

INTERVENSI PENGURANGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL DENGAN PROGRAM AMT DI SMK YP 17 TEMANGGUNG MELALUI KEGIATAN *ACHIEVMENT MOTIVATION TRAINING* (AMT)

Rahmi Yunita¹, Retno Lusmiati Anisah², Tri Suraning Wulandari³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

Telp. (0293) 4961948/ E-mail : ratnaummudzaky@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Hasil dari pencapaian kegiatan AMT adalah memotivasi belajar para siswa agar bersemangat menghadapi ujian nasional dan dapat mengurangi faktor-faktor penyebab kecemasan.

Setelah dilakukan AMT semangat belajar siswa menyampaikan meningkat sehingga tidak merasa cemas dengan berlangsungnya ujian nasional yang akan dilaksanakan sekitar 1 bulan lagi. Rasa percaya diri lebih meningkat dan ini akan mempengaruhi proses dan hasil belajar (prestasi belajar).

Kata kunci : Kecemasan, Ujian akhir, AMT, Siswa SMK

PENDAHULUAN

Ujian Nasional (UN) bertujuan untuk menilai dan mengukur kompetensi peserta didik secara nasional dilaksanakan setelah mengikuti pembelajaran yang diberikan para guru pada pendidikan formal (Soediyarto, 2008). Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 yang menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan (Arikunto, 2008).

Isu yang marak diperbincangkan adalah kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya siswa yang tidak lulus (Ayuningtyas RP, 2008). UN sebagai penentu kelulusan siswa dalam suatu jenjang pendidikan formal, menjadikan beban yang luar biasa besar bagi calon peserta ujian, bahkan perasaan ini mungkin saja dirasakan sejak siswa menempati kelas akhir dari suatu jenjang (Pratiwi AP, 2009). Siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang

telah ditetapkan. Ujian merupakan salah satu sumber kecemasan (Nevid JS, 2005).

Kecemasan sebuah pengalaman subjektif individu, tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi akibat ancaman harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu (Stewart DW, 2006). Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Hawari, 2001 dan Sukmadinata, 2003).

Stuart dan Sundeen mengidentifikasi tingkat kecemasan menjadi 4 tingkat yaitu: kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan tingkat panik. Kecemasan dalam tingkat ringan dan sedang dapat berpengaruh positif dalam performa belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Namun sebaliknya, dapat berpengaruh buruk apabila kecemasan tersebut dalam tingkat berat ataupun panik (Stuart GW, 1998). Dua

penelitian di Surakarta menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswa kelas XII berada pada kategori sedang (Pratiwi AP, 2009 dan Puspitasari YP, 2010).

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah (Stewart, 2006). Kecemasan dapat berperan dalam timbulnya kelelahan emosional. Gejala kecemasan juga dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan (Puspitasari YP, 2010 dan Suliswati, 2005).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada pengabdian ini ialah bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa Sekolah Menengah Kejuruan 17 Temanggung dalam menghadapi ujian nasional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa Sekolah Menengah Kejuruan 17 Temanggung dalam menghadapi ujian nasional.

Lokasi dan Khalayak Sasaran Kegiatan

Pengabdian masyarakat tentang kecemasan dilaksanakan di SMK YP 17 Temanggung. Sasaran siswa SMK Kelas XII.

Target Luaran

Luaran pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan cemas hingga stress.
2. Mempertahankan kesehatan mental remaja.
3. Memberikan motivasi belajar kepada siswa.
4. Modul metode belajar Dahsyat

Langkah Kegiatan

Kegiatan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat tentang intervensi AMT Metode belajar dahsyat untuk mencegah kecemasan pada siswa SMK adalah:

1. Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan dilaksanakan selama 1 minggu sebelum pelaksanaan. Kegiatan persiapan meliputi penyusunan laporan kegiatan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat, koordinasi dengan mitra yaitu SMK YP 17 Temanggung dengan menyampaikan surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kontrak waktu dengan guru BK penyusunan materi edukasi berupa modul metode belajar Dahsyat ataupun Power Point, materi demonstrasi, pengumpulan alat dan bahan untuk demonstrasi.

2. Pelaksanaan

Kegiatan Pelatihan AMT untuk pengembangan kesehatan mental Remaja dilakukan selama 1 hari, metode ceramah dengan menggunakan media laptop dan LCD proyektor digunakan untuk menyampaikan materi tentang konsep belajar, pencegahan kecemasan. Peserta diberikan modul tentang metode belajar dahsyat.

Hasil yang Dicapai

Hasil dari pencapaian kegiatan AMT adalah memotivasi belajar para siswa agar bersemangat menghadapi ujian nasional dan dapat mengurangi faktor-faktor penyebab kecemasan.

PEMBAHASAN

1. Respon Kecemasan

Setelah dilakukan AMT semangat belajar siswa meningkat sehingga tidak merasa cemas dengan berlangsungnya ujian nasional yang akan dilaksanakan sekitar 1 bulan lagi. Rasa percaya diri lebih meningkat dan ini akan mempengaruhi proses dan hasil belajar (prestasi belajar).

Faktor dari luar individu diantaranya adalah faktor lingkungan dan instrumental, sedangkan faktor dari dalam individu seperti faktor fisiologis dan psikologis. Suhariyanto (2011) menambahkan bahwa Kondisi lingkungan (sekolah) yang tenang dan nyaman akan menjadikan peserta

didik (mahasiswa) lebih mudah untuk menguasai materi perkuliahan secara maksimal. (Rizal, 2011).

2. Kecemasan berkaitan dengan UNBK

Kecemasan menghadapi UNBK merupakan kondisi kejiwaan seseorang yang penuh khawatir dan ketakutan, dengan perasaan tertekan, tidak tenang dan berpikiran kacau mengenai UNBK. Mengacu pada hasil observasi yang telah dilakukan seminggu sebelum UNBK dilaksanakan, terlihat beberapa siswa mengalami tingkat keemasan berbeda-beda dari sebelumnya. Hasil observasi secara tidak langsung tersebut dapat dikategorikan bahwa siswa mengalami gejala-gejala kecemasan. Namun hasil observasi tersebut belum memberikan informasi lebih dalam mengenai tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta dalam menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018. Kecemasan sebelum pelaksanaan UNBK adalah sebagai berikut:

- 1) Secara fisik meliputi; siswa mengalami gugup, gelisah, anggota tubuh berkeriang, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang, merasa lemas, pusing, selalu buang air kecil, mati rasa, dan adanya perasaan sensitif.
- 2) Secara perilaku siswa memiliki kecenderungan melakukan tindakan melekat atau ketergantungan, menghindar, dan terguncang.
- 3) Secara kognitif siswa mengalami rasa khawatir, adanya keyakinan akan hal yang mengerikan segera terjadi, perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu yang terjadi di masa depan, merasa takut kehilangan kontrol diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan lagi, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi. Hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa siswa SMK di Kuta mengalami kecemasan menghadapi UNBK tahun

pelajaran 2017/2018. Tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yang dialami, bervariasi. (Aprilia, 2018).

3. Pentingnya dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional

Hasil penelitian Lastina(2013) membuktikan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang adalah dukungan sosial, yaitu dengan koefisien determinasi sebesar 0,338 yang artinya bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 33,80 % terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang.

Kecemasan menghadapi ujian nasional adalah keadaan atau situasi yang buruk dan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik saat persiapan ujian, menjelang dan pelaksanaan ujian. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian , faktor internal individu seperti rasa tidak percaya diri yang dialami siswa dalam menghadapi ujian, (Lastina & Abidin, 2013).

4. Pengaruh Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan serta Perbedaannya dalam menghadapi kecemasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Sekolah ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama-sama berada pada kategori tinggi (T). Rata-rata pada siswa perempuan lebih besar yaitu sebesar 164.4, sedangkan pada siswa laki-laki hanya sebesar 152.2. Dari analisis di atas dapat dipahami bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan siswa laki-laki dalam menghadapi ujian sekolah. Hurlock (1999:219) menyatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu jenis kelamin. Penelitian dari Rana dan Mahmood (2010:65) menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin dalam

menghadapi kecemasan, khususnya kecemasan dalam evaluasi/ujian, menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kecemasan pada laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sejalan dengan itu, Beck (2012:1) menyatakan bahwa perempuan cenderung untuk mengalami kecemasan dua kali lebih sering dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan secara hormon pada perempuan lebih cepat memunculkan sisi empati. Selain itu, pada perempuan memiliki tingkat '*error-related negativity*' yang lebih aktif dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan lebih takut untuk berbuat salah dan lebih peka pada situasi yang menurut mereka salah (Sari, 2017). Sesuai dengan penelitian di atas, bahwa jenis kelamin sangat berpengaruh pada siswa SMK 17 dalam menghadapi ujian nasional.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan AMT bagi siswa siswi SMK YP 17 Temanggung bersemangat untuk memperbaiki cara belajar dan mempersiapkan mental serta spiritual agar lebih siap menghadapi Ujian Nasional dengan perasaan bahagia.

Ucapan Terima Kasih

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung, Ketua Yayasan Alkautsar dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memeberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara. 2008:7-19
- Ayuningtyas RP. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Kompetensi Guru dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas IX SMPN 9 Semarang. Semarang: Undip. 2009:1-9

- Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1), 37. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2341>
- Daryanto. Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rhineka Cipta. 2001:12-14
- Hawari D.Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: EGC. 2001:34-9
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sma Negeri 2 Kota Magelang. Empati, 2(3), 359–368.
- Nevid JS, Rathus SA, Greene B. Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1. Alih bahasa: Jeanette Murad, dkk. Jakarta: Erlangga. 2005:163-66
- Pratiwi AP.Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan Self-regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. Semarang: Undip. 2009:95-123
- Purwadi, Andri.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Siswa Kelas XII Otomotif dan Mesin Dalam Menghadapi Ujian Nasional SMK Bina Patria 2 Sukoharjo.Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah. 2014
- Puspitasari YP, Abidin Z, Sawitri DR.Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Semarang: Undip. 2010:1-15
- Rizal. (2011). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN DENGAN HASIL BELAJAR AKUNTANSI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 RAHA 1 Oleh: Rizal 2. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Dengan Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Raha, 1, 65– 74.
- Sari, A. W. (2017). TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH

- DITINJAU dari jurusan yaitu jurusan IPA dan jurusan IPS serta menghadapi US ditinjau dari daerah asal yaitu Minangkabau dan non Minangkabau serta perbedaannya dan (4) tingkat kecemasan siswa kelamin. Jurnal Bikotetik., 01 (02), 37–72.
- Santrock JW. Psikologi Pendidikan. Edisi Kedua. Cetakan 1. Alih bahasa Tri Wibowo B. S. Jakarta: Kencana. 2007:41-44
- Sayekti IC, Sarwanto, Suparmi. Pembelajaran IPA Menggunakan Pendekatan Inkuiri Terbimbing Melalui Metode Eksperimen dan Demonstrasi Ditinjau dari Kemampuan Analisis dan Sikap Ilmiah Siswa. Jurnal Inkuiri 2012;1(2):142-53
- Sudijono A. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007:7-13
- Sevilla, Consuelo G. et. al (2007). Research Methods. Rex Printing Company. Quezon City.
- Stewart DW, de Vries J, Singer DL, Degen GG, Wener P. Canadian Dental Students' Perceptions of Their Learning Environment and Psychological Functioning Over Time. Journal of Dental Education 2006;70(9):972-81
- Soedijarto. Kurikulum, Sistem Evaluasi, dan Tenaga Pendidikan sebagai Unsur Strategis dalam Penyelenggaraan Sistem Pengajaran Nasional. Jurnal Pendidikan Penabur 2004;3:89-107
- Sukmadinata NS. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2003:20-34
- Stuart GW, Sundeen SJ. Keperawatan Jiwa. Edisi Ketiga. Jakarta: EGC. 1998:61- 86
- Suliswati. Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC. 2005:22-5
- Sugiyono. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D. Bandung: Alfabeta 2011
- The, H. M., & Psychol, M. (1993). Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) Reference : Hamilton M . The assessment of anxiety states by rating . Br J Med Psychol 1959; Additional references, 61(4), 81–82.
- Videbeck, Sheila L. Buku Ajar Keperawatan Jiwa, Jakarta : EGC.2008
- Wahyuni S. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. eJournal Psikologi 2014;2(1):50-64