

## **LAYANAN BIMBINGAN KARIER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA SMA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

**Putri Laila Qareeba<sup>1</sup>, Ragil Amida Army Duntari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>putriqareeba13@gmail.com, <sup>2</sup>ragilaarmy@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstrak**

Layanan bimbingan karier yaitu suatu kegiatan berupa pemberian bantuan kepada siswa dengan tujuan agar siswa mampu menyesuaikan diri dan memperoleh pemahaman tentang dunia kerja sehingga pada akhirnya siswa mampu menentukan pilihan kerja dan membuat rencana karir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui layanan bimbingan karier dalam membantu siswa untuk lebih siap dalam menghadapi ujian nasional dan meniti karier kedepannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data mengenai tingkat kecemasan siswa diungkapkan dengan menggunakan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh siswa tidak diikuti dengan gejala-gejala berat yang dapat mengganggu aktivitas atau bahkan mengganggu jalannya ujian nasional. Layanan bimbingan karier bisa menjadi salah satu cara dalam mempersiapkan siswa dalam menghadapi ujian nasional, dan juga ujian akhir lainnya yang bertujuan sebagai langkah awal siswa dalam mempersiapkan jenjang kariernya

**Kata Kunci:** layanan bimbingan karier, ujian nasional, kecemasan

---

### **PENDAHULUAN**

Ujian nasional sangat membudaya di Indonesia sebagai hal yang ditakuti dan membuat beberapa kalangan seperti pendidik, orang tua, peserta didik bahkan pemerintah daerah tertekan. Tahun ke tahun kriteria kelulusan UN mengalami perubahan peraturan dan kenaikan nilai standar. Siswa memiliki perasaan bahwa menjelang UN tekanan akan semakin kuat, sekolah mewajibkan siswa untuk ikut les tambahan dan latihan untuk mengerjakan soal-soal ujian. Makin bertambahnya jam pelajaran setelah pulang sekolah, siswa merasa kesulitan dalam memahami beragamnya materi yang harus dipelajari dalam waktu yang sebentar. Kebanyakan siswa sering merasakan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik ketika mengerjakan soal-soal latihan UN yang diadakan oleh sekolah. Mereka merasa bahwa guru yang memberi materi pelajaran masih belum seutuhnya danterkadang kesannya tidak mau tahu dengan kondisi siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliana (2018) yang melakukan asesmen lanjutan kepada seluruh siswa kelas XII SMAN Y Sleman. Ia menggunakan Skala Persiapan UN yang diadaptasi dari Thoomaszen dan Murtini tahun 2014. Dari hasil assessmen 172 siswa, 8% tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi, 57% tingkat kecemasan sedang dan 35% sisanya berada di tingkat rendah. Hasil asesmen menunjukkan bahwa kecemasan pada para siswa akan berdampak pada penurunan kualitas tidur siswa saat malam hari dan perasaan gelisah menanti pelaksanaan UN, susah konsentrasi saat belajar dan muncul perasaan tidak berani terhadap UN. Hasil asesmen juga meperlihatkan bahwa para siswa sering hilang konsentrasi ketika mereka mengerjakan soal-soal latihan UN yang diadakan oleh sekolah.

Evaluasi terhadap belajar tahap akhir secara nasional yang diadakan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) atas penunjukan Pemerintah adalah kegiatan untuk mengukur dan menilai kompetensi peserta didik pada jenjang pendidikan menengah, BSNP (Mardapi, D., & Kartowagiran, B. 2009). Ujian nasional biasa disingkat UN/UNAS adalah sistem penilaian standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan, Depdiknas di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 mengatakan bahwa dalam rangka salah satu tujuan ujian nasional (UN) adalah untuk membina dan memberikan bantuan kepada satuan pendidikan sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan.

Jeffrey et all, (Apriliana, 2018) menjabarkan ciri-ciri seseorang yang berada pada situasi kecemasan yaitu: 1) kondisi fisik yaitu gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar/gemetar, mulut/kerongkongan berasa kering, sulit saat berkomunikasi, kesulitan ketika bernafas, jantung berdebar/berdetak kencang, lemas, pusing, sering buang air kecil, mati rasa, dan adanya perasaan sensitif. 2) perilaku meliputi tindakan melekat/ketergantungan, suka menghindar, dan sering terguncang. 3) aspek kognitif meliputi khawatir akan sesuatu, timbul keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi, timbul perasaan terganggu dan takut akan sesuatu yang akan terjadi di masa depan, merasa takut hilang kontrol terhadap diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, mempunyai pikiran bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, serta rasanya sulit fokus dan konsentrasi.

SMA Negeri 2 Cimahi melakukan berbagai macam cara dalam membantu siswanya agar dapat melalui ujian nasional dengan baik. Salah satu cara yang dilakukan oleh SMA Negeri 2 Cimahi ialah dengan melakukan bimbingan karier yang dilakukan oleh guru BK. Menurut Winkel (Hidayati, 2015) bimbingan karier adalah bimbingan dalam menyiapkan diri saat menghadapi dunia kerja, dalam memilih lapangan kerja/jabatan /profesi tertentu serta memberikan bekal kepada diri sendiri agar siap menduduki suatu jabatan, dan dalam beradaptasi dengan berbagai tuntutan dari lapangan pekerjaan yang ditekuni.

Bimbingan karier yang dilakukan yaitu dengan memberikan guru BK jam teruntuk kelas 12 di setiap minggunya. Mulai dari layanan informasi mengenai perguruan tinggi, layanan informasi mengenai pekerjaan, memberikan tips dalam menghadapi ujian, memfasilitasi siswa dalam melakukan tes minat bakat sehingga siswa kelas 12 SMA NEGERI 2 Cimahi memiliki gambaran untuk jenjang karier kedepannya.

Pada dasarnya, kecemasan adalah hal wajar yang pasti pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang bersifat umum, dimana seseorang merasa takut atau dengan kata lain kepercayaan diri yang secara mendadak hilang serta tidak jelas asal maupun wujudnya, Sutardjo Wiramihardja (Nurvaeni, 2015). *Anxiety* (cemas) merupakan ketidak berdayaan neoritik merasa tidak aman, merasa tidak matang, dan kurang mampu saat berhadapan dengan tuntutan lingkungan, kesulitan, dan tekanan hidup sehari-hari, Syamsu Yusuf (Annisa & Ifdil, 2016). Setiawati (dalam Zavera 2018) menambahkan bahwa kecemasan peserta didik bisa terjadi kapan saja, contohnya peserta didik mengalami kecemasan ketika diminta maju ke depan kelas, kecemasan saat berbicara didepan umum, dan sebagainya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Adapun fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMA dalam menghadapi Ujian Nasional baik secara fisik, emosional, mental dan kognitif. Subjek penelitian ini berjumlah 2 orang siswa kelas 12 SMA Negeri 2 Cimahi yang akan menghadapi ujian nasional. penelitian kualitatif ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologis. Data mengenai tingkat kecemasan siswa kelas 12 diungkapkan dengan menggunakan wawancara.

**Tabel 1**  
**Pedoman Wawancara Subjek**

No	Aspek	Bentuk Pertanyaan
1.	Fisik	Pertanyaan mengenai gejala yang dirasakan selama beberapa hari menjelang ujian nasional seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain
2.	Emosional	Apakah subjek mengalami gejala gejala perubahan emosional beberapa hari menjelang ujian nasional seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut
3.	Mental dan kognitif	Apakah subjek merasakan gejala gejala secara mental dan kognitif saat beberapa hari menjelang ujian nasional seperti timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek dalam penelitian berjumlah 2 orang, subjek I (H) siswa perempuan berusia 17 tahun, subjek II (P) siswa perempuan berusia 17 tahun. Kedua subjek mengalami kondisi yang beragam sesuai dengan cara mereka menghadapi Ujian Nasional.

Pada tabel 2 dijelaskan lebih rinci terkait kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Siswa cenderung merasakan reaksi psikologis dan fisiologis yang berlebihan antara lain merasa khawatir (cemas, takut akan pikiran sendiri) sesuai dengan aspek-aspek kecemasan yang di paparkan oleh Shah (Annisa & Ifdil, 2016). Perasaan cemas yang dialami oleh siswa tidak diikuti dengan gejala-gejala berat yang dapat mengganggu aktivitas atau bahkan mengganggu jalannya ujian nasional.

Hasil analisis data mengenai tingkat kecemasan dari masing-masing subjek dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2**  
**Tingkat Kecemasan Subjek**

Kategori	Subjek I (H)	Subjek II (P)
Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan berkeringat</li> <li>• Maag kambuh</li> <li>• Grogi di awal mengerjakan soal saat simulasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan berkeringat</li> <li>• Grogi saat berhadapan dengan soal yang kurang familiar</li> <li>• Sakit perut</li> </ul>
Emosional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut tapi tidak mengganggu, pasrah karena sudah berusaha</li> <li>• Panik saat menghadapi soal yang sulit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panik saat lupa rumus atau hafalan</li> </ul>
Mental dan kognitif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khawatir tapi kemudian pasrah karena sudah berdoa</li> <li>• Gangguan pada memori (terkadang lupa padahal sudah menghafal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan pada memori (terkadang lupa padahal sudah menghafal)</li> <li>• Khawatir akan hasil yang kurang memuaskan</li> </ul>

Hasil wawancara, kedua subjek merasa kecemasan yang mereka alami masih tergolong sedang di karenakan mereka masih bisa mengatasi hal tersebut. Beberapa hal yang membuat mereka merasa cemas, berdasarkan hasil wawancara ialah perasaan cemas menghadapi ujian dikarenakan takut bertemu dengan soal yang tidak familiar, lupa rumus atau lupa hafalan di tengah-tengah ujian, cemas karena takut tidak bias menjawab soal atau menemukan jawaban dari soal yang ada, takut waktu yang diberikan untuk menjawab soal tidak cukup,.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap mempunyai nilai positif dan dianggap sebagai motivasi, tapi bila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif maka dapat mengakibatkan kerugian dan dapat pula mengganggu kondisi fisik dan psikis individu tersebut.

Kedua subjek pun sudah mengetahui bagaimana cara mengendalikan kecemasan yang mereka rasakan apabila dihadapkan dengan kondisi kondisi yang tidak menyenangkan saat ujian seperti lupa rumus, soal yang sulit, ataupun hilang fokus. Mereka selalu memastikan sebelum melaksanakan berbagai macam ujian mereka berdoa terlebih dahulu, menurut subjek I dan subjek II berdoa membuat diri mereka menjadi jauh lebih tenang dan pasrah dengan hasilnya. Sebelum dihadapkan dengan berbagai macam ujian, mereka banyak banyak berlatih soal agar terbiasa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas 12 SMA Negeri 2 Cimahi masih tergolong sedang dalam menghadapi ujian. Tingkat kecemasan tersebut bisa dikurangi, dengan melakukan persiapan yang matang, dan juga arahan dari guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut. Layanan bimbingan karier bisa menjadi salah satu cara dalam mempersiapkan siswa dalam menghadapi ujian nasional, dan juga ujian akhir lainnya yang bertujuan sebagai langkah awal siswa dalam mempersiapkan jenjang kariernya. Dikarenakan bimbingan karier memiliki aspek-aspek yang dapat membantu siswa untuk lebih siap dalam menghadapi ujian nasional dan meniti karier kedepannya.

Dinas Pendidikan dalam rangka merealisasikan bimbingan karier mengeluarkan aspek-aspek bimbingan karir, yaitu: 1) pemahaman diri; 2) nilai-nilai kehidupan; 3) pemahaman lingkungan; 4) hambatan dan mengatasi hambatan; 5) merencanakan masa depan. Selanjutnya, aspek-aspek bimbingan karir menurut Slameto (Setiyowati, 2015) terdiri dari: 1) mengenal dirinya sendiri; 2) mengenal dunia kerja; 3) dapat memutuskan suatu karir; dan 4) dapat memutuskan bagaimana bentuk kehidupan yang diharapkan. Bimbingan karier bisa dilakukan dengan memberikan guru BK jam pelajaran di setiap minggunya.

## **REFERENSI**

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 37-44.

- SJ, D. F. Z. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Kota Bandung. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(3), 111-116.
- Hidayati, R. (2015). Layanan Informasi karir membantu peserta didik dalam meningkatkan pemahaman karir. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Mardapi, D., & Kartowagiran, B. (2009). Dampak ujian nasional. Laporan Hasil Penelitian Jurusan PEP.
- Nurvaeni, I. A. (2015). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi pensiun pada guru SD di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015-2016*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(4).
- Setiyowati, E. (2015). Hubungan Efektivitas Bimbingan Karir dan Orientasi Masa Depan dengan Keputusan Karir Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).