

STRES MENGHADAPI UJIAN ? NO WAY !

YUSI RIKSA YUSTIANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

STRES

- KONDISI/ SITUASI YANG DIPERSEPSI DAN DIRASAKAN MENEKAN, TIDAK MENYENANGKAN, TIDAK YAMAN, MEMBINGUNGKAN SEHINGGA BERPIKIR DAN MERASA TIDAK BERDAYA/ SANGGUP/ MAMPU/ SIAP UNTUK MEMBUAT KEPUTUSAN PERILAKU



UJIAN



- UPAYA UNTUK MENGUKUR PENCAPAIAN HASIL BELAJAR
- MELIPUTI ASPEK KOGNISI, AFEKSI DAN PSIKOMOTOR
- KEBERHASILAN BELAJAR, PEMBELAJARAN, PENDIDIKAN

PANDANGAN TERHADAP SEKOLAH



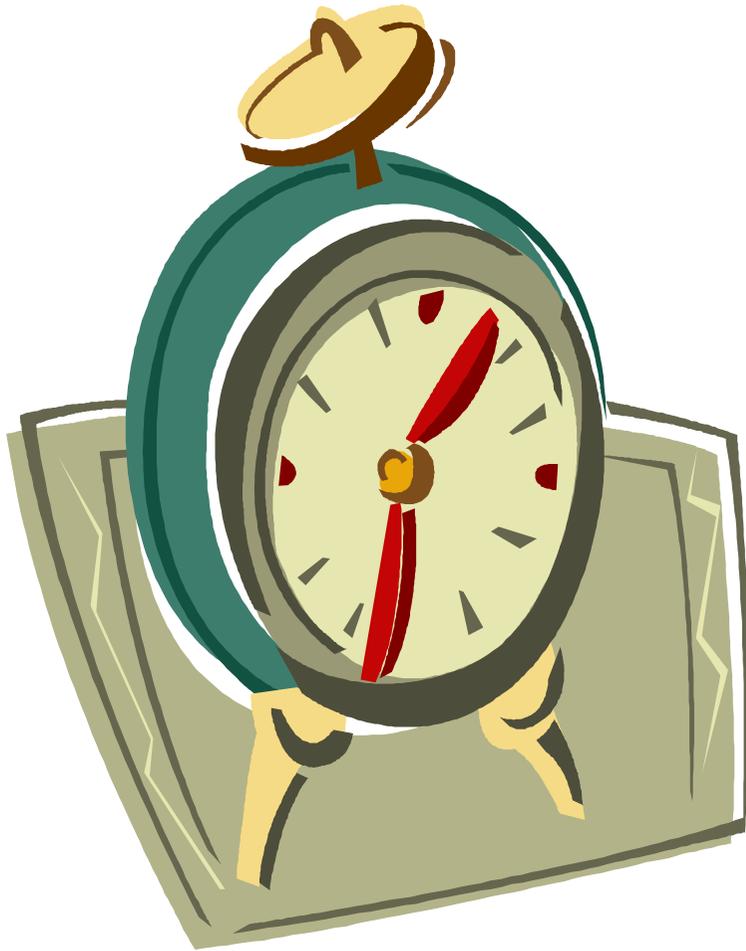
- TIDAK TAHU TUJUAN
- NEGATIF :
 - BUKAN PILIHAN
 - SUASANA TIDAK MENYENANGKAN
 - TIDAK PUNYA TEMAN
 - PERATURAN SEKOLAH

PANDANGAN TERHADAP PELAJARAN

- TIDAK ADA GUNANYA
- PELAJARAN YANG SULIT
- GURUNYA TIDAK MENYENANGKAN
- BANYAK TUGAS
- TEGANG - BETE



PROKRASTINASI AKADEMIK



- MENUNDA SAMPAI HARI BERIKUTNYA
- TAKUT GAGAL
- TIDAK SUKA PADA TUGAS YANG DIBERIKAN
- MENENTANG ATAU MELAWAN KONTROL
- MEMPUNYAI SIFAT KETERGANTUNGAN
- KESULITAN MEMBUAT KEPUTUSAN

JENIS PROKRASTINASI

- FUNGSIONAL –
MENGULUR WAKTU
KARENA INFORMASI YANG
TIDAK MEMADAI
- DISFUNGSIONAL
 - DECISIONAL – MENUNDA
MELAKUKAN AKTIVITAS
KARENA DIPERSEPSI
PENUH STRES
 - AVOIDANCE –
MENGHINDARI TUGAS
YANG TIDAK
MENYENANGKAN ATAU
SULIT
- PENUNDAAN
JANGKA PENDEK
- PENUNDAAN
JANGKA PANJANG
- PENUNDAAN
KRONIS –
KEBIASAAN UNTUK
MENUNDA

INDIKATOR DAN FAKTOR

- INDIKATOR

- MENUNDA MEMULAI
- TERLAMBAT
MENGERJAKAN TUGAS
– LAMBAN
- TERLAMBAT / TIDAK
SESUAI RENCANA
- MELAKUKAN
AKTIVITAS LAIN YANG
DIANGGAP
MENYENANGKAN

- FAKTOR

- INTERNAL
 - ❖ KONDISI FISIK –
KELELAHAN
 - ❖ KONDISI PSIKOLOGIS SIFAT
KEPRIBADIAN – TINGKAT
KECEMASAN DALAM
HUBUNGAN SOSIAL
- EKTERNAL
 - ❖ POLA ASUH
 - ❖ LINGKUNGAN YANG
RENDAH PENGAWASAN

KETEGANGAN PADA SAAT UJIAN

- SUASANA UJIAN
- TUNTUTAN UNTUK DIUJI
- KASADARAN UJIAN
- KECEMASAN KETIDAKTAHUAN
- KECEMASAN KETIDAKMAMPUAN
- MELARIKAN DIRI
- KEHILANGAN ORIENTASI
- TIDAK ADA PERALATAN PENUNJANG



KETAKUTAN MELIHAT HASIL



- STANDAR
KEBERHASILAN YANG
DITETAPKAN
- KEMARAHAN ORANG
TUA
- TIDAK TAHU/ TIDAK
MEMILIKI GAMBARAN
YANG AKAN
DILAKUKAN
SELANJUTNYA
- KONSEKWENSI HASIL
UJIAN

UPAYA YANG DAPAT DILAKUKAN

- PUNYA TUJUAN/ HARAPAN BELAJAR YANG JELAS
- JANGAN MENUNDA
- KEBIASAAN BELAJAR
- MERENCANAKAN PERSIAPAN
- TENANGKAN DIRI
- DUKUNGAN DOA ORANG TUA
- KOMUNIKASI DENGAN GURU
- BANGUN SINERGI DENGAN TEMAN UNTUK BERKOMPETISI YANG SEHAT

