

ABSTRACT

The National exam is an examination which must be faced by students, especially who have reached the final stage of education. But for most middle school students, the national exam is a stressful situation, scary and makes them feel stressed both during preparation and the exam itself. Feelings of tension, fear and stress arising among students which is due to number of submissions, which will be assessed for a short time, the result of try-outs that are less satisfactory, and the demands of various parties to pass the exam with good grades. Therefore, in addition to the academic preparation, students must also understand how to regulate themselves (self-regulation). When students are able to self-regulate, students will be able to set the time to learn, to overcome feelings / moods that often disrupt the learning process, focused on the intended purpose and use effective learning strategies for themselves own.

The "Strategic Planning" training was use approach of experiential learning that allows the participants an active role in the training process. With actively engage in any activity that is provided in this training, participants not only to obtain information / new knowledge, but also learn skills in setting goals and designing strategy objectives. This training consists of the opening phase, discussions, audio-visual display, simulation, lectures, and closing which aims to improve the ability of participants to determine the target (in this case, the target value of State examination), and plan strategies to achieve these goals.

The design of this study used a quasi experimental methods, namely single-group pretest-posttest design that aims to see the impact of "Strategic Planning" training with the ability of young people in setting goals and strategies to achieve goals. The subjects of this study was 9 students from grade 9 in SMPK 4 BPK PENABUR Bandung. The research data obtained from Goal Setting and Strategic Planning questionnaires filled by the students and observation sheet on the learning process of participants which filled out by two observers. The Hypotheses is tested with t-test for correlated samples.

The experiment result with 95% trustworthiness indicates that "Strategic Planning" training can be used to improve the ability of students in the setting of goals and developing strategies to achieve the goal. In general, the results of the evaluation showed a positive reaction from participants related to the materials, methods used, and the ability of the facilitator. Revised test-related training material, training methods, training time and the use of training room facilities will be made to improve the effectiveness of training.

Key words: national exam, self regulation, goal setting, strategic planning, experiential learning.

ABSTRAK

Ujian Nasional merupakan salah satu bentuk ujian yang harus dihadapi para siswa, terutama siswa-siswi yang telah sampai pada tahap akhir dari suatu jenjang pendidikan. Namun bagi sebagian besar siswa-siswi sekolah menengah pertama (SMP), ujian nasional merupakan suatu situasi yang menegangkan, menakutkan dan membuat mereka merasa stress baik selama masa persiapan maupun masa ujian itu sendiri. Perasaan tegang, takut dan stres yang dialami oleh siswa diantaranya disebabkan oleh banyaknya materi yang harus dipelajari dalam waktu yang singkat, hasil-hasil *try-out* yang kurang memuaskan, dan tuntutan-tuntutan dari berbagai pihak untuk lulus ujian dengan nilai yang baik. Oleh karena itu, selain persiapan secara akademik, siswa-siswi juga perlu memahami cara meregulasi diri (*self-regulation*). Pada saat siswa yang berada pada masa remaja ini mampu meregulasi diri, siswa akan mampu mengatur waktu belajar dengan baik, mengatasi perasaan/*mood* yang sering mengganggu proses belajar, terfokus pada goal yang sudah ditentukan dan menggunakan strategi belajar yang efektif bagi diri sendiri.

Pelatihan "*Strategic Planning*" menggunakan pendekatan *experiential learning* yang memungkinkan peserta pelatihan berperan aktif dalam proses pelatihan. Dengan aktif melakukan setiap kegiatan yang disediakan dalam pelatihan ini, peserta pelatihan tidak hanya memperoleh informasi/pengetahuan baru, tetapi juga memperoleh keterampilan dalam menentukan *goal* dan merancang strategi pencapaian *goal*. Pelatihan ini terdiri dari fase pembukaan, diskusi, tayangan *audiovisual*, simulasi, ceramah, dan penutupan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam menentukan *goal* (dalam hal ini target nilai ujian nasional) dan merencanakan strategi untuk mencapai *goal* tersebut.

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental*, yakni *single group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian pelatihan "*Strategic Planning*" terhadap keterampilan remaja dalam menentukan *goal* dan strategi pencapaian *goal*. Subyek penelitian ini adalah 9 siswa-siswi kelas 9 di SMPK 4 BPK PENABUR Bandung. Data penelitian diperoleh dari Kuesioner *Goal Setting* dan *Strategic Planning* serta lembar observasi terhadap proses belajar peserta yang diisi oleh 2 orang pengamat pendamping. Pengujian hipotesis menggunakan perhitungan statistik uji beda *t* (*t-test*).

Hasil penelitian dengan taraf kepercayaan 95% menunjukkan bahwa pemberian pelatihan "*Strategic Planning*" dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa-siswi dalam menentukan *goal* dan merancang strategi pencapaian *goal*. Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan reaksi yang positif dari peserta pelatihan terkait dengan materi, metode yang digunakan, dan kemampuan fasilitator. Revisi uji coba rancangan pelatihan berkaitan dengan materi pelatihan, metode, penentuan waktu pelatihan dan penggunaan fasilitas ruangan pelatihan akan dilakukan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan.

Kata kunci: ujian nasional, *self regulation*, *goal setting*, *strategic planning*, *experiential learning*.