

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**Pengabdian Masyarakat Sebagai Nara Sumber Workshop Anti Panik
Menghadapi UTBK dan SBMPTN 2020, Siapkan Fisik dan Mental Kamu**

Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psikolog

0319118504

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Agustus, 2020

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Kegiatan : Pengabdian Masyarakat Sebagai Nara Sumber
Workshop Anti Panik Menghadapi UTBK dan
SBMPTN 2020, Siapkan Fisik dan Mental Kamu

Nama Mitra Sasaran : Primagama dan Universitas Esa Unggul

Ketua Tim

Nama : Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psikolog

NIDN : 0319118504

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi

Telepon : 085647160022

Email : novenda@esaunggul.ac.id

Jumlah Anggota Dosen : 1 Dosen

Jumlah Anggota Mahasiswa : 1 Mahasiswa

Lokasi Kegiatan Mitra : Jakarta

Provinsi : DKI Jakarta

Periode/Waktu Kegiatan : 2 bulan

Usulan/Realisasi Anggaran

a. Dana : Rp. 1.500.000,-

Internal UEU : -

b. Sumber : Rp. 1.500.000,-

Lain

c. Biaya

Kegiatan Keseluruhan

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Esa Unggul


(Dra. Sulis Mariyanti M.Si Psikolog)
NIP/NIK 201030160

Ketua Pelaksana



Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psikolog
NIP/NIK 215020571

Jakarta, 1 Agustus 2020

Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul



Dr. Erry Yudha Mulyani, S.Gz.,M.Sc
NIP/NIK 209100388

1. Pendahuluan

Seleksi Bersama perguruan Tinggi Negeri atau disingkat SBMPTN merupakan seleksi bersama dalam penerimaan mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi negeri menggunakan pola ujian tertulis secara nasional yang selama ini telah menunjukkan berbagai keuntungan dan keunggulan, baik bagi calon mahasiswa, perguruan tinggi negeri, maupun kepentingan nasional. Bagi calon mahasiswa, ujian tertulis sangat menguntungkan karena lebih efisien, murah, dan fleksibel karena adanya mekanisme lintas wilayah.

SBMPTN adalah salah satu bentuk program yang dicanangkan oleh lembaga pemerintahan dalam bidang pendidikan, berupa evaluasi nasional untuk memasuki jenjang studi yang lebih tinggi, yaitu perguruan tinggi. Ujian SBMPTN termasuk dalam ujian yang terstandarisasi (Standardized Test), yaitu ujian yang menurut Santrock (2009), mempunyai prosedur seragam pada administrasi dan penilaian serta sering kali memungkinkan prestasi peserta untuk dibandingkan dengan prestasi peserta yang lain pada tingkat umur atau kelas untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Peserta harus mampu mencapai standar nilai tertentu sebagai penanda lolos dalam seleksi (Meiriska, 2015).

Wijaya (2014) menyatakan bahwa SBMPTN sedikit berbeda dengan Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri atau SNMPTN, dimana SBMPTN ini merupakan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi yang menggunakan sistem ujian tertulis yang dapat daftar secara sistem online di seluruh Indonesia. Sedangkan SNMPTN adalah jalur yang melalui undangan dengan skala nasional, yang dilakukan secara seretak oleh seluruh perguruan tinggi negeri di seluruh Indonesia.

Besarnya persentasi tidak lolos SBMPTN, bagi sebagian peserta bisa saja dirasakan sebagai stressor yang dapat menimbulkan kecemasan karena banyak siswa yang menginginkan untuk masuk perguruan tinggi dalam jalur ini. Semakin banyak persaingan, semakin menimbulkan kecemasan bagi siswa yang mengikuti SBMPTN. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang bisa menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam rentang kehidupan. Djiwandono (dalam Meiriska, 2015) menyatakan bahwa timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat siswa menghadapi tes atau ujian. Kecemasan yang timbul pada saat SBMPTN diperkirakan dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan dalam berpikir serta bertindak saat ujian.

Sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai pada saat ujian tersebut (Prawitasari dalam Meiriska, 2015).

Peserta akan mengalami kecemasan ketika mereka tidak mampu mencapai standar lolos yang telah ditetapkan. Menurut Prawitasari (dalam Meiriska, 2015) ada 3 hal yang dicemaskan oleh para siswa yaitu khawatir akan gagal, hasil ujian sangat tidak memuaskan, dan tidak bisa konsentrasi saat belajar atau tidak mampu kuasai materi. Stuart (2007) menyatakan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan ini tidak memiliki objek yang spesifik sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang berat tidak akan sejalan dengan kehidupan.

Dalam mengatasi kecemasan, maka perlu untuk beradaptasi dengan situasi yang berhubungan SBMPTN, individu menciptakan strategi untuk menghadapi situasi dan kondisi yang dipikir sebagai penyebab stress atau distress psikologis (Mohinodkk dalam Sholichatun, 2011). Mekanisme koping yang digunakan oleh seorang individu mengesampingkan pikiran dan ingatan yang menyakitkan agar dapat fokus pada apa yang ingin dicapai, walaupun terkadang individu tersebut melakukan sesuatu secara tidak sadar dikarenakan pikiran yang ia tekan atau yang ingin disingkirkan tersebut (Rasmus dalam Mulyadi, 2014).

2. Tinjauan Pustaka

Pengertian Kecemasan

Menurut Weinberg dan Gould (2007) melibatkan perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, kesulitan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Kemudian Nevid (2005) menyatakan bahwa itu adalah masalah emosional yang memiliki ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau kekhawatiran yang mengeluhkan apa yang akan segera terjadi. Teori lain mengenai kecemasan yang dinyatakan Stern (1964) Simtom-simtom somatis yang dapat menunjukkan ciri-ciri kecemasan adalah muntah-muntah, diare, denyut jantung yang bertambah keras, sering kali buang air, dan nafas sesak disertai tremor pada otot. Menurut Barraclough (Sukamta & Wirawan, 2012) kecemasan adalah sebagai suatu keadaan yang diikuti oleh gejala mental (psikologis), antara lain khawatir, mudah merasa terganggu

(*irritability*), gelisah (*restlessness*), dan juga diikuti oleh gejala fisik (somatis). yaitu pernafasan menjadi cepat, tegang otot, jantung berdebar, berkeringat, sakit kepala, terdapat gumpalan pada tenggorokan, yang menyebabkan kesulitan dalam menelan.

Dari berbagai definisi diatas, peneliti menggunakan teori Stuart dan Laraia (2006) yang mengartikan kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas menyebar di alam pikiran dan terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus kecemasan.

Aspek-Aspek Kecemasan

Stuart (2006) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya :

a. Perilaku

Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, berbicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri sendiri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada.

b. Kognitif

Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, pre-okupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut hilang kendali, takut pada gambaran visual, takut kilas balik, dan mimpi buruk.

c. Afektif

Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kemudian Adler dan Rodman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa anak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang Kembali

pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu

1) Kegagalan ketastropik,

Yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu memiliki kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggapan dalam mengatasi permasalahannya.

2) Kesempurnaan

Individu mengharapkan untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

3) Persetujuan.

4) Generalisasi yang tidak tepat

Yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

3. Tujuan

Memberikan kesiapan dan mengurangi kecemasan bagi siswa dalam menghadapi UTBK dan SBMPTN 2020

4. Pelaksanaan

Workshop Anti Panik Menghadapi UTBK dan SBMPTN 2020, Siapkan Fisik dan Mental Kamu dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 11 Juni 2020 pukul 10.00 – 12.00 melalui zoom. Link pendaftaran esaunggul.ac.id/webinar10

5. Daftar Pustaka

Ghufron, M., & Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
Meiriska, K. C. (2015) *Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN* (Skripsi thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Mulyadi, E. (2014). Hubungan Mekanisme Koping Individu dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa NERS. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika"*, 54-60.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal* edisi kelima Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Santrock. (2009). *Psikologi pendidikan* edisi 3. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *PSIKOISLAMIKA*, 23-42.
- Stern, P. (1964). *The Abnormal Person and His World*. London. D van Nostrand Co.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Stuart., & Laraia. (2005). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (terjemahan). Jakarta: EGC.
- Sukamta, S., & Wirawan, H. E. (2012). *Kecemasan dan Upaya Penganggulangan Kecemasan Perempuan Dewasa Awal yang memiliki ibu penderita Kanker Serviks Stadium Lanjut. Penelitian Terapan*.
<http://www.slideshare.net/deeckpz/09kecemasanperempuandewasaawalyangmemilikiibupenderitakankerserviksstadiumlanjuts>
yilvaniesukamtahennyewirawan.diunduh pada 10 Nopember 2014.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wijaya, P. A. (2014, Oktober). *Pendaftaran Online SBMPTN 2015*. Dipetik Februari 17, 2015, dari Populer.Web.Id: www.populer.web.id/2014/10/pendaftaran-online-sbmptn.html