

PENGALAMAN SISWA SMK WIDYA UTAMA INDRAMAYU DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEKOLAH TAHUN 2020

Oleh : Lina Rahmawati

Dosen Keperawatan Jiwa

(Akper Saifuddin Zuhri Indramayu)

Email : linarahmawati2409@gmail.com

ABSTRAK

Ujian Nasional masih menjadi hal menakutkan bagi siswa kelas 3. Siswa merasa takut, cemas dan stress dalam menghadapi Ujian Nasional sehingga dampaknya nilai menjadi tidak maksimal dan adanya kasus bunuh diri siswa akibat tidak lulus Ujian Nasional sehingga penting untuk digali bagaimana pengalaman psikologis siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Ujian Nasional adalah kegiatan evaluasi belajar yang dikemas dengan sejumlah standar berlingkup nasional. Format soal, tanggal pelaksanaan, batas nilai kelulusan, tim pengawas, pengantar soal, dijaga ketat sedemikian rupa. Hasil Ujian Nasional digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk pemetaan mutu satuan dan atau program pendidikan, dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, penentuan kelulusan peserta didik dari program dan atau satuan pendidikan dan pembinaan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam pada siswa SMK Widya Utama Indramayu dalam kesiapan menghadapi Ujian Nasional Tahun 2020. Teknik analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode *Collaizi*.

Permasalahan yang dialami siswa dan upaya mengatasinya sangat penting untuk diketahui oleh bimbingan konseling, perawat jiwa sehingga deteksi dini dapat dilakukan untuk mencegah hal-hal tidak diinginkan. Hasil penelitian diperoleh tema kecemasan menghadapi ujian, gaya belajar, motivasi belajar yang tinggi, bimbingan belajar, membatasi penggunaan Gadget/HP, melakukan upaya mengurangi kecemasan, beribadah dan harapan terhadap hasil dan cita-cita. Walaupun siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi UN, akan tetapi berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut melalui berbagai upaya. Mudah-mudahan upaya yang dilakukan siswa tersebut menjadi masukan bagi siswa lain agar dapat menghindari kecemasan dan dapat tercapai harapan mendapatkan nilai sesuai harapan dan meraih cita-cita.

Kata kunci : Pengalaman siswa, Upaya mengatasi Kecemasan, Ujian Nasional

PENDAHULUAN

Stigma tentang UN sampai hari ini masih terdengar menyeramkan bagi sejumlah pelajar. Hal ini dipengaruhi oleh besarnya pengaruh hasil UN dalam menentukan masa depan pelajar. Bahkan pada tahun 2013 maraknya kasus siswa bunuh diri karena takut tidak lulus UN masih terekam jelas dalam ingatan (<http://kompas.com>). Pada dasarnya, UN adalah termasuk kegiatan evaluasi belajar yang dikemas dengan sejumlah standar berlingkup nasional. Diantaranya format soal, tanggal pelaksanaan, batas nilai kelulusan, tim pengawas, pengantar soal yang dijaga dengan ketat melibatkan pihak kepolisian. Hingga dalam tataran praktis pelaksanaan ujian, pensil dan penghapus berstandar.

Tingginya kecemasan ini, seringkali memicu pelajar mencari solusi-solusi cepat dalam menghadapi UN. Diantaranya adalah dengan bermain curang, seperti membeli kunci jawaban dari sejumlah oknum yang tidak bertanggungjawab dengan biaya yang tidak sedikit. Fenomena ini menghadapkan siswa pada kondisi yang sangat tidak diuntungkan. Pertama, kepemilikan mental yang penakut dalam belajar. Kedua, mental berpikir curang. Hal ini akan membawa pelajar jauh dari mental kemandirian, baik kemandirian dalam belajar, maupun dalam mengambil keputusan.

Salah satu solusi yang bisa ditawarkan untuk mengantisipasi hal ini adalah dengan membantu mengelola kecemasan pada diri pelajar. Semakin pelajar mampu memiliki kesadaran yang baik tentang dirinya dan tanggungjawabnya, pelajar akan semakin mampu diarahkan pada proses kemandirian yang baik, termasuk dalam menghadapi UN.

Selain itu banyak kasus siswa yang memiliki prestasi bagus di sekolah atau di tingkat nasional bahkan internasional ternyata gagal lulus Ujian Nasional. Meski bertujuan baik, namun dalam pelaksanaannya, UN menimbulkan berbagai macam repon, terutama dari para siswa. Sejak duduk di tingkat akhir SD, siswa diharapkan mampu memberikan hasil terbaik dalam UN

Permasalahan-permasalahadialami siswa-siswi yang menghadapi UN. Masalah fisik dan psikologis dialami sehingga dapat mengganggu jalannya pelaksanaan UN dan berpengaruh terhadap UN. Masalah-masalah tersebut antara lain kecemasan, stress, gangguan fisik, dll.

Selain cemas siswa-siswi juga mengalami stress. Salah satunya adalah Ujian Nasional yang dapat menjadi stressor bagi siswa yang tengah berada pada tahap akhir jenjang pendidikan. Siswa yang dimaksud dalam hal ini adalah siswa SMA. Sekolah Menengah Atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Pada akhir tahun ketiga yakni kelas XII, siswa diwajibkan untuk mengikuti Ujian Nasional yang akan mempengaruhi kelulusan. Awal dan akhir sekolah, masing-masing merupakan sesuatu yang terukur sebagai stres dalam kehidupan manusia (Smet, 1994).

Perasaan stres atau tegang yang dialami oleh siswa ketika akan menghadapi ujian merupakan respon yang berupa perasaan tidak nyaman atau tertekan terhadap tuntutan. Siswa yang mengalami ketegangan saat akan menghadapi Ujian Nasional disebabkan karena takut tidak lulus, takut soalnya susah, takut tidak bisa masuk keperguruan tinggi favorit dan takut tidak mendapatkan

hasil yang tidak memuaskan walaupun lulus ujian (Jalaludin, 2010).

Fakta di lapangan sampai saat ini menunjukkan bahwa banyaknya siswa kelas XII dituntut belajar untuk memenuhi standar kelulusan, ikut les tambahan untuk mata pelajaran yang diujikan nasionalkan, waktu akhir pecan yang digunakan untuk bersantai, dipakai untuk les yang diadakan sekolah dan harus mengikuti latihan mengerjakan soal-soal ujian (kompas.com).

Kegagalan menghadapi ujian setelah diteliti, ternyata tidak hanya disebabkan oleh ketidaksiapan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang diujikan sebagaimana terdapat pada kurikulum yang telah ditetapkan, melainkan lebih disebabkan oleh adanya stres dan rasa takut menghadapi ujian, takut gagal, dan takut tidak lulus (Aswandi, 2010).

Berbagai upaya dilakukan oleh pihak sekolah untuk mempersiapkan anak didiknya agar berhasil dalam Ujian Nasional dan Ujian Praktek Kejuruan (SMK). Hampir seluruh sekolah menggelar pendalaman materi dengan latihan soal dan les. Salah satunya adalah SMK Widya Utama. Pendalaman materi dilakukan menjelang 3 bulan terakhir menjelang ujian nasional dan ujian kejuruan dilaksanakan.

Selain pendalaman materi, pihak SMK Widya Utama juga memberikan bimbingan spiritual dengan mengadakan istighosah bersama para guru di masjid sekolah agar siswa/siswi mendapatkan ketenangan psikologis dan semangat untuk menghadapi Ujian Nasional dan Ujian Praktek Kejuruan.

Upaya dilakukan pihak sekolah dan siswa-siswi untuk mengatasi permasalahan psikologis ini antara lain strategi koping.

Menurut Lazarus, Folkman & Pearlman dalam Francis (2002) strategi koping dipengaruhi oleh jenis kelamin. Wanita lebih emosional menghadapi permasalahan dibanding laki-laki. Usia juga mempengaruhi, semakin tinggi usia semakin bijak dalam mengatasi masalah. Pendidikan yaitu tingkat pendidikan lebih baik maka focus memilih perilaku koping yang berpusat pada masalah. Situasi, penilaian terhadap situasi tentu berbeda-beda, karakteristik setiap remaja yang berbeda satu sama lain, dukungan social pada remaja, kelompok teman sebaya, orang tua, dan masyarakat.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis tersebut. Lahey (2007) membagi mengatasi stress dengan cara *effective coping*. Antara lain *removing stress, cognitive stress, managing stress reaction, withdrawl, aggression, self medication, defens mechanism*, dll.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif untuk menggali dan memahami makna dari pengalaman siswa SMK Widya Utama Indramayu dalam kesiapan menghadapi Ujian Nasional Tahun 2020. Pendekatan penelitian ini menggunakan fenomenologi berfokus pada bagaimana pengalaman hidup dideskripsikan dan bagaimana suatu makna dibangun. Konsep dan prinsip fenomenologi menggunakan *bracketing, intuiting, intentionality* dan *essence*. Kriteria partisipan yaitu siswa yang mampu berbahasa Indonesia, sehat fisik dan mental, tidak dalam keadaan cemas, stress maupun tertekan, tidak mengalami gangguan emosional, dan bersedia menjadi responden.

Apabila dalam proses wawancara responden mengalami perubahan emosi maupun labil, maka wawancara dihentikan,

kemudian dikonsultasikan bersama guru Bimbingan Konseling mengenai penanganan siswa tersebut.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Kode Informan	Usia (Tahun)	Pendidikan	Jenis Kelamin
Informan 1	17	SMK	Perempuan
Informan 2	17	SMK	Perempuan
Informan 3	17	SMK	Perempuan
Informan 4	17	SMK	Perempuan
Informan 5	17	SMK	Perempuan

Hasil Penelitian

Gambaran Menyeluruh (Exhaustive) Pengalaman Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Bagi partisipan dalam penelitian ini ujian akhir sekolah merupakan kelulusan akhir dari proses belajar selama 3 tahun di smk. Penentuan perjuangan selama 3 tahun ini ditentukan oleh ujian akhir sekolah yang hanya 4 hari. Untuk itu partisipan merasa Merasa tegang, degdegan, bimbang, takut dan cemas dalam menghadapi ujian. Akan tetapi mereka tidak patah semangat, partisipan melakukan segala upaya agar lulus ujian dengan nilai memuaskan.

Partisipan belajar setiap hari kecuali libur, 2-3 jam ketika malam hari dan dilakukan terus menerus. Meskipun belajar terus, akan tetapi tidak terlalu diporsir sehingga sakit dan tidak dapat melakukan ujian. Karena apabila di porsir akan sakit ungkapnya. Partisipan fokus belajar, akan tetapi juga diselingi oleh kegiatan lain seperti bernyanyi dan mendengarkan music, agar tidak jenuh.

Selain itu partisipan juga selalu menghafal pelajaran, belajar baik pulangs ekolah dan malam hari. Karena kalau tidak akan lupa. Untuk kelulusan tahun ini mereka membuat portofolio yang di nilai oleh sekolah sebagai syarat kelulusan. Dan ujian akhir sekolah pun online berbasis computer (CBT) sehingga sebelum ujian dilakukan partisipan melakukan simulasi online, walaupun pada proses nya mengalami kendala sinyal, susah log ini, eror dan merasa kesal akan hal tersebut sehingga menambah rasa kecemasan siswa-siswi tersebut.

Tidak patah arang siswa-siswi dalam menghadapi ujian akhir sekolah mereka memiliki motivasi tinggi, semangat dan giat. Motivasi mereka peroleh dari diri sendiri, teman, keluarga terutama orang tua. Walaupun menghadapi persiapan ujian akhir, akan tetapi partisipan ini tidak melupakan kewajiban sebagai anak yang tetap membantu orang tua dalam

mengerjakan pekerjaan rumah, walaupun tidak full seperti menyapu, cuci piring dll.

Dalam belajar partisipan tidak sendiri, akan tetapi berkelompok baik di rumah maupun sekolah. Sekolah mengadakan bimbel selama 1 bulan, membahas soal-soal yang keluar tahun lalu, di bimbing oleh guru mengenai pelajaran yang di ujikan yaitu bahasa Indonesia, matematika, bahasa Inggris dan kekhurusan. Selain di sekolah partisipan juga di berikan tugas kelompok yang dikerjakan bersama –sama di luar jam sekolah. Hal yang sulit mereka lakukan yaitu membatasi penggunaan HP/gadget. Di tengah era globalisasi, arus informasi yang begitu deras, hanya dengan jari tangan mereka bisa berselancar

mengetahui berbagai informasi yang sebetulnya tidak diperlukan. Perlu adanya pemilahan informasi tsb. Media social dll sehingga partisipan membatasi penggunaan hape sebagai salah satu upaya untuk lulus ujian ini.

Berbagai upaya tentu sudah dilakukan akan tetapi partisipan masih merasa cemas, maka mereka melakukan upaya tersebut untuk mengurangi kecemasan tersebut antara lain refreking, jalan-jalan, menenangkan pikiran, melakukan hobi menyanyi, mendengarkan music, memasak, dll. Refreking ini dilakukan di hari libur Sabtu dan Minggu. Mereka berharap ujian akhir ini lulus, nilai memuaskan dapat menggapai cita-cita untuk membanggakan orang tua.

PEMBAHASAN

a. Kecemasan Menghadapi Ujian

Dalam jurnal Widya Sari A, dkk (2017) dalam penelitiannya mengenai tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah di tinjau dari jenis kelamin, jurusan, daerah asal dan implikasi, diperoleh bahwa tidak ada perbedaan laki-laki dan perempuan dari tingkat kecemasannya, jurusan IPA lebih cemas dibandingkan IPS, siswa yang berasal dari Minangkabau lebih cemas dari non Minangkabau dan secara umum kecemasan mereka tinggi dan diperlukan implikasi bimbingan BK untuk mengatasi hal tersebut.

Ujian akhir sekolah atau ujian nasional banyak dipersepsikan siswa sebagai stressor, mereka merasa takut khawatir tidak lulus sehingga mereka menjadi tidak percaya diri dalam mengerjakan ujian dan kekhawatiran bagaimana nantinya setelah lulus dan masa depan. Kecemasan tersebut akan menghambat performa dari sikap sehingga

mudah menyerah, sulit belajar sehingga hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan (Salvin, 2009).

b. Gaya Belajar

Partisipan memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, mereka belajar setiap hari kecuali libur, ada yang libur juga belajar kalau mau ujian, belajar sambil mendengarkan music, belajar di sore dan malam hari 2-3 jam, menghafalkan pelajaran yang sudah ada atau dibahas di sekolah, focus dalam belajar, difahami tidak hanya di baca, membeli buku, membaca dari internet, dan mengulang-ulang pelajaran yang sudah di bahas, tidak mempersir belajar karena akan cape dan hasil ujian tidak maksimal, dll.

Salah satu upaya mengurangi stress dalam menghadapi ujian adalah mempersiapkan pelajaran sebagai mana mestinya dan melaksanakan kebiasaan belajar dengan baik. Aktifitas belajar dapat tercipta jika ada motivasi internal dan

eksternal. Motivasi eksternal salah satunya gaya belajar (audio, visual, kinestetik). Dengan mengetahui gaya belajar, maka akan leluasa memperoleh dan menyimpan informasi dalam jangka waktu lama. Belajar adalah kebiasaan, belajar adalah kreatifitas dalam jurnal ini dijelaskan kecenderungan gaya belajar antara lain audio, visual, dan kinestetik. Dijelaskan dalam jurnal partisipan akan mampu menciptakan suasana kondusif untuk belajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.

c. Motivasi Belajar Yang Tinggi

Hampir seluruh partisipan memiliki semangat yang tinggi, mereka optimis akan lulus ujian akhir sekolah. Proses belajar salah satunya dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain salah satunya motivasi. Ujian akhir sekolah /UN salah satu mekanisme kelulusan yang harus dihadapi siswa.

Dalam jurnal Fadhilah Galih F (2018) yang berjudul meningkatkan motivasi belajar menghadapi ujian nasional melalui metode hipnoterapi di Surakarta. Dalam jurnal nya dijelaskan salah satu rendahnya motivasi siswa dalam belajar dapat dilihat dari pelanggaran aturan. Metode hipnoterapi salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi belajar 30 orang siswa merasa termotivasi, bersemangat dan merasa menyadari kesalahan serta lebih percaya diri dalam menghadapi ujian nasional.

Lebih lanjut Galih mengungkapkan motivasi tidak hanya menjadikan terlibat dalam kegiatan akademik, motivasi juga penting menentukan seberapa jauh akan belajar dari suatu kegiatan pembelajaran atau seberapa jauh menyerap informasi yang disajikan kepada mereka. yang termotivasi untuk belajar sesuatu akan

menggunakan proses kognitif yang lebih tinggi dalam mempelajari materi itu, sehingga itu akan meyerap dan mengendapkan materi itu dengan lebih baik. Salah satu tugas seorang guru adalah memotivasi nya.

Tugas penting guru adalah merencanakan bagaimana guru mendukung motivasi. Untuk itu sebagai seorang guru disamping menguasai materi, juga diharapkan dapat menetapkan dan melaksanakan penyajian materi yang sesuai kemampuan dan kesiapan anak, sehingga menghasilkan penguasaan materi yang optimal bagi . Dalam metode hipnoterapi siswa akan diberikan perlakuan dengan cara merilekskan seluruh anggota badan seperti orang sedang dalam posisi tidur namun masih dapat mendengar suara, sehingga dalam posisi rileks tersebut akan diberikan sugesti positif untuk memberikan kesadaran pada diri siswa sehingga akan dapat meningkatkan motivasi belajarnya.

d. Bimbingan Belajar

Menurut Wingkel (dalam Ema Sukmawati, 2008), "Bimbingan belajar adalah pemberian bantuan kepada orang lain dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup dan untuk dapat mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya di masa sekarang dan di masa yang akan datang". Sejalan dengan pandangan tersebut, Menurut Prayitno (dalam Sukmawati E, 2008), "Bimbingan belajar dimaksud untuk memungkinkan siswa memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama dari guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu, maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat". Jadi, bimbingan belajar dapat diartikan sebagaimana agar

siswa mampu membentuk kebiasaan belajar yang baik, mengembangkan rasa ingin tahu dan menumbuhkan motivasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

Bentuk kegiatan bimbingan belajar di sekolah dikelompokkan secara bervariasi yang disebut dengan kelompok belajar campuran. Menurut Prayitno (dalam Sukmawati E, 2008) menyatakan bahwa, "Dalam kelompok campuran, pengelompokan siswa dilakukan secara bervariasi, oleh karena itu dalam satu kelompok dapat terdiri dari siswa yang berkemampuan belajarnya rendah, sedang, dan tinggi". Diharapkan dalam kelompok ini, antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya dapat saling membantu permasalahan yang dialami dalam belajar. Terutama terhadap siswa yang berkemampuan belajarnya rendah dapat termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya.

e. Membatasi Penggunaan gedjet/Handphone

Menurut Artikel Kompasiana (2017) Ketergantungan akan berdampak buruk bagi perkembangan proses belajar para siswa. Akan handphone sudah bukan lagi masalah sepele untuk saat ini, siapa saja, dimana saja, dalam keadaan bagaimanapun mereka di sibukkan dengan handphonenya dibandingkan dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya. Waktu mereka lebih banyak digunakan untuk memegang handphonenya dibandingkan dengan keluarganya, mereka cenderung bersikap apatis terhadap hal-hal yang ada di sekitarnya. Hp juga membuat anak tidak fokus terhadap apa yang sedang di hadapinya.

Mereka cenderung mengandalkan *smartphone* yang mereka punya untuk mengerjakan setiap

tugas, apalagi didukung dengan guru (pendidik) yang memberikan tugas kepada siswanya dan sering memberikan izin kepada siswanya untuk mencari rujukan atau informasi dari internet, akan tetapi dari semua cara itu ada sisi negatifnya yaitu para siswa lebih cenderung mencari informasi dari internet, mereka menjadi malas untuk membaca buku, dan cenderung meremehkan tugas yang telah di berikan guru kepadanya, mereka cenderung ingin cepat selesai pelajaran dan istirahat.

Ketergantungan akan Hp sangat mengganggu proses belajar di kelas. Mereka lebih sering memainkan Hp di bandingkan bermain bersama teman-temannya, akibatnya proses sosialisasi yang mereka lakukan dengan lingkungannya sangat kurang, dan akibatnya mereka cenderung cuek terhadap Sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya, hidupnya lebih individualis yang mengandalkan Hp (internet) untuk mencari atau menanyakan sesuatu yang mereka tidak pahami, mereka tidak mau bertanya ke teman atau orang yang ada di sekelilingnya, karena mereka beranggapan bahwa bertanya di internet (google) lebih mudah dan cepat dari pada bertanya kepada orang lain di sekitarnya, akan tetapi tanpa mereka sadari informasi yg mereka peroleh dari internet (google) tidak semua valid atau benar.

Mereka harus memfilter dan menelaah dalam proses pencarian informasi di internet, akan tetapi tidak semua HP digunakan untuk mencari informasi, mereka menggunakan HP hanya untuk bermain game. Fenomena ini menjadikan kualitas pendidikan rendah. Banyak anak-anak malas belajar lebih suka main game dibanding belajar. Kecanduan HP sering menjadikan lupa waktu, kapan

belajar, kapan makan, berinteraksi bahkan tidur (www.bahasaindonesiaku.net)

f. Melakukan Upaya Mengurangi Kecemasan

Berbagai upaya dilakukan partisipan untuk mengurangi kecemasan dan stress. Tingginya kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah memicu solusi-solusi untuk mengatasinya. Diantaranya refreasing, jalan-jalan, menenangkan pikiran, melakukan hobi menyanyi, mendengarkan music, memasak, dll. Refreasing ini dilakukan di hari libur sabtu dan minggu, nongkrong dengan teman, mengobrol, berkumpul dll.

Dalam teori salah satu upaya mengurangi kecemasan salah satunya adalah teknik relaksaksi. Jika tegang maka otot berkontraksi, sehingga perlu perpanjangan serabut otot. Jika seseorang cemas maka syaraf simpatis bekerja dan parasimpatis tidak bekerja, dengan relaksaksi maka mengaktifkan parasimpatis. Kondisi seseorang yang rileks menurunkan amigdala, mengendurkan otot dan melatih individu mengaktifkan parasimpatis sebagai counter aktifitas system syaraf simpatis (Kalat, 2007).

g. Beribadah

Penelitian Maisaroh NE (2011) mengenai hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi ujian nasional di Semarang, hasilnya bahwa ada hubungan yang signifikan religiusitas memiliki kontribusi terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Religi mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Religiusitas yang dimaksud dalam jurnal tersebut adalah dimensi akidah, ibadah, amal, ikhsan, dan ilmu. Semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecemasan dalam

menghadapi ujian nasional siswa, begitu pula sebaliknya makin rendah religiusitas makin tinggi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Taylor (Yusuf, 2004) bahwa agama mempunyai dampak positif dalam meredakan kecemasan, menyehatkan mental, dan menurunkan stres. Pendapat tersebut didukung oleh Hawari (1997) yang mengatakan bahwa individu yang religius atau individu yang memiliki religiusitas yang tinggi tentu memiliki pedoman atau daya tahan yang lebih baik dalam memanaajemen cemas yang dihadapi.

Sendiony (Hawari, 1997, h.127) menyatakan bahwa pengalaman agama dapat meningkatkan derajat kesejahteraan seseorang sehingga bebas dari stres, kecemasan dan depresi (a state of wellbeing), sedangkan Daradjat (Subandi, 1988, h.14) mengemukakan bahwa religiusitas dapat memberikan jalan bagi manusia untuk mencapai rasa aman serta bebas dari rasa takut atau cemas dalam menghadapi persoalan hidup.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bergin, Masters dan Richards (Astuti, 1999) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki religiusitas intrinsik (dalam arti benar-benar menginternalisasi kepercayaan agama mereka dan hidup dengan aturan agama secara tulus dan ikhlas) dapat berfungsi secara normal, maka individu akan mampu menyesuaikan diri dengan baik dan jarang mengalami kecemasan.

h. Harapan

Setelah ujian nasional (UN) berakhir, setiap peserta ujian menggenggam harapan masing-masing. Tentu saja, kabar dan harapan baik yang

diwakili dengan satu kata, "lulus". Klasik, ya. Tapi siapa sih yang enggak mau lulus UN? Apalagi karena sebagai peserta UN kita sudah bersusah payah dan berusaha keras. Bagaimana tidak, masa tiga tahun belajar ditentukan dengan ujian tiga hari.

Dalam artikel okezone salah seorang siswa mengungkapkan harapannya tidak hanya mengharap lulus UN. Lebih dari itu, mereka berharap dapat nilai UN sesuai target. Harapan saya, bisa membanggakan sekolah. Saya tergetkan dapat nilai rata-rata UN 8,85, mereka juga berharap nilainya lebih tinggi dibandingkan dengan teman-temannya, mendapatkan prestasi sebagai siswa yang nilainya tinggi, optimis dapat meraih prestasi bagus dan berharap seluruh peserta UN se Indonesia semua lulus dan bisa masuk PTN yang diharapkan (Okezone.com)

Senada dengan partisipan mereka berharap UN ini atau yang sekarang dihapus menjadi ujian akhir sekolah dapat lulus semuanya di tengah pandemic ini mudah mudahan nilainya sesuai harapan membanggakan orang tua dan dapat melanjutkan ke perguruan tinggi yang diharapkan.

KESIMPULAN

Hampir semua siswa mengungkapkan takut dan cemas dalam menghadapi ujian akhir sekolah. Mereka merasa upaya yang dilakukan selama 3 tahun ditentukan di ujian ini. Ditengah persiapan ujian, mereka tetap sekolah, bimbingan belajar, mengerjakan PR sekaligus tetap membantu orang tua di

rumah karena hal tersebut wajib dan biasa dilakukan setiap harinya. Walaupun demikian siswa tetap optimis akan lulus dengan nilai memuaskan. Berbagai upaya mereka lakukan antara lain relaks, santai, jalan, jalan, mendengarkan music, hobi, menyanyi, dll.

Partisipan berharap dapat lulus ujian nasional dan mendapatkan hasil yang diharapkan, dapat membanggakan orang tua, menggapai cita-cita dapat melanjutkan ke perguruan tinggi

SARAN

Menambah pemahaman bahwa usia remaja merupakan usia yang bergejolak, asuhan keperawatan transisi anak menuju dewasa perlu dilakukan, bekerja sama dengan guru BK untuk membantu mengatasi masalah psikologis kelompok usia ini.

Dapat menjadi masukan tentang proses yang dialami kelompok usia remaja yang mengalami permasalahan psikologis dalam menghadapi ujian nasional sehingga diharapkan dapat dilakukan teknik tepat untuk mengatasi masalah tersebut, dilakukan terapi-terapi yang tepat diatasi kecemasan pada remaja terkait kondisi psikologis menghadapi ujian nasional.

Bagi peneliti lebih lanjut perlu kiranya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk efektifitas terapi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada kelompok usia remaja yang mengalami masalah psikologis ketika menghadapi ujian nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. D. 1999. *Hubungan Antara Religiusitas dengan Gaya Penjelasan Pada Mahasiswa Muslim*. Psikologika. Nomor 8. Tahun IV 1999, h. 39-49.
- Aswandi, (2010). *Membangun Bangsa Melalui Pendidikan Berbasis Karakter, dalam Jurnal Pendidikan Karakter*. Publikasi Ilmiah Pendidikan Umum dan Nilai, Vol. 2 No. 2 Juli 2010.
- Fadhilah Galih Fajar (2018). *Meningkatkan Motivasi Belajar Menghadapi Ujian nasional Melalui Metode Hipnoterapi*. Surakarta : Jurnal Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Vol2 No.2 Juli-Desember.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). *Coping as a mediator of emotion*. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 3, 466-475.
- Hawari, D. 1997. *Alquran dan Ilmu Jiwa*. Yogyakarta: Mizan Press.
- <http://edukasi.compas.com/read/xml/2009/11/25/18595698>
- <http://nasional.kompas.com/read/2008/12/01/18165596>
- <http://smpn1tasikmalaya.blogspot.com/2013/10/cara-mudah-belajar-efektif-danefisien.html>
- <http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2009/06/2569530>
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Kalat, J. W. (2007). *Biological Psychology*. California: Thomson Learning, Inc.
- Kompasiana (2017). *Pentingnya Pembatasan pemakaian HP di Sekolah*. Di Unggah 7 Oktober 2017.
<https://www.kompasiana.com/lilikmasudah/59d8bdcca1ea3d46303fb3d2/pentingnya-pembatasan-pemakaian-hp-di-sekolah>
- Lahey, B. (2007). *Psychology An Introduction (9th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Salvin, E Robert (2009). *EducatioPsychology, Theory and Practice Ninth Edition*. New Jersey : Upper Saddler Rivers.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Subandi. 1988. *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Remaja. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukmawati, Ema. (2008). *Pelaksanaan Bimbingan Belajar pada Siswa Kelas VIII oleh Guru Pembimbing di SMP Negeri 5 Pontianak*. Skripsi. Pontianak: FKIP UNTAN.
- Widya Sari A, dkk (2017). *Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Jurusan, Daerah Asal dan Implikasi*. Jurnal Bikotetik Volume 1 Nomor 2. Padang.
- Yusuf, M.A. *Tasawuf dan Upaya Integrasi Diri*. Jurnal Tzakiya. Vol.2, no.2, h.106-117.