



MOTIVASI ROHANI : EDUKASI KONTROL KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEKOLAH

Sugiono

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan km 6.7 Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta 55186, Indonesia
gionahmad@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Tetapi, apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan motivasi tentang kontrol diri terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Metode pelaksanaan pada kegiatan ini yaitu penyampaian materi secara langsung melalui ppt, doa bersama dan juga diskusi. Evaluasi juga dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan kondisi siswa dalam mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolahnya. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa berjumlah 42 siswa. Kegiatan ini terlaksana dengan sangat baik dan antusias siswa menjadi tolak ukur dari keberhasilan dari edukasi dan motivasi yang telah diberikan oleh pengabdian dan tim pelaksana bekerjasama dengan guru setempat.

Kata kunci: kontrol kecemasan; motivasi rohani; ujian akhir

SPIRITUAL MOTIVATION: EDUCATION OF STUDENTS ' ANXIETY CONTROL IN FACING SCHOOL FINAL EXAMS

ABSTRACT

Anxiety is a form of individual emotion related to the existence of a sense of being threatened by something, usually with a threat object that is not very clear. Anxiety of reasonable intensity can be considered as having a positive value as motivation. However, if the intensity is very strong and negative, it will actually cause harm and can interfere with the physical and psychological state of the individual concerned. The purpose of this activity is to provide motivation about self-control of students' anxiety in facing school exams. The method of implementation of this activity is the delivery of material directly through ppt, prayer together and discussion. Evaluation was also carried out to determine the knowledge and condition of students in controlling anxiety in facing school exams participants who participated in this activity were 42 students. This activity was carried out very well and enthusiastic students became a benchmark of the success of education and motivation that has been provided by the service and the implementation team in collaboration with local teachers.

Keywords: anxiety control; final exams; spiritual motivation

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, melalui pendidikan dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas baik dari segi spiritual, inteligensi dan

kemampuan. Sekolah merupakan lembaga bagi siswa untuk mengembangkan dirinya secara aktif dan mandiri serta dapat mengaktualisasikan kemampuan serta potensi-potensi yang mereka miliki. Bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan sangat dibutuhkan, karena melalui pelayanan dalam bimbingan dan konseling diharapkan siswa mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya serta dapat mengembangkan potensi mereka. Belajar dalam arti yang luas merupakan perubahan tingkah laku yang meliputi tidak hanya pengetahuan saja, tetapi juga aspek kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan minat dan penyesuaian diri (Uno, H.B., 2012).

Pada setiap proses kegiatan belajar maka akan ada evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk menentukan angka kemajuan atau hasil belajar pada siswa. Evaluasi yang dilakukan dengan baik dan benar seharusnya dapat meningkatkan mutu dan hasil belajar karena kegiatan evaluasi itu membantu siswa dalam meningkatkan cara belajarnya. Akan tetapi, pada kenyataannya evaluasi yang pada setting sekolah adalah ujian menimbulkan kecemasan pada siswa. Ujian Sekolah (US) merupakan salah satu cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Wafiq (2014:1) menyatakan Ujian Sekolah (US) adalah kegiatan pengukuran pencapaian kompetensi peserta didik yang dilakukan oleh satuan pendidikan untuk memperoleh pengakuan atas prestasi belajar dan merupakan salah satu persyaratan kelulusan dari satuan pendidikan. Ujian nasional (UN) sering disebut sebagai salah satu sumber kecemasan siswa (Wafiq, K., 2014).

UN merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Astuti & Purwanto (2014) menyatakan bagi siswa ujian nasional adalah penentu kelulusan pendidikan formal, sehingga menjadikan beban tersendiri yang membuat pikiran menjadi resah. Keresahan tersebut bisa menjadi beban dan membuat para siswa merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi UN dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus (Astuti, PR & Purwanto, E, 2014). Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Tetapi, apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Astuti, SSP, 2018).

Pangastuti (2014) mendeskripsikan bahwa Kecemasan yang muncul pada siswa yang akan menghadapi UN diantaranya siswa mengaku takut gagal, cemas, tidak punya selera makan karena takut gagal menjalani UN, dan siswa merasa masa depannya ditentukan hasil UN nanti. Farid (dalam Tuyanto, 2012) menjelaskan aspek-aspek dari kecemasan yang merupakan bentuk respon reaksi dari kecemasan antara lain: respon fisiologis, respon perilaku, respon kognitif, respon afektif (Pangastuti, M, 2014). Hurlock (dalam Faried & Nashori, 2013) mengatakan kecemasan bisa dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya . Imam (dalam Faried & Nashori, 2013) mengatakan kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan – dorongan dalam diri secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat. Kontrol diri difokuskan pada menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecemasan, yang terdiri dari konsentrasi, tidak percaya pada kemampuan diri, sering memikirkan bahaya, gelisah, dan khawatir (Faried, L & Nashori, F, 2013).

Berdasarkan paparan di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah ada hubungan antara kontrol Pengabdian mengadakan kerjasama dengan pihak sekolah SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah untuk memberikan edukasi dan motivasi bagaimana mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan motivasi tentang kontrol diri terhadap kecemasan siswa SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten dalam menghadapi ujian sekolah.

METODE

Kegiatan ini yang dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan motivasi kepada siswa SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah yang berjumlah 42 siswa. Metode yang digunakan adalah melihat pemaparan materi secara langsung melalui PPT dan doa bersama juga, tanya – jawab. Jadwal pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 23 April 2022. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap, antara lain: 1)Sebelum edukasi dimulai, perlu dilakukan proses awal yaitu menggunakan metode dinamika kelompok dimana para pelaksana, pelatih, dan peserta pelatihan berkumpul di salah satu kelas untuk saling berkenalan, mengisi presensi, Tujuannya untuk membangun komitmen belajar agar peserta siap mengikuti kegiatan. 2)Tahapan kedua dimana peserta pelatihan dibekali pengetahuan dan tata cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Teknik penyampaian dalam pembekalan materi menggunakan metode penyampaian langsung materi diikuti dengan tanya jawab dan diskusi. 3)Tahap selanjutnya adalah evaluasi, evaluasi disini menggunakan kuesioner kondisi pengetahuan peserta terhadap cara mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah siswa di SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pertama kegiatan ini adalah dibuat kelompok – kelompok kecil dinamika kelompok dimana para pelaksana, pelatih, dan peserta edukasi berkumpul di kelas untuk saling berkenalan, mengisi presensi. Tahapan selanjutnya yaitu presentasi mengenai cara mengontrol kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Terlihat bahwa para peserta kurang fokus dan memahami dengan baik materi yang disampaikan. Penyampaian materi dengan mengedepankan akibat dari terlalu fokus pada kecemasan. Berbagai data menunjukkan bahwa kecemasan secara konsisten memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh dan Falah (2011) dengan judul Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN). Kecemasan memberikan efek samping motorik dan viseral dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi (Maisaroh, EN & Falah, F, 2011). Dari uraian tersebut, pengabdian tidak heran jika peserta kurang memahami bahwa kecemasan bisa berakibat fatal pada hasil ujian yang akan dihadapi.

Pelatihan berpikir positif sebagai kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang dikembangkan dari teori yang ada terbukti dapat mengarahkan siswa kelas untuk menurunkan kecemasan menghadapi UN. Aspek pertama dalam kecemasan adalah aspek psikologis berupa apprehension (keprihatinan/kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan, perasaan kiamat atau panic, hiper-vigilans (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat), lekas marah, lelah, insomnia (kesulitan untuk tidur), kecenderungan mengalami kecelakaan, derealisasi (dunia tampak aneh) dan depersonalisasi (merasa diri sendiri tidak

nyata) dan kesulitan dalam memusatkan pikiran. Hal ini akan mengganggu proses berpikir para siswa khususnya kelas XII yang akan menghadapi UN. Positif expectation yang diarahkan untuk mengubah pola pikir negatif yang menghasilkan kecemasan mampu menjadi salah satu alternatif dari serangkaian pemikiran negatif terhadap UN. Siswa mampu menentukan secara objektif harapan-harapan yang positif dari dalam dirinya sehingga berusaha lebih baik untuk meraihnya dengan mempertimbangkan kemampuan diri (self affirmation) secara objektif (Pangastuti, M, 2014).

Hasil penelitian dari Walgito (2013) membuktikan kecemasan dapat diturunkan dengan proses berpikir positif. Hal ini sesuai dengan teori bahwa berpikir secara umum adalah suatu cara penyesuaian individu terhadap lingkungannya, oleh karena itu dapatlah dikemukakan bahwa orang itu berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan (Walgito, B., 2013). Perasaan menentukan perilaku yang muncul sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh pikiran. Sesuai penelitian ini perasaan kecemasan menghadapi UN diturunkan menggunakan pelatihan berpikir positif. Setelah melakukan presentasi dan pemutaran video tentang cara mengontrol kecemasan dan beberapa motivasi persiapan menghadapi ujian sekolah, selanjutnya diadakan sesi tanya jawab. Hasil di lapangan menunjukkan bahwa antusias peserta cukup bagus apalagi setelah dipraktekkan cara mengontrol kecemasan dengan berpikir positif setiap saat dan mendekatkan diri pada Sang Maha Pencipta. Pada sesi terakhir pengisian kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan motivasi cara mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah di SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah. Kuesioner ini bertujuan untuk memperoleh data secara kualitatif tentang gambaran umum kondisi pengetahuan peserta terhadap cara mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.

Tabel 1.

Hasil kuesioner kondisi siswa SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah		
Pernyataan	Jawaban	Jumlah
Kebiasaan selalu mengurung diri menjelang ujian sekolah	Ya	31
	Tidak	11
Selalu merasa marah dan gugup saat menjelang ujian sekolah	Ya	26
	Tidak	16
Kebiasaan berpikir positif setelah berusaha semaksimal mungkin dengan belajar	Ya	28
	Tidak	14
Memahami cara mengontrol emosi dan kecemasan menjelang ujian sekolah	Bisa	13
	Tidak	29

SIMPULAN

Siswa SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah antusias sekali dalam mengikuti edukasi dan motivasi cara mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Pengabdian sangat bersyukur dimana kerjasama dengan sekolah bisa memberikan motivasi kontrol diri dari kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah memberikan wacana baru bagi siswa bahwa kecemasan bisa dihadapi dengan selalu berpikir positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih STIKes Surya Global Yogyakarta selaku penyedia dana kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dan kepada siswa juga guru SMK Kesehatan Rahani

Husada Klaten Jawa Tengah yang telah memberikan ijin dalam memberikan edukasi dan motivasi mengontrol kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah di SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten Jawa Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, PR & Purwanto, E. (2014). Perbedaan Self Efficacy Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Di Smp Negeri 1 Boyolali Ditinjau Dari Keikutsertaan Bimbingan Belajar. *Educational Psychology Journal* 3 (1) (2014), <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Astuti, SSP. (2018). Antisipasi Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Kecemasan. *Jurnal Jendela Informasi Daerah, Vol. 1 No. 1 (2018)*, <http://jurnal.magelangkota.go.id/index.php/cendelainovasi/article/view/11>.
- BLH Kab Bantul . (2015). *Daftar Jejaring Pengelola Sampah Mandiri. Yogyakarta.* <http://jpsm.bantulkab.go.id/>.
- DPU Kab Bantul . (2016). *Akumulasi Sampah Perhari dan Cakupan Pelayannya. Yogyakarta.* <http://pu.bantulkab.go.id/>.
- Faried, L & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah : Jurnal Mahasiswa Vol. 5 No. 2 Januari 2013* <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>, <https://journal.uui.ac.id/khazanah/article/view/3796>.
- Heukelbach J, dkk. (2013). A longitudinal study on cutaneous larva migrans in an impoverished Brazilian township. *Travel Med Infect Dis* 2013; 1: 213.
- Joe, Lie Kian & Tim. (1998). 11. Joe, Lie Kian dan staf pengajar bagian Parasitologi FKUI. Parasitologi Kedokteran, edisi ketiga. *balai penerbit FKUI Jakarta. Hal 7-34.*
- Maisaroh, EN & Falah, F. (2011). Religiusitas Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (Un) Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Proyeksi : Jurnal Psikologi Vol 6 No. 2 (2011) DOI: http://dx.doi.org/10.30659/jp.6.2.78-88,* <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/249/225>.
- Nur Febriani, W. (2011). Prevalensi Infeksi Soil Transmitted Helminth Pada Murid Madrasah Ibtidaiyah Islamiyah di Desa Simbang Wetan Kecamatan Buaran Kota Pekalongan.
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa SMA. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 3 No. 1 (2014) DOI: https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.367,* <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/367>.
- Uno, H.B. (2012). *Teori Motivasi dan Pengukurannya.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Wafiq, K. (2014). Pengertian Ujian Sekolah. [http:// ujian sekolah/335/wafiq/html](http://ujian.sekolah/335/wafiq/html).
- Walgito, B. (2013). *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta: Andi.

WHO. (2012). Soil Transmitted Helminthiases : Eliminating Soil Transmitted Helminths as a Public Health Problem in Children : Progress Report 2001-2010 and Strategic Plan 2011-2020. *Publications of the WHO are available on WHO. 1211. Geneva. 27.*, 1-11.

WHO. (2013). Weekly Epidemiology Record. *WHO 2013 : p.86:257-268.*