

Pendampingan Manajemen Emosi Dalam Menghadapi Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) Dan Layanan Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas XII

Fitri Aulia⁽¹⁾, Marfuatun⁽²⁾ Musifuddin⁽³⁾

Prodi Bimbingan Konseling Universitas Hamzanwadi

Email: fitriaulia04@gmail.com

Abstrak

Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) pada siswa kelas XII masih menyisakan problem. Salah satunya adalah kecemasan yang dirasakan siswa. Kecemasan dipicu oleh ketidakmampuan dalam memanajemen emosi. Kecemasan siswa kelas XII pasca Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) juga ditemukan, hal ini dipicu oleh masalah keputusan melanjutkan karir. Dua topic ini seringkali dihadapi siswa secara beruntun. Kegiatan ini diadakan di MAN 1 Selong Lombok Timur. Metode pengabdian menggunakan workshop dan games, identifikasi gaya belajar, dan tes minat bakat untuk menunjang keputusan karir. Hasil dari kegiatan ini adalah memberikan layanan BK dalam bentuk bimbingan klasikal manajemen emosi dan layanan informasi karir. Siswa akan diarahkan pada pengelolaan emosi yang positif menjelang ANBK dan kematangan dalam mengambil keputusan karir sesuai minat bakat yang dimiliki.

Kata kunci - Manajemen Emosi, Keputusan Karir

Abstract

ANBK for class XII student still leaves problems. One of them is the anxiety felt by students. Anxiety of class XII students after ANBK was also found, this was triggered by problems in the decision to continue their careers. These two topics are often faced by students in succession. This activity was held at MAN 1 Selong, East Lombok. Identification of learning styles, and interest and talent tests to support career decisions. The result of this activity is to provide counseling services in the form of classical emotional management guidance and career information services. Students will be directed to manage positive emotions ahead of ANBK by increasing their understanding of and maturity in making career decisions according to their talents and interests.

Keyword- Emotion Management, Career Decisions.

PENDAHULUAN

Salah satu contoh yang tampak dalam dunia pendidikan adalah ketakutan-ketakutan yang sering sekali dirasakan oleh seluruh siswa kelas III SMP/MTs maupun SMA/MA. Stress dalam menghadapi ujian Akhir Nasional ini bukannya tanpa alasan. Standar kelulusan yang dianggap terlalu tinggi sebagai pemicu timbulnya tingkat Stress dan stres yang dialami oleh siswa. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Jakarta menunjukkan Hasil statistik menunjukkan bahwa siswa di SMUN 16 Jakarta tingkat Stress panik sebanyak 108 responden (70,6%). Panik dapat juga

menyebabkan aktivitas peningkatan motorik menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang.

Stress yang dihadapi siswa tidak hanya terjadi di daerah yang perkembangan pendidikan rendah, bahkan daerah yang tingkat pendidikannya tinggi pun masih juga sering dirasakan. Adanya phobia dan aksioma tentang standar kelulusan sekolah menyebabkan tingkat stress dalam menghadapi Asesmen nasional berbasis komputer (ANBK). Secara umum sebagian siswa terlihat merasa cemas dan panik dalam menghadapi ujian ahir nasional. Mereka merasa bahwa nilai yang distandarkan untuk kelulusan cukup tinggi apalagi materi ujian cukup banyak dan belum mereka pelajari. Namun di lain pihak ada juga yang terlihat santai dan cenderung kurang serius dalam memandang ujian ahir nasional.

Alex Sobur (2003) menjelaskan bahwa emosi meliputi beberapa kondisi berikut: mencintai, nyaman, berani, gembira, takut, marah, dan lain sebagainya. Perkembangan emosi pada anak sangat dipengaruhi oleh implus emosi yang distimulasi oleh orang tuanya. Dalam kajian kesehatan mental, ketidakmampuan mengendalikan emosi dalam menjalani kehidupan akan memicu tekanan dan penyakit mental ringan berupa stress. (Yustinus: 2010)

Wiramihardja (2005) menjelaskan bahwa Stress yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Sumber Stress pada siswa yang menghadapi ujian nasional adalah ketakutan atau kekhawatiran mereka akan nasib kelulusan yang diukur dengan nilai standart kelulusan. Idealnya, ujian nasional tidak perlu ditanggapi dengan Stress yang akan membuat resah siswa. Ketika siswa mampu dan siap secara intelegent, siswa juga harus mampu dengan keyakinannya menghadapi ujian nasional. Kebanyakan siswa yang mampu secara intelegen, mereka terkadang tidak yakin dengan kemampuannya tersebut. Oleh sebab itu, kepercayaan atau keyakinan akan kemampuan menghadapi ujian nasional juga menjadi salah satu faktor selain kesiapan intelegensi.

Kreitner & Kinicki (2003) menyebutkan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas disebut dengan *self efficacy*. Ketika menghadapi ujian nasional, keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi bagaimana cara mereka dalam berekasi. Para peneliti telah mendokumentasikan suatu ikatan yang kuat antara *self efficacy* yang tinggi dengan keberhasilan dalam tugas fisik dan mental yang sangat beragam, seperti penurunan kegelisahan yang berkurang, pengendalian

Dengan diberikan pelatihan pengembangan diri tentang manajemen emosi diharapkan para siswa semakin sadar bahwa waktu yang mereka punya untuk mempersiapkan diri sudah sangat sempit. Dari sini semakin terlihat Stress dan kepanikan mereka. Walaupun begitu mereka sebenarnya tahu apa yang harus mereka lakukan untuk mengatasi Stress itu yakni dengan belajar. Hanya saja kemalasan dan motivasi mereka yang masih sangat kurang yang membuat mereka

masih belum terpacu untuk segera rajin belajar.

Keyakinan dalam menghadapi suatu keadaan akan berpengaruh terhadap tingginya Stress yang dialami seseorang pada keadaan tertentu, dalam hal ini keadaan menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi self efficacy yang dimiliki siswa, maka semakin memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi keadaan yang tertekan yaitu menghadapi ujian nasional. Sehingga siswa tidak merasa khawatir dan cemas dalam menghadapi ujian nasional. Begitu juga sebaliknya, siswa yang memiliki Stress yang tinggi, mereka akan tidak yakin dapat menghadapi keadaan yang mereka anggap menekan.

Secara konseptual bimbingan dan konseling adalah sarana bantuan psikologis yang diberikan secara sadar dan berkelanjutan berupaya membantu konseli untuk dapat memahami diri, merencanakan, memutuskan dan bertanggung jawab atas keputusan yang dibuatnya. Oleh karena itu, peran konselor terhadap pengembangan diri konseli/ siswa sangat besar demi tercapai tujuan yang diharapkan yakni, menjadi pribadi yang mandiri. Tema-tema yang berkaitan dengan pengembangan diri siswa pun menjadi dasar fundamental yang harus disampaikan, agar siswa memiliki bekal pengetahuan dalam pengembangan diri siswa.

Isu tentang karir memang menjadi perbincangan yang krusial dalam rentang kehidupan manusia. Tidak hanya tentang pekerjaan, karir juga mencakup tentang perencanaan dan pemilihan studi. Jalur pendidikan dengan arah karir seharusnya dipahami sedini mungkin, baik untuk orang tua serta anak-anak. Berdasarkan Permen Dikbud nomor 7 Tahun 2013 disebutkan bahwa kurikulum SMK adalah 70:30 untuk praktek dan teori. Hal ini menunjukkan bahwa SMK memiliki kemampuan ketrampilan di lapangan lebih banyak dibandingkan dengan SMA. Jalur SMK memang sangat terlihat ingin mencetak lulusan-lulusan yang siap kerja dibandingkan dengan SMA. Begitu pun untuk jenjang Pendidikan Tinggi. Out put mahasiswa Diploma dengan sarjana juga memiliki perbedaan karakter kurikulum. Mahasiswa Diploma dibekali dengan praktek ketrampilan di lapangan lebih banyak daripada teori di dalam kelas. Namun, lulusan sarjana pendidikan misalnya memiliki kelebihan untuk diserap menjadi guru-guru lebih banyak daripada lulusan diploma. Selanjutnya pada jenjang pascasarjana, jenjang karir sebagai dosen harus memenuhi syarat dengan ijazah S2, maka tidak mungkin lulusan diploma mampu diterima menjadi dosen di sebuah perguruan tinggi.

Jalur karir inilah yang dimaksud dengan wawasan yang seharusnya dimiliki oleh para orang tua. Supaya jelas, anak-anaknya kelak akan menjadi apa berdasarkan pendidikan yang sudah ditempuh. Meskipun kenyataannya fakta tentang jumlah pengangguran tingkat sarjana masih saja terus membayangi, bisa dipastikan fakta ini merupakan akibat dari ketidakterpenuhinya 4 hal yang harus dijadikan pertimbangan dalam perencanaan dan pemilihan karir, terlebih pada kemampuan menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan pekerjaan serta pemahaman dan kesesuaian tentang minat bakat.

MAN 1 Selong merupakan salah satu Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Lombok Timur. MAN 1 Selong memiliki prestasi dan diakui sebagai salah satu sekolah Favorit di Lombok Timur. Adapun program favorit di luar jam pelajaran yaitu Sholat sunnah dhuha, khitobah, study club dan kegiatan ekstrakurikuler seperti olah raga, pramuka, PMR, Paskibraka dan lain sebagainya.

Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi pendampingan yang lebih intens lagi dalam layanan bimbingan dan konseling yang mengedepankan keberhasilan generasi berkelanjutan, tidak hanya saat menjadi siswa sekolah menengah sederajat saja, namun berkelanjutan saat siswa-siswa menjadi bagian dari masyarakat secara luas. Target dan luaran dalam kegiatan ini adalah agar siswa kelas XII mampu memiliki kemampuan manajemen kecemasan dalam menghadapi ANBK secara mandiri serta mampu mengambil keputusan karir secara mandiri, dengan mempertimbangkan hasil tes minat bakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini mencakup upaya-upaya perbaikan dan peningkatan kemampuan siswa dalam memanajemen kecemasan dalam menghadapi ANBK dengan memahami makna belajar, gaya belajar dan menguasai trik-triknya. Termasuk membekali siswa untuk mandiri dalam mengambil keputusan karir setelah lulus nanti. Adapun metode yang digunakan meliputi: (1) Workshop mengatasi kecemasan; (2) Need Assessment; dan (3) Layanan pengambilan keputusan karir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan kepada siswa kelas XII di MAN 1 Selong berjumlah 22 siswa. Berikut ini kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim PKM:

Pelaksanaan workshop mengatasi kecemasan

Dalam pelaksanaan workshop materi yang dibahas adalah (1) memahami kembali hakikat belajar (2) gaya belajar, (3) pentingnya karir.

Need Assessment

Need assessment dalam kegiatan ini dilakukan dengan beberapa cara yaitu (1) Tiga alasan siswa cemas dalam menghadapi ANBK, (2) pengisian angket gaya belajar, dan (3) angket minat dan bakat.

Tiga alasan Siswa Cemas dalam menghadapi ANBK



Gambar 1: prosentase alasan siswa cemas menghadapi ANBK

Berdasarkan hasil olah data di atas, diketahui alasan pertama tidak paham hakikat belajar 18%, tidak paham gaya belajar 34%, dan tidak menguasai trik 48%.

Hasil Pengisian angket gaya belajar

Berdasarkan angket di atas, diketahui gaya belajar siswa didominasi oleh visual (10 anak), dilanjut dengan kinestetik (9 anak) dan auditorial 3 anak). Setelah siswa mengetahui kecenderungan gaya belajar masing-masing, siswa harus mampu mengembangkannya dalam kegiatan belajar sehari-hari. Masing-masing kecenderungan memiliki cara yang berbeda-beda untuk mencapai belajar yang maksimal. Berikut hasil pengolahan data dalam bentuk grafik.



Gambar 2: Prosentase Gaya belajar siswa

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa gaya belajar auditorial sejumlah 14%, gaya belajar visual 45%, dan 41% gaya belajar kinestetik. Setelah siswa mengetahui kecenderungan gaya belajar mereka, maka siswa akan mampu menggunakan cara yang efektif dalam pola belajarnya sesuai dengan gaya belajar mereka. Hal itu berpengaruh pada hasil belajar yang akan dicapai siswa.

Angket minat dan bakat

Angket minat bakat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah RMIB. Tes *Rothwell Miller Interest Blank* (RMIB) merupakan salah satu tes psikologi untuk menentukan minat dalam berbagai macam pekerjaan yang tersusun dalam beberapa kelompok. Tes ini ditemukan oleh Kenneth Miller (Indrawati, 2003). Ada 12 kategori pekerjaan yang diungkap dalam RMIB, yaitu: (1) Out (*Outdoor*), (2) Mech (*Mechanical*), (3) Comp (*Computational*), (4) Sci (*Scientific*), (5) Pers (*Personal Contact*), (6) Aesth (*Aesthetic*), (7) Lit (*Literary*), (8) Music (*Musical*), (9) S.S. (*Social Service*), (10) Cler (*Clerical*), (11) Prac (*Practical*), (12) Med (*Medical*). Berdasarkan pengisian tes minat bakat RMIB, diperoleh hasil berikut:

Table 2: Hasil RMIB

Subjek	Rank 1	Rank 2	Rank 3	Last Rank
Subjek 1	Scie	Mech	Pers	Med
Subjek 2	Prac	Soci	Scie	Med
Subjek 3	Mech	Prac	Soci	Med
Subjek 4	Pers	mech	comp	Med
Subjek 5	Music	pers	cler	Soci
Subjek 6	Out	Comp	scie	Mech
Subjek 7	Pers	scie	comp	Med
Subjek 8	Mech	pers	comp	Med
Subjek 9	Scie	music	pers	Med
Subjek 10	Prac	lite	pers	Med
Subjek 11	Mech	musi	comp	Med
Subjek 12	Pers	scie	mech	Prac
Subjek 13	Mech	prac	aest	Mucic
Subjek 14	Pers	scie	aest	Comp
Subjek 15	Soci	pers	cler	Mech
Subjek 16	Aest	lite	mech	Med
Subjek 17	Comp	pers	scie	Music
Subjek 18	Lite	pers	comp	Medi
Subjek 19	Aest	prac	cler	Soci
Subjek 20	Pers	outd	medi	Lite
Subjek 21	Soci	lite	pers	Medi
Subjek 22	Scie	comp	pers	Medi

Pada table di atas dapat dilihat bahwa minat bakat siswa yang paling unggul sangat beragam, yaitu Scientific 3 orang, Practical 2 orang, Mechanical 4 orang, Pers 5 orang, Musical 1 orang, Outdoor 1 orang, Social service 2 orang, Aesthetic 2 orang, Computational 1, dan Literary 1. Sedangkan kategori pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat adalah Medical 13 orang, Social service 2 orang, Mechanical 2 orang, Practical 1 orang, Music 2 orang, Computational 1 orang dan Literary 1.

Berikut ini hasil pengolahan data dalam bentuk diagram.



Gambar 3: hasil tes minat bakat RMIB

KESIMPULAN

Pelaksanaan PKM yang mengangkat tentang manajemen kecemasan menghadapi ANBK dan Layanan BK Karir memang dibutuhkan siswa kelas XII. Diperlukan kegiatan serupa yang berkelanjutan, mengingat ANBK masih diberlakukan hingga sekarang, dan problematika karir yang terus dirasakan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, *Efectiveness Of Caree Guidance Information Service On The Educational Aspiration Level Of The Student*. Jurnal Risalah, Vol 26, No. 4, Desember 2015.

http://iptek.tvonenews.tv/berita/view/52392/2011/12/29/2012_standar_nilai_kelulusan_un_smpps_ma_teta_p_55.tvOne dikases 8 oktober 2013

<http://edukasi.kompas.com/read/2012/12/27/10253338/Berapa.Batas.Nilai.Kelulusan.SMA.Tahun.2013>

Dewi, Sari, Kartika, (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental, Semarang: Lembaga Pengembangan Dan Penjaminan Mutu Pendidikan*. Universitas Diponegoro.

Ditjen, Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar (SD), Juni 2016.

Depdikbub, 1984. *Petunjuk Pelaksanaan bimbingan Karir*.

Hawari, Dadang, (1997). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa,

ABDI POPULIKA

Vol. 3 No. 1, Januari 2022, Hal. 44-51

E-ISSN : 2721-9844

Submitted : 1 Desember 2021

Accepted : 24 Januari 2022

Published : 31 Januari 2022

Indrawati, SW. 2003. *Psikologi Umum*, Bandung : Pustaka Setia.

Kuntjojo, (2009). *Psikologi Abnormal*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.