



Mapping Model Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian

Irma Muti, Istikhori, Eneng Yeni Mariah, Idrussalam

Kampus Institut Madani Nusantara

irmamuti484@gmail.com

IstikhoriHoki2480@gmail.com

neng.yeni86@gmail.com

idrussalamnew@gmail.com

Received: 23 August 2023; Revised: 12 October 2023; Accepted: 22 November 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.3.4.751-756.2023>

Abstrak

Tujuan dilaksanakannya pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi kepada peserta didik mengenai kecemasan menghadapi ujian, serta cara mengatasi kecemasan ujian tersebut. Metode pelaksanaan pengabdian ini melalui pemberian psikoedukasi melalui media poster yang isinya meliputi definisi kecemasan ujian, perbedaan kecemasan dan rasa takut, dampak kecemasan terhadap ujian, tanda-tanda kecemasan menjelang ujian, faktor-faktor kecemasan pada saat menjelang ujian, serta cara mengatasi kecemasan ujian. Pelaksanaan psikoedukasi berlangsung selama 1 minggu melalui aplikasi whataspp dan Instagram. Peserta pelaksanaan psikoedukasi ini adalah 20 orang peserta didik. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui poster dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kecemasan ujian serta cara 95% responden menyatakan poster memberikan manfaat dan 5% orang belum memahami ini poster tersebut.

Kata Kunci : psikoedukasi, kecemasan ujian, poster

Pendahuluan

Peserta didik adalah makhluk yang berada dalam proses perkembangan dan pertumbuhan menurut fitrahnya masing-masing, dimana mereka sangat memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal kemampuan fitrahnya. Berdasarkan pengertian ini, maka anak didik dapat dicirikan sebagai orang yang tengah memerlukan pengetahuan atau ilmu, bimbingan dan pengarahan. (Arbarini et al., 2022). Dalam dunia pendidikan sebagai pendidik kita harus memahami perkembangan dari peserta didik. Perkembangan dalam pendidikan meliputi perkembangan makro (masyarakat luas/negara), perkembangan meso (lingkungan sekolah), dan perkembangan mikro (dalam kelas). Ketiga perkembangan tersebut saling mendukung dalam pelaksanaannya. (Mobo et al., 2022). Secara umum belajar dapat dipengaruhi oleh tiga faktor penting, yaitu faktor internal dari diri peserta didik, faktor eksternal dari luar diri peserta didik, serta faktor pendekatan belajar. (Purwanti, 2021) mengemukakan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik meliputi dua



aspek, yaitu aspek psikologis dan aspek psikologis. Akibatnya, kondisi peserta didik yang kurang matang dalam mempersiapkan proses belajarnya dapat memunculkan perasaan cemas, gelisah, dan bahkan takut, salah satunya saat peserta didik cemas menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil need assesmen diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan kondisi emosional yang dapat dicirikan dengan munculnya perasaan khawatir, kegelisahan, perasaan yang tegang dan tidak menyenangkan, dimana peserta didik akan mengeluhkan akan terjadi sesuatu yang buruk berkaitan dengan perasaan gagal dalam mengerjakan suatu tugas (Meke et al., 2022).

Ayu menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akan sulit dalam berkonsentrasi dan berkomunikasi dengan orang lain sehingga menjadi penghambat dalam menjalankan fungsi sosialnya (Prakoso et al., 2021). Selain itu peserta didik akan merasa terganggu untuk mengerjakan secara maksimal serta mencegah peserta didik menunjukkan pengetahuan mereka pada ujian. Beberapa peserta didik memiliki keterampilan dan pengetahuan yang sangat baik dalam situasi pengujian, tetapi kecemasan peserta didik yang berlebihan mengganggu kinerja peserta didik. Sebaliknya, Kecemasan yang terkelola dengan baik dimungkinkan akan mengimbas kepada hasil belajar. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengoptimalkan kemampuan peserta didik dengan sebaik-baiknya dengan cara memberikan kesempatan dan peluang kepada peserta didik agar mereka merasa terbebas dan rasa cemas yang berlebihan, salah satunya melalui pemberian psikoedukasi.

Goldman (Anwar, 2021) mendefinisikan psikoedukasi sebagai suatu bentuk pendidikan terhadap individu atau kelompok dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Tujuan dari psikoedukasi menurut Griffith (Prakoso et al., 2021) adalah untuk mengembangkan atau meningkatkan penerimaan individu atau sekelompok orang terhadap permasalahan ataupun gangguan yang dialami, meningkatkan partisipasi individu atau kelompok tersebut, dan pengembangan coping mechanism dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan masalah tersebut. Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta didik tentang kecemasan ujian serta cara mengatasi kecemasan ujian yang dihadapinya. Psikoedukasi ini dilakukan dengan menggunakan media poster.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yaitu psikoedukasi diberikan kepada mahasiswa dalam bentuk pemberian poster. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *need assesmen* untuk mengetahui kebutuhan peserta didik, pelaksanaan *need assesmen* dilaksanakan pada tanggal 29-31 Oktober 2022.
2. Pelaksanaan analisis kebutuhan *need assesmen*, maka diketahui bahwa permasalahan yang dialami peserta didik adalah kecemasan menghadapi ujian. Dilaksanakan tanggal 1-2 November 2022.
3. Telaah literature terkait penanganan kecemasan menghadapi ujian. Dilaksanakan tanggal 3-5 November 2022.
4. Perancangan dan pembuatan psikoedukasi melalui media poster. Dilaksanakan tanggal 6-10 november 2022 Adapun isi atau *content* dalam poster yakni:
 - a. Memahami Defenisi Kecemasan Ujian

- b. Memahami Perbedaan Kecemasan Dan Rasa Takut
 - c. Memahami Dampak Kecemasan Terhadap Ujian
 - d. Memahami Tanda-Tanda Kecemasan Menjelang Ujian
 - e. Memahami Factor-Faktor Kecemasan Pada Saat Menjelang Ujian
 - f. Memahami Tips Mengatasi Kecemasan Ujian
5. Pelaksanaan psikoedukasi dengan menyebarkan poster menangani kecemasan ujian. Poster disebarluaskan melalui WhatsApp (*Grup & Story*) dan Instagram. Pelaksanaan dilakukan selama seminggu sejak tanggal 13 November 2022-20 November 2022.
 6. Pelaksanaan evaluasi terhadap poster psikoedukasi dilaksanakan tanggal 21 November 2022 melalui whatapp group.

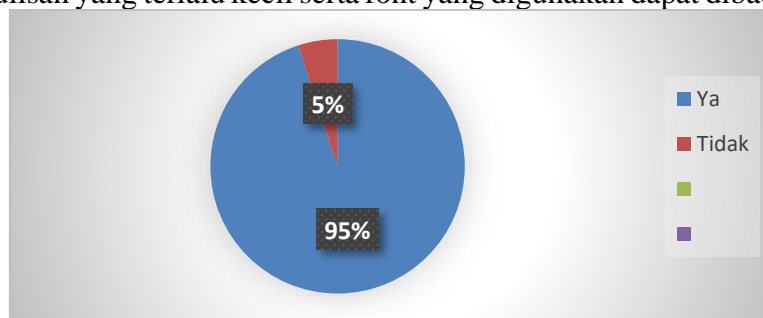
Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan selama 1 minggu dengan memberikan poster berisikan informais tentang kecemasan ujian dan cara mengatasinya. Psikoedukasi dilakukan dengan memposting poster tersebut melalui aplikasi whataspp dan Instagram.

Jenis kelamin perempuan lebih dominan dalam berpartisipasi memberi tanggapan mengenai pamflet kecemasan yaitu sebanyak 20 (100%) responden, dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 0 (0%) atau tidak adanya jenis kelamin laki-laki yang memberi tanggapan mengenai poster kecemasan ujian yang disebar di sosial media whatsapp dan instagram.

Semua responden menyukai postingan poster kecemasan menghadapi ujian yang disebar di sosial media yaitu sebanyak 20 (100%) orang. Jawaban responden sangat beragam, sebagian responden memberikan jawaban bagus, cukup bagus keren dan menarik, dan responden lainnya menjawab simple, cantik namun simple, kombaini warna yang bagus, tulisan yang terlalu kecil serta font yang digunakan dapat dibaca dengan jelas.



Gambar 1. Jumlah responden yang menilai poster memberikan manfaat pada dirinya

Berdasarkan diagram di atas dapat disimpulkan bahwa dominan responden menilai poster memberikan manfaat pada dirinya dengan jumlah 19 (95%) responden dan 1 (5%) orang tidak memahami ini poster tersebut. Tanggapan responden sangat beragam mulai dari responden yang menjawab kita diajar jangan terlalu cemas, *exams anxiety* menyebabkan lupa dan sulit konsentrasi, mendapatkan pemahaman mengenai informasi kecemasan, mengetahui penjelasan keceasan saat sebelum ujian, lebih memahami



perbedaan kecemasan dan ketakutan, mengetahui faktor penyebab kecemasan, dapat mengetahui cara mengatasi kecemasan, dan juga terdapat responden yang menjawab tidak mendapatkan insight.

Tanggapan responden juga sangat beragam mulai dari cara menerapkan isi poster dengan cara bersosialisasi yang baik, memulai secara bertahap, tidak terlalu buru-buru dalam melakukan sesuatu, menghindari sugesti yang berlebihan, lebih mengenai diri sendiri, menenangkan pikiran dan melakukan semaksimal mungkin, mengikuti tips yang diberikan dalam poster tersebut, selalu berzikir dan berdoa, menantang pikiran negatif, menenangkan diri dan berusaha mencari hal-hal yang menjadi penyebab kecemasan.

Pembahasan

Hasil dari analisa data pengabdian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman partisipan tentang kecemasan dan cara mengelola kecemasan ujian tersebut. Brown (Yusuf & Arfiansyah, 2021) menyatakan bahwa psikoedukasi lebih menekankan pada proses belajar dan pendidikan dimana komponen kognitif memiliki proporsi yang lebih besar daripada komponen afektif (Sihombing et al., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil analisis pengabdian ini yaitu 95% partisipan menyatakan memperoleh pengetahuan setelah membaca poster, serta terdapat 5% partisipan masih kurang paham dengan isi atau content dari poster tersebut.

Tanggapan responden sangat beragam mulai dari responden yang menjawab kita diajarkan jangan terlalu cemas, *exams anxiety* menyebabkan lupa dan sulit konsentrasi, mendapatkan pemahaman mengenai informasi kecemasan, mengetahui penjelasan keceasan saat sebelum ujian, lebih memahami perbedaan kecemasan dan ketakutan, mengetahui faktor penyebab kecemasan, dapat mengetahui cara mengatasi kecemasan, dan juga terdapat responden yang menjawab tidak mendapatkan insight.

Selain itu, responden juga menanggapi bahwa responden mudah memahami isi poster terkait cara mengatasi kecemasan antara lain dengan cara bersosialisasi yang baik, memulai secara bertahap, tidak terlalu buru-buru dalam melakukan sesuatu, menghindari sugesti yang berlebihan, lebih mengenai diri sendiri, menenangkan pikiran dan melakukan semaksimal mungkin, mengikuti tips yang diberikan dalam poster tersebut, selalu berzikir dan berdoa, menantang pikiran negatif, menenangkan diri dan berusaha mencari hal-hal yang menjadi penyebab kecemasan. Calhoun (Nehe, 2021) menyampaikan bahwa kecemasan dapat muncul dalam tiga bentuk reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Dengan adanya penambahan pengetahuan dan pemahaman responden tentang kecemasan ujian dan cara mengatasinya, diharapkan dapat terjadi perubahan kognisi yang dapat mengurangi munculnya perasaan cemas dan memunculkan sikap yang lebih menunjukkan kesiapan lebih baik dalam menghadapi ujian.

Simpulan

Program psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta terkait kecemasan serta mengetahui cara mengatasi kecemasan. Informasi yang diberikan melalui poster dapat memberikan pengetahuan kepada responden meliputi materi mengenai kecemasan terhadap ujian, perbedaan kecemasan dan rasa takut, dampak kecemasan ujian, tanda-tanda kecemasan ujian, faktor penyebab kecemasan serta tips mengatasi kecemasan.



Daftar RUJUKAN

- Anwar, R. N. (2021). Pelaksanaan kampus mengajar angkatan 1 Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 9(1), 210–219.
- Arbarini, M., Rahmat, A., Ismaniar, I., Siswanto, Y., & others. (2022). Equivalency Education: Distance Learning and Its Impact in Indonesia. *Journal of Nonformal Education*, 8(1).
- Meke, K. D. P., Astro, R. B., & Daud, M. H. (2022). Dampak Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) pada Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 675–685.
- Mobo, F. D., Garcia, A. L. R., & Rahmat, A. (2022). The Cultural Perspective Of Filipino In Times Of Pandemic. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(1), 239–244.
- Nehe, B. M. (2021). Analisis konsep implementasi merdeka belajar-kampus merdeka dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 di masa pendemik di STKIP Setia Budhi Rangkasbitung 2021. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Setia Budhi*, 1(1), 13–19.
- Prakoso, B. H., Ramdani, Z., & Rahmah, B. (2021). Teacher’S Perception on Merdeka Belajar Policy. *Indonesian Journal of Educational Assessment*, 3(2), 1–10.
- Purwanti, E. (2021). Preparing the implementation of merdeka belajar--kampus merdeka policy in higher education institutions. *4th International Conference on Sustainable Innovation 2020--Social, Humanity, and Education (ICoSIHESS 2020)*, 384–391.
- Sihombing, A. A., Anugrahsari, S., Parlina, N., & Kusumastuti, Y. S. (2021). Merdeka Belajar in an Online Learning during The Covid-19 Outbreak: Concept and Implementation. *Asian Journal of University Education*, 17(4), 35–48.
- Yusuf, M., & Arfiansyah, W. (2021). Konsep “Merdeka Belajar” dalam Pandangan Filsafat Konstruktivisme. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 7(2), 120–133.



Volume 03 (4), December 2023

<http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/dikmas>