

KECEMASAN MENGHADAPI TES (*TEST ANXIETY*) DAN DAMPAKNYA TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR

Oleh : Lina Revilla, M.Si*

Abstract :

In education process, the objective of test given to the students is to find out the change of attitude and also new skill that achieve by the students after teaching and learning process. Many times, test in students' mind is a problem that cause test anxiety. The anxiety theory differentiates between cognitive component which is known as worry component and emotional component or affective component, as two components of test anxiety. Cognitive component or worry component administers mind that comes with anxiety such as test failure, and the consequence of the test failure is potential to cause the anger of parents, drop out, and also embarrassed feeling. Whereas the emotional component or affective component describes the physiological reaction and emotion that appear when students face the test. It's important to note that most of people feel the anxiety when they have to prove their productivity. Test anxiety that encountered by people will be influenced by their ability to finish the test. Some researches prove that test anxiety can influence academic productivity, self-esteem, related to students' self-defense and the fear of negative valuation. Hence, to anticipate the negative effect that caused by test anxiety, it is important to held anxiety management and learning skill.

Key Words : Kecemasan, Tes

A. PENDAHULUAN

Dalam lingkup dunia pendidikan, proses belajar melibatkan suatu perencanaan aktifitas belajar-mengajar antara guru dengan siswa yang mana hasilnya perlu dievaluasi melalui suatu tes. Hampir dapat dipastikan, seseorang yang menghadapi tes akan mengalami kecemasan. Hanya saja, tingkat kecemasan itu sendiri berbeda-beda pada setiap orang, ada yang tinggi, sedang maupun rendah. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan sebutan *test anxiety* (kecemasan menghadapi tes). *Test anxiety* merupakan salah satu jenis emosi yang dapat memberi pengaruh negatif pada proses belajar. *Test Anxiety* dapat menjadi masalah utama dalam kelas pada semua tingkatan, mulai dari SD sampai SMU bahkan tingkat Perguruan Tinggi. *Test anxiety* biasanya dialami ketika seseorang menghadapi suatu situasi atau kegiatan yang mengandung penilaian, seperti wawancara kerja, tes kenaikan pangkat, ujian semester, ujian nasional dan sebagainya.

Begitu pula halnya ketika menghadapi ujian akhir nasional (UN) sebagai peristiwa ritual tahunan biasa, namun ketegangan dan kecemasan sangat jelas menghantui perasaan siswa maupun orang tua siswa. Bagaimana tidak syarat

* Penulis adalah dosen tetap jurusan Tarbiyah STAIN Samarinda.

kelulusan jauh lebih berat dibandingkan tahun lalu. Yang semakin menakutkan adalah karena nilai minimal kelulusan untuk tahun ini adalah murni diambil dari ujian tulis, tidak seperti tahun-tahun sebelumnya yang diperoleh dari penggabungan ujian tulis & praktek (soal ujian untuk UN dibuat diknas Pusat dan proses pemeriksaan hasil ujian dilakukan secara *computerized*, sedangkan ujian praktek diselenggarakan di sekolah).¹ Sudah menjadi rahasia umum pada tahun-tahun sebelumnya, demi “menyelamatkan” siswa, banyak guru yang memberi nilai sangat tinggi untuk ujian praktek agar bisa mendongkrak nilai ujian tulisnya yang hancur.

Pemerintah telah mengubah aturan Ujian Nasional 2009, keputusan ini tertuang dalam Permendiknas No. 77/2008 (SMA/MA/SMK) dan No. 78/2008 (SMP/MTs.) tertanggal 11 Desember 2008. Ada tiga perubahan penting Ujian Nasional 2009 untuk tingkat SMP hingga SMA/ SMK sederajat. Yang pertama soal angka kelulusan.² Untuk SMP, SMA, dan SMK, angka rata-rata minimal agar siswa dinyatakan lulus adalah 5,5 dari seluruh mata pelajaran Ujian Nasional. Siswa yang mendapat angka empat di dua mata pelajaran masih bisa lulus asal nilai rata-rata mata pelajaran lainnya berjumlah minimal 4,25. Khusus untuk siswa SMK, nilai pelajaran kompetensi kejuruannya minimal harus berangka tujuh.

Sebelumnya, pada 2008, angka kelulusan siswa tersebut rata-rata 5,25. Syarat kelulusan tambahan yang baru, sekaligus menghapus aturan sebelumnya yang membingungkan. Sebelumnya ada dua opsi kelulusan, sekarang hanya satu, Dua opsi itu diantaranya siswa bisa lulus jika ada angka empat di salah satu mata pelajaran namun nilai mata pelajaran lainnya minimal harus berangka enam.

Perubahan kedua menyangkut pengawasan ujian. Jika pada tahun sebelumnya hanya diserahkan ke pemerintah daerah, pada 2009 pemerintah melibatkan perguruan tinggi untuk pengawasan. Penanggung jawab berada di tangan Gubernur dan Koordinator Perguruan Tinggi. Pemerintah akan menunjuk sebuah perguruan tinggi negeri di tiap provinsi untuk menjadi koordinator pengawas ujian. Tenaga pengawas di lapangan sendiri tetap dilakukan oleh para guru. Perubahan ini untuk merintis hasil ujian nasional yang akan datang sebagai syarat masuk Perguruan Tinggi Negeri.

Perubahan ketiga mengenai tata cara pemeriksaan Lembar Jawaban Ujian Nasional yang dilakukan oleh perguruan tinggi. Meskipun pada awalnya pemerintah menginginkan hasil UN tingkat SMA/MA ini bisa dijadikan sebagai pertimbangan atau bahkan alat untuk masuk ke perguruan tinggi negeri (PTN). Namun pihak PTN belum menyetujuinya karena menganggap hasil UN belum kredibel untuk dijadikan standar masuk PTN.

¹Audith M. Turmudhi, “Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah”, <http://dosen.amikom.ac.id> diakses tanggal 20 Nopember 2009

² Anwar Siswadi, “Aturan Ujian Nasional 2009 Berubah”, www.tempointeraktif.com, diakses tanggal 26 Nopember 2009

Mengenai UN, sampai saat ini tidak diketahui pasti seberapa besar pengaruh kecemasan menghadapi tes ini berperan pada kemampuan siswa menjawab soal-soal ujian karena memang diperlukan penelitian khusus untuk membuktikannya. Akan tetapi melihat berbagai permasalahan terkait, bukan tidak mungkin UN bukanlah cerminan kemampuan siswa yang sebenarnya. Dengan kondisi ini, sangatlah rapuh kalau kita mendasarkan lulus atau tidaknya seorang siswa atas dasar sesuatu yang sebenarnya bukanlah kemampuannya. Kita telah berpegang pada sesuatu yang belum tentu bisa dipercaya.

Meskipun UN masih dalam ruang kontroversial, namun kenyataannya harus tetap diikuti dan tetap berfungsi sebagai "hakim" yang dapat memutuskan seorang itu bernasib baik (lulus) atau buruk (tidak lulus) yang harus mengulangi satu sebagai siswa kelas 3 lagi untuk selanjutnya mengikuti UN lagi tahun depannya. Dalam situasi seperti ini akan muncul perasaan tertekan, kekhawatiran, dan ketakutan akan kegagalan dalam UN tersebut. Tentu saja derajat kecemasan siswa berbeda-beda. Namun prinsipnya, tinggi rendahnya kecemasan seseorang terhadap sesuatu ditentukan oleh berat ringannya konsekuensi yang akan diterimanya jika mengalami kegagalan.

Tidak hanya tes yang memiliki konsekuensi berat dan sangat menentukan seperti halnya UN, menurut Franken tes atau ujian yang dilakukan sehari-hari di sekolah juga dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam, dan persepsi tersebut akan menghasilkan perasaan tertekan bahkan panik.³ Keadaan tertekan dan panik akan menurunkan hasil belajar. Namun tidak semua orang merespon tes sebagai suatu ancaman, sebagian orang menganggap tes sebagai tantangan.

B. PENGERTIAN *TEST ANXIETY*

Secara terminologi *test anxiety* berasal dari dua kata, yaitu *test* yang berarti tes dan *anxiety* yang berarti cemas. Jadi secara harfiah *test anxiety* adalah kecemasan menghadapi tes atau ujian.

Kecemasan jika dilihat dari kaca mata psikologi adalah gejala yang normal ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dipandang penting dalam hidupnya. Kecemasan bukanlah sesuatu yang membahayakan. Pada kondisi tertentu kecemasan bahkan dapat memotivasi seseorang untuk menghasilkan karya yang lebih baik. Menurut Stuart dan Sundeens, kecemasan merupakan respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu obyek yang tidak jelas.⁴ Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berwujud seperti rasa takut, sedih dan perasaan tidak tenang.

Kecemasan menurut Kaplan, Sadock dan Grebb adalah sebuah sinyal yang menyadarkan seseorang. Kecemasan memperingatkan adanya bahaya

³ Robert E. Franken , *Human Motivation*, 4th edition (USA: Brooks/Cole Co., 1998), p. 136

⁴ "Teori Kecemasan", <http://perawatpsikiatri.blogspot.com> diakses tanggal 2 Desember 2009

yang memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.⁵ Kecemasan jika ditinjau dari definisi tersebut memiliki fungsi adaptif, kecemasan segera mengarahkan seseorang untuk mengambil langkah yang diperlukan agar bahaya atau akibatnya dapat diringankan. Contohnya siswa yang cemas menghadapi ujian akan berusaha semaksimal mungkin untuk belajar lebih giat.

Taylor dalam *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.⁶ Perasaan yang tidak menentu ini pada umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan psikologis seperti panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi).

Sedangkan Carlson menjelaskan kecemasan sebagai rasa takut danantisipasi terhadap nasib buruk di masa akan datang, kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktifitas dan obyek, yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas.⁷ Perasaan cemas ini akan mengganggu kinerja seseorang dalam suatu aktifitas karena selalu diliputi perasaan takut gagal dan bahaya yang mengancam.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan subyektif yang bentuk dan intensitasnya muncul dari perasaan karena terancam keselamatannya, sedangkan orang yang terancam tersebut tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya. Namun bila perasaan cemas ini berfungsi adaptif, maka orang yang diliputi perasaan cemas mampu untuk mengantisipasi segala sesuatu yang menyebabkan kegagalan dan mereka berupaya untuk meminimalisir kemungkinan gagal.

Gejala munculnya kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung dan nafas, tekanan darah naik, gatal-gatal, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, otot tegang, mual dan sakit perut. Sedangkan gejala mental meliputi takut, tegang, bingung, gugup, sulit memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri tidak tentram, mudah tersinggung dan ingin lari dari kenyataan hidup.⁸ Gejala-gejala tersebut bisa muncul ringan atau sangat kuat dan berbeda pada masing-masing orang.

Selanjutnya menurut Townsend ada empat tingkat kecemasan, yang diklasifikasikan dalam tingkat ringan, sedang, berat dan panik, sebagai berikut :

⁵ Kaplan, H.I, Sadock, B.J dan Grebb, *Synopsis of Psychiatry*, Terj. Wijaya Kusuma, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997), hal. 3

⁶ "Pengertian Kecemasan", <http://wangmuba.com> diakses tanggal 2 Desember 2009

⁷ "Pengertian Kecemasan", <http://wangmuba.com>.

⁸ Retno Setyaningsih, "Mengatasi Kecemasan menghadapi Ujian Nasional", <http://bempsychology-unissula.blog.fiendster.com> diakses tanggal 26 Nopember 2009

1. Kecemasan ringan; Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.
2. Kecemasan sedang; Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.
3. Kecemasan berat; Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, nausea, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.
4. Panik; Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.⁹

Yang perlu diwaspadai adalah jika kecemasan dan kekhawatiran itu sudah dalam tahap yang berlebihan atau dengan kata lain sudah menjadi kecemasan patologis. Kecemasan yang tinggi dapat menciptakan lingkaran setan, semakin seseorang terfokus pada hal negatif yang kemungkinan terjadi, semakin kuat kecemasan yang dirasakan. Hal ini membawa seseorang merasa buruk sehingga melakukan sesuatu pun bertambah buruk. Kecemasan itu dapat membuat seseorang tak bergairah belajar, malas bergaul dan selalu merasa pesimis.

⁹ "Teori Kecemasan", <http://perawatpsikiatri.blogspot.com>.

Menurut Spilberger yang dimaksud dengan *test anxiety* adalah kecemasan yang timbul ketika individu menghadapi situasi yang mengandung penilaian. Namun dalam menentukan definisi *test anxiety* ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan.

Pertama, definisi umum dari *test anxiety* adalah “perasaan yang tidak menyenangkan atau *emotional state* yang memiliki dampak fisiologis dan tingkah laku secara bersamaan dan dialami saat menghadapi ujian formal atau situasi-situasi penilaian lain.” Kebanyakan teori kecemasan membedakan antara komponen kognitif yang biasanya disebut *worry component*, dengan emosional atau *affective*, komponen dari *test anxiety*.¹⁰ Komponen kognitif atau *worry* mengarah pada pikiran yang membarengi kecemasan seperti kekuatiran tentang gagal tes, kemudian berpikir tentang konsekuensinya jika gagal dalam tes seperti dimarahi orang tua, tidak lulus, *drop out* dari sekolah, kekuatiran tentang tidak dapat menyelesaikan tes, kemudian berpikir tentang salah satu soal yang tidak dapat dijawab, dan berpikir tentang malunya karena mendapat nilai yang rendah. Hal tersebut adalah contoh dari pikiran-pikiran yang dapat muncul ketika seseorang cemas menghadapi tes.

Sedangkan komponen emosional atau *affective* menggambarkan reaksi fisiologis dan emosional yang timbul saat seseorang menghadapi tes. Perlu dicatat bahwa sebagian besar orang merasakan kecemasan saat mereka ada dalam situasi harus menunjukkan kinerjanya. Pada *test Anxiety* yang dialami oleh seseorang, kecemasannya menjadi tumpang tindih dan bercampur dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan sebuah tugas yang telah mereka kuasai pada situasi tanpa penilaian.

Hal kedua yang berhubungan dengan definisi *test anxiety* berkenaan dengan stabilitas *test anxiety*. Sebagian besar model *test anxiety* menunjukkan adanya *trait test anxiety* dan *a state test anxiety*. *Trait test anxiety* mewakili ciri/sifat yang stabil seperti perbedaan individu; beberapa individu memiliki *test anxiety* lebih tinggi pada beberapa situasi yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang memiliki *test anxiety* yang lebih rendah. Di sisi lain *state test anxiety* merupakan situasi yang lebih spesifik dan mungkin dialami oleh banyak atau sebagian besar orang pada situasi tertentu yang penuh stress. Seperti saat mengikuti tes masuk Perguruan Tinggi atau persyaratan tes lainnya yang merupakan sesuatu yang penting bagi seseorang.

C. PENGARUH *TEST ANXIETY* TERHADAP BELAJAR DAN *PERFORMANCE*

Penelitian empiris terhadap dampak kecemasan pada prestasi akademik cukup luas dan konsisten dilakukan. Hembre melalui sebuah penelitian meta-analisis terhadap 562 studi yang berhubungan dengan *test anxiety* dan prestasi akademik menemukan bahwa *test anxiety* menyebabkan *performance* rendah,

¹⁰ Paul R. Pintrich & Dale H. Schunck, *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*, (New Jersey: Prentice Hall, 1996), hal. 308

secara negatif berhubungan dengan *self-esteem*¹¹ dan secara langsung berhubungan dengan pertahanan diri siswa dan rasa takut pada penilaian negatif.¹²

Hill dan Wigfield melaporkan bahwa beberapa studi menemukan korelasi sampai 0,60 antara *test anxiety* dan prestasi akademik, dimana kecemasan dan prestasi merupakan varian yang signifikan. Selanjutnya Hill dan Wigfield memperkirakan bahwa dalam kebanyakan kelas, kira-kira 10% dari siswa memiliki tingkat *test anxiety* yang relative tinggi, rata-rata 2–3 siswa perkelas. Berdasarkan perkiraan tersebut, antara 4 dan 5 juta siswa di SD dan SMP di Amerika harus mengatasi *test anxiety* yang tinggi. Hill dan Wigfield juga mengatakan bahwa 10-15% siswa yang lain dalam kelas meskipun tidak berada pada puncak 10% dalam *test anxiety*, namun mengalami beberapa kecemasan. Secara keseluruhan, hasil penelitian tersebut memperkirakan bahwa 25% dari siswa-siswa di kelas akan mengalami beberapa masalah dengan kecemasan yang berarti kira-kira 10 juta siswa di Amerika dapat dipengaruhi oleh *test anxiety*.¹³

Penelitian Hill dan Wigfield menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes gagal menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana tes yang membuat mereka cemas. Sebaliknya para siswa yang memperlihatkan hasil yang lebih baik jika berada pada kondisi yang lebih optimal, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa berada di bawah tekanan dikurangi atau dihilangkan sama sekali.¹⁴

Santrock juga menjelaskan bahwa beberapa siswa yang berhasil dalam ujian adalah siswa-siswa yang memiliki taraf kecemasan yang moderat atau sedang. Sedangkan siswa yang memiliki taraf kecemasan yang tinggi akan berhubungan dengan rendahnya nilai ujian yang diperolehnya.¹⁵ Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan, namun gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes.

Pada umumnya pengaruh buruk dari kecemasan terhadap tes ini tampak pada tes yang terstandar dan tes-tes pendidikan lainnya. Oleh karena itu penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar tes bukanlah cerminan kemampuan siswa yang sebenarnya. Bahkan sebenarnya yang terjadi adalah hal sebaliknya. Siswa memang tidak siap menghadapi tes atau ujian sehingga timbul kecemasan menghadapinya. Serangkaian penelitian dilakukan untuk mencari tahu kebenaran kemungkinan ini. Hasilnya menunjukkan bahwa

¹¹ Mengacu pada anggapan evaluatif seseorang pada dirinya atau penilaian diri sebagai berharga, dan diasosiasikan dengan konsep-diri seseorang.

¹² Paul R. Pintrich, *Motivation*, , hal. 309

¹³ Paul R. Pintrich, *Motivation*, hal. 309

¹⁴ Paul R. Pintrich, *Motivation*, hal. 310

¹⁵Tulus Winarsunu, "Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional", http://psikologi.umm.ac.id/news/cemas_uan diakses tanggal 20 Nopember 2009

buruknya hasil tes siswa semata-mata disebabkan oleh kondisi dan situasi tes yang membuat mereka cemas dan bukan oleh lemahnya penguasaan materi pelajaran oleh siswa tersebut.

Ada banyak mekanisme yang telah disebutkan oleh peneliti untuk menjelaskan bagaimana kecemasan mempengaruhi proses belajar dan *performance*. Studi-studi empiris yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *worry component* lebih dekat hubungannya dengan *performance* dibandingkan *emotionality component*. Tobias memberikan model yang menggabungkan dua penjelasan tentang pengaruh dari *test anxiety*. Penjelasan pertama menyatakan bahwa kecemasan bercampur dengan pemusatan perhatian karena semua pikiran-pikiran negatif dan kekuatiran menghilangkan konsentrasi individu pada tugas. Karena keterbatasan kapasitas kerja memori, pikiran-pikiran tersebut mengambil alih sumber-sumber kognitif yang seharusnya dipakai untuk mengerjakan tugas atau tes yang sedang dihadapi. Penjelasan ke dua menyebutkan bahwa siswa yang memiliki *test anxiety* tinggi kekurangan dalam strategi-strategi belajar kognitif secara umum atau strategi mengikuti tes. Artinya mereka tidak tahu bagaimana cara belajar yang baik, tidak memiliki strategi menghadapi tes dan sering tidak siap menghadapi tes. Tobias menyarankan bahwa dua model ini merupakan *complementary* pada keterbatasan kapasitas kognitif.¹⁶

Dalam hal bagaimana situasi kelas dapat menciptakan *state anxiety*, Hill dan Wigfield dan Eccles membahas sejumlah ciri-ciri kelas dapat meningkatkan kecemasan siswa. Pertama, mereka mencatat bahwa banyak kelas dan tes prestasi standar memiliki waktu yang terbatas yang menyebabkan tekanan pada siswa untuk menyelesaikannya dalam jumlah waktu tertentu. Kekurangan waktu ini dapat meningkatkan kecemasan siswa terlebih lagi pada siswa yang cemas akan menghabiskan sebagian waktu tesnya untuk mengkuatirkan *performance* mereka. Gangguan ini tidak hanya mengurangi kapasitas perhatian kognitif tetapi juga mengurangi jumlah waktu keseluruhan yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tes tersebut. Kedua, mereka mencatat bahwa format dan mekanisme tes tidak familiar bagi siswa atau lebih sulit dari tugas sekolah yang biasa mereka buat. Wigfield dan Eccles juga mengatakan bahwa kelas yang memiliki standar evaluasi terlalu tinggi memiliki hubungan dengan level kecemasan yang tinggi juga.

Beck dan Moore juga mengemukakan beberapa akibat yang ditimbulkan oleh perasaan kuatir dan cemas :

1. Kekuatiran memperburuk prestasi seseorang

Kecemasan terhadap tes merupakan persoalan gawat yang biasanya dialami oleh semua orang, tanpa membedakan usia, misalnya seseorang yang sedang mempersiapkan ujian kenaikan pangkat, UNAS atau menghadapi situasi tes tertentu. Kekuatiran mulai muncul lama sebelum waktu ujian itu

¹⁶ Paul R. Pintrich, *Motivation*, hal. 310

sendiri. Orang yang cemas umumnya gelisah mengenai ujian yang akan berlangsung dan membayangkan tentang hasil ujian yang tidak bagus. Biasanya mereka juga merasa takut tentang persiapannya, yakni berkaitan dengan waktu dan tenaga yang harus disisihkan untuk belajar dan persiapan tes. Pandangan umum mengatakan bahwa hasil tes akan jelek apabila persiapannya tidak memadai. Kekuatiran mempunyai pengaruh yang negative selama tes itu berlangsung. Mereka mengalami kesulitan untuk mengingat kembali hal-hal yang telah dipelajari. Mereka juga mengalami kesulitan untuk memusatkan diri pada perintah-perintah dalam tes secara rinci. Mereka juga tidak mampu menunjukkan hasil terbaik mereka.

2. Kekuatiran mengakibatkan perubahan fisik

Beberapa peneliti menemukan bahwa orang yang takut suka tidur berkepanjangan. Namun, beberapa peneliti lain juga menemukan adanya gejala yang berlawanan bahwa kekuatiran dan penyakit tidak dapat tidur (*insomnia*) sering saling berkaitan. Mereka yang menderita *insomnia* melaporkan bahwa kekuatiran yang sangat mengganggu dan tidak dapat dikontrol tiba-tiba muncul dalam pikiran ketika mereka berusaha untuk tidur. Pikiran-pikiran tersebut mengganggu sehingga mereka tidak dapat merasa rileks dan terlelap.

Di samping itu, orang yang takut dan penderita kecemasan kronis dapat mengalami gangguan fisik seperti yang dialami oleh penderita stress akut, seperti jantung berdebar-debar, syaraf tegang, gemetar, berkeringat, dan nyeri lambung. Jumlah gangguan tersebut bertambah banyak apabila orang mengalami gangguan emosi yang berat, dan dalam jangka panjang dapat mengganggu kesehatan.

3. Kuatir dan cemas melumpuhkan akal sehat (*common sense*)

Orang takut seringkali berpikir tidak jernih, karena merasa gelisah mereka membayangkan sesuatu yang akan terjadi secara tidak rasional. Dalam kondisi dimana rasa cemas menghinggapi pikiran seseorang, tentunya orang tersebut akan berpikiran atau beranggapan yang negatif terhadap dirinya sendiri. Seperti misalnya, "pasti saya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan baik"; "pasti hasilnya tidak memuaskan"; "pasti saya dicemooh orang banyak"; dan sebagainya. Mengapa mereka menganggap bahwa kemungkinan-kemungkinan itu sungguh-sungguh akan terjadi padahal sebenarnya kemungkinannya sangat kecil. Bisa saja ini terjadi karena banyak contoh kejadian masa lalu yang menggerikan sedemikian kuatnya sehingga ingatan-ingatan yang mengerikan itu menghalangi pandangan mereka akan masa depan. Makin takut mereka, semakin tidak jernihlah pikiran mereka.

4. Kekuatiran memicu kecemasan

Akibat terakhir dari perasaan takut adalah kecemasan. Para peneliti menyatakan bahwa kekuatiran yang berkepanjangan akan diberengi dengan munculnya kecemasan. Biasanya, kecemasan lama-kelamaan akan hilang

dengan sendirinya, kecuali ada dinamikabatin tertentu yang menyebabkan kecemasan itu tetap muncul. Pada umumnya, kekuatiran dianggap sebagai faktor utama dari tetap munculnya kecemasan. Pra ahli klinis kejiwaan meyakini bahwa apabila mereka dibantu menghilangkan proses munculnya kekuatiran yang biasanya terjadi secara otomatis dalam pikiran mereka, maka hal tersebut dapat mengontrol kondisi kecemasan mereka yang biasanya dapat meningkat dan sulit untuk ditangani.¹⁷

D. FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TIMBULNYA *TEST ANXIETY*

Pada penelitian meta-analitik mengenai kecemasan terhadap ujian yang dilakukan Hembree ditemukan bahwa (1) siswa-siswa wanita mengalami kecemasan lebih tinggi dari pada yang laki-laki, (2) kecemasan terhadap ujian secara langsung berhubungan dengan perasaan tidak suka terhadap tes, ketrampilan belajar yang tidak efektif, dan ketakutan dalam mengikuti tes.¹⁸

Ada sejumlah penjelasan mengapa siswa sampai mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian atau tes. Saranson menyimpulkan bahwa ciri-ciri utama ujian atau tes bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (1) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (2) siswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak mampu mengerjakan tes, (3) siswa terfokus pada bayang-bayang konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, (4) siswa beranggapan bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dari orang lain.¹⁹ Tantangan bagi guru dan orang tua adalah mengenali kapan kecemasan terhadap ujian menjadi permasalahan bagi siswa, dan bagaimana mengajar dengan cara-cara yang efektif untuk mengontrol dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian serta berupaya membantu dan membimbing mereka dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Sejumlah penelitian mencatat tiga faktor utama pemicu kecemasan menghadapi tes, yaitu (1) keterbatasan waktu, (2) tingkat kesulitan materi, (3) instruksi tes, bentuk pertanyaan dan jawaban tes dan hal-hal mekanism tes lainnya.²⁰ Di bawah tekanan waktu yang ditentukan untuk menjawab soal-soal yang disediakan, siswa akan menjadi mudah panik dan salah satu efek yang ditimbulkan oleh kepanikan tersebut adalah kegagalan mengingat materi yang sebenarnya telah mereka kuasai.

Siswa juga mungkin mendapatkan tingkat kesulitan yang sangat tinggi, sehingga memicu kecemasan mereka yang berakibat tidak hanya soal yang sulit yang tidak mampu mereka jawab, namun juga soal-soal yang mudah yang sebenarnya sudah mereka kuasai. Di samping itu, instruksi tes yang panjang

¹⁷ James R. Beck dan David T. Moore, *Kuatir*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2000), hal. 42-46

¹⁸ Tulus Winarsunu, "Mempersiapkan Siswa Menghadapi"

¹⁹ Tulus Winarsunu, "Mempersiapkan Siswa Menghadapi"

²⁰ Diana Chitra Hasan, "Test Anxiety: Sisi Lain dari Ujian Nasional", <http://spiritentete.blogspot.com> diakses tanggal 26 Nopember 2009

dan sulit dipahami oleh siswa juga berpotensi menimbulkan kecemasan. Kecemasan terhadap tes ini tidak hanya dirasakan oleh siswa pada saat tes berlangsung, bahkan telah dirasakan beberapa hari sebelum tes tersebut. Wujud dari rasa cemas ini bermacam-macam, seperti jantung berdebar lebih keras, keringat dingin, tangan gemetar, tidak bisa berkonsentrasi, lupa semua hal yang telah dipelajari atau tidak bisa tidur malam sebelum tes. Dengan kondisi seperti ini, sudah dapat diduga siswa tidak menampilkan kemampuan mereka yang sebenarnya pada saat tes. Maka tidak mengherankan jika ada siswa yang dikenal cukup pintar ternyata tidak lulus UN atau SPMB.

Selain dari beberapa faktor yang telah dijelaskan di atas, ada beberapa hal penting lainnya juga dicatat sebagai pemicu kecemasan menghadapi tes atau ujian. Diantaranya adalah meningkatnya kecemasan menghadapi tes seiring dengan tingginya jenjang pendidikan. Artinya siswa SMA yang menghadapi ujian akan menghadapi tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada siswa SMP. Selanjutnya penelitian yang melibatkan berbagai budaya (*cross cultural research*) membuktikan bahwa makin besar peran sebuah tes, makin besar pula tingkat kecemasan yang ditimbulkannya terhadap peserta tes. Dan salah satu sebab lainnya siswa memiliki taraf kecemasan yang tinggi terhadap suatu tes adalah karena tekanan dan pengharapan orang tua yang tidak realistis terhadap hasil ujian anaknya. Kecemasan siswa bisa meningkat karena mereka harus memperoleh nilai yang tinggi, dibandingkan secara sosial dan oleh karena pengalaman-pengalaman kegagalan sebelumnya.

Tes yang berperan menentukan lulus atau tidak lulusnya seseorang untuk jenjang pendidikan tertentu berpotensi besar membuat cemas peserta yang mengikutinya. Bayangan buruk seperti tanggapan dari lingkungan sosial, malu dan kehilangan muka memperparah efek kecemasan menghadapi tes tersebut. Terutama ujian nasional tingkat SMA bukan tidak mungkin semua faktor di atas berperan cukup besar. Terutama ketakutan akan gagalnya menempuh tes tersebut serta besarnya resiko yang akan diterima, seperti diungkapkan di atas. Besarnya pengaruh kecemasan menghadapi tes ini menyebabkan sebagian besar tes tidak memperlihatkan kemampuan siswa yang sebenarnya.

E. UPAYA UNTUK MENGHADAPI *TEST ANXIETY*

Kecemasan menghadapi tes menjadi persoalan karena memiliki akibat luas, baik pada wilayah akademik maupun personal siswa. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan hingga penolakan terhadap sekolah (*school refusal*). Sedangkan secara personal, kecemasan ini menyebabkan rendahnya harga diri siswa, ketergantungan, serta perilaku pasif dalam kehidupan sehari-hari. Jika mengingat tujuan sekolah sebagai tempat pembelajaran serta pengoptimalan berbagai kemampuan siswa baik akademis maupun non akademis, maka penanganan terhadap persoalan ini perlu dilakukan secara serius.

Ada beberapa pendekatan umum untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes yang dapat dilakukan baik oleh sekolah, orang tua dan siswa itu sendiri.

1. Bagi sekolah
 - a. Perencanaan iklim sekolah yang memungkinkan siswa memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.
 - b. Perlu adanya komitmen yang kuat untuk menggunakan energi secara bersama-sama ke arah optimalisasi perkembangan siswa diantara kepala sekolah, guru bidang studi dan bimbingan konseling.
2. Bagi orang tua
 - a. Perhatian orang tua terhadap pendidikan anaknya, semestinya tidak hanya sebatas pada penyediaan dana dan alat-alat sekolah saja. Namun seharusnya orang tua juga memperhatikan aspek mental anaknya dengan jalan tidak menuntut lebih banyak dan apa yang ada pada anaknya. Harapan-harapan tentang anaknya harus realistis dan sesuai dengan potensi anak.
 - b. Pentingnya keterlibatan orang tua dengan sekolah melalui berbagai forum yang dimaksudkan untuk saling memberi masukan untuk peningkatan pendidikan bagi anaknya.
3. Bagi siswa.
 - a. Belajar materi yang akan diujikan, mengenai dengan baik model-model soal, aturan-aturan dalam ujian, ketersediaan waktu yang ditetapkan.
 - b. Mengembangkan cara hidup yang sehat, dengan prioritas tercapainya kondisi baik fisik maupun mental yang siap menghadapi tes atau ujian.
 - c. Memiliki manajemen waktu yang efektif.
 - d. Berpikir positif tentang ujian yang akan dihadapi.

Berbagi dengan orang lain (terutama teman-teman) jika mengalami hambatan-hambatan, berkonsultasi pada guru atau BK, meminta dukungan pada orang-orang terdekat, mohon doa restu orang tua dan jangan lupa berdoa dan berserah diri kepada Allah.²¹

Hill dan Wigfield menyimpulkan beberapa studi yang mencoba untuk mengubah sekolah atau kelas dalam menggunakan tes. Studi-studi ini menyarankan hal-hal yang sederhana seperti memperpanjang batas waktu pada saat tes dapat membantu siswa yang cemas bekerja dengan lebih baik. Tentu saja hal ini tidak mudah saat jam pelajaran di kelas hanya 45-50 menit, tetapi guru dapat mengembangkan cara-cara yang kreatif untuk mengubah format tes mereka dan meyakinkan bahwa semua siswa memiliki cukup waktu

²¹ Tulus Winarsunu, "Mempersiapkan Siswa Menghadapi ...

untuk mendemonstrasikan *performance*. Apabila demonstrasi penguasaan materi merupakan aspek yang paling penting dari penilaian maka seharusnya jumlah waktu yang diperlukan bukan merupakan suatu masalah sehubungan dengan perbedaan individu dalam kecepatan dan kemampuannya untuk membuktikan. Dikatakan bahwa pengurangan perbandingan sosial (*social comparison*) dan publikasi hasil tes di muka umum juga dapat menciptakan iklim kelas yang kurang cemas.²²

Namun di samping mengubah iklim dan struktur kelas, terdapat banyak penelitian yang mencoba untuk mengubah strategi *coping* siswa untuk mengatasi kecemasan. Beberapa studi tentang intervensi menekankan pada *emotionality component* biasanya mencoba beberapa jenis *desensitization*²³ pada perasaan negatif seperti yang dilakukan dengan *desensitization of phobias* dalam terapi behaviorial. Beberapa studi juga menggunakan teknik *self-directed relaxation* untuk membantu siswa mengatasi perasaan negatif dan kecemasan. Tryon menyarankan agar dilakukan penggabungan antara *emotionality* dan *worry component*.

Intervensi yang ditujukan pada *worry component* telah meliputi pelatihan ketrampilan strategi dan belajar, *self-regulation*²⁴ untuk mengendalikan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan pelatihan motivasi atau atribusi untuk membantu siswa mengendalikan dan mengatur kecemasan mereka. Treatment cognitive ini kadang-kadang menunjukkan efek yang lebih kuat dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan *performance*. Selanjutnya Tryon dan Hill dan Wigfield menyarankan agar intervensi dilakukan baik pada *emotionality* maupun *worry component* melalui berbagai macam metode.²⁵

Penanganan *tes anxiety* dapat dilakukan dengan dua tujuan, yaitu mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kesiapan menghadapi ujian yang dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan manajemen cemas serta memberikan ketrampilan belajar.²⁶ Ketrampilan belajar dapat diberikan dengan melatih kebiasaan belajar yang baik dan konsisten, misalnya dengan mengkondisikan anak untuk memberi tambahan waktu belajar setiap hari selama 15-20 menit guna mempelajari materi yang dianggap sulit atau yang membuat cemas. Kebiasaan belajar ini akan membuat siswa lebih familiar

²² Paul R. Pintrich, *Motivation*, hal. 310

²³ *Desensitization* adalah suatu metode mengontrol kecemasan, menurunkan kepekaan rasa, melalui belajar mengasosiasikan suatu respon tidak cocok atau tidak semestinya, berlawanan (misalnya: respon rileks, tidak peduli, 'cuek') dalam menghadapi stimulus pembangkit kecemasan.

²⁴ Dalam konseling dan psikoterapi menunjuk pada suatu pelatihan di mana klien belajar tingkah laku mengatur-diri melalui strategi relaksasi, *biofeedback*, dan meditasi; regulasi-diri menempatkan perubahan tingkah laku ada di bawah kendali klien, bukan konselor. Belakangan ini istilah 'regulasi-diri' sering dipertukarpakai dengan metode kendali-diri (*self-control methods*) dan teknik kelola-diri (*self-management*) untuk menunjuk proses yang sama.

²⁵ Paul R. Pintrich, *Motivation*, hal. 310

²⁶ Titi Kristiyani, "Mengatasi Cemas Saat Anak Hendak Ujian", <http://kesehatan.kompas.com> diakses tanggal 22 Nopember 2009

dengan materi pelajaran yang akan membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan harga dirinya. Kondisi ini akan membantu siswa untuk mengoptimalkan prestasi belajarnya.

Salah satu metode untuk meningkatkan ketrampilan belajar adalah SQ3R, yaitu *survey, question, read, recite* dan *review*. *Survey* meliputi melihat seluruh tugas-tugas yang ada untuk menarik kesimpulan tentang isi materi. Kegiatan *question* dilakukan dengan membuat pertanyaan-pertanyaan sendiri atas kalimat kunci yang ada dalam isi materi. *Read* artinya membaca materi guna mencari jawaban atas pertanyaan yang telah dibuat sendiri. Sedangkan *recite* artinya melibatkan orang lain untuk memberikan pertanyaan kepada siswa terkait dengan materi yang sedang dipelajari siswa. Selanjutnya *review* dilakukan di akhir tugas membaca dimana siswa kembali ke daftar pertanyaan untuk melihat apakah dirinya dapat menjawab pertanyaan.²⁷

Metode belajar ini perlu dijadikan kebiasaan sehari-hari bagi siswa. Dengan menjadikan metode ini menjadi suatu kebiasaan, harapannya siswa lebih memiliki kepercayaan diri dan meningkatkan harga dirinya. Berbekal dua hal itu siswa akan mampu mengurangi kecemasannya menghadapi tes dan prestasinya dapat lebih optimal.

F. PENUTUP

Kecemasan menghadapi tes menjadi persoalan bagi siswa karena memiliki akibat luas, baik pada wilayah akademik maupun personal. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan hingga penolakan terhadap sekolah (*school refusal*). Sedangkan secara personal, kecemasan ini menyebabkan rendahnya harga diri siswa, ketergantungan, serta perilaku pasif dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan menghadapi tes tidak saja dialami oleh siswa yang duduk di bangku sekolah, tetapi mahasiswa di perguruan tinggi bahkan semua orang yang berada dalam situasi penilaian.

Sejumlah penelitian menemukan ada beberapa factor yang menimbulkan kecemasan menghadapi tes yang menunjukkan bahwa ciri-ciri utama ujian atau tes bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (1) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (2) siswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak mampu mengerjakan tes, (3) siswa terfokus pada bayang-bayang konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, (4) siswa beranggapan bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dari orang lain.

Untuk mengantisipasi pengaruh negatif *test anxiety* terhadap kinerja akademik dan kepribadian siswa, maka perlu diupayakan penanganan terhadap *test anxiety* untuk meminimalisir rasa cemas dan meningkatkan kesiapan menghadapi ujian atau tes. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan manajemen cemas dan keterampilan belajar kepada siswa.

²⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1999), hal. 130

BIBLIOGRAFI

- “Pengertian Kecemasan”, <http://wangmuba.com>
- “Teori Kecemasan”, <http://perawatpsikiatri.blogspot.com>
- Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000
- Anwar Siswadi, “Aturan Ujian Nasional 2009 Berubah”, www.tempointeraktif.com
- Audith M. Turmudhi, “Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah”, <http://dosen.amikom.ac.id>
- Diana Chitra Hasan, “Test Anxiety: Sisi Lain dari Ujian Nasional”, <http://spiritentete.blogspot.com>
- James R. Beck dan David T. Moore, *Kuatir*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2000
- Kaplan, H.I, Sadock, B.J dan Grebb, *Synopsis of Psychiatry*, Alih bahasa: Wijaya Kusuma, Jakarta: Binarupa Aksara, 1997
- Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1999
- Paul R. Pintrich & dale H. Schunck, *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*, New Jersey: Prentice Hall, 1996
- Retno Setyaningsih, ”Mengatasi Kecemasan menghadapi Ujian Nasional”, <http://bempsychology-unissula.blog.fiendster.com>
- Robert E. Franken , *Human Motivation*, 4th edition, USA: Brooks/Cole Co., 1998
- Titi Kristiyani, “Mengatasi Cemas Saat Anak Hendak Ujian”, <http://kesehatan.kompas.com>
- Tulus Winarsunu, ”Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional”, http://psikologi.umm.ac.id/news/cemas_uan