



## KONSELING REALITAS SEBAGAI METODE MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

**HIELMA HASANAH**

STAI Miftahul Ulum Tarate Pandian Sumenep, Indonesia

[hielma.hasanah@gmail.com](mailto:hielma.hasanah@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode konseling realitas sebagai media untuk mengatasi kondisi kecemasan menghadapi ujian nasional. Permasalahan kecemasan menghadapi ujian nasional yang dimaksud ditunjukkan melalui adanya perilaku menghindari dari segala hal yang berhubungan dengan ujian nasional. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas IX yang sedang dalam masa pembekalan menghadapi ujian akhir (try out). Siswa memiliki kemampuan yang baik dalam prestasi akademisnya, nilai ulangan maupun ujian yang diperoleh selama ini tidak pernah di bawah standart kkm. Namun perilaku menghindari dari persiapan ujian berulang muncul menjelang pelaksanaan ujian akhir seperti UN di akhir masa sekolah menengah pertama dan EBTA di akhir masa sekolah dasar lalu. Desain penelitian yang digunakan adalah single case experiment design. Instrumen pengumpulan data dilakukan dengan serangkaian asesmen yaitu kuesioner (reaction to test), wawancara, EPPS dan tes grafis. Hasil asesmen menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang tergambar dalam bentuk irrelevant thingking, subjek cenderung memiliki rasa ragu pada kemampuannya menghadapi ujian sehingga berdampak pada perilakunya yaitu menghindari segala hal yang berhubungan dengan ujian. Teori pada penelitian ini mengacu kepada teori kecemasan menghadapi ujian oleh Sarason (1984). Adapun hasil dari perlakuan yang diberikan menunjukkan bahwa setelah pemberian konseling invidual dengan teknik konseling realitas, pada pelaksanaan evaluasi observasi dan wawancara terlihat adanya perubahan terhadap kondisi kecemasan subjek dalam menghadapi ujian yang terlihat pada perubahan perilaku subjek dalam persiapan menghadapi ujian. Subjek mulai turut serta dalam kegiatan try out dan mulai menyusun target target capaian yang ingin ia lakukan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode konseling realitas mampu mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan agar metode konseling realitas dapat mejadi salah satu media untuk mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi ujian.

**Kata Kunci :** *Kecemasan menghadapi ujian, Konseling realitas*

### **A. PENDAHULUAN**

Berhadapan dengan ujian atau penilaian akhir dari masa pembelajaran menimbulkan beberapa respon yang berbeda dari tiap siswa yang akan diuji. Di antara mereka terdapat yang merespon dengan semangat, merespon dengan gembira, merespon dengan takut maupun merespon dengan cemas. Semangat dan gembira merupakan respon pada siswa yang telah memiliki cukup bekal untuk menghadapi ujian tersebut, akan tetapi respon takut dan cemas terjadi pada siswa yang kurang memiliki bekal atau persiapan

menghadapi UN atau dipenuhi keraguan terhadap kemampuan dirinya. Berkaitan dengan cemas bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang khas ditandai dengan adanya perasaan menderita dan ketegangan mengenai ancaman baik yang nyata maupun yang dibayangkan yang nampak pada kognitif, perilaku, ataupun pola fisiologis. Dalam kaitannya dengan dengan kasus subjek, ia diduga mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (UN).<sup>1</sup>

Di samping <sup>2</sup>itu, secara lebih spesifik, indikator kecemasan dalam menghadapi UN disebutkan oleh Sarason bahwa kecemasan menghadapi ujian dapat diukur melalui beberapa indikator yang telah digunakan sebagai dasar konstruk pada pembuatan asesmen *reaction to test* yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: a. *Tension*, kondisi ketika individu merasa gelisah, tertekan, panik, takut dan tegang sebelum menghadapi ujian. b. *Worry*, keadaan khawatir terhadap kegagalan akan ujian yang sulit, kompetensi diri yang lemah, dan khawatir orang lain lebih pintar. c. *Test irrelevant thinking*, yaitu situasi yang mencakup dimana pada pelaksanaan ujian individu memikirkan hal hal yang tidak relevan, seperti hal hal yang terjadi sebelum berlangsung ujian, membayangkan berada di tempat lain atau memikirkan kegiatan yang akan datang. d. *Bodily symptom*, kondisi ketika individu mengalami gejala fisik berupa reaksi fisiologis seperti: gatal, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, tangan terasa dingin, mulut kering dan badan gemetar.

Bentuk intervensi yang diberikan pada subjek dalam penelitian ini adalah konseling individual yang menggunakan teknik konseling realitas. Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana klien dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Glasser <sup>3</sup>dan Zunin menyatakan percaya bahwa teknik-teknik terapi realitas bisa diterapkan pada lingkup masalah behavioral dan emosional yang luas. Mereka menyatakan bahwa prosedur-prosedur terapi realitas telah digunakan dengan berhasil pada penanganan “masalah-masalah individu yang spesifik seperti kecemasan, maladjustment, konflik-konflik perkawinan, perversi, dan psikosis”. Hal ini sesuai dengan kondisi subjek dimana ia mengalami kecemasan dalam menghadapi UN sehingga

<sup>1</sup> Salkind, N. J. 2008. *Encyclopedia of Educational Psychology*. USA: SAGE Publication.

<sup>2</sup> Sarason, I. G., Sarason, B. R. (1990). *Test Anxiety*. In Leitenberg (Ed.). *Handbook of Social and Evaluative Anxiety*. New York. Plenum Press

<sup>3</sup> Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama

diharapkan dengan dilaksanakannya konseling realitas dapat membantu mengurangi tingkat kecemasannya serta dapat membangun kepercayaan diri dan keyakinan subjek akan kemampuan dirinya.

Konseling Realitas yang akan dilakukan pada klien, akan melalui empat tahap yang dapat disingkat dengan WDEP yaitu: W= *wants*, merupakan tahap untuk mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi klien. Konselor mengutamakan pertanyaan utama “apa yang kamu mau?”. Konselor membantu klien untuk mengeksplorasi “*quality world*” dan bagaimana perilaku mereka bertujuan pada persepsi terhadap dunia luar yang lebih dekat dengan dirinya. D= *direction and doing*, konseling realitas menekankan pada perilaku yang terjadi saat ini dan perilaku yang akan terjadi diwaktu berikutnya. Tahap ini dapat berupa diskusi dengan klien mengenai arah dan tujuan hidup mereka secara utuh melalui pertanyaan “apa yang kamu lihat pada dirimu saat ini dan di masa yang akan datang?”. E= *evaluation*, proses evaluasi ini adalah sentral dari kesuksesan konseling. Pertanyaan yang diberikan dapat berupa “apakah yang kamu lakukan saat ini menolongmu atau menyakitimu?”. Konfrontasi pada tahap evaluasi ini adalah penting agar klien dapat mengerti dan memahami dengan jelas konsekuensi dari perilakunya. Proses evaluasi meliputi melakukan, berfikir dan merasakan mencakup komponen fisiologis. Proses ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab klien. P= *planning*, setelah klien dapat mengidentifikasi kemampuannya untuk berubah maka muncul kebutuhan untuk membuat rencana, jika rencana tersebut tidak bekerja, maka rencana lain dapat menggantikannya.

Terapi realitas<sup>4</sup> merupakan salah satu pendekatan konseling yang didasarkan pada teori pilihan dimana setiap individu memiliki dasar untuk memilih sendiri dalam berperilaku. Hal ini berkaitan dengan kondisi subjek, dimana bentuk kecemasan yang di alaminya lebih menunjuk kepada adanya pikiran-pikiran yang irrasional, sebagaimana dapat terlihat pada terpenuhinya beberapa indikator kecemasan dalam menghadapi UN yaitu *tension*, *worry* dan *test irrational thinking*.

## B. METODE PENELITIAN

---

<sup>4</sup> Corey, G. (2013). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa sekolah menengah pertama. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas IX yang sedang dalam masa pembekalan menghadapi ujian akhir (*try out*). Subjek memiliki kemampuan yang baik dalam prestasi akademisnya, nilai ulangan maupun ujian yang diperoleh selama ini tidak pernah di bawah standart kkm. Namun perilaku menghindar dari persiapan ujian berulang muncul menjelang pelaksanaan ujian akhir seperti UN di akhir masa sekolah menengah pertama (SMP) dan EBTA di akhir masa sekolah dasar (SD) lalu. Adapun diagnosa terhadap permasalahan kecemasan menghadapi ujian diketahui melalui serangkaian asesmen yaitu kuesioner (*reaction to test*), wawancara, EPPS dan tes grafis. Disamping<sup>5</sup>itu, penegakan diagnosa kecemasan menghadapi ujian mengacu kepada teori kecemasan menghadapi ujian oleh Sarason bahwa kecemasan menghadapi ujian dapat diukur melalui beberapa indikator yang telah digunakan sebagai dasar konstruk pada pembuatan asesmen *reaction to test* yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: *a. Tension*, *b. Worry*, *c. Test irrelevant thinking*, dan *d. Bodily symptom*.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kecenderungan mengalami kecemasan dalam menghadapi UN. Hal ini menimbulkan munculnya perilaku penghindaran terhadap segala hal yang berhubungan dengan persiapan menghadapi UN. Kurangnya kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuan diri yang termasuk dalam salah satu indikator kecemasan menghadapi ujian yakni *test irrational thinking* menjadi salah satu faktornya. Subjek merasa khawatir akan kegagalan dalam menghadapi ujian sehingga ia memilih untuk melakukan aktifitas lain yang tidak berhubungan dengan persiapan UN. Dengan demikian hal ini menjadi landasan bahwa intervensi yang akan dilakukan adalah fokus terhadap mengurangi bentuk kecemasan yang dihadapi oleh subjek. Oleh karena itu, teknik intervensi yang digunakan adalah intervensi konseling terapi realitas.

---

<sup>5</sup> Sarason, I. G., Sarason, B. R. (1990). Test Anxiety. In Leitenberg (Ed.), Handbook of Social and Evaluative Anxiety. New York. Plenum Press

Menurut penelitian<sup>6</sup> yang dilakukan oleh Erawati kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketegangan dan kekhawatiran disertai pikiran yang tidak relevan serta timbulnya ketidaknyamanan gejala fisik pada situasi yang bersifat evaluatif disebut sebagai kecemasan dalam menghadapi ujian, hasil penelitiannya menyebutkan bahwa penerapan konseling mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Aisyiyah (2010) menyatakan hasil pelaksanaan tindakan konseling mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian. Berpijak pada beberapa penelitian di atas, maka teknik konseling digunakan dalam intervensi pada kasus ini dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan intervensi konseling ini adalah:

- a. Mempersiapkan kesiapan mental subjek dalam menghadapi UN
- b. Meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sebagai upaya mengurangi tingkat kecemasan yang dialami subjek dalam menghadapi UN

Adapun intervensi lainnya yang akan diberikan pada kasus ini yakni intervensi berupa pemberian psikoedukasi kepada orangtua subjek yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orangtua terkait kondisi dari subjek dan penjelasan mengenai perilaku yang menyertainya. Sehingga dapat dilakukan diskusi mengenai tindakan dan cara menyikapi perubahan perilaku yang terjadi pada subjek secara tepat.

Intervensi yang akan diberikan dalam kasus ini adalah konseling individual dengan teknik konseling realitas. Konseling realitas dipilih karena tujuan yang ingin dicapai adalah mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin akan dialami oleh subjek dalam kondisi ini. Berdasarkan hasil pelaksanaan asesmen, diperoleh data bahwa subjek memiliki keinginan berprestasi yang cukup baik. Hal ini sesuai dengan pernyataannya bahwa ia ingin lulus tepat waktu, namun terkadang saat dihadapkan pada kegiatan atau aktivitas yang berupa persiapan dalam menghadapi UN, subjek merasakan adanya kekhawatiran-kekhawatiran akan kegagalan. Berikut rancangan konseling realitas yang akan diberikan pada subjek.

---

<sup>6</sup> Erawati, Eka. (2015). Efektivitas Pelatihan Manajemen Kecemasan Dengan Metode Fear untuk Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP. Thesis. Universitas Airlangga Surabaya

Adapun Rancangan Intervensi Konseling Realitas Pada Subjek subjek pada Sesi 1:  
Kontrak Sesi Konseling ( $\pm$  45 menit) yaitu:

a. Target Perilaku

- 1) Memahami tujuan konseling
- 2) Mengetahui sesi konseling yang akan dilakukan beserta tujuan pada tiap sesinya
- 3) Menyadari bahwa keberhasilan dari konseling ini tergantung pada komitmen terhadap diri sendiri dalam konseling ini

b. Kondisi awal

- 1) subjek belum memahami tujuan dari pelaksanaan konseling
- 2) subjek belum mengetahui sesi apa saja yang akan dilaksanakan dalam terapi konseling realitas ini
- 3) subjek belum menyadari kunci untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan terapi konseling realitas

c. Proses Intervensi

- 1) Praktikan memberikan penjelasan bahwa tujuan konseling yang akan dilakukan adalah membantu klien mempersiapkan mental dan mengurangi kecemasannya dalam menghadapi UN
- 2) Praktikan menjelaskan bahwa konseling ini terdiri dari 6 sesi dengan tujuan yang berbeda-beda pada tiap sesinya
- 3) Praktikan menjelaskan bahwa kapasitas praktikan dalam pelaksanaan konseling ini hanya sebagai konselor atau pendamping, sehingga keberhasilan pelaksanaan konseling ini bergantung kepada komitmen subjek sendiri untuk mencapai target yang ia inginkan

d. Kondisi akhir yang diharapkan

- 1) subjek memahami tujuan dan rincian pelaksanaan konseling
- 2) subjek mengetahui sesi dan tahap apa saja yang akan dilaksanakan dalam konseling realitas ini
- 3) subjek menyadari bahwa keberhasilan dalam pelaksanaan konseling realitas ini bergantung pada komitmennya

e. evaluasi

- 1) Melakukan kesepakatan adanya tiap sesi yang direncanakan antara praktikan dengan klien

Adapun Rancangan Tabel Psikoedukasi Kepada Orangtua Subjek antara lain sebagai berikut:

a. Target perilaku

- 1) Orangtua memahami kondisi subjek yang mengalami kecenderungan kecemasan dalam menghadapi UN
- 2) Orangtua memahami cara menyikapi dan menangani kecenderungan kecemasan yang terjadi pada subjek
- 3) Orang tua melakukan monitoring terhadap perilaku subjek dalam persiapan menghadapi UN

b. Kondisi awal

- 1) Orang tua belum memahami kondisi yang di alami oleh subjek
- 2) Orang tua belum memahami bagaimana cara menyikapi dan menangani perilaku subjek yang menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan dalam menghadapi UN
- 3) Orang tua belum memiliki komitmen untuk melakukan evaluasi berkala terhadap perilaku subjek dirumah dalam persiapannya menghadapi UN

c. Proses intervensi

- 1) Praktikan menjelaskan kepada orangtua hasil asesmen yang dilakukan dan kondisi permasalahan kecenderungan kecemasan menghadapi UN yang di alami oleh subjek
- 2) Praktikan berdiskusi dengan orangtua subjek mengenai cara menyikapi perilaku subjek dan menangani kecenderungan kecemasan menghadapi UN pada subjek
- 3) Praktikan menekankan pentingnya pemahaman terhadap perspektif subjek dan kebutuhan akan waktu yang seimbang antara belajar, bermain dan istirahat.
- 4) Praktikan mengajak orangtua untuk berkomitmen melakukan pendampingan dan evaluasi terhadap perilaku subjek di ruamah dalam persiapannya menghadapi UN

d. Kondisi akhir yang diharapkan

- 1) Orang tua dapat memahami kondisi yang di alami oleh subjek

- 2) Orang tua mampu memahami bagaimana cara menyikapi dan menangani perilaku subjek yang menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan dalam menghadapi UN
- 3) Orang tua memiliki komitmen untuk melakukan evaluasi berkala terhadap perilaku subjek dirumah dalam persiapannya menghadapi UN

Berdasarkan<sup>7</sup> keempat indikator kecemasan menghadapi ujian oleh Sarason, kondisi subjek memenuhi tiga dari empat indikator tersebut, yaitu pada indikator worry, tension dan irrational belief. Sebagaimana penjelasannya, subjek menceritakan bahwa ketika ia berfikir atau dihadapkan pada sesuatu yang mengingatkannya akan ujian, ia cenderung merasa takut gagal. Subjek berfikir bagaimana sulitnya pertanyaan yang akan ia hadapi saat ujian dan bagaimana jika teman-temannya mendapatkan nilai lebih baik darinya. Pada saat ia mengalami kondisi ini, subjek cenderung mencari alternatif apa yang bisa ia lakukan untuk membuatnya dapat melupakan sejenak akan persiapan menghadapi UN. Hal inipun sejalan dengan teori kecemasan yang disampaikan Beck (dalam Salkind, 2008:39) bahwa gejala kecemasan terdiri di antara tiga komponen, yaitu kognitif, perilaku, dan gejala fisiologis. Salah satu bentuk gejala perilaku yang tampak pada subjek yaitu menghindari segala stimulus atau situasi yang menimbulkan rasa cemas.

Berdasarkan kondisi<sup>8</sup> tersebut, konseling realitas ditetapkan sebagai metode mengatasi kecemasan menghadapi ujian sebagaimana teori Glasser dan Zunin yang menyatakan bahwa teknik-teknik terapi realitas bisa diterapkan pada lingkup masalah behavioral dan emosional yang luas. Prosedur-prosedur terapi realitas berhasil menangani “masalah-masalah individu yang spesifik seperti kecemasan, maladjustment, konflik-konflik perkawinan, perversi, dan psikosis”. Hal ini sesuai dengan kondisi subjek dimana ia mengalami kecemasan dalam menghadapi UN sehingga diharapkan dengan dilaksanakannya konseling realitas dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan subjek serta dapat membangun kepercayaan diri dan keyakinan subjek akan kemampuannya.

---

<sup>7</sup> Sarason, I. G., Sarason, B. R. (1990). Test Anxiety. In Leitenberg (Ed.). Handbook of Social and Evaluative Anxiety. New York. Plenum Press

<sup>8</sup> Corey, G. (2013). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama



Adapun intervensi konseling realitas yang diberikan pada subjek menunjukkan hasil bahwa pada pelaksanaan evaluasi observasi dan wawancara terkait persiapan subjek menghadapi ujian terlihat perubahan respon subjek, dimana ia tidak lagi bolos sekolah dan turut serta dalam kegiatan try out serta mulai menyusun target target capaian yang ingin ia lakukan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode konseling realitas mampu mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan agar metode konseling realitas dapat mejadi salah satu media untuk mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi ujian.

Di samping itu, upaya lain untuk mempertahankan perubahan kondisi ini dilakukan dengan pemberian psikoedukasi kepada orangtua, agar orangtua dapat lebih memahami kondisi anak serta mengetahui bagaimana langkah mempertahankan kondisi subjek untuk lebih kondusif setiap kali dihadapkan pada ujian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Erawati, Eka. (2015). *Efektivitas Pelatihan Managemen Kecemasan Dengan Metode Fear untuk Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP*. Thesis. Universitas Airlangga Surabaya
- Salkind, N. J. 2008. *Encyclopedia of Educational Psychology*. USA: SAGE Publication.
- Sarason, I, G., Sarason, B. R. (1990). *Test Anxiety*. In Leitenberg (Ed.). *Handbook of Social and Evaluative Anxiety*. New York. Plenum Press