

Cemas Menjelang Ujian, Guru Besar UNAIR Berikan Strategi Menghadapi UTBK-SNBT

Achmad Sarjono - JATIM.SAPA129.COM

Apr 10, 2026 - 11:56



SURABAYA - Tak terasa waktu pelaksanaan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) 2026 sudah di depan mata. Jadwal UTBK-SNBT yang akan dilaksanakan pada 21-30 April itu membuat para siswa-siswi mempersiapkan kemampuannya dalam melaksanakan ujian. Namun, tidak hanya belajar, dibutuhkan pula persiapan mental yang matang.

Oleh karena itu, Prof Dr Dewi Retno Suminar Dra [MSi](#) Psikolog, Jumat (10/4/2026), mengungkapkan strategi mempersiapkan mental menghadapi UTBK-SNBT. Ia menyebutkan indikator utama kesiapan psikologis dapat dilihat dari ketenangan dan *self efficacy* atau keyakinan diri yang dimiliki. Hal ini terlihat dari karakteristik pada seorang siswa, seperti tidak *overthinking* sibuk memikirkan soal yang akan muncul saat ujian nanti.

“Saya belum belajar A dan B, atau aduh yang itu belum saya hafal dan sebagainya. Pikiran-pikiran tersebut menjadi tolak ukur ketidaksiapan mental dalam menghadapi ujian,” papar Dewi.

Solusi Menjaga Mental

Agar tidak *overthinking*, Prof Dewi menjelaskan solusi dalam menjaga mental menghadapi ujian. Solusi pertama yakni menggunakan *self talking*.

“Membantu meyakini diri dengan menggunakan *self talking*, dimulai dengan berbicara dan memberikan afirmasi kepada diri sendiri. Siswa akan menjadi lebih yakin ketika ia percaya dengan kemampuannya. Contoh saya siswa A sudah menyelesaikan materi ini, sekarang tugasnya hanya *recall* apa yang sudah dipelajari. Hal itu dapat membantu memberikan sugesti pada diri bahwa ia sudah siap,” ungkap Dewy.

Kedua, dukungan dari lingkungan sekitar, terutama orang tua untuk memberikan semangat positif kepada anaknya. Menghindari perkataan ‘Jangan tidak teliti, jangan seperti biasanya’ dan ucapan lain yang mengingatkan anak terhadap kelemahannya. Sebaliknya, dukungan positif memberikan ketenangan bagi anak dan membuatnya semakin yakin dengan diri sendiri.

Motivasi Diri

Dibutuhkan motivasi yang kuat agar tetap stabil selama masa persiapan. Apalagi jika di tengah masa tersebut anak mendapatkan nilai dari latihan yang tidak memuaskan, semua diatasi dengan membuat mekanisme perencanaan.

“Ketika cek ulang hasil belum memuaskan, lakukan proses evaluasi dengan jujur sesuai dengan kemampuan sehingga dapat mengetahui kelemahan diri masing-masing. Kemudian mencari solusi, misalnya dengan membaca soal lebih dari satu kali, memeriksa jawaban kembali, dan lainnya,” ujar Dewi.

Untuk memelihara motivasi dapat dilakukan dengan simpel, yaitu dengan bermimpi setinggi-tingginya. Misalnya dengan menempelkan poster atau *quotes* yang dapat menyemangati diri di dinding kamar, berisi impian jurusan, profesi, atau tujuan yang ingin diperoleh.

“Di balik semua perjuangan itu, jangan lupa untuk menjaga pola makan, minum vitamin, menjaga kesehatan badan, dan tidur yang cukup. Hal ini sering terlupakan karena siswa sudah terlalu larut dalam belajar, sehingga lupa akan fisik dirinya yang harus tetap dijaga,” papar Dewi. (Jon)