



Manajemen Kecemasan Pada Saat Menghadapi Ujian di SMP Negeri 1 Juwiring

Management Of Anxiety When Facing Exams at SMP Negeri 1 Juwiring

Ima Nia Uliasari^{1*}, Ella Putri Febria², Maya Desvira Riandy², Septiani Hapidah²

¹Universitas Sahid Surakarta, Kota Surakarta

²Universitas Sahid Surakarta, Kota Surakarta

²Universitas Sahid Surakarta, Kota Surakarta

²Universitas Sahid Surakarta, Kota Surakarta

[*Imaniapaket5@gmail.com](mailto:Imaniapaket5@gmail.com), Ellaputrif@gmail.com²,

Mayadezvyranaa@gmail.com², Septianihapidah3@gmail.com²

Article History:

Received: 30 Mei 2023

Revised: 24 Juni 2023

Accepted: 25 Juli 2023

Keywords: Management,
Anxiety, Exams

Abstract: Education as one of the fields that plays an important role in improving the progress of the nation. In order for the education and learning process to run effectively, management is needed in educational units starting from elementary to secondary education, which is school-based management. The process of forming exam anxiety can be described by the presence of a stimulus in the form of an image of a potential threat or danger that appears just before the exam. Triggers of anxiety before exams are influenced by irrational thoughts, for example not being able to answer exam questions, getting grades below school competency standards, answer sheets not being scanned by a computer and not believing in one's own abilities. According to Soetartawi, the trigger for anxiety before exams is irrational thinking in students so that it gives a negative response to students. Research shows that 80% of success is determined by emotional factors, while intellectual factors only play a role of 20%. The main problem with emotional barriers in facing exams is a lack of self-confidence. As soon as you enter the exam room, you suddenly feel like going back, anxious, nervous, too cautious and afraid of being wrong. This makes students think

Received Mei 30, 2023; Revised Juni 24, 2023; Accepted Juli 25, 2023

* Ima Nia Uliasari, imaniapaket5@gmail.com

that all questions look difficult. School exams are one of the requirements for grade promotion and graduation for students. Handling the level of anxiety before exams can help students increase their confidence in their abilities and prevent students from failing when taking school exams. The method of this service is carried out by means of lectures which are attended by class 9A from SMP N 1 Juwiring. The result of this dedication is obtained in the form of an informant's understanding related to how to overcome anxiety or anxiety management when individuals experience anxiety.

Abstrak

Pendidikan sebagai salah satu bidang yang memegang peranan penting dalam meningkatkan kemajuan bangsa. Agar proses pendidikan dan pembelajaran berjalan efektif maka dibutuhkan pengelolaan pada satuan pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah merupakan manajemen berbasis sekolah. Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menjelang ujian. Pemicu kecemasan menjelang ujian dipengaruhi oleh pikiran irasional, misalnya tidak dapat menjawab soal ujian, mendapatkan nilai di bawah standar kompetensi sekolah, lembar jawab soal tidak ter – scan oleh komputer dan tidak mempercayai kemampuan diri sendiri. Menurut Soetartawi pemicu kecemasan menjelang ujian adalah pemikiran irasional pada diri siswa sehingga memberikan respon negatif pada siswa. Riset menunjukkan bahwa keberhasilan 80% ditentukan oleh faktor emosional, sedangkan faktor intelektual hanya berperan 20%. Masalah utama hambatan emosional dalam menghadapi ujian adalah kurang percaya diri. Begitu memasuki ruangan ujian, tiba-tiba merasa ingin ke belakang, cemas, gugup, terlalu berhati-hari dan takut salah. Hal ini membuat siswa beranggapan bahwa semua soal tampak sulit. Ujian sekolah menjadi salah satu syarat kenaikan kelas dan kelulusan bagi siswa Penanganan terhadap tingkat kecemasan saat menjelang ujian dapat membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan dan mencegah kegagalan siswa saat mengikuti ujian sekolah. Metode dalam pengabdian ini dilakukan dengan cara ceramah yang dihadiri kelas 9A dari SMP N 1 Juwiring. Hasil dari pengabdian ini yang didapat yaitu berupa pemahaman informan terkait dengan cara mengatasi kecemasan atau manajemen kecemasan ketika individu mengalami kecemasan.

Kata Kunci: *Manajemen, Kecemasan, Ujian*

PENDAHULUAN

Setiap individu adalah makhluk hidup yang memiliki perasaan dan emosi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang bisa menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam rentang kehidupannya. Akan tetapi kecemasan juga merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan kecemasan itu berlangsung tidak lama. Oleh karena itu penting untuk mengingat bahwa kecemasan bisa muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Saat mengalami kecemasan

sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh (Patimah, Suryani, & Nuraeni, 2015).

Dalam pendidikan, kecemasan sering dialami siswa dalam menghadapi ujian. Ujian memiliki peranan penting dan berfungsi untuk menilai sejauh mana siswa memahami materi yang telah diberikan. Ujian merupakan salah satu fokus utama siswa dan dapat menjadi masalah. Ujian seringkali menjadi penyumbang terbesar dari nilai yang didapatkan siswa secara keseluruhan (Malloy, 2015). Elder dan Hunt dalam (Zulkarnain & Novliadi, 2009) juga mengatakan bahwa kecemasan terjadi karena ada rangsangan yang membangkitkan kecemasan yaitu ujian. Kecemasan yang dialami oleh siswa bisa berbentuk kecemasan yang realistik, neurotic atau kecemasan moral, karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan pengkajian secara seksama, dengan berusaha mengenali gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatar belakangi dan mempengaruhinya. Di sekolah banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa antara lain: (a) faktor kurikulum: target kurikulum yang terlalu tinggi, (b) faktor guru: sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten, pengawasan saat ujian yang terlalu ketat (c) faktor manajemen: pembelajaran yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas. Kecemasan siswa yang terlalu tinggi dalam menghadapi ujian justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Sejalan dengan hal tersebut diatas,

Menurut Lazarus (1990), kecemasan adalah respon individu terhadap situasi-situasi yang menakutkan. Kecemasan adalah emosi yang muncul terkait dengan bahaya, termasuk adanya keinginan untuk terlepas dan terhindar dari bahaya. Kondisi bahaya yang dimaksudkan adalah bahaya yang bersifat psikis, terkait dengan serangan terhadap identitas seseorang. Reaksi yang muncul pada saat cemas antara lain adalah perasaan yang tidak jelas, tidak berdaya, dan tidak pasti apa yang akan dilakukan. Lazarus (1991) mengatakan kecemasan muncul ketika makna eksistensi seseorang terganggu atau terancam sebagai hasil dari ketidakmampuan fisik, konflik intrapsikis, dan peristiwa yang sulit didefinisikan. Hal yang membuat murid merasa takut karena situasi Ujian bersifat simbolik. Arti simbolik yaitu situasi masa mendatang yang belum terjadi dan tidak pasti keadaannya. Peningkatan kecemasan ujian dengan alasan apapun cenderung memiliki efek negatif pada kinerja individu tersebut khususnya dalam mengikuti ujian (Lufi, Okasha, & Cohen, 2004). Kecemasan saat ujian adalah masalah yang berakibat negatif dan dapat mempengaruhi hasil dari siswa (Kurt, Balci, & Kose, 2014).

Kecemasan terjadi berdasarkan tujuan personal, keyakinan, dan penilaian kognitif. Penilaian kognitif merupakan mediasi antara individu dan lingkungan. Penilaian dan interpretasi terhadap situasi Ujian yang memunculkan kecemasan menghadapi Ujian (Lazarus & Folkman, 1984). Jadi kecemasan menghadapi Ujian yaitu reaksi emosional yang tidak menyenangkan sebagai hasil dari penilaian situasi Ujian yang mengancam pribadi (Lazarus & Folkman, 1984). Pada tanggal 31 Maret 2023, Penulis melakukan kegiatan pengabdian masyarakat menjadi narasumber di SMP N 1 Juwiring, pengambilan data yang dilakukan penulis dengan memberikan power point terkait "Cara mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian nasional" yang mana data tersebut dapat diambil beberapa pertanyaan mengenai kecemasan menghadapi ujian dengan pertanyaan yaitu (1) Apakah kalian sering cemas saat menghadapi ujian? (2) Bagaimana sikap kalian saat mendapatkan tekanan dari luar ? (3) Dari beberapa gejala,gejala apa yang sering terjadi saat menghadapi ujian ?

Pada pertanyaan pertama bahwa siswa sering mengalami kecemasan saat menghadapi ujian,

penyebab yang paling banyak adalah adanya tekanan dari luar yaitu faktor keluarga yang sering menuntut anaknya untuk mendapatkan nilai yang baik dan menjadi yang paling ungu. Hal ini membuat siswa merasa cemas karena takut mengecewakan harapan keluarganya terutama orang tua.

Pada pertanyaan kedua ketika siswa mendapat tekanan dari luar siswa hanya terdiam dan menuruti apa kata orangtua yang disampaikan, siswa juga belajar tetapi siswa belajar dengan cara kebut semalam dan ada beberapa siswa yang membuat contekan dikertas kecil. Hal tersebut karena siswa takut kalau memberitahu kepada orangtua bahwa kemampuan dia hanya sampai disitu, solusi yang dimiliki siswa hanya belajar kebut semalam, membuat contekan dan menyotek temannya.

Pada pertanyaan ketiga gejala yang dialami siswa saat cemas menghadapi ujian yaitu gejala fisik siswa sering mengalami sakit kepala dan napas yang pendek, solusi yang dimiliki siswa jika mengalami hal tersebut dengan menarik nafas agar lebih rileks dan ada juga yang hanya terdiam saja. Ada siswa yang mengalami gejala perilaku/kognitif yaitu siswa mengalami kesulitan tidur dan mudah berfikir negatif.

Dari hasil pengambilan data di atas sejalan dengan pernyataan di atas maka sebagian siswa telah mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, sehingga ujian yang dilakukan tidak memberikan hasil yang maksimal, karena mereka selalu memandang dirinya sebagai individu yang tidak sanggup untuk mengerjakan secara maksimal dan ideal sehingga dalam menghadapi ujian mereka sangat cemas. Fenomena di atas yang dialami oleh siswa dalam menghadapi, maka gejala-gejala yang muncul pada siswa yang mengalami kecemasan yaitu; merasa takut terhadap ujian, cemas, khawatir kepada pengawas ujian, tidak senang kepada teman, bersikap apatis, pesimis, acuh tak acuh, murung dan merasa putus asa mengerjakan soal ujian, merasa tertekan, tidak berdaya, kehilangan harapan dan tidak mampu relaks mengikuti ujian tersebut. Dalam kondisi seperti ini siswa cenderung lebih berpikir secara irasional sehingga sulit untuk berpikir rasional. Hal ini penting bagi guru untuk memberikan solusi-solusi untuk siswa saat menghadapi ujian, karena dengan diberikannya solusi tersebut siswa menjadi lebih rileks untuk mengerjakan dengan konsentrasi yang penuh tanpa adanya kecemasan yang siswa rasakan. Kecemasan sering muncul pada siswa saat akan menghadapi ujian, yang dapat mengganggu aspek psikis, fisik maupun sosial siswa, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa dan mempengaruhi siswa yang sedang melakukan ujian, ketika gangguan ini muncul pada siswa, kecemasan dan ketakutan yang dirasakan biasanya berhubungan pada prestasi mereka di sekolah, menurut (Halgin & Witbourne) siswa akan terus menerus merasa khawatir jika tidak dapat mengerjakan tugas sekolah dengan baik, bahkan siswa khawatir pada situasi ketika di evaluasi.

Kecemasan pada siswa ini lebih disebabkan karena siswa merasa kurang yakin akan kemampuannya sendiri. Kondisi kurang yakin ini mempunyai hubungan dengan motivasi seseorang dan motivasi itu tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengontrol pribadinya.

METODE

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu

1. Tahap yang pertama adalah pengenalan yang dilalui dengan memberikan ice breaking dan absensi terhadap siswa yang dilakukan oleh narasumber.
2. Tahap yang kedua adalah tahap penyampaian inti dari tema pengabdian yaitu Kesehatan mental yang mana dalam inti ini terdapat isi yang meliputi pengetahuan Kecemasan, penyebab kecemasan, gejala kecemasan, cara mengatasi kecemasan dan kesimpulan dari kecemasan.
3. Tahap yang ketiga adalah tahap diskusi yang mana dalam tahap ini terdapat diskusi antara narasumber dan siswa dalam membahas tema yang diberikan narasumber.
4. Tahap yang keempat adalah tahap penulisan kesan dan pesan dari siswa untuk narasumber.
5. Tahap yang kelima adalah penutupan dan foto bersama.

HASIL

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi kecemasan saat menghadapi ujian adalah tekanan dari luar, gejala yang biasanya dialami siswa adalah gejala fisik dan perilaku kognitif. Solusinya adalah dengan berperan secara Bersama sama, antara guru dan orang tua di rumah untuk keberhasilan siswanya. Seorang pendidik dan pengajar haruslah dapat mengatasi bentuk-bentuk kecemasan yang di alami oleh siswa dalam menghadapi ujian seorang guru itu sangat berperan sekali dalam membimbing siswa. Seorang guru tidak hanya mengajar dan memberikan materi saja, Seorang pendidik dan pengajar harus berusaha untuk menanamkan konsep yang kuat pada siswanya, sehingga para siswa siap menghadapi berbagai situasi, keadaan pada setiap tantangan dan ujian yang akan dilewatinya dalam belajar. Hal tersebut membuat siswa lebih percaya diri dan mudah untuk melakukan proses belajar tanpa perlu memiliki kecemasan yang akan menghambat mereka untuk lebih meningkatkan prestasi belajarnya. Ketika siswa memiliki kecemasan dalam batas normal sangat membantu siswa untuk mempersiapkan kemungkinan-kemungkinan yang akan ia hadapi. Namun ketika kecemasan siswa melampaui batas normal siswa akan terlalu fokus dengan kemungkinan buruk yang akan dihadapi sehingga persiapan yang mereka lakukan terlalu berlebihan atau bahkan siswa yang cemas takut melakukan apapun sehingga potensi dalam dirinya tidak teraktualisasi secara optimal.

Menurut Ruseffendi (1992:235) mengemukakan bahwa, “Komponen-komponen sikap yang perlu diukur adalah kepercayaan diri dalam proses pembelajaran dan kecemasan dalam proses pembelajaran.” Adapun kecemasan menurut Burhanudin (2005:57), mengatakan bahwa, “Kecemasan adalah luapan emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya”. Beberapa siswa akan mengalami kecemasan bagaimana dirinya bisa naik kelas/lulus dan mendapatkan nilai yang memuaskan. Hal tersebut akan menimbulkan Kecemasan sesaat atau Anxiety State. Banyak orang menganggap kecemasan sebagai suatu hal yang normal bahkan dianggap penting sebagai mekanisme pertahanan diri, namun mekanisme pertahanan diri ini kadang bisa salah, mereka merespon seolah-olah setiap kondisi seperti dalam keadaan darurat. Mereka mengalami ketakutan, namun sering tidak jelas persis apa yang mengganggu mereka.

Berdasarkan definisi sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh sesuatu objek yang dianggap berbahaya (stressor) dan membuat seseorang merasa takut dan khawatir. Kecemasan pada dasarnya hal yang normal dan menjadi bagian penting untuk individu agar waspada terhadap bahaya yang mengancam di masa depan. Kecemasan ini dapat menimbulkan masalah, kondisi ini disebut anxiety disorder.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri 1 Juwiring masih banyak yang mengalami kecemasan, kecemasan yang mereka alami seperti terjadi disaat akan melaksanakan ujian. Beberapa siswa akan mengalami kecemasan bagaimana dirinya bisa naik kelas/lulus dan mendapatkan nilai yang memuaskan. Hal tersebut akan menimbulkan Kecemasan sesaat atau Anxiety State. Cara mengatasi yang mereka lakukan juga masih terbelang sederhana seperti halnya dengan tarik nafas dalam-dalam dan buang perlahan agar lebih rileks disisi lain mereka tidak ingin mencari tau sumber kecemasan yang mereka alami seperti optimis dan fokus, buang pikiran negatif, dan latihan soal-soal yang ada. Hal ini dikarenakan banyaknya tekanan dari luar membuat siswa menjadi overthinking saat menghadapi ujian.

Kelebihan dari penelitian ini adalah kegiatan pengabdian masyarakat yang dikemas dalam bentuk semi non formal yang mampu memberikan sedikit materi tentang cara mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian, hal ini mengundang para siswa untuk memperhatikan materi yang diberikan oleh narasumber dengan kondusif dan fokus dan yang sebelumnya belum pernah mendapatkan materi tersebut para siswa lebih antusias dalam sesi penyampaian materi hingga selesai.

Kekurangan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tidak adanya followup kelanjutan dalam tema yang sama sehingga durasi waktu yang sedikit dirasa belum cukup untuk menyelesaikan beberapa pertanyaan dan solusi terkait cara menghadapi ujian tanpa adanya kecemasan. Menurut siswa SMP Negeri 1 Juwiring dengan waktu 30 menit kurang untuk mengetahui lebih lanjut tentang materi kecemasan, karena materi itu sangat penting bagi mereka yang akan menghadapi ujian.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan Roadshow ini seperti :

1. Dosen pengampu mata kuliah Desain Pelatihan (Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi.,M.Si)
2. Ibu guru Kurikulum SMP Negeri 1 Juwiring (Ibu Septiana Sabariningsih SP.d)
3. Siswa-Siswi SMP Negeri 1 Juwiring khususnya kelas 9A

Terimakasih sudah memberikan waktu dalam acara ini semoga akan ada tema menarik lainnya dalam lain waktu, beberapa masalah dari sudut pandang permasalahan psikologi yang lain.

DAFTAR REFERENSI

- Abin, Syamsuddin, Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja:Bandung.
- Annisa, Suryani, Mirwanti. 2018. Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Komputer Based Test. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 2.
- Friandry W.T Dan Murtini. *Manajemen Stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa SMP*: Vol. 11-2.79-92 ISSN : 1693-7236.& Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nurlaila, S. (2010). *Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi UN Akhir N(Tesis tidak dipublikasikan)*. Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini. (2014). *Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Humanitas*, 11(2), 79-92.
- Usman. 2010. *Sebanyak 3.254.365 Siswa Lulus UN Utama SMP/MTs/SMPT 2010*
<http://www.kemdiknas.go.id/media--publik/siaran-pers/3254365-siswa-lulus-un-utama-smpmtssmpt-2010.aspx> (Juli 2011)