahas tentang pengertian, aspek-aspek, jenis-jenis, ciri-ciri, gejala, faktor yang mempengaruhi, tingkat kecemasan dan upaya penanganan. Penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya diantaranya terdapat penelitian Rasman yang berjudul Model Konseling Kelompok Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan, penelitian Sammy, Anita dan Theresia yang berjudul Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi Ujian Nasional, penelitian Hamid dan Koentjoro yang berjudul Pelatihan Kebrsyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA, dan tujuh penelitian lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif. Hal ini karena data yang dibutuhkan dalam penelitian ini merupakan data yang akurat dan natural yaitu dengan cara berinteraksi langsung dengan subjek yang akan diteliti. Terdapat tiga operasional konsep dalam penelitian ini, diantaranya pertama, strategi yang mencakup pengertian. Kedua, bimbingan dan konseling berisi pengertian, tujuan, fungsi, prinsip-prinsip dan asas-asas. Ketiga, kecemasan yang berisi pengertian, aspek-

⁸ "Inilah 10 SMA Terbaik DI Yogyakarta 2019 Berdasar Peringkat UNBK," *Jogja Istimewa* (blog), diakses 21 November 2019, <https://www.jogja.co/inilah-10-sma-terbaik-di-yogyakarta-2019-berdasar-peringkat-unbk/>.

aspek, jenis-jenis, ciri-ciri, gejala, faktor yang mempengaruhi, tingkat dan upaya penanganan.

Lokasi dalam penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta yang terletak di Jl. HOS Cokroaminoto No. 10, Pakuncen, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55253. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini yaitu Guru BK yang mengampu siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta. Objek dari penelitian ini adalah berfokus pada strategi Guru BK dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta telah bergerak sejak tahun 1930 dengan nama *Algemeene Midlebaar School A Afdeling* Yogyakarta (AMS). AMS A Afd Yogyakarta merupakan penyederhanaan dari AMS A Jurusan Sastra Barat yang berada di Bandung dan AMS Jurusan Sastra Timur yang berada di Surakarta. Pada tahun 1957, AMS berubah nama menjadi SMA Teladan berdasarkan SK Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No.128079/s pada tanggal 16 Desember 1957. Kemudian pada tanggal 30 November 1962, SMA Teladan berubah nama menjadi SMA Negeri 1 berdasarkan SK Menteri P & K No.34/SK/b III. Pada tanggal 24 Mei 1995, SMA Negeri 1 ditunjuk sebagai Sekolah Unggulan berdasarkan SK Kepala Kanwil Departemen Pendidikan & Kebudayaan No.097a/I.13/O/Kpts/1995. Di sekolah ini mulai diadakan program Akselerasi pada tahun ajaran 2001/2002 berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Depdiknas RI No.511/C/Kp/MN/2002 dan pada tahun ajaran 2004/2005 sampai tahun ajaran 2013 SMA Negeri 1 menjadi Cambridge Center serta membuka kelas bertaraf Internasional.⁹

SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta memiliki visi yaitu terwujudnya sekolah yang mampu menghasilkan keluaran yang berakar budaya bangsa, berwawasan kebangsaan dan lingkungan hidup serta bercakrawala global. Sedangkan misinya adalah mengembangkan kemampuan akademik berstandar internasional dengan menerapkan serta mengembangkan kurikulum lokal, nasional maupun internasional, mengembangkan kedisiplinan, kepemimpinan serta ketakwaan melalui berbagai

⁹ "SMA Negeri 1 Yogyakarta - Sejarah Sekolah," diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/page/sejarah>.

kegiatan kesiswaan baik dalam organisasi siswa intrasekolah, ekstrakurikuler, kegiatan keagamaan maupun kegiatan lain yang berakar budaya bangsa, mengembangkan sikap berkompetisi yang positif melalui berbagai bidang dan kesempatan dengan mengedepankan semangat kebangsaan, menanamkan nilai keteladanan dan budi pekerti luhur melalui pengembangan kultur sekolah yang sesuai dengan norma keagamaan, sosial kemasyarakatan, kebangsaan serta berwawasan lingkungan.¹⁰

SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta memiliki sarana dan prasarana yang lengkap. Sarana dan prasarana tersebut yaitu 35 ruang kelas, 7 ruang laboratorium, 1 ruang perpustakaan, 4 ruang sanitasi, 1 ruang Aula, ruang Koperasi Sekolah, kantin, lapangan basket dan volly, masjid, 4 ruang keterampilan, ruang PMR, ruang UKS, ruang belajar agama Katholik dan Kristen, ruang BK, ruang OSIS, ruang arsip, ruang guru, ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha dan ruang parkir kendaraan. SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta memiliki 8 jenis ekstrakurikuler, diantaranya Paskibra, PMR, Olimpiade Sains, Karya Ilmiah Remaja, Ensambel, Sinematografi, Pecinta Alam dan Teladan *Robotic Team*.¹¹

Bentuk-bentuk kecemasan yang biasa ditimbulkan siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta ada 4, pertama siswa merasa sensitif dan mudah tersinggung, bentuk kecemasan ini muncul ketika kegiatan siswa menjadi lebih padat dan disibukkan dengan persiapan-persiapan untuk menghadapi Ujian Nasional. Bentuk kecemasan ini akan ditangani oleh guru BK dengan memberikan konseling individu pada siswa. Bentuk kedua yaitu sering menyalahkan orang lain, bentuk ini muncul ketika siswa tidak mampu mengendalikan rasa cemas yang dirasakan sehingga siswa melampiaskan rasa cemas tersebut kepada orang lain. Bentuk kecemasan ini akan ditangani guru BK dengan memberikan konseling individu kepada siswa. Bentuk ketiga yaitu merasa khawatir dengan masa depan, bentuk kecemasan ini muncul akibat pemikiran siswa yang terlalu berlebihan terhadap keadaan masa depannya. Siswa yang mengalami bentuk kecemasan ini akan menjadi ragu dalam mengambil keputusan karena khawatir akan masa depannya. Bentuk kecemasan ini akan ditangani guru BK

¹⁰ "SMA Negeri 1 Yogyakarta - Visi Dan Misi," diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/page/visimisi>.

¹¹ "SMA Negeri 1 Yogyakarta - Teladan Jayamahe," diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/>.

dengan melakukan bimbingan kelompok. Kemudian bentuk kecemasan yang terakhir yaitu tidak percaya diri, bentuk kecemasan ini muncul karena siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga membuat siswa menjadi cemas saat mengetahui Ujian Nasional sebentar lagi. Penanganan yang diberikan oleh guru BK adalah bimbingan kelompok atau konseling individu kepada siswa.

Keempat bentuk kecemasan tersebut merupakan kecemasan yang timbul berdasarkan faktor individu, sedangkan timbulnya kecemasan berdasarkan dari faktor lingkungan yaitu adanya tuntutan dari orang tua. Orang tua yang menuntut anaknya agar memperoleh nilai yang memuaskan dalam Ujian Nasional ternyata mampu menjadikan anak merasa cemas dalam menghadapi Ujian Nasional. Hal ini karena siswa takut akan mengecewakan orang tuanya apabila tidak memperoleh nilai yang sesuai dengan pengharapan orang tua.

Faktor tuntutan dari orang tua sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitri dan Nuri,¹² hasil penelitian mereka menyatakan bahwa salah satu yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa adalah adanya tuntutan dari orang tua. Hal ini karena tuntutan dari orang tua akan membuat siswa takut apabila tidak mampu mengerjakan soal dengan baik dan memperoleh nilai yang tidak sesuai dengan yang diinginkan orang tuanya. Faktor ini juga sesuai dengan teori menurut Winarsunu (dalam Wandu),¹³ menyatakan bahwa tuntutan orang tua yang tidak realistis terhadap hasil ujian anak-anaknya akan membuat siswa merasa tertekan.

Strategi yang diberikan oleh guru BK dalam upaya penanganan kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional diantaranya pertama, melatih (*coaching*) yang didalamnya terdapat pelatihan akademik dan pelatihan psikis. Pelatihan akademik yang diberikan seperti pendalaman materi (PM) dan latihan soal. Pendalaman materi diberikan kepada siswa sejak duduk di kelas XI, sedangkan latihan soal diberikan kepada siswa saat di kelas XII. Kedua bentuk latihan akademik tersebut diberikan setiap Senin sampai Kamis pada jam pelajaran pertama. Pendalaman materi dan latihan soal akan diberikan oleh guru-guru yang sesuai dengan mata pelajaran tersebut. Pendalaman

¹² Nurfitri dan Muldayanti, "Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus."

¹³ Wandu, "EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 3 SMP MENJELANG UJIAN NASIONAL."

materi dan latihan soal diberikan kepada siswa dengan tujuan agar siswa mampu memahami materi yang belum dikuasai serta mampu terbiasa dalam menjawab soal-soal ujian. Pemberian latihan akademik ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pangisti,¹⁴ menyatakan bahwa siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar memiliki tingkat kecemasan tinggi sebesar 78,9%. Sedangkan siswa yang mengikuti bimbingan belajar memiliki tingkat kecemasan sebesar 26,3%. Hal ini karena siswa yang mengikuti bimbingan belajar akan mendapatkan pelatihan-pelatihan dalam mengerjakan soal-soal ujian, sehingga siswa memiliki kesiapan dalam menghadapi Ujian Nasional. Selain itu, melalui bimbingan belajar dan latihan-latihan soal siswa akan terbantu dalam memahami pelajaran yang belum dikuasai.

Pelatihan psikis yang diberikan kepada siswa seperti pelatihan efikasi diri dengan memberikan motivasi-motivasi. Pemberian motivasi atau pelatihan efikasi diri ini dilakukan oleh guru BK dan terkadang mengundang pemateri dari luar sekolah. Pemberian latihan efikasi diri ini bertujuan agar siswa memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pemberian latihan efikasi diri dalam penanganan kecemasan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita dan Yeniari,¹⁵ menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi Ujian Nasional. Hal ini karena siswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri, keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, keyakinan untuk mencapai target, dan keyakinan terhadap kemampuan kognitif yang dimiliki. Sehingga dengan begitu, siswa akan membuat dirinya tetap dalam keadaan tenang ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Hal ini juga sesuai dengan teori menurut Bandura,¹⁶ menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya. Sehingga siswa yang akan menghadapi ujian dan memiliki efikasi diri yang tinggi maka kecemasan yang dirasakan akan rendah, karena efikasi diri akan meningkatkan kekebalan diri terhadap stress, cemas dan depresi.

¹⁴ Pangisti Dwi Aningsih, "PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS III SMA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI BIMBINGAN BELAJAR DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL" (Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018).

¹⁵ Qonita Pranasari dan Yeniari Indriana, "HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA NEGERI 3 TUBAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER" 7 (2018): 6.

¹⁶ Bandura A, *Self Efficacy. The Exercise of a Control* (New York: W. H Freeman and Company, 1997).

Penanganan yang kedua yaitu konseling. Penanganan konseling yang diberikan guru BK berupa konseling individu, bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Dari ketiga layanan tersebut, bimbingan kelompok merupakan layanan yang paling sering diberikan oleh guru BK dalam menangani kecemasan siswa. Hal ini karena melalui bimbingan kelompok guru BK dapat merangkul seluruh siswa kelas XII yang ada di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta serta melalui bimbingan kelompok juga siswa akan lebih mampu mandiri dalam mengambil keputusan terkait cara menangani kecemasan yang dirasakan.

Pemberian bimbingan kelompok dalam menangani kecemasan siswa sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia,¹⁷ menyatakan bahwa terdapat pengaruh dalam layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa, yaitu dengan menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Hal ini karena pengaruh dari dinamika kelompok pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang membuat siswa mampu mengatur dirinya dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Melalui bimbingan kelompok pula siswa mendapatkan wawasan baru tentang cara menangani kecemasan menghadapi Ujian Nasional, selain itu siswa juga mampu mandiri dalam mengambil keputusan untuk mengatasi permasalahannya. Pengaruh bimbingan kelompok dalam penanganan kecemasan sesuai dengan tujuan dari bimbingan kelompok menurut Corey,¹⁸ yaitu memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi perilaku dalam hal kecemasan menghadapi ujian serta dapat membantu anggota kelompok memperoleh dan belajar perilaku baru yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Penanganan yang ketiga yaitu pemberian nasihat, pemberian nasihat yang diberikan oleh guru BK berupa psikoedukasi terkait kecemasan dan cara mengatasinya. Pemberian psikoedukasi tentang kecemasan tidak hanya diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan saja, melainkan psikoedukasi juga diberikan kepada siswa yang tidak mengalami kecemasan. Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi kepada siswa-siswa terkait merasa cemas dalam menghadapi Ujian Nasional. Pemberian psikoedukasi

¹⁷ Amalia Anggit Utami, "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS IX A SMP NEGERI 1 GONDANGREJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016," t.t., 12.

¹⁸ G Corey, *Theory & Practice of Group Counseling (Gerald Corey Eight Edition)* (Canada: Nelson Education, 2012).

ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa bahwa rasa cemas yang mereka rasakan merupakan hal yang wajar. Namun siswa tetap harus bisa mengatasi rasa cemas tersebut agar tidak mengganggu persiapan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Pemberian psikoedukasi terkait kecemasan dalam upaya penanganan kecemasan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Novi,¹⁹ menyatakan bahwa melalui pemberian psikoedukasi terkait kecemasan dan cara mengatasinya, siswa menjadi mampu menerima rasa cemas yang mereka rasakan sebelum menghadapi Ujian Nasional serta mampu untuk mengatasi rasa cemas tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas siswa dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi Ujian Nasional.

Hal ini juga sesuai dengan teori menurut Goldman, yang mengatakan bahwa psikoedukasi merupakan bentuk pendidikan atau pelatihan terhadap seseorang dengan tujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Pemberian psikoedukasi bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan klien terhadap permasalahan atau gangguan yang sedang dialami serta mengembangkan *coping mechanism* ketika sedang menghadapi masalah.

Tidak hanya ketiga penanganan tersebut, penulis menemukan temuan bahwa guru BK memberikan *Relaxation Training* sebagai upaya dalam penanganan kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional. *Relaxation Training* ini merupakan bentuk latihan relaksasi yang diberikan kepada siswa dengan tujuan agar siswa merasa lebih relaks sebelum menghadapi ujian, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa. Penanganan ini juga memiliki manfaat seperti mengurangi masalah tidur, tekanan darah rendah, menurunkan kecemasan atau kekhawatiran dan menurunkan perilaku impulsif. *Relaxation Training* diberikan oleh guru BK sebanyak dua kali sebelum menghadapi Ujian Nasional, pertama diberikan pada sebulan sebelum pelaksanaan Ujian Nasional dan yang kedua diberikan pada seminggu sebelum Ujian Nasional. Pelaksanaan *Relaxation Training* ini biasa dipandu oleh guru BK dan dibantu oleh guru-guru lainnya yang mengajar di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta.

¹⁹ Rizki Maulana Hidayatullah dan IGAA Noviekayati, "PSIKOEDUKASI PEMAHAMAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA ANGGOTA OSIS SMP KELAS," 2018, 11.

Pelaksanaan Relaxation Training ini dilakukan dengan mengumpulkan seluruh siswa kelas XII di lapangan basket.

Pemberian Relaxation Training sebagai upaya penanganan kecemasan siswa oleh guru BK sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wandu,²⁰ dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan relaksasi yang diberikan kepada siswa kelas 3 SMP dapat menurunkan jumlah siswa yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi Ujian Nasional. sebelum diberikannya latihan relaksasi, jumlah siswa dengan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 55 siswa (64,7%). Sedangkan setelah diberikannya latihan relaksasi, jumlah siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi menurun menjadi 38 siswa (44,7%). Dari hasil tersebut membuktikan bahwa latihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada siswa menjelang Ujian Nasional.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Euis dan Firmanto,²¹ dalam penelitian mereka menyatakan bahwa setelah siswa diberi latihan relaksasi terjadi penurunan yang cukup signifikan pada kecemasan siswa. Hal ini ditunjukkan berdasarkan indikator psikologis anak, yaitu siswa tidak lagi merasa panik, tegang serta merasa takut. Namun siswa menunjukkan perilaku fisiologis seperti merasa siap ketika mengetahui pelaksanaan Ujian Nasional sebentar lagi.

Pemberian Relaxation Training sebagai penanganan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional sesuai dengan teori menurut Atkison,²² yang menyatakan bahwa relaksasi merupakan suatu prosedur atau teknik dengan tujuan untuk melawan pikiran negatif serta membantu individu untuk bersikap adaptif terhadap gangguan emosi dengan belajar cara untuk rileks. Teori Atkison juga didukung oleh teori Walker (dalam Edi),²³ yang menyatakan bahwa relaksasi merupakan cara yang diberikan atau dilakukan seseorang untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan individu secara umum, sehingga individu tersebut akan merasa senang dan nyaman.

²⁰ Wandu Wandu, "EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 3 SMP MENJELANG UJIAN NASIONAL" (Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016).

²¹ Euis Nurhidayati dan Firmanto, "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA PUSAKA 1 JAKARTA DALAM MENGHADAPI UJIAN," *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 14, no. 02 (2017).

²² Atkison dan Rita L, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1983).

²³ Edi Purwata, *Modifikasi Perilaku* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Bentuk kecemasan yang timbul dari siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta dibagi menjadi dua berdasarkan faktor penyebab, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Berdasarkan faktor individu, terdapat empat bentuk kecemasan yang ditimbulkan siswa kelas XII sebelum menghadapi Ujian Nasional, yaitu merasa sensitif dan mudah tersinggung, sering menyalahkan orang lain, merasa khawatir dengan masa depan, dan tidak percaya diri. Keempat kecemasan tersebut timbul akibat pemikiran siswa yang berlebihan terhadap sesuatu.

Sedangkan berdasarkan faktor lingkungan, bentuk kecemasan yang ditimbulkan siswa dikarenakan adanya tuntutan dari orang tua yang menginginkan anaknya mendapatkan nilai yang tinggi dalam Ujian Nasional. tuntutan dari orang tua dapat menjadi timbulnya kecemasan pada siswa karena merasa takut dan khawatir tidak bisa memperoleh nilai yang tinggi sesuai dengan keinginan orang tuanya sehingga membuat orang tuanya kecewa.

Strategi yang diberikan guru BK dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta telah sesuai dengan upaya penanganan kecemasan menurut Wiramihardja. Upaya penanganan kecemasan tersebut diantaranya, melatih (*coaching*), konseling dan pemberian nasihat.

Pertama, penanganan dengan melatih (*coaching*), pihak guru BK mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan kepada siswa kelas XII sebagai bentuk penanganan ada 2 jenis, yaitu pelatihan akademik dan pelatihan mental (psikis) siswa. Pelatihan akademik dilakukan dengan memberikan Pendalaman Materi (PM) dan latihan-latihan soal. Pendalaman Materi (PM) diberikan sejak siswa duduk di kelas XI, sedangkan latihan-latihan soal diberikan ketika siswa duduk di kelas XII. Pendalaman Materi (PM) dan latihan-latihan soal diberikan setiap Senin sampai Kamis pada jam pelajaran pertama. Pelaksanaan Pendalaman Materi (PM) dan latihan-latihan soal akan diampu oleh guru yang sesuai dengan mata pelajaran dalam Pendalaman Materi.

Pelatihan mental atau psikis diberikan guru BK berupa pelatihan efikasi diri siswa seperti pemberian motivasi-motivasi. Pemberian motivasi-motivasi biasa dilakukan oleh guru BK sendiri. Pelatihan efikasi ini diberikan kepada siswa kelas XII

dengan tujuan agar siswa merasa yakin dan percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga dengan pelatihan efikasi diri ini, siswa tidak mudah menyerah dan mudah cemas dalam menghadapi Ujian Nasional maupun masa depannya nanti.

Kedua, penanganan kecemasan dengan konseling diberikan guru BK melalui tiga jenis konseling, yaitu konseling individu, bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Konseling individu diberikan kepada siswa apabila ada siswa yang menyampaikan permasalahannya terlebih dulu. Bimbingan klasikal biasa dilakukan seminggu sekali dengan waktu sekitar 1 jam di dalam ruang kelas. Bimbingan kelompok diberikan kepada siswa ketika siswa meminta bimbingan kelompok itu dilakukan. Dari ketiga jenis konseling tersebut, bimbingan kelompok merupakan layanan konseling yang paling sering diberikan kepada siswa sebagai upaya penanganan kecemasan. Hal ini karena menurut guru BK melalui bimbingan kelompok guru BK dapat merangkul seluruh siswa kelas XII. Tidak hanya itu, dari pemberian layanan bimbingan kelompok juga siswa menjadi lebih mampu mandiri dalam mengambil keputusan untuk menangani kecemasannya sendiri, hal ini karena adanya dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok.

Ketiga, penanganan dengan pemberian nasihat diberikan guru BK melalui psikoedukasi terkait kecemasan dan cara mengatasinya. Pemberian psikoedukasi kepada siswa bertujuan untuk membuat siswa paham dengan rasa cemas yang dirasakan serta mampu untuk mengambil keputusan dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Terdapat temuan penanganan kecemasan yang diberikan guru BK di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta, yaitu pemberian *Relaxation Training*. *Relaxation Training* diberikan dengan tujuan agar siswa merasa rileks dan tenang sebelum menghadapi ujian, sehingga dengan begitu siswa menjadi lebih fokus dalam mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional. Pemberian *Relaxation Training* dilakukan sebanyak dua kali sebelum dilaksanakannya Ujian Nasional. Pemberian pertama dilakukan pada sebulan sebelum pelaksanaan Ujian Nasional, kemudian pemberian kedua dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan Ujian Nasional. Pelaksanaan *Relaxation Training* biasa dipandu oleh guru BK dan dibantu oleh guru-guru lainnya yang ada di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta.

Saran yang dapat diberikan kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta adalah hendaknya menambah personil guru BK yang ada. Misalnya dengan menetapkan setiap tingkat kelas diampu oleh tiga guru BK.

Kemudian kepada guru BK yaitu hendaknya merutinkan kegiatan bimbingan kelompok kepada siswa, tidak hanya dilakukan ketika siswa meminta namun dilakukan secara terjadwal. Dapat pula membentuk Konseling Sebaya guna membantu guru BK dalam menangani permasalahan siswa yang ada di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta.

Kepada pembaca yaitu penelitian selanjutnya yang terkait penanganan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional hendaknya melakukan pengumpulan data jauh sebelum persiapan-persiapan Ujian Nasional dimulai, hal ini agar subjek penelitian tidak disibukkan dengan persiapan-persiapan ujian.

DAFTAR PUSTAKA

A, Bandura (1997) *Self Efficacy. The Exercise of a Control*. New York: W. H Freeman and Company.

Andriansyah, Tyas, dan Eva Kartika Wulan Sari. *Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang*. Vol. 2 No. 2 (t.t.): 6.

Aningsih, Pangisti Dwi (2018) *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas III SMA yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Apriliana, I Putu Agus (2018) *Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018*. t.t., 8.

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

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

- Gunarsa, D. Singgih (2008) *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayatullah, Rizki Maulana, dan IGAA Noviekayati (2018) *Psikoedukasi Pemahaman Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Anggota Osis SMP Kelas*. 11.
- Jogja Istimewa. “Inilah 10 SMA Terbaik DI Yogyakarta 2019 Berdasar Peringkat UNBK.” Diakses 21 November 2019. <https://www.jogja.co/inilah-10-sma-terbaik-di-yogyakarta-2019-berdasar-peringkat-unbk/>.
- Liputan6.com. “Gangguan Server, UNBK di SMPN Manado Molor 2,5 Jam.” liputan6.com, 23 April 2018. <https://www.liputan6.com/news/read/3481352/gangguan-server-unbk-di-smpn-manado-molor-25-jam>.
- Nurfitri, dan Nuri Dewi Muldayanti (2018) *Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus*. JURNAL BIOEDUCATION. Vol. 5 No. 1. <https://doi.org/10.29406/1000>.
- Nurhidayati, Euis, dan Firmanto (2017) *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian*. Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 14 No. 2.
- Pranasari, Qonita, dan Yeniari Indriana (2018) *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Tuban Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer*. Vol. 7: 6.
- Purwata, Edi (2012) *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Sejarah Sekolah.” Diakses 12 Desember 2019. <http://sman1yogya.sch.id/id/page/sejarah>.
- “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Teladan Jayamahe.” Diakses 12 Desember 2019. <http://sman1yogya.sch.id/id/>.

“SMA Negeri 1 Yogyakarta - Visi Dan Misi.” Diakses 12 Desember 2019.
<http://sman1yogya.sch.id/id/page/visimisi>.

Solehah, Laila Fida Nabihah (2014) *Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Perspektif Ilmu Pendidikan. Vol. 25 No. 16: 16–32. <https://doi.org/10.21009/PIP.251.3>.

“Ujian Nasional (UN) | PUSPENDIK.” Diakses 20 Oktober 2019.
<https://puspendik.kemdikbud.go.id/ujian-nasional-un>.

Utami, Amalia Anggit (2016) *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX A SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2015/2016*. t.t., 12.

Wandi, Wandu (2016) *Efektivitas Latihan Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Wiramihardja, Sutardji (2005) *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.