Penanganan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Di SMA Darunnadwah Gerung Lombok Barat

Dewi Rayani[4], Aluh Hartati[6], Muhamad Yunus[3], Aliahardi Winata[4]
[1]Universitas Pendidikan Mandalika; [1]dewirayani31@gmail.com
[2]Universitas Pendidikan Mandalika; [2]aluhakbar@gmail.com
[3]Universitas Teknologi Mataram; [3]muhamadyunus@gmail.com
[4]Universitas Muhammadiyah Mataram; [4]aliahardiwinata@gmail.com
*Coresponding Author
Info Artikel: Dikirim: 3 Oktober 2024; Direvisi: 20 November 2024; Dipublikasikan: 30 Desember 2024. Cara sitasi: Rayani, D., Hartati, Al, Yunus, M., & Winata, A. (2024). Penanganan Kecematasan Menghadapi Ujian Nasional di SMD Darunnadwah Gerung Lombok barat. Intan Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat, vol. 5(2), 77-81

Abstrak. Ujian nasional (UN) merupakan salah satu penyebab kecemasan siswa, dikarenakan ujian nasional adalah syarat dan tahapan yang harus dilewati oleh siswa pada tahap akhir dengan jenjang pendidikan SMA/MA atau SMP/MTS. Namun, proses dan tahapan ini sering kali menjadi momok yang menyebabkan berbagai permasalahan psikologis bagi siswa kelas tiga. Diantara permasalahan yang dihadapi adalah rasa cemas (cemas tidak dapat menjawab soal dengan benar, cemas tidak lulus, dan cemas yang lainya).

Kata Kunci: kecemasan, Ujian Nasional.

Pendahuluan

Cemas menurut Kaplan & sadock (dalam Fitri fauziah 2005) adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengacam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan dan pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Sedangkan kecemasan pada taraf yang rendah akan membantu individu untuk lebih bersiaga menghadapi segala sesuatu yang dapat menimbulkan rasa cemasan. Hal inilah yang harus ditanamkan dalam diri siswa yang akan menghadapi Ujian nasional. Yaitu kecemasan yang terjadi janganlah dijadikan sebagai bayang-bayang penghalang atau penghambat suksesnya Ujian yang akan dilaksanakan.

Beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra diantaranya: (1) siswa merasa bahwa ujian nasional adalah suatu momok yang menakutkan;)2) banyak siswa yang merasa kurang siap menghadapi ujian nasional; (3) kecemasan akan tidak lulus tidak dijadikan motivasi; dan (4) banyak siswa

This is an open access article under the CC–BY-SA license

yang terpaku dengan perasaan dan pikiran bawah sadar namun tidak melakukan aksi perlawanan atas perasaan negative.

Untuk menjawab permasalahan yang dihadapai oleh mitra, solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan ***Bimbingan Kelompok Tentang Penanganan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di SMA Darunnadwah.*** Pemilihan bimbingan kelompok diharapkan para siswa dapat melepaskan segala hal yang menyebabkan rasa cemas itu muncul dan dapat berbagi dengan teman sebaya. Prayitno (1995:178) mengemukakan bahwa Bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam bimbingan kelompok semua peserta diharapkan dapat berinteraksi, berpartisipasi, memberisaran, memberi tanggapan, mengeluarkan pendapat serta saling member solusi. Segala sesuatu yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah bermanfaat untuk diri peserta dan peserta yang lainya.

Sementara menurut Romlah (2001) mendefinisikan bimbingan kelompok adalah salah satu teknik bimbingan yang membantu individu agar dapat mencapai perkembanganya secara optimal sesuai dengan kemampuan bakat dan minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok digunakan untuk mencegah timbulnya permasalahan dalam diri siswa, yaitu siswa dikelompokkan dan sama-sama mengutarakan berbagai permasalahan, saling mendukung dan dilatih untuk mencari solusi. Prayitno, 1995) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok diantaranya: (1) mampu berbicara didepan banyak orang; (2) mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran tanggapan, perasaan dan lain sebagainya; (3) belajar menghargai pendapat orang lain; (4) bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukkannya; (5) mampu mengendalikan diri dan menahan emosi; (6) dapat bertenggang rasa; dan (7) menjadi akrab satu dengan yang lainya serta membahas topik topik umum yang dirasakan menjadi kepentingan bersama.

Luaran yang diperoleh dari pengabdian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Target Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional[1)]	Ada
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repocitory	Tidak Ada

© 2020 Intan Cendekia (Jurnal Pengabdian Masyarakat)

	PT)[6]	
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kulitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversfikasi produk, atau sumber daya lainnya)[4)]	Tidak Ada
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisme, IT, dan manajemen)[4)]	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)[2)]	Ada

Metode

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini menggunakan partisifatif dan praktek di kelas. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan program ini dibagi menjadi 3 yakni persiapan, pelaksanaan dan rencana keberlanjutan program.

1. Persiapan

Pada tahap persiapan, ada beberapa hal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat seperti:

a. Melakukan observasi lapangan di sekolah SMA Darunadwah Gerung
b. Mendiagnosis permasalahan yang terjadi di Sekolah
c. Menganalisis permasalahan tersebut dan memberikan koordinasi dengan pihak sekolah terkait permasalahan yang ditemukan.
d. Merumuskan pola yang akan dilakukan dan membentuk tim pelaksana program
e. Memberikan alternative kegiatan seperti pendampingan, dan pembinaan kepada siswa.

2. Pelaksanaan

a. Menyiapkan berbagai alat dan kebutuhan untuk pelaksanaan program
b. Melakukan analisis kebutuhan program berdasarkan pada permasalahan siswa.
c. Sosialisasi awal memberikan bimbingan kelompok untuk siswa kelas tiga yang akan menghadapi Ujian
d. Membagi tugas kepada tim dosen untuk pendampingan siswa
e. Melaksanakan kegiatan bimbingan pada waktu yang telah sama-sama dibahas dan disepakati
f. Menuliskan laporan hasil pelatihan dan publikasi hasil

3. Rencana Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program pengabdian masyarakat ini akan terus dilakukan monitoring oleh tim dosen sebagai pengusul pengabdian masyarakat dengan melakukan pendampingan secara periodik berdasarkan tahapan-tahapan monitoring yang sudah direncanakan dan disusun sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal, 21 maret 2019 di salah satu kelas SMA Darunadwah gerung , dengan melibatkan 25 peserta yang berasal dari berbagai jurusan dengan kelas XII yaitu jurusan IPA, IPS dapun kegiatannya seperti:

Tabel 2. Jadwal Kegiatan Pengabdian

No	Tanggal	Kegiatan	Pengisi Acara
1	21 maret 2019	Pembukaan dan Sambutan	1. Kepala Sekolah 2. Ketua Tim
2		Kegiatan Inti : 1. Pengarahan dan penyampaian materi 2. Melakukan bimbingan kelompok 3. Tanya jawab / sharing berbagi pengalaman serta apa yang dirasakan	Tim Pengabdian
3		Penutup (Doa)	

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta terlihat antusias mengikuti acara hingga selesai, bimbingan kelompok terlaksana dengan sukses dengan dibuktikan keseriusan peserta mengikuti langkah demi langkah hingga acara selesai.

© 2020 Intan Cendekia (Jurnal Pengabdian Masyarakat)

Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Tim Pengabdian

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh tim FIP IKIP mataram berjalan dengan lancer, dengan memberikan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII yang akan melaksanakan Ujian nasional dan sedang mengalami berbagai kecemasan dan dengan diadakan bimbingan pada tanggal 21 maret siswa merasa lebih siap menyambut UN dan enjadikan rasa cemas yang dirasakan sebagai motivasi untuk dapat terselengaranya UN secara sukses.

Saran

Hendaknya dalam mempersiapkan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, guru perlu memberikan motivasi kepada siswa agar memiliki semangat dan motivasi dalam menghadapi Ujian Nasional. Kepala sekolah harus memfasilitasi guru dan siswa dalam menunjang tercapainya prestasi siswa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh tim pengabdian dan tim pengelola jurnal atas terbiatnya jurnal kami.

Daftar Pustaka

Ristekdikti. (2017). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi XI Tahun 2017*. Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan. Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi.

Prayetno. (1995) *Layanan Dan Bimbingan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil).* Jakarta : Ghalia Indonesia

Pryitno dan Amti Erman, 1994. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : Rineka Cipta

Fitri Fauziah, (2005) *Psikologi Abnormal Klinis Dan Dewasa*. Jakarta: UI Prees

© 2020 Intan Cendekia (Jurnal Pengabdian Masyarakat)