



## LAYANAN BIMBINGAN & KONSELING UNTUK MEMBANTU SISWA SEKOLAH DASAR MENGELOLA RASA CEMAS SAAT UJIAN

Zonil Ahmad<sup>1</sup>, Leni Murni Hayati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Widyaswara Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Guru Anak Usia Dini, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

<sup>1</sup>[berliana@student.wi.id](mailto:berliana@student.wi.id), <sup>2</sup>[lenihayati92@dinas.belajar.id](mailto:lenihayati92@dinas.belajar.id)

### Abstrak

Kecemasan saat ujian merupakan hal yang umum dialami oleh siswa sekolah dasar. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar, memengaruhi konsentrasi, dan berdampak pada hasil akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas bagaimana layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dapat membantu siswa SD dalam mengelola rasa cemas menghadapi ujian. Metode yang digunakan dalam penulisan ini yaitu studi pustaka dengan menelaah buku, jurnal, dan artikel ilmiah terkait layanan BK dan kecemasan belajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan BK, baik melalui konseling individu, kelompok, maupun teknik sederhana seperti relaksasi dan positive self-talk, terbukti efektif membantu siswa lebih percaya diri dan mampu mengendalikan kecemasannya. Peran guru kelas juga sangat penting dalam memberikan layanan konseling sederhana karena sebagian besar sekolah dasar belum memiliki guru BK khusus. Dengan layanan yang tepat, siswa diharapkan mampu menghadapi ujian dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal.

**Kata kunci** - Bimbingan Konseling, Kecemasan Ujian, Siswa Sekolah Dasar

### Abstract

Exam anxiety is a common problem experienced by elementary school students. This condition can disrupt the learning process, affect concentration, and impact academic achievement. This study aims to review how Guidance and Counseling (GC) services can help elementary school students manage anxiety when facing exams. The method used in this article is a literature review by analyzing books, journals, and scientific articles related to GC services and learning anxiety. The findings show that GC services, whether through individual counseling, group counseling, or simple techniques such as relaxation and positive self-talk, are proven effective in helping students build confidence and manage their anxiety. The role of classroom teachers is also very important in providing simple counseling services because most elementary schools do not yet have specific GC teachers. With proper support, students are expected to face exams more calmly, confidently, and optimally.

**Keywords** - Guidance and Counseling, Exam Anxiety, Elementary School Students

## PENDAHULUAN

Perasaan cemas saat menghadapi ujian merupakan hal yang wajar, terlebih bagi siswa sekolah dasar yang masih berada dalam tahap belajar memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar. Tidak sedikit siswa yang merasakan jantungnya berdebar lebih cepat, sulit tidur, hingga kehilangan rasa percaya diri hanya karena memikirkan ujian yang akan datang. Kecemasan ini muncul bukan semata-mata karena kurangnya kemampuan belajar, melainkan karena mereka belum dibekali keterampilan yang cukup untuk mengelola perasaan gugup, takut, dan tekanan akademik yang dirasakan.

Sayangnya, banyak siswa yang belum memahami bagaimana cara menghadapi situasi tersebut. Sebagian besar dari mereka masih menunggu arahan guru, bergantung pada dukungan orang tua, atau bahkan memilih diam menahan ketidaknyamanan yang mereka rasakan. Dampaknya, kecemasan yang dibiarkan tumbuh tanpa penanganan akan mengganggu proses belajar, memengaruhi konsentrasi, menurunkan semangat belajar, hingga berdampak pada hasil ujian yang kurang maksimal (Yuliana, 2023).

Kecemasan ini tidak hanya berhenti pada prestasi akademik semata. Jika tidak dikelola sejak dini, siswa akan membawa pola pikir dan perasaan negatif ini hingga ke jenjang pendidikan berikutnya. Kecemasan yang berlarut-larut dapat menghambat perkembangan karakter anak, seperti kepercayaan diri, ketangguhan mental, hingga kemandirian belajar. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting untuk memberikan pendampingan yang tepat bagi siswa, terutama dalam membantu mereka memahami dan mengelola kecemasan tersebut (Kusumaningrum, 2021).

Salah satu bentuk pendampingan yang bisa dilakukan sekolah adalah melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Layanan ini tidak selalu harus rumit atau formal, namun cukup dengan memberikan ruang aman bagi siswa untuk bercerita, berbagi perasaan, dan mendapat arahan positif dari guru. Melalui layanan BK, siswa dapat belajar mengenali apa yang membuat mereka cemas, mempraktikkan teknik relaksasi sederhana, membangun pola pikir positif, hingga mempersiapkan diri menghadapi ujian dengan lebih percaya diri (Hidayat, 2018).

Namun, kenyataannya tidak semua sekolah dasar memiliki guru BK yang khusus bertugas memberikan layanan konseling kepada siswa. Di sinilah peran guru kelas menjadi sangat penting. Guru kelas yang memahami pentingnya layanan ini dapat memulai langkah kecil, seperti membangun komunikasi yang terbuka, memberikan motivasi positif, hingga mengajak siswa membuat target belajar sederhana yang realistis (Putri & Hidayah, 2022)). Pendekatan yang hangat dan penuh empati dari guru akan memberikan rasa aman bagi siswa sehingga mereka merasa didukung, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi ujian.

Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran sederhana namun aplikatif tentang bagaimana layanan Bimbingan dan Konseling dapat diterapkan di sekolah dasar untuk membantu siswa mengelola rasa cemas saat menghadapi ujian. Harapannya, tulisan ini dapat menginspirasi guru dan calon pendidik agar lebih peka terhadap kondisi emosional siswa, sehingga suasana belajar menjadi lebih nyaman, sehat, dan menyenangkan bagi anak-anak.

## METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Studi pustaka dipilih karena dianggap relevan untuk menggali lebih dalam berbagai teori, konsep, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan layanan Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam membantu siswa sekolah dasar mengelola kecemasan saat menghadapi ujian. Sumber-sumber yang dianalisis berasal dari jurnal ilmiah, buku referensi, artikel pendidikan, serta hasil penelitian sebelumnya yang membahas tentang kecemasan belajar, layanan BK di sekolah dasar, dan teknik-teknik pengelolaan emosi. Penulis secara sistematis menelaah sumber-sumber tersebut untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif terkait permasalahan yang diangkat.

Dengan menggunakan pendekatan studi pustaka ini, penulis tidak melakukan pengumpulan data langsung ke lapangan, melainkan fokus pada penguatan teori dan praktik yang sudah ada. Hasil dari kajian literatur ini kemudian dijadikan dasar dalam menyusun artikel yang bertujuan memberikan

gambaran aplikatif bagi guru atau pihak sekolah tentang pentingnya layanan BK dalam membantu siswa menghadapi kecemasan menjelang ujian (Hidayat, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rasa cemas yang dialami siswa sekolah dasar saat akan menghadapi ujian adalah hal yang sangat manusiawi. Anak-anak seusia mereka masih berada dalam proses belajar memahami diri sendiri, mengelola perasaan, dan membangun kepercayaan diri. Sayangnya, belum semua siswa memiliki bekal keterampilan tersebut. Ketika ujian datang, banyak dari mereka yang merasa takut gagal, takut membuat orang tua kecewa, hingga tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Akibatnya, kecemasan ini justru membuat mereka sulit fokus, cepat lelah, bahkan hasil ujian pun tidak maksimal.

Di sinilah peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting. Layanan BK dapat menjadi tempat yang nyaman bagi siswa untuk bercerita, didengarkan, dan mendapat dukungan positif. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah melalui konseling individu. Dalam sesi ini, guru atau pembimbing dapat mendengarkan keluh kesah siswa, membantu mereka mengenali apa yang membuat mereka cemas, serta memberikan saran atau strategi sederhana seperti latihan pernapasan, teknik relaksasi ringan, atau sekadar menenangkan pikiran melalui kata-kata positif (Trisiana & Mardiyana, 2020).

Selain konseling individu, bimbingan kelompok juga dapat menjadi wadah yang menyenangkan bagi siswa. Lewat kegiatan ini, siswa dapat berbagi pengalaman dengan teman-temannya, menyadari bahwa rasa cemas bukanlah hal yang memalukan, dan belajar saling menguatkan. Dukungan sosial semacam ini terbukti efektif membuat siswa merasa lebih tenang karena tahu mereka tidak sendirian menghadapi perasaan tersebut (Rahmawati & Yusuf, 2019).

Teknik-teknik sederhana seperti latihan pernapasan dalam, afirmasi positif, atau grounding juga dapat dikenalkan kepada siswa. Kegiatan-kegiatan kecil ini bertujuan membantu anak-anak menenangkan diri, mengendalikan pikiran yang berlebihan, dan menjaga fokus menjelang ujian. Dengan cara ini, siswa belajar bahwa mengelola emosi adalah keterampilan penting yang harus mereka miliki sejak dini, bukan sesuatu yang akan datang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia (Wibowo, 2021). Namun kenyataan di lapangan, belum semua sekolah memiliki guru BK khusus. Oleh karena itu, guru kelas memiliki peran besar dalam memberikan layanan konseling sederhana ini. Tidak perlu sesuatu yang rumit, cukup dengan membangun komunikasi yang hangat, memberi motivasi positif, mendengarkan keluh kesah siswa, atau membantu mereka menyusun target belajar yang realistis. Sikap empati dari guru mampu membuat siswa merasa lebih dihargai, lebih tenang, dan lebih siap menghadapi ujian (Hastuti, 2019). Dengan dukungan layanan BK, baik secara formal maupun lewat peran sederhana guru kelas, siswa akan belajar bukan hanya siap secara akademik, tetapi juga kuat secara mental dan emosional menghadapi tantangan belajar di sekolah.

## KESIMPULAN

Menghadapi ujian bukan hanya tentang seberapa siap siswa secara akademik, tetapi juga seberapa kuat mereka secara mental dan emosional. Bagi anak-anak sekolah dasar, rasa cemas menjelang ujian adalah hal yang sangat wajar. Mereka sedang belajar memahami bagaimana cara mengelola perasaan takut, gugup, bahkan rasa tidak percaya diri. Namun, kecemasan ini tidak boleh dibiarkan tumbuh tanpa pendampingan, karena jika dibiarkan, akan berdampak pada semangat belajar dan perkembangan diri mereka ke depannya. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) hadir sebagai salah satu solusi yang dapat membantu siswa lebih siap menghadapi ujian, bukan hanya dengan pengetahuan, tapi juga dengan ketenangan hati. Lewat konseling individu, bimbingan kelompok, atau kegiatan sederhana seperti latihan relaksasi, siswa bisa belajar mengenali dirinya sendiri, memahami perasaan yang mereka alami, dan menemukan cara yang positif untuk mengatasinya.

Peran guru sangat besar dalam proses ini. Meski banyak sekolah dasar belum memiliki guru BK khusus, guru kelas bisa memulai langkah kecil dengan cara sederhana: mendengarkan, memotivasi, dan memberikan semangat kepada siswa. Lewat pendekatan yang hangat dan penuh empati, guru membantu siswa merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih siap menghadapi ujian serta tantangan belajar

lainnya. Dengan pendampingan yang tepat, kita tidak hanya sedang menyiapkan anak-anak untuk sukses dalam ujian, tetapi juga membekali mereka keterampilan hidup yang lebih penting: bagaimana mengelola emosi, menjaga ketenangan, dan percaya pada diri sendiri.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada dosen pengampu mata kuliah Bimbingan dan Konseling, Ibu Leni Murni Hayati, M.Pd., Kons., yang telah memberikan banyak arahan, bimbingan, dan inspirasi dalam proses penyusunan artikel ini. Setiap materi, diskusi, dan motivasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memahami pentingnya peran Bimbingan dan Konseling bagi perkembangan anak di sekolah dasar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman mahasiswa PGSD yang selalu menjadi ruang diskusi yang menyenangkan, saling mendukung, dan penuh semangat. Kebersamaan dan percakapan sederhana di antara kita sering kali melahirkan ide-ide kecil yang memberi semangat baru untuk terus belajar dan menulis. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta dan orang-orang terdekat yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, serta doa yang tiada henti. Tanpa kehadiran dan dukungan mereka, proses ini tentu tidak akan semudah dan sekuat ini dijalani. Semoga tulisan sederhana ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi para guru, calon pendidik, serta siapa pun yang peduli terhadap tumbuh kembang anak-anak di sekolah dasar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, S. (2019). Kemandirian dan Disiplin Siswa dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(3), 255–263.
- Hidayat, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling untuk Anak Sekolah Dasar*. Bumi Aksara.
- Kusumaningrum, R. (2021). Peran Guru BK dalam Membentuk Disiplin dan Kemandirian Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 70–78.
- Putri, D., & Hidayah, F. (2022). Strategi Layanan BK dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa SD. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 10(2), 110–119.
- Rahmawati, D., & Yusuf, H. (2019). Penerapan Afirmasi Positif Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(3), 220–228.
- Trisiana, A., & Mardiyana. (2020). Penerapan Layanan Konseling Individual terhadap Siswa yang Mengalami Gangguan Emosi. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(2), 112–121.
- Wibowo, T. (2021). Upaya Guru Kelas dalam Menangani Siswa yang Mengalami Gangguan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 25–34.
- Yuliana, R. (2023). Peran Guru Kelas sebagai Pembimbing Emosional Anak di SD. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 10(1), 48–57.