

**UPAYA MEMINIMALISASI KECEMASAN SISWA
MENGHADAPI UN
MELALUI APLIKASI MODUL
“MENGHADAPI UN TANPA STRESS”**

Fitri Aulia dan Marfuatun
Prodi Bimbingan dan Konseling STKIP Hamzanwadi Selong
Email: Fitriaulia04@gmail.com, dan marfuatun@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the application of the implementation of the module "Facing the UN without Stress" in minimizing anxiety class XII student of SMK N 1 Kopang Central Lombok. This greatly affects the techniques of data collection and analysis to be performed. Instruments in this study consist of several forms, adapted to the design of the module, which is opened and closed questionnaire. The data analysis was also carried out by means of qualitative and quantitative. Based on the research that has been conducted data showed that before training, 8 participants suffered from various aspects, psychological, cognitive and physiological. After the training, based on the measurement of the stress test results showed that the participants become better which is in the range 34 to 46. This indicates that the participants are in a very good position and fine.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aplikasi dari pelaksanaan modul “Menghadapi UN tanpa Stress” dalam meminimalisasi kecemasan siswa kelas XII SMK N 1 Kopang Lombok Tengah. Hal ini sangat mempengaruhi tehnik pengumpulan data dan analisis yang akan dilakukan. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bentuk, disesuaikan dengan rancangan modul, yaitu angket terbuka dan tertutup. Analisis data juga dilakukan dengan cara kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data bahwa sebelum dilakukan pelatihan, 8 partisipan mengalami dari berbagai aspek, baik psikologis, kognitif dan juga fisiologis. Setelah dilakukan pelatihan, berdasarkan hasil tes pengukuran stress diperoleh bahwa partisipan menjadi lebih baik yakni berada pada rentang 34 sampai 46.

Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan berada pada posisi sangat baik dan baik-baik saja.

Keywords: anxiety, UN Faced module without Stress

Kata kunci: kecemasan, modul Menghadapi UN tanpa Stress

A. PENDAHULUAN

Stigma tentang UN sampai hari ini masih terdengar menyeramkan bagi sejumlah pelajar. Hal ini dipengaruhi oleh besarnya pengaruh hasil UN dalam menentukan masa depan pelajar. Bahkan pada tahun 2013 maraknya kasus siswa bunuh diri karena takut tidak lulus UN masih terekam jelas dalam ingatan (<http://kompas.com>). Pada dasarnya, UN adalah termasuk kegiatan evaluasi belajar yang dikemas dengan sejumlah standar berlingkup nasional. Diantaranya format soal, tanggal pelaksanaan, batas nilai kelulusan, tim pengawas, pengantar soal yang dijaga dengan ketat melibatkan pihak kepolisian. Hingga dalam tataran praktis pelaksanaan ujian, pensil dan penghapus berstandar.

Tingginya kecemasan ini, seringkali memicu pelajar mencari solusi-solusi cepat dalam menghadapi UN. Diantaranya adalah dengan bermain curang, seperti membeli kunci jawaban dari sejumlah oknum yang tidak bertanggungjawab dengan biaya yang tidak sedikit. Fenomena ini menghadapkan siswa pada kondisi yang sangat tidak diuntungkan. Pertama, kepemilikan mental yang penakut dalam belajar. Kedua, mental berpikir curang. Hal ini akan membawa pelajar jauh dari mental kemandirian, baik kemandirian dalam belajar, maupun dalam mengambil keputusan.

Salah satu solusi yang bisa ditawarkan untuk mengantisipasi hal ini adalah dengan membantu mengelola kecemasan pada diri pelajar. Semakin pelajar mampu memiliki kesadaran yang baik tentang dirinya dan tanggungjawabnya, pelajar akan semakin mampu diarahkan pada proses kemandirian yang baik, termasuk dalam menghadapi UN.

Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah teknik relaksasi. Beech dkk (dalam Subandi, 2002), menyebutkan ketegangan merupakan kontraksi serabut otot skeletal, sedangkan relaksasi

merupakan perpanjangan serabut otot tersebut. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis. (Bellack & Hersen, serta Prawitasari dalam Subandi, 2002). Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis sebagai counter aktivitas sistem syaraf simpatetis (Kalat, 2007).

Bentuk relaksasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan pelatihan dengan menggunakan panduan modul “Menghadapi UN tanpa Stress” yang telah beberapa kali diujikan pada siswa kelas akhir, baik di tingkat SMP maupun SMA di Jawa Timur dalam bentuk training motivasi. Dalam pelaksanaannya, modul ini terbukti cukup efektif dalam menciptakan pikiran yang lebih relaks. Dampak yang paling mudah dilihat adalah siswa terlihat tampil lebih percaya diri se usai acara, hingga hari-hari ke depan saat pelaksanaan UN sudah tiba.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, untuk mengetahui aplikasi dari pelaksanaan modul “*Menghadapi UN tanpa Stress*” dalam meminimalisir kecemasan siswa kelas XII SMK N 1Kopang Lombok Tengah.

Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif yang samar (Vanin dan Helsley, 2008; Izard dalam Barlow, 2002; Sarafno, 1998). Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi yang tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan, khawatir, dan gelisah yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas di masa depan (Izard dalam Barlow, 2002; Sarafno, 1998; Davison, Neale, & Kring, 2004; Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005, Carson & Butcher, 1992). Kecemasan terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan genetis. Simtom-simtom yang ditunjukkan berbeda-beda pada setiap orang dan situasi (Izard, dalam Barlow, 2002; Vanin & Helsley, 2008). Berdasarkan defnisi APA (dalam Durand

& Barlow, 2003), kecemasan adalah keadaan negatif yang dicirikan dengan simtom-simtom tubuh dari tekanan fisik, dan ketakutan tentang masa depan.

Menurut Yustinus Semium (2006), kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan pada dasarnya merupakan respon terhadap apa yang akan terjadi (antisipatif) dan faktor dinamik yang mempercepat kecemasan tidak disadari. Tanpa ada sedikit kecemasan yang sesuai dengan kenyataan, individu mungkin tidak akan memperhatikan peristiwa-peristiwa akan datang yang sangat penting bagi perlindungan dirinya. Tetapi, kecemasan yang tidak wajar (tidak sehat) akan memberatkan individu dan menyebabkan kelimpahan dalam memberikan keputusan dan melakukan tindakan. Ini secara khas terdapat pada simtom-simtom psikofisiologis, seperti keluar keringat yang terlalu banyak, kesulitan bernafas, gangguan-gangguan pada perut, dan denyut jantung sangat cepat.

Beberapa peneliti melihat stress sebagai suatu stimulus atau stressor, dan bukan suatu respon. Stressor ini beragam bentuknya, mulai dari stressor besar (seperti kematian orang yang dicintai), kecil (masalah sehari-hari, seperti terjebak dalam kemacetan lalu lintas), akut (seperti gagal dalam ujian), atau kronis (lingkungan kerja yang terus-menerus tidak menyenangkan). Secara garis besar merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam ranah kognitif, kondisi stress yang dialami seseorang biasanya dipahami sebagai cara menetima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat suatu stressor. Jika seseorang beranggapan bahwa tuntutan dalam suatu situasi melebihi kemampuannya, orang tersebut pasti mengalami stress. Ujian akhir, mungkin merupakan tantangan kecil bagi seorang siswa, namun tidak bagi siswa yang lainnya (terlepas dari apakah ketakutannya tersebut realistis atau tidak). Efek stress dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menghadapi situasi tersebut (Gerald C Davinson dkk, 81: 2010).

Menurut Freud (Rathus & Nevid, 1991; Carson & Butcher, 1992), kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis.

Kalat (2007) dan Pinel (2009) menyebutkan bahwa proses terjadinya kecemasan melibatkan tiga aspek yaitu aspek kognisi (persepsi), reaksi fisiologis (kesiapan melakukan aksi), dan perasaan takut. Ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Para ahli kemudian membagi ciri-ciri kecemasan menjadi dua aspek gejala kecemasan yaitu gejala psikologis dan gejala fisiologis (Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005).

Gejala psikologis meliputi gejala yang terkait dengan kondisi emosi dan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut dan khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak mudah menghadapi sesuatu yang buruk yang akan terjadi, terus menerus mengomel tentang perasaan takut terhadap masa depan, percaya sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, kepekaan yang tajam dengan sensasi tubuh, terancam dengan orang atau keadaan yang secara normal tidak diperhatikan takut kehilangan control, takut tidak bisa menghadapi permasalahan, berpikir hal tertentu berulang-ulang, ingin melarikan diri, bingung, kesulitan berkonsentrasi, perilaku dependen, perilaku agitatif (Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005; Ratus & Nevid, 1991).

Gejala fisiologis juga menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang yang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, aktivitas kelenjar adrenalin, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak tangan berkeringat, terasa akan pingsan, perasaan kering di mulut atau tenggorokan, sulit bicara, nafas pendek, jantung berdebar-debar, suara bergetar, jari-jari terasa dingin, lemas, sulit menelan, kepala pusing, kekakuan leher atau punggung, tangan terasa dingin, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, dan diare (Ratus & Nevid, 1991).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb dalam (Fausiah, 2007) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah

bahaya atau untuk mempercekil dampak bahaya tersebut. Kecemasan tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Jika seseorang merasakan sejumlah perasaan cemas atau stress besar kemungkinan ia mengalami skizofrenia. (Gerald C Davinson dkk, 81: 2010).

MODUL “MENGHADAPI UN TANPA STRESS”

Modul ini disusun pada tahun 2013 di Yogyakarta, berdasarkan kajian yang dilakukan di beberapa sekolah SMA di kota besar di Jawa, baik di Yogyakarta maupun di Nganjuk. Modul ini disusun oleh Aulia dan Siregar (2013) dengan mengusung konsep bimbingan kelompok yang diaplikasikan secara lebih teknis dengan bentuk modul. Termasuk di dalamnya adalah sejumlah proses dalam melakukan *ice breaking* dan aturan pembagian waktu, serta beberapa media yang sudah disesuaikan di setiap sesi. Setiap sesi dilengkapi dengan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur efektifitasnya pada siswa (Aulia, 2013).

Modul ini terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama berisi tentang bimbingan kelompok yang berfungsi untuk membimbing siswa agar lebih mengenal dirinya. Materi pada bab ini, terangkum dalam judul “*It’s me and my study*”. Sesi kedua berisi tentang materi khusus stress yang meliputi: pengertian, gejala-gejala stress, dampak stress serta penanganannya. Pada bab ini dilakukan simulasi tentang upaya mendeteksi stress sejak dini dan bagaimana antisipasinya. Sesi ketiga berisi tentang tips dan trik belajar yang efektif dan menyenangkan serta tips menghadapi ujian nasional. Pelaksanaan bimbingan ini dilakukan dalam waktu 1 hari, dengan pembagian waktu 50-60 menit pada masing-masing sesi. Idealnya harus disediakan jeda pada setiap sesi.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pra-eksperimental yaitu dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini perlakuan dan pengambilan hasil perlakuan dilakukan hanya pada satu kelompok saja, dengan artian tidak ada kelompok

*Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN
Melalui Aplikasi Modul “Menghadapi UN Tanpa Stress”*

pembandingan dan randomisasi. Perlakuan hanya diberikan pada kelompok yang telah terbentuk ada adanya, namun sebelum diberikan perlakuan, dilakukan suatu pretest. Adapun bentuk desainnya adalah sebagai berikut:



Keterangan:

Y1: Tes sebelum diberikan perlakuan

X: perlakuan/ pelatihan dengan modul “*Menghadapi UN tanpa Stress*”

Y2: tes setelah diberikan perlakuan

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMK N 1 Kopang, yang terdiri dari beberapa jurusan, di antaranya jurusan teknik mesin, kelistrikan, dan las. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dipengaruhi dengan desain yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Berdasarkan hal tersebut, maka subyek penelitian ini hanya terdiri dari satu rombongan, yaitu siswa kelas XII SMK N jurusan multimedia, yang terdiri dari 18 orang.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bentuk. Hal ini disesuaikan dengan bahan evaluasi yang telah disiapkan didalam modul, yaitu angket terbuka dan tertutup, serta beberapa lembar ceklist sebagai lembar kerja pada setiap pergantian sesi. Pada angket tertutup, digunakan angket dengan *skala Likert*.

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama bulan Maret, dimana momen UN 2015 ini akan segera terlaksana dalam hitungan bulan. Waktu pelaksanaan ini sangat terhitung strategis mengingat siswa benar-benar mengalami kecemasan, dan masih bisa melakukan perbaikan diri.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Jajak Pendapat Tentang Ujian Nasional (Sebelum Pelaksanaan Pelatihan)

Sebelum melakukan pelatihan dengan aplikasi modul, terlebih dahulu partisipan diminta untuk melakukan jajak pendapat melalui pengisian angket terbuka. Tabel jajak pendapat, dapat diperiksa di bagian lampiran.

Beberapa pakar psikologis menyebutkan, bahwa individu yang mengalami kecemasan dapat diidentifikasi melalui tiga aspek yaitu: (1) aspek kognisi (persepsi), (2) reaksi fisiologis (kesiapan melakukan aksi), dan (3) aspek psikologis (perasaan takut). Ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Maka sebagai langkah awal, dilakukan pretes dalam bentuk angket terbuka untuk melihat kecemasan partisipan dari aspek kognisi (persepsi) dan aspek psikologis (perasaan takut). Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa pendapat berikut ini:

“Ujian nasional itu hal yang memusingkan, bikin mumet, bikin tidur gak nyenyak, bikin jerawat, bikin gak tenang dan menakutkan” (Baiq Eva Yuliasatri)

“Ujian nasional sedikit menegangkan, coba aja tidak diadakan ujian nasional” (Rini Hardianti)

“Ujian nasional sebenarnya membuat semua siswa stress karena UN mengancam jiwa, sampai-sampai ada yang bunuh diri karena gak lulus...hedeeeh.. ☹️ coba saja gak ada UN..huft.. otak orang lombok, disamain sama otak anak Jakarta....hoaaam 😊” (Helmi Hazlim)

“Ujian yang membuat perasaan saya menjadi takut dan pesimis” (Aji Karuniadi Irawan)

“Ujian nasional itu menakutkan selalu membuat siswa deg-degan” (Novi Anita Oktafia)

“Ujian nasional bikin siswa-siswa pusing memikirkannya?” (Dwi Ulandari)

“Ujian nasional itu membuat pikiran saya jadi runyam, pusing, gak bisa tidur nyenyak, ndak bisa tenang sudah” (Aprilia Handayani)

*“Kalau ditanya perasaan, perasaan saya saat ini adalah sangat deg-degan dan tegang karena saya berfikir ujian nasional itu sangat sulit buat saya, saya takut saya tidak akan bisa menjawab dengan maksimal”
(Linda Siska)*

Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Jika seseorang merasakan sejumlah perasaan cemas atau stress besar kemungkinan ia mengalami skizofrenia.

Berdasarkan persepsi di atas, delapan partisipan mengaku sedang cemas dalam menghadapi Ujian nasional. Kecemasan yang dialami oleh delapan orang partisipan di atas, bisa diamati dari berbagai aspek, baik psikologis, kognitif dan juga fisiologis. Aspek psikologis dan kognitif seperti: ketakutan, tidak bisa tenang dalam beraktivitas dan stress. Aspek fisiologis seperti: deg-degan, pusing, bahkan mengaku tidak nyenyak tidur.

2. Angka Hasil Pengukuran Gaya Belajar

Salah satu upaya meminimalisasi stress adalah dengan melakukan persiapan penguasaan konten beberapa mata pelajaran yang akan diujikan. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar yang baik. Aktivitas belajar yang baik dapat tercipta jika terdapat motivasi internal dan eksternal. Salah satu motivasi eksternal yang terpenting adalah mengetahui kecenderungan gaya belajar (audio, visual, kinestetik). Dengan mengidentifikasi kecenderungan gaya belajar yang dimiliki, individu akan lebih leluasa mendapatkan segala informasi dan materi yang diinginkan dan dibutuhkan, serta mampu menyimpan informasi dalam ingatannya dengan jangka waktu yang lebih lama. Tabel hasil pengisian kuesioner gaya belajar dapat dilihat di lampiran.

Kecemasan yang dirasakan oleh partisipan di atas, sudah seharusnya mendapatkan penanganan. Bagian yang penting dalam penelitian ini yaitu berusaha mengajak

partisipan untuk memperoleh relaksasi agar menurunkan kecemasan. Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan memberikan pelatihan beracuan modul “Menghadapi UN tanpa Stress”.

Redefinisi tentang makna belajar menjadi penting sebagai bentuk relaksasi bagi para partisipan. Definisi belajar dalam konteks modul ini dibagi menjadi tiga yaitu (1) belajar adalah kebiasaan, (2) belajar adalah tentang kreatifitas, (3) belajar adalah ungkapan syukur.

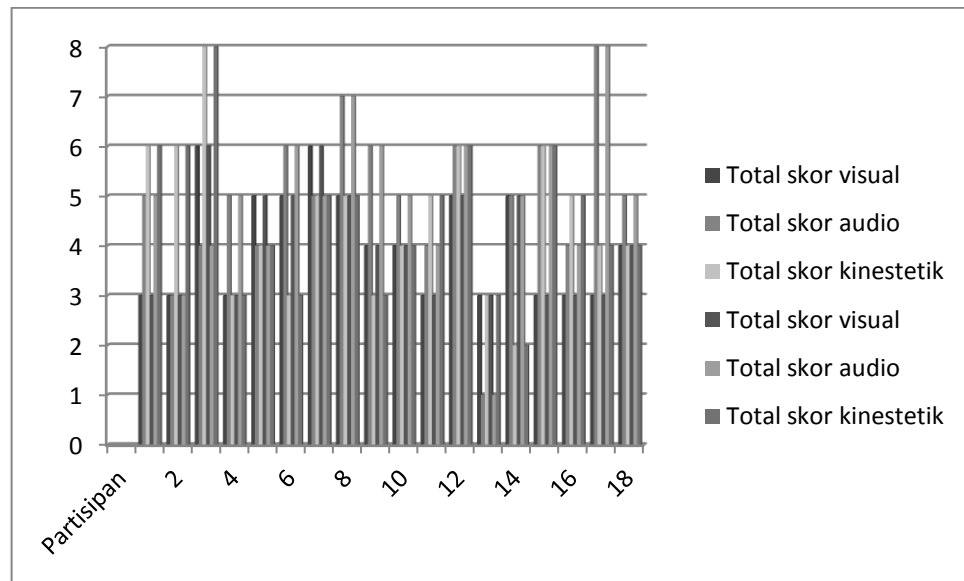
Belajar adalah kebiasaan, direlaksasikan ke dalam kebiasaan menuliskan tanda tangan dengan tangan kanan dan kiri. Dari hasil penelitian, 18 partisipan menghasilkan tanda tangan dengan jumlah lebih banyak saat menggunakan tangan kanan daripada tangan kiri.

Belajar adalah tentang kreatifitas, direlaksasikan ke dalam kebiasaan menggambar tiga objek yang berbeda (pemandangan alam, rumah dan bebek) dalam satu kolom kertas kosong. Berdasarkan hasil penelitian, 18 partisipan semua menggambar dengan cara dan bentuk yang sama. Pemandangan alam, digambarkan dengan pegunungan, pematang sawah, gubuk, pepohonan dan rerumputan.

Belajar adalah ungkapan syukur, direlaksasikan ke dalam rasa syukur atas kesehatan, kelengkapan anggota tubuh (mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, tangan untuk menulis, kaki untuk berjalan, serta pikiran yang selalu bekerja dengan baik). Berdasarkan hasil penelitian, 18 partisipan mengaku belum bisa bersyukur atas indahnya pemberian Tuhan.

Pemahaman tentang kecenderungan gaya belajar yang dimiliki masing-masing individu, merupakan hal yang sangat penting dalam upaya merelaksasi diri. Berikut kecenderungan gaya belajar yang dimiliki oleh 18 orang partisipan.

Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN Melalui Aplikasi Modul “Menghadapi UN Tanpa Stress”



Gambar 1: kecenderungan gaya belajar partisipan.

Berdasarkan gambar di atas 7 orang memiliki kecenderungan gaya belajar audio, 2 orang memiliki kecenderungan gaya belajar visual, 6 orang memiliki kecenderungan kinestetik, dan 3 orang memiliki gaya belajar yang cukup seimbang yakni audio, visual dan kinestetik.

Setelah mengetahui kecenderungan gaya belajar masing-masing, partisipan akan mampu memilih cara serta menciptakan suasana yang kondusif untuk belajar. Hal ini akan mendorong partisipan untuk memperoleh hasil belajar yang lebih maksimal.

3. Angka pengukuran Tingkat stress

Dalam serangkaian proses penelitian yang dilakukan, terdapat 10 point pernyataan yang dapat mengidentifikasi tingkat stress seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan skala likert 5 pilihan jawaban, akan teridentifikasi kondisi pribadi tiap individu. Adapun 10 pernyataan itu adalah:

- Saya dapat mengatasi kecemasan yang di alami
- Saya dapat menengkan pikiran tanpa menggunakan minuman keras atau merokok
- saya menghargai prestasi saya sendiri

- d. saya tidur cukup pulas (lelap)
- e. saya dapat menikmati hidup saya
- f. saya makan cukup nikmat
- g. saya merasa puas dengan kondisi tubuh saya sendiri
- h. saya dapat menghadapi tugas-tugas belajar (sekolah) dengan tenang
- i. saya merasa puas dalam bergaul dengan orang lain
- j. saya dapat mengambil keputusan tanpa kesulitan

Setelah serangkaian perlakuan diberikan, selanjutnya adalah pemberian post test untuk melihat kondisi psikologis, fisiologis dan kognitif partisipan. Berikut beberapa hasil evaluasi akhir.

“Saya akan berusaha mencapai kesuksesan yang hakiki. Berusaha menjadi yang terbaik,. Berusaha mencapai nilai tertinggi di UN demi kuliah di UNY. Berusaha menggapai cita-cita demi kebahagiaan orang tua. Berusaha berdiri di puncak kesuksesan. Kesan dan Pesan: Dengan adanya bimbingan in isaya lebih mengetahui makna belajar yang sesungguhnya dan mengetahui cara yang mana yang harus saya pilih demi menggapai segudang cita-cita yang saya dambakan.” (Adji Kurniadi Irawan).

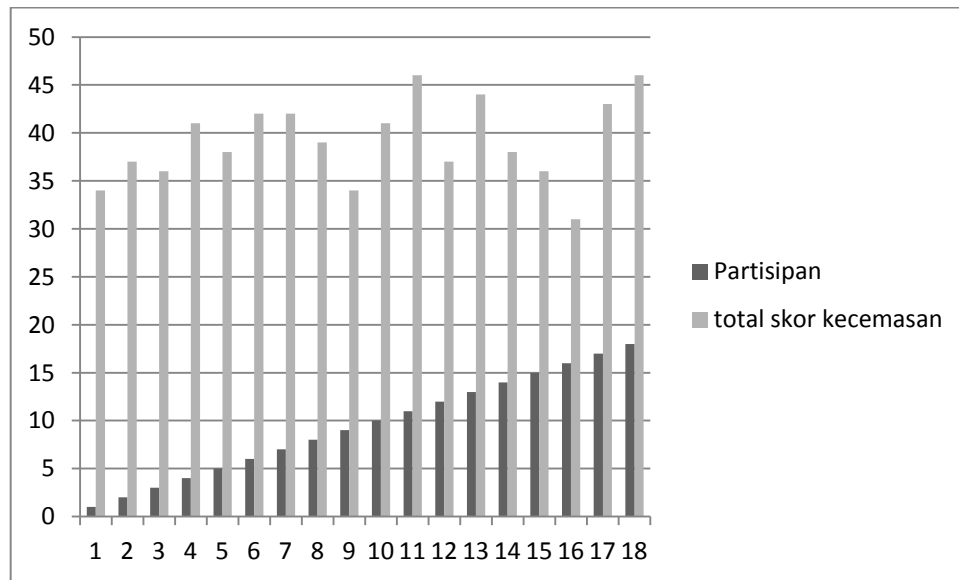
“Saya ingin melaksanakan jadwal belajar yang sudah dibuat dengan semaksimal mungkin. Kepengen melaksanakan UN dengan mulus dan lancer. Ingin lulus dari SMK ini dengan nilai yang memuaskan. Ingin keluah di STIKI Indonesia (Bali). Ingin kerja di Bil. Ingn punya pasangan hidup polisi. Ingin membuat warnet dengan pasangan nantinya. ingin menunaikan ibadah haji dengan pasanagan dan kedua orang tua. Ingin pergi ke Jepang dengan pasanagan. Ingin menghadal juz 30 beserta artinya. Ingin menguasai bahasa inggris dan lancer berbicara menggunakan bahasainggris. Ingin punya rumah mewah dan megah dan punya mobil.” (Suhaerani).

“Saya akan membuat jadwal belajar yang lebih teratur...!. Saya ingin lulus UN...!!!. Saya ingin berprestasi saat sekolah di perguruan tinggi...!. Saya ingin menjadi yang terbaik...!. Saya ingin sukses..! Saya ingin menjadi pengusaha besar...!. Saya ingin menguasai ilmu komputer....!. Saya ingin menciptakan sesuatu yang baru yang belum ada sebelumnya....!!saya ingin menjadi orang yang lain daripada yang lan... saya ingin orang tua saya bahagia... Sawa ongon mejadi wanita sholehh... Saya ingin menjadi wanita yang taat agama... berbakti pada orang tua

*Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN
Melalui Aplikasi Modul “Menghadapi UN Tanpa Stress”*

dan suami... dan yang terakhir... saya ingin menegakkan khilafah di bumi ini dengan bersama2, dan penuh semangaaaaat!!”. (Helmi Hazhin).

Berdasarkan hasil post test yang telah dilakukan, perasaan cemas telah mulai mampu diminimalisir oleh partisipan di atas. Hal tersebut, dapat dilihat dari data perolehan total skor kecemasan yang telah diisi oleh seluruh partisipan.



Gambar 2: kondisi kecemasan partisipan

Tingkat kecemasan dapat dilihat berdasarkan perolehan skor oleh masing-masing partisipan. Berikut tabel tingkat kecemasan dari hasil pengisian angket.

Tabel 1: Rentang skor dan kondisi kecemasan yang dialami

Skor	Posisi
40-50	Sangat
30-39	Baik Baik
20-29	Kurang (Setres)
10-19	Tidak Baik (Stress Berat)

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh bahwa kondisi kecemasan yang dialami oleh seluruh partisipan berada pada rentang 34 sampai 46. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan berada pada posisi sangat baik dan baik-baik saja.

D. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh beberapa kesimpulan berikut: H_a terjawab, yakni terdapat perbedaan yang signifikan pada upaya meminimalisir kecemasan menghadapi UN pada siswa multimedia SMK N 1 Kopang setelah dilakukan pelatihan dengan modul "*Menghadapi UN tanpa Stress*" hal ini dapat diindikasikan dari beberapa alasan berikut: a) Kecemasan yang dialami oleh partisipan, bisa diamati dari berbagai aspek, baik psikologis, kognitif dan juga fisiologis. Aspek psikologis dan kognitif seperti: ketakutan, tidak bisa tenang dalam beraktifitas dan stress. Aspek fisiologis seperti: deg-degan, pusing, bahkan mengaku tidak nyaman tidur. b) Pemahaman tentang kecenderungan gaya belajar yang dimiliki masing-masing individu, merupakan hal yang sangat penting dalam upaya merelaksasi diri. 7 orang memiliki kecenderungan gaya belajar audio, 2 orang memiliki kecenderungan gaya belajar visual, 6 orang memiliki kecenderungan kinestetik, dan 3 orang memiliki gaya belajar yang cukup seimbang yakni audio, visual dan kinestetik.

Hasil pengisian angket pengukuran tingkat kecemasan, diperoleh hasil bahwa kondisi kecemasan yang dialami oleh seluruh partisipan berada pada rentang 34 sampai 46 yakni sangat baik dan baik-baik saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Fitri, & alfin Siregar, (2013), *Modul "Mengatasi UN tanpa Stress"*, (UIN SUKA Yogyakarta: tidak diterbitkan).
- Barlow, D. H. (2002), *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic, Second edition*. New York: The Guilford Press.
- Dantes, Nyoman, (2012), *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Publishing.

*Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN
Melalui Aplikasi Modul “Menghadapi UN Tanpa Stress”*

- Durand, V. M. & Barlow, D.H (2003), *Essential of Abnormal Psychology*. Pasific Grove: Wadsworth Thomson Learning.
- Fausiah, Fitri, & Julianti Widury. (2007), *Psikologi Abnormal: Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Halgin, R. P. & Whitbourne, S. K. (2005), *Abnormal Psychology: Clinical Perspective on Psychological Disorder. Fourth Edition*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Kalat, J. W. (2007). *Biological Psychology*. California: Thomson Learning, Inc.
- Komaruddin, (1998). *Metode Penulisan Skripsi dan Tesis*. Bandung: Angkasa.
- Moehadjir, Noeng, (1996). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi III*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Triton, P.B. (2006), *SPSS 13.0 Terapan Riset Statistik Parametrik*. Yogyakarta: Andi Publishing.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi*. Edisi Ketujuh (Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rathus, S. A., & Nevid, J. S (1991). *Abnormal Psychology*. New Jersey: Prentice Hall
- Semium, Yustinus, (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- _____, (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sumargono, Suyono, (1983). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Nurcahya.
- Sugiyono, (2006), *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Vanin, J. R. & Helsley, Jmes D. (2008). *Anxiety Disorders: A Pocket Guide for Primary Care*. New Jersey: Humana Press.