



Contents lists available at [Journal IICET](#)

## Lentera Negeri

Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



# Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas 6 SD Menghadapi Ujian Nasional

Suci Dwi Fernanda \*)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang.

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 18<sup>th</sup>, 2020

Revised Sept 23<sup>th</sup>, 2020

Accepted Oct 25<sup>th</sup>, 2020

#### Keyword:

Ujian Nasional

Layanan Bimbingan Kelompok

### ABSTRACT

Ujian nasional merupakan salah satu syarat kelulusan dari satuan pendidikan sebagaimana diamanatkan oleh Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 72 ayat (1) Peserta didik dinyatakan lulus dari satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kondisi psikologis siswa yang menghadapi ujian nasional yang cenderung cemas berlebihan penting untuk mendapatkan layanan agar berhasil menghadapi ujian. Kondisi psikologis siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah berbeda-beda, hal ini disebabkan adanya dinamika psikis yang berbeda pada diri masing-masing siswa. Siswa yang memiliki dinamika psikis yang baik tidak mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian. Sebaliknya siswa yang memiliki dinamika psikis yang buruk akan mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian. Mengingat dampak kecemasan, perlu dilakukan upaya untuk mengurangi kondisi tersebut dengan memberikan layanan bimbingan.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

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

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Suci Dwi Fernanda,

[sucidwifernanda99@gmail.com](mailto:sucidwifernanda99@gmail.com)

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu bagian terpenting bagi pembangunan bangsa dan negara. Proses pendidikan ini tidak lepas dari pembangunan itu sendiri, pembangunan diarahkan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk meningkatkan mutu dan mutu sumber daya manusia maka diperlukan peningkatan pendidikan nasional yang berkeadilan, bermutu dan bermutu (Andriansyah T., Sari, 2017). Tujuan pendidikan telah dijabarkan dalam UU No. 20 tahun 2003 yaitu pengembangan potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Andriansyah T., Sari, 2017).

Di Indonesia sekolah dasar merupakan jenjang paling dasar dalam pendidikan formal. Sekolah dasar ditempuh dalam waktu 6 tahun, dimulai dari kelas 1 hingga kelas 6. Saat ini siswa kelas 6 diwajibkan untuk mengikuti ujian akhir sekolah yang berdampak pada kelulusan siswa. Lulusan sekolah dasar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah pertama. Ujian nasional merupakan salah satu kebijakan yang ditetapkan pemerintah untuk mengukur kompetensi lulusan. Secara umum ujian nasional diadakan untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Pendidikan merupakan penentu standar kualitas manusia yang tinggi. Setiap tahun, standar kelulusan yang ditetapkan pemerintah semakin meningkat dan menjadi nilai minimal yang harus dipenuhi oleh siswa sekolah di seluruh Indonesia untuk

dapat lulus dan melanjutkan ke perguruan tinggi (BSNP, 2008). (Maya Pangastuti, 2014; Thoomaszen, F., Murtini, 2014; Munadhiroh, B., 2016).

Ujian nasional merupakan salah satu masalah yang berkaitan langsung dengan sekolah. Banyaknya masalah yang dihadapi membuat cemas dan stres. Siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena ekspektasi orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan anak. Ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa juga meningkat (Santrock, 2007; Thoomaszen, F., Murtini, 2014). Kecemasan adalah sinyal yang menyadarkan, memperingatkan bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman. Kecemasan yang muncul pada diri siswa tersebut dikarenakan kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang tidak pernah ditakuti sebelumnya, seperti ujian, kurang percaya diri dan lain sebagainya. Periode-periode penting dalam perjalanan hidup anak antara lain perubahan fungsi tubuh yang dapat mempengaruhi kehidupannya, seperti kehidupan sosial, perasaan tentang dirinya, dan fungsi lainnya dalam mengikuti proses pembelajaran. (Prih Gitayati, 2017, Thoomaszen, F., Murtini, 2014; Munadhiroh, B., 2016). Rasa was-was menghadapi ujian sebenarnya hal yang wajar terjadi. Bahkan dapat mendorong semangat belajar siswa dan membuat siswa tetap termotivasi dalam mengerjakan ujian nasional. Namun kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu pembelajaran dan kondisi psikologis siswa. Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga menghambat kinerja siswa dalam menghadapi ujian nasional (Andriansyah T., Sari, 2017; Mukhlis, H., Koentjoro, 2015).

## Hasil dan Pembahasan

Sekolah dasar merupakan jenjang paling dasar dalam pendidikan formal di Indonesia. Sekolah dasar ditempuh dalam waktu 6 tahun, dimulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Tingkat kelas di sekolah dasar dibagi menjadi dua, yaitu kelas bawah dan kelas atas. Kelas bawah terdiri atas kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas atas terdiri atas kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 1992). Di Indonesia, rata-rata usia anak sekolah dasar antara 6 atau 7 tahun hingga 12 tahun. Usia siswa di kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun hingga 12 tahun. Saat ini siswa kelas 6 diwajibkan mengikuti Ujian akhir sekolah yang berdampak pada kelulusan siswa. Lulusan SD dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang SLTP (Supandi, 1992).

Setiap tahun dunia pendidikan selalu berupaya keras untuk memperbaiki sistem pendidikan agar menjadi sistem yang ideal dengan budaya dan ciri khas bangsa. Berbagai jenis sistem telah diuji dan diamati untuk keberhasilannya. Termasuk perkembangan ujian nasional yang setiap tahun selalu menuai kritik dan kontroversi yang hingga saat ini belum juga mendapat titik terang (Yunita, Elva dkk, 2013). Ujian nasional merupakan sistem evaluasi berupa pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik di tingkat nasional dan nasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2010, Thoomaszen, F., Murtini, 2014; Munadhiroh, B., 2016). Ujian nasional sebagai tolak ukur kemampuan siswa dalam berbagai mata pelajaran. Ada yang tidak setuju dengan ujian akhir sekolah karena hanya mengukur kemampuan kognitif siswa saja, dan setiap sekolah berbeda-beda sehingga tidak adil jika semua siswa dengan latar belakang kualitas sekolah yang berbeda diukur dengan standar yang sama, sedangkan ada juga yang mendukung karena bagaimanapun juga ujian adalah Standar untuk mengetahui kemampuan peserta didik yang berguna untuk meningkatkan mutu pendidikan dan ujian nasional merupakan amanat dari UU No. 20 tahun 2003 sebagai bentuk evaluasi siswa dan peningkatan mutu pendidikan. (Andriansyah T., & Sari EK W, 2017; Agustiar W., Asmi Y., 2010; Maya Pangastuti, 2014; Yunita, Elva et al., 2013; Thoomaszen, F., Murtini, 2014; Munadhiroh, B., 2016).

Hasil Ujian Nasional akan dijadikan sebagai pemetaan kualitas satuan pendidikan, pemilihan jalur masuk ke jenjang pendidikan berikutnya, penetapan kelulusan peserta didik dan pertimbangan dalam pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan. , guna meningkatkan mutu pendidikan secara nasional. Ujian Nasional juga menjadi salah satu penyebab keresahan siswa (Nurlaila, Siti, 2011, Maya Pangastuti, 2014, Andriansyah T., & Sari EK W, 2017, Yunita, Elva dkk, 2013; Permendagri. Pendidikan Republik Indonesia No. 46 2010; Agustiar W., Asmi Y., 2010; Thoomaszen, F., Murtini, 2014; Mukhlis, H., Koentjoro, 2015). Kecemasan pada siswa disebabkan oleh kecemasan dalam menghadapi situasi yang tidak pernah mengkhawatirkan, seperti ujian, kurang percaya diri dan lain sebagainya. Periode terpenting dalam perjalanan hidup anak adalah adanya perubahan fungsi tubuh yang mempengaruhi berbagai kehidupan, seperti dalam kehidupan sosial, perasaan terhadap dirinya sendiri, dan fungsi lainnya dalam mengikuti proses pembelajaran (Rr Prih Gitayati, 2017).

Ujian Nasional menjadi masalah langsung di sekolah. Banyaknya masalah yang dihadapi membuat cemas dan stres. Siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebagai akibat dari ekspektasi orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan anak. Ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa menjadi semakin meningkat (Thoomaszen, F., Murtini, 2014; Santrock, 2007; Mukhlis, H., Koentjoro, 2015). Ujian merupakan keadaan emosional yang mengganggu Ujian Nasional sebagai momok berbahaya yang akan membuat siswa gagal menyelesaikan pendidikan atau tidak lulus (Yunita, Elva et al, 2013). Kecemasan menghadapi ujian nasional sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan nama tes kecemasan (ansietas menghadapi tes). Berbagai media cetak dan elektronik banyak memaparkan permasalahan yang dihadapi siswa menjelang UN (Andriansyah T., Sari EK W, 2017).

Kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional merupakan hal yang wajar. Salah satu hal yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi ujian ini adalah karakteristik individu khususnya kemampuan mengatur emosi yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosi. Kemampuan siswa dalam mengatasi kecemasannya berbeda-beda. Misalnya, lebih meningkatkan porsi belajar dengan mengikuti bimbingan belajar atau dengan melakukan pembelajaran kelompok (Agustiar W., Asmi Y., 2010 ; Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2010). Efek samping kecemasan pada motorik dan viseral serta mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan pembelajaran. Distorsi tersebut dapat mengganggu pembelajaran dengan menurunkan kemampuan memfokuskan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan membuat asosiasi (Maya Pangastuti, 2014; Munadhiroh, B., 2016). Penerapan relaksasi dalam Informasi sangat dibutuhkan karena banyaknya kasus yang terjadi seiring pelaksanaan UN. Hal ini sesuai dengan anjuran Mendikbud M. Nuh bahwa perlu dilaksanakan program konseling secara intensif di sekolah untuk mengatasi kecemasan peserta didik dan mempersiapkannya dalam menghadapi UN, maka diperlukan penerapan metode yang menyentuh langsung peserta didik yang akan menghadapi Ujian Nasional Elva et al., 2013).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi UN adalah dengan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok ada interaksi pendapat, memberi masukan, saran dan lain sebagainya. Sehingga siswa dapat mengungkapkan masalah yang dialaminya dan diharapkan dengan bimbingan kelompoknya, anak mampu menyelesaikan masalah tersebut (Yunita, Elva et al, 2013; Munadhiroh, B., 2016). Bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan menggunakan dinamika kelompok yaitu interaksi mengeluarkan pendapat, memberikan umpan balik dan saran dimana pimpinan kelompok memberikan informasi yang berguna untuk membantu individu dalam kelompok agar mencapai perkembangan yang optimal (Munadhiroh, B., 2016, Prayitno, 1995). Dalam bimbingan pembinaan kelompok, ketua membantu anggotanya untuk ikut serta mengurangi dampak kecemasan yang nantinya bermuara pada gangguan kesehatan jiwa. Fokus utama dalam bimbingan kelompok ini adalah eksplorasi dan penyelesaian masalah yang mengganggu sehingga siswa dapat mengubah keyakinan, sikap dan perilaku mereka. Bimbingan kelompok juga berguna dalam mencegah masalah perkembangan (Munadhiroh, B., 2016).

Kelompok ini juga mendapat dukungan, dorongan dan umpan balik yang berkaitan dengan masalah perilaku, kepercayaan dan sikap mereka sehingga siswa dapat menemukan lebih banyak hal dalam diri mereka dan menyadari bahwa mereka memiliki lebih banyak pilihan daripada yang mereka bayangkan sebelumnya dalam kaitannya dengan perubahan perilaku dan juga perubahan perilaku mereka. sikap (Munadhiroh, B., 2016). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu pelayanan yang dilakukan secara berkelompok. Dengan demikian, bimbingan kelompok merupakan hubungan interpersonal atau individu yang menekankan pada proses berpikir sadar, perasaan dan perilaku anggota guna meningkatkan kesadaran akan tumbuh kembang individu yang sehat (Munadhiroh, B., 2016).

## Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada siswa saat menghadapi UN adalah normal. Kecemasan menghadapi Ujian Nasional merupakan keadaan emosional yang mengganggu Ujian Nasional sebagai momok berbahaya yang akan membuat siswa gagal menyelesaikan pendidikan atau tidak lulus. Kecemasan menghadapi ujian nasional sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa. Kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional merupakan hal yang wajar. Salah satu hal yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi ujian ini adalah karakteristik individu khususnya kemampuan mengatur emosi yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi UN adalah dengan bimbingan kelompok.



Dalam bimbingan kelompok ada interaksi pendapat, memberi masukan, saran dan lain sebagainya. Sehingga siswa dapat mengungkapkan masalah yang dialaminya dan diharapkan dengan bimbingan kelompoknya, anak mampu menyelesaikan masalah tersebut.

## Referensi

- Agustiar, W., Asmi, Y. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri X Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Andriansyah T., Sari. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2 (2), 44-49.
- Gitayanti, P. (2017). Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Strategi Intervensi Konseling. *Pawiyatan*, 24(2), 11-16.
- Mukhlis, H., Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Profesi Gadjah Mada*. 1(3), 203 - 215.
- Nurlaila, Siti. (2011). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional, 1(1).
- Munadhiroh, Barozatul. (2016). Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Pangastuti, Maya. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 32-41.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 46. (2010). Indonesia.
- Santrock. (2007). Remaja, Edisi 11. Jilid 2. Jakarta, Indonesia : Erlangga.
- Supandi. (1992). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Jakarta, Indonesia : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Thoomaszen, F. W., Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS*, 11(2), 79-92.
- Yunita, E. dkk. (2013). Penerapan Spiritual Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 291 - 297.

