



Ujian nasional (UN) bagi sebagian besar siswa masih dianggap menakutkan, bahkan menjelang UN para guru dan orangtua pun merasa tertekan. Kondisi ini sebenarnya justru kontraproduktif. Sebab, perasaan tertekan itu dapat berpengaruh negatif secara fisik maupun psikologis.

Untuk sukses menghadapi UN, siswa, guru, dan orangtua perlu mengubah pola pikir bahwa UN bukanlah sesuatu yang menakutkan. "Jika UN dianggap sebagai sesuatu yang berat maka akan menjadi berat. Jika UN dianggap seperti hantu maka akan menyebabkan siapa pun ketakutan," kata Agus Nugroho Setiawan, *master of trainer achievement motivation*, di acara pembekalan menjelang UN kepada siswa SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan, Magelang, Jumat (30/3/2012).

Kepada para siswa, Agus berpesan agar menganggap ujian sebagai kebutuhan untuk mengukur kemampuan dan kompetensi diri. Sekolah juga harus menganggap ujian sebagai sarana untuk mengukur kinerja guru dan sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar.

"Jika siswa, guru, dan sekolah menganggap UN sebagai sebuah kebutuhan, maka UN justru

akan dinanti kehadirannya dan dihadapi dengan perasaan senang hati, tanpa tekanan, dan terbebani sehingga hasilnya jauh lebih optimal," tambah Agus.

Setelah mengubah pola pikir, diperlukan niat dan keyakinan bahwa setiap siswa mampu mencapai kesuksesan tersebut. Hal ini akan memberikan energi positif dan semangat. Dukungan dari guru, sekolah, dan orangtua akan sangat membantu siswa dalam hal ini.

Selain itu, untuk mencapai kesuksesan, siswa harus mempunyai tujuan dan target yang jelas karena tujuan akan memberikan arah dan jalan. "Jika tujuan akhir siswa adalah lulus UN dengan nilai yang baik, maka tujuan tersebut akan memberikan arah dan jalan," tambahnya.

Selanjutnya, jika tujuan akhir sudah ditetapkan, maka diperlukan pengelolaan waktu yang baik agar siswa lebih fokus. "Pengalaman dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan, orang-orang besar dapat mencapai kesuksesan karena mampu mengelola waktu dengan baik dan fokus untuk mencapai impiannya tersebut," lanjut Agus.

Agus juga menegaskan agar tidak hanya melihat kesuksesan orang. "Sering kali kita hanya melihat kesuksesan orang hanya pada hasil akhirnya saja, kita sering lupa bagaimana perjuangan orang tersebut untuk mencapai sukses," katanya.