

UPAYA MENGATASI KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IX DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL DI SMP NEGERI 1 SEMARANG

Palupi Dwi Setiawati¹, Suhendri², Veronica Indraswati³

Universitas PGRI Semarang, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: palupidwi6@gmail.com

Info Artikel

Accepted:

April 2024

Published:

Juni 2024

Abstract

The aim of this research is to overcome anxiety in facing final exams in class IX students at SMP Negeri 1 Semarang by providing classical guidance services. Based on existing phenomena in the field, the percentage of students' anxiety in class IX of SMP Negeri 1 Semarang is 3.34%, which is included in the very high category. This research uses the action research method. The selected population was class IX students at SMP Negeri 1 Semarang. In taking samples, researchers used purposive sampling techniques. The instruments used in this research were observation, questionnaires and interviews. Based on the pre-test carried out, the results showed that students experienced anxiety at a very high level of 3.5%, whereas after being given classical guidance services which were carried out in two cycles, the results of the post-test were that students experienced a decrease in anxiety levels to 1.8% including in the low category.

Keywords: anxiety; school exams; classical guidance.

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Semarang dengan pemberian layanan bimbingan klasikal. Berlandaskan fenomena yang ada di lapangan menunjukkan persentase kecemasan peserta didik di kelas IX SMP Negeri 1 Semarang sebesar 3,34% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Penelitian ini menggunakan metode action research (penelitian tindakan). Populasi yang pilih adalah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Semarang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, angket, dan wawancara. Berdasarkan pre test yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa peserta didik mengalami kecemasan pada tingkat sangat tinggi sebesar 3,5% sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal yang dilakukan dengan dua siklus mendapatkan hasil post test yaitu peserta didik mengalami penurunan pada tingkat kecemasan menjadi 1,8% termasuk pada kategori rendah.

Kata kunci: kecemasan; ujian sekolah; bimbingan klasikal.

PENDAHULUAN

Sekolah menengah pertama merupakan bentuk pendidikan formal yang ada di Indonesia serta wajib ditempuh setelah peserta didik lulus sekolah dasar. Pada zaman dulu setiap peserta didik kelas IX diwajibkan untuk mengikuti ujian sekolah sebagai syarat kelulusan agar bisa melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi yaitu sekolah menengah akhir. Namun, di era sekarang ujian nasional sudah ditiadakan dan tidak menjadi syarat kelulusan peserta didik. Hal tersebut di tetapkan oleh Kemendikbud yang memutuskan bahwa ujian nasional (UN) ditiadakan di tahun 2021. Keputusan ini sudah tertuang di surat edaran Kemendikbud No. 1 tahun 2021 tentang peniadaan UN serta ujian kesetaraan dan pelaksanaan UN pada masa darurat penyebaran Covid-19. Di SMP Negeri 1 Semarang sudah mengikuti Keputusan kemendikbud dengan peniadaan ujian nasional pada saat terjadinya Covid-19 di tahun 2021. Syarat kelulusan pada saat itu ditetapkan berdasarkan nilai raport dari setiap semester dan nilai sikap atau perilaku saat disekolah. Namun pada tahun 2024 ini, SMP Negeri 1 Semarang akan melakukan ujian sebagai penilaian akhir pertama kalinya setelah ditiadakan UN yang disebut dengan kegiatan asesmen akhir.

Ujian yang mulai diadakan kembali di sekolah tersebut menjadikan peserta didik merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian yang ditandai dengan khawatir, ragu, takut, dan pesimis. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti menyebar angket melalui google form untuk mengetahui seberapa tingkatan kecemasan yang dialami peserta didik kelas IX. Hasil dari angket tersebut menunjukkan persentase kecemasan peserta didik di kelas IX sebesar 3,34% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Selain menyebarkan angket, peneliti juga melakukan kegiatan wawancara dengan guru BK untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian. Hasil wawancara yang telah dilaksanakan bersama guru BK menunjukkan bahwa peserta didik kelas IX merasa cemas dan takut tidak bisa mengerjakan ujian dengan optimal. Selain itu, peserta didik merasa kaget dengan diadakannya ujian setelah sekian lama telah ditiadakan di SMP Negeri 1 Semarang sehingga peserta didik merasa khawatir dan pesimis. Sejalan dengan hasil penelitian Purwanti (2017) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa SMP se-DIY berada dikategori sedang. Diperkuat oleh Priest (dalam Darwanto, 2022) menyatakan bahwa kecemasan muncul karena beberapa

hal salah satunya yaitu menghadapi ujian sekolah.

Kecemasan muncul karena peserta didik berfokus pada masa depan sehingga mengacu pada kondisi peserta didik dimana dia merasa khawatir, gelisa, tegang, hingga merasa tidak nyaman serta perilaku yang tidak terkendali dengan kemungkinan sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Menurut Bandura (dalam Pratiwi, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang disebabkan oleh rasa ketidakyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dapat untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Menurut O'Connor (dalam Variansyah, 2017) kecemasan akademik merupakan perasaan tertekan, stress, takut akibat suatu tuntutan yang mengharuskan untuk dilakukan di sekolah. Permana kecemasan membuat seseorang merasa tidak mampu belajar, merusak ingatan, dan sudut pandang menjadi menyempit. Masih cukup banyak peserta didik yang merasa kurang yakin dengan kemampuan dirinya sehingga merasakan kecemasan saat dihadapkan dengan ujian.

Kecemasan akademik memiliki tiga aspek yaitu respon emosional, respon kognitif dan respon fisiologis. Sejalan dengan Tresna (dalam Darwanto, 2022) kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah merupakan kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak nyaman dan tidak

menyenangkan hal tersebut ditandai dengan pikiran, perasaan, serta perilaku motoric yang tidak dapat dikendalikan. Selain itu, sejalan juga dengan Feist, dkk (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu aspek penghambat peserta didik baik dari segi psikologis maupun fisiologis. Diperkuat oleh Priest (dalam Darwanto, 2022) seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa ada reaksi fisik pada dirinya seperti gemeteran, jantung berdebar kencang, gelisah, sulit tidur, dan berkeringat. Dapat dipahami bahwa kecemasan mampu mempengaruhi peserta didik pada keadaan pikiran, perasaan dan perilaku motoric kearah yang negative serta tidak terkendali.

Menurut Mardiana (2017) kecemasan muncul karena mereka takut dan terlalu banyak memikirkan kemungkinan buruk hasil ujiannya kelak, padahal hal tersebut belum tentu terjadi sehingga hanya menimbulkan kecemasan. Hal ini perlu untuk diatasi agar tidak berpengaruh buruk pada peserta didik saat menghadapi ujian kelak salah satunya yaitu dengan memberikan bimbingan klasikal. Menurut Prayitno (2015) Bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan dan konseling (BK) yang diberikan guru BK pada peserta didik untuk memberikan informasi atau pemahaman yang dilakukan dalam kelas. Menurut Yusuf dan Juntika (dalam

Nugroho, 2019) bimbingan klasikal merupakan suatu layanan atau kegiatan pemberian bantuan pada peserta didik dengan melalui kegiatan bimbingan klasikal dilakukan secara sistematis. Dapat dipahami bimbingan klasikal yaitu layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan guru BK untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam bentuk informasi yang dilaksanakan di dalam kelas. Tujuan bimbingan klasikal menurut Prayitno (2015) yaitu untuk memberikan bantuan pada peserta didik supaya mendapatkan pemahaman diri dan membantu peserta didik untuk mencapai kesinambungan pikiran, perasaan, dan perilaku.

Berdasarkan hasil dari angket, observasi, dan wawancara yang sudah dilaksanakan di kelas IX SMP Negeri 1 Semarang menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak peserta didik yang masih mengalami kecemasan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan klasikal dapat membantu peserta didik untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir. Hal ini karena dengan memberikan layanan bimbingan klasikal peserta didik mendapatkan pemahaman diri untuk mencapai kesinambungan pikiran, perasaan dan perilaku sehingga dapat mengatasi kecemasan.

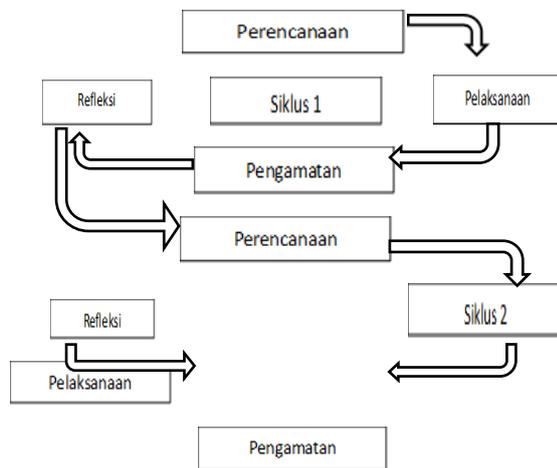
METODE

Penelitian ini menggunakan metode yaitu action research (penelitian tindakan). Menurut Sugiyono (2015) action research merupakan metode dalam penelitian yang digunakan untuk mengembangkan, menguji, dan menemukan serta menciptakan suatu tindakan baru sehingga tindakan baru itu dapat mempermudah, mempercepat, serta mendapatkan hasil yang berkualitas. Menurut Kartowagiran (2005) metode action research merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan berkolaborasi untuk dapat memperbaiki suatu pemahaman dan pelaksanaan dalam pekerjaan diri sendiri, serta untuk memberikan dampak positif, sehingga peneliti menggunakan metode penelitian tindakan.

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan untuk pengumpulan sampel dengan melihat suatu pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini subyek diberikan *pre test* untuk mengukur kondisi kecemasan pada peserta didik di kelas IX SMP Negeri 1 Semarang lalu kemudian subyek diberikan perlakuan/tindakan berupa layanan bimbingan klasikal. Langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu *post test* untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Dalam

mengelola data *pre test* dan *post test* ini peneliti memanfaatkan bantuan SPSS.

Teknik dalam mengumpulkan data peneliti gunakan angket, observasi, dan wawancara. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus, siklus kedua ini sangat bergantung pada hasil pemberian tindakan di siklus pertama. Dalam pelaksanaan siklus kedua ini sebagai tindak lanjut dari hasil siklus pertama. Selanjutnya uraian siklus masing-masing tahapan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Siklus pelaksanaan menurut Kurt Lewin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan penelitian tindakan ini peneliti sudah melakukan kegiatan observasi dan wawancara kepada Guru BK terlebih dahulu. Hasil observasi di kelas IX dan wawancara menunjukkan hasil bahwa peserta didik mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut peneliti menggunakan

layanan bimbingan klasikal sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Semarang. Dalam penelitian awal sebelum dilakukan tindakan layanan bimbingan klasikal peneliti melakukan penyebaran angket tentang kecemasan kepada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Semarang. Berdasarkan *pre test* yang telah dilakukan di kelas IX menunjukkan hasil bahwa peserta didik memperoleh hasil persentase sebesar 60% yang artinya bahwa peserta didik masih mengalami kecemasan dalam kategori tinggi. Hasil dari data *pre test* dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil *pre test*

No	Kategori	Jml Anak	Persentase
1	Sangat Tinggi	21	60%
2	Tinggi	11	31,4%
3	Rendah	3	8,6%
4	Sangat Rendah	0	0%
Total		35	100%

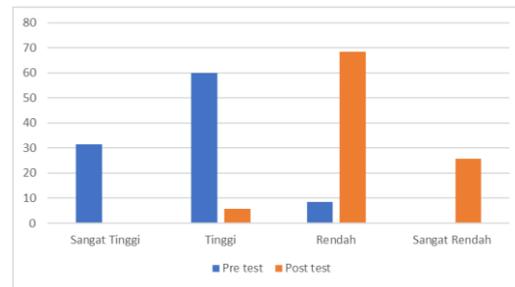
Setelah peneliti melakukan *pre test* selanjutnya melakukan pemberian bimbingan klasikal dengan siklus pertama dan siklus kedua. Dalam pemberian tindakan berupa layanan klasikal ini peneliti melakukan bimbingan klasikal tentang kecemasan dalam menghadapi ujian serta memberikan tips dan strategi untuk mengatasi kecemasan. Peneliti melakukan bimbingan klasikal tersebut dengan dua kali pertemuan untuk mendapatkan hasil perbedaan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan klasikal.

Setelah selesai melakukan siklus kedua, peneliti melakukan *post test* kepada peserta didik kelas IX untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat kecemasan peserta didik menghadapi ujian. Dari hasil *post test* yang telah dikakukan di kelas IX menunjukkan hasil bahwa terdapat 68,6% peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah. Sehingga dapat dipahami bahwa terdapat penurunan yang cukup tinggi dalam menurunkan tingkatan kecemasan pada peserta didik menghadapi ujian. Lebih jelasnya dapat di pahami pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil *Post test*

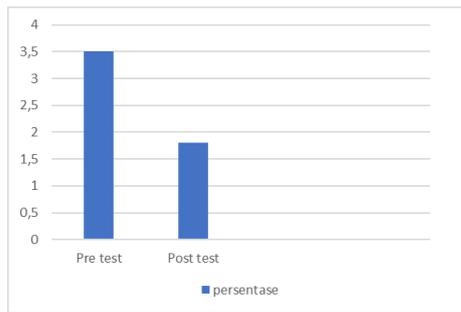
No	Kategori	Jml Anak	Persentase
1	Sangat Tinggi	0	0%
2	Tinggi	2	5,7%
3	Rendah	24	68,6%
4	Sangat Rendah	9	25,7%
	Total	35	100%

Berdasarkan data *pre test* dan *post test* yang telah dilaksanakan sebelum dan sesudah siklus pertama dan kedua menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan jumlah peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan kategori sangat tinggi turun menjadi ke kategori rendah. Dapat dilihat pada grafik 1 dibawah ini.



Grafik 1 Penurunan Jumlah Peserta Didik Pada Tingkat Kecemasan

Pelaksanaan bimbingan klasikal pada siklus pertama dan kedua memberikan hasil yang berbeda yang dapat dilihat pada hasil data *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan dengan menyebar angket sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan bimbingan klasikal. Pada saat dilakukan *pre test* menunjukkan hasil bahwa peserta didik mengalami kecemasan pada tingkat sangat tinggi sebesar 3,5% sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal yang dilakukan dengan dua siklus mendapatkan hasil bahwa peserta didik mengalami penurunan pada tingkat kecemasan menjadi 1,8% termasuk pada kategori rendah. Selisih perbedaan hasil *pre test post test* menunjukkan sebesar 1,7% yang dapat dimaknai bahwa layanan bimbingan klasikal efektif diberikan untuk menurunkan kecemasan peserta didik dikelas IX dalam menghadapi ujian. Data tersebut dapat dilihat pada grafik 2.



Grafik 2 Perbedaan *pre test* dan *post test*

Dari hasil kegiatan siklus pertama dan siklus kedua yang telah dilaksanakan peneliti mendapatkan kesimpulan yaitu tindakan bimbingan klasikal bisa untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian di sekolah pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Semarang. Sehingga dapat dipahami bahwa pelaksanaan bimbingan klasikal efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan serta pembahasan yang sudah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil setelah dilaksanakan tindakan layanan bimbingan klasikal menunjukkan terdapat penurunan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Semarang. Dapat dilihat pada saat dilakukan *pre test* menunjukkan hasil bahwa peserta didik mengalami kecemasan pada tingkat sangat tinggi sebesar 3,5% sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal yang

dilakukan dengan dua siklus mendapatkan hasil *post test* yaitu peserta didik mengalami penurunan pada tingkat kecemasan menjadi 1,8% termasuk pada kategori rendah.. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat penurunan yang cukup tinggi dalam mengurangi kecemasan peserta didik di kelas IX. Dalam hal ini dapat dipahami peserta didik sebenarnya memiliki kemampuan untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian di sekolah namun perlu adanya bantuan layanan bimbingan klasikal, sehingga pelaksanaan bimbingan klasikal efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada peserta didik di kelas IX SMP Negeri 1 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, N. (2015). Pengembangan model bimbingan klasikal dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). *Teori kepribadi an: Theories of personality (Edisi, 8)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kartowagiran, B. (2005). *Dasar-dasar penelitian tindakan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mardiana, N. (2017). Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Sosio e-Kons*, 9(2), 139-151.
- Nugroho, A. A., Suhendri, S., & Ajie, G. R. (2019). Model Pengembangan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Siswa Melalui Layanan Bimbingan

- Klasikal Metode Jigsaw. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 3(2), 49-55.
- Permana Sari, S. H., & Niken Susilowati, A. Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Konseling Teknik Sistematis Desensitization Pada Siswa Kelas X Di Smk Negeri Darul Hasanah. *Prosiding*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Pratiwi, I. (2020). Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan. *Doctoral dissertation*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Prayitno, dan Erman Amti. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan (Action Research)*. Jurnal UNP, 1(1).
- Variansyah, V., & Listiara, A. (2017). Hubungan orientasi tujuan performa dengan kecemasan akademik pada siswa kelas X di SMA negeri "A" Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 419-424.