

KECEMASAN MENGHADAPI TES LISAN PADA MAHASISWA

Siti Kamelia

sitikamelia193@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Kecemasan menghadapi tes lisan akan menimbulkan reaksi seperti gemetar, berkeringat hingga jantung berdebar. Pada penelitian ini bertujuan agar mengetahui gejala yang paling sering dirasakan pada saat menghadapi tes lisan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan menggunakan angket. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa salah satu perguruan tinggi di kota Cimahi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih cemas ketika menghadapi tes lisan dibandingkan tes tulis, dengan adanya bukti bahwa nilai tes tulis yang diperoleh oleh mahasiswa lebih besar dibandingkan dengan nilai yang diperoleh dari tes lisan. Ketika mahasiswa merasa cemas menghadapi tes maka motivasi belajar akan menurun, hal tersebut terjadi karena kegagalan dalam suatu pencapaian akan menurunkan semangat pada individu untuk belajar.

Kata Kunci: Kecemasan, tes lisan, mahasiswa

PENDAHULUAN

Individu bisa merasakan ketakutan yang berlebih dan hilangnya rasa percaya diri tanpa diketahui penyebabnya, hal tersebut diakibatkan karena kecemasan yang berlebih dalam dirinya ketika menghadapi sesuatu. (Wiramihardja, 2005). Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik, hal ini biasa terjadi dimana saja. Davidson, dkk (dalam Oktapiani & Putri 2018) mengatakan bahwa kecemasan mempunyai karakteristik berupa hadirnya perasaan takut dan kewaspadaan atau kehati-hatian yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kecemasan adalah respons total manusia terhadap ancaman. Setiap pengalaman kecemasan melibatkan persepsi bahaya, pikiran tentang bahaya, dan proses alarm fisiologis. Perilaku menyertainya menampilkan upaya darurat untuk “melawan atau melarikan diri”. Dalam setiap kasus, pengalaman ancaman atau bahaya ini bersifat

individual. Suatu situasi mungkin terlihat aman namun, bagi individu yang lain bisa saja cemas (Moss, 2002). Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan belum tentu terjadi. Hampir dalam segala hal, individu mengalami merasa tidak nyaman dan tidak dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang terjadi karena adanya tantangan, tekanan, dan tuntutan untuk mencapai tujuan tertentu (Akuntono, 2012). Dalam kasus kecemasan akan menghadapi tes lisan, obyeknya tentu saja tes lisan itu sendiri. Kebutuhan yang dirasakan ialah dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sedemikian rupa sehingga memenuhi standar dan aspirasinya. Keragu-raguan timbul karena tidak tahu pertanyaan-pertanyaan diajukan dan sejauh mana pertanyaan tersebut dapat dijawab, selain soal yang akan dijawab, seorang dosen yang akan memberi

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan kecemasan mengungkapkan bahwa individu yang menderita kecemasan lebih mudah gagal dalam pendidikan. Terlampau cemas dan takut akan mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif (Goleman, 1997). SDaswia (2006) mengemukakan bahwa prestasi individu dipengaruhi oleh rasa cemas seperti misalnya siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi tidak akan bisa berprestasi sebaik siswa yang memiliki kecemasan yang rendah. Dengan kata lain siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi akan memiliki prestasi yang lebih rendah dari pada siswa yang mengalami kecemasan yang rendah. Isi pertanyaan juga sangat berpengaruh, apabila dosen yang dihadapi memberikan kesan yang menyenangkan setidaknya rasa cemas tidak akan terlalu berlebih dibandingkan jika menghadapi dosen yang menegangkan.

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan saat menghadapi tes lisan, dengan adanya rasa cemas pada diri mahasiswa saat menghadapi tes lisan, tentunya akan menimbulkan reaksi seperti gemetar, berkeringat hingga jantung berdebar. Menurut Suratmi, et al (dalam Zavera, 2018) menyatakan bahwa kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia.

Faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi tes adalah kemungkinan akan gagal dengan perolehan persentase 61,54% pada kategori positif yang artinya pemikiran kemungkinan akan gagal masih menjadi pemicu terjadi kecemasan. Pemikiran tentang kemungkinan gagal dapat dipengaruhi oleh kinerja siswa atau mahasiswa yang ditunjukkan selama belajar dan cara siswa atau mahasiswa mengendalikan kecemasannya.

Mahasiswa bisa saja gagal menjawab pertanyaan-pertanyaan pada saat tes lisan berlangsung karena tingginya kecemasan yang dialami. Perasaan takut tidak dapat mencapai kriteria kelulusan, pemikiran akan konsekuensi kegagalan, kepercayaan diri yang rendah akan kemampuan yang dimiliki, dan sifat bawaan individu merupakan faktor pembentuk kecemasan yang berasal dari dalam diri.

Kecemasan timbul apabila mahasiswa terbebani dengan pemikirannya yang menganggap apabila tidak lulus saat tes, maka mahasiswa tersebut akan menjalankan tes ulang atau mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan harapan. Konsekuensi kegagalan yang memperoleh persentase sebesar 58,97% pada kategori positif dengan artian bahwa pemikiran tentang konsekuensi kegagalan dapat membentuk kecemasan. Setiap mahasiswa pasti akan memikirkan konsekuensi kegagalan jika tidak lulus ujian atau tes.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang memicu kecemasan saat menghadapi tes lisan adalah mahasiswa yang sering berpikir bahwa dirinya akan mengalami kegagalan pada saat menghadapi tes, mahasiswa menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk mengikuti tes. Mahasiswa selalu memikirkan konsekuensi yang akan diterima apabila gagal dalam tes yang dijalani, pemikiran-pemikiran tersebutlah yang membuat dirinya semakin cemas. Adanya pemikiran negatif bahwa mahasiswa tersebut akan mendapatkan nilai rendah mahasiswa akan berpikir bahwa mungkin saja akan gagal dalam menghadapi tes yang akan dihadapi, terutama tes lisan. Selain itu standar nilai yang terus meningkat dapat membuat mahasiswa berfikir peluang untuk gagal akan lebih besar sehingga mahasiswa akan semakin cemas.

Untuk mengurangi kecemasan pada saat menghadapi tes lisan, mahasiswa dapat melakukan manajemen waktu. Manajemen waktu membantu mahasiswa merencanakan dan menggunakan waktu untuk belajar, beristirahat, bermain. Keterampilan belajar antara lain adalah keterampilan membaca, dengan rajin membaca kecemasan mahasiswa saat menghadapi tes lisan akan sedikit terkontrol, karena mahasiswa merasa bahwa dirinya sudah siap dan mempunyai bekal untuk menghadapi tes lisan. Selain itu sebaiknya mahasiswa diharuskan memiliki keterampilan belajar yang bisa memudahkan dirinya sendiri untuk memahami materi,

Dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa tidak dapat mengatasi kecemasannya akan memberi dampak yang tidak baik diantaranya adalah, mahasiswa akan menghindari dari kewajibannya sebagai mahasiswa seperti melewati mata kuliah tertentu, tidak mengerjakan tugas bahkan akan menganggap dirinya tidak mampu untuk menjalankan tes dengan baik. Sekalipun mahasiswa sudah mempersiapkan dirinya untuk tes, apabila mahasiswa tersebut tidak bisa mengendalikan kecemasannya bisa saja materi yang telah dipelajari akan lupa.

ketika berhadapan langsung dengan penguji atau dosen yang akan dihadapi, hal tersebut dikarenakan mahasiswa belum bisa mengontrol dirinya dari kecemasan yang sedang dirasakan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey* dengan menggunakan angket. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi di IKIP Siliwangi. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa kelas A1 BK 2018 yang merasakan beberapa gejala ketika menghadapi tes lisan yang berjumlah 34 orang, tapi setiap individu memiliki gejala yang berbeda. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang dilakukan berbasis online dengan menggunakan *google form*, responden cukup menjawab pertanyaan dengan cara memilih salah satu opsi yang dianggap paling sesuai dengan keadaan yang dirasakannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut penjelasan hasil angket yang diisi oleh mahasiswa mengenai kecemasan yang dialami.

Tabel 1.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Tangan Gemetar	Selalu	10	29,4 %
	Sering	9	26,5 %
	Jarang	13	38,2 %
	Tidak pernah	2	5,9 %
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 1, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa jarang mengalami tangan bergetar pada saat akan menghadapi tes lisan terbukti bahwa ada 13 orang dari 34 orang yang jarang merasakan tangan gemetar dengan persentase (38,2%), kemudian yang kedua ada 10 orang yang selalu merasakan tangan gemetar dengan persentase (29,4%), ada 9 orang yang sering merasakan tangan bergetar dengan persentase (26,5%) dan yang paling rendah adalah ada 2 orang yang tidak pernah mengalami tangan gemetar saat menghadapi tes lisan dengan persentase (5,9%).

Tabel 2.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Tidak Nafsu Makan	Selalu	4	11,8 %
	Sering	4	11,8 %
	Jarang	12	35,3%
	Tidak pernah	14	41,2%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 2, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa tidak pernah mengalami tidak nafsu makan pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 14 orang dari 34 orang tidak pernah tidak nafsu makan dengan persentase (41,2%), kemudian yang kedua ada 4 orang yang tidak pernah tidak nafsu makan dengan persentase (35,3%), ada 9 orang yang sering merasakan tangan bergetar dengan persentase (26,5%) dan yang paling rendah adalah ada 2 orang yang tidak pernah mengalami tangan gemetar saat menghadapi tes lisan dengan persentase (5,9%).

Tabel 3.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Berkeringat	Selalu	6	17,6 %
	Sering	7	20,6 %
	Jarang	15	44,1 %
	Tidak pernah	6	17,6%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 3, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa jarang berkeringat pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 15 orang dari 34 orang jarang berkeringat dengan persentase (44,1%), kemudian yang kedua ada 7 orang yang sering berkeringat dengan persentase (20,6%), dan yang selalu dan tidak pernah berkeringat memiliki jumlah yang sama yaitu 6 orang dengan persentase (17,6%).

Tabel 4.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Tangan Terasa Dingin	Selalu	12	35,3%
	Sering	9	26,5%
	Jarang	10	39,4%
	Tidak pernah	3	8,8%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 4, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa selalu merasakan tangan dingin pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 12 orang dari 34 orang yang merasakan tangan dingin dengan persentase (35,3%), kemudian yang kedua ada 10 orang yang jarang merasakan tangan dingin dengan persentase (39,4%), ada 9 orang yang sering merasakan tangan terasa dingin dengan persentase (26,5%) dan yang paling rendah adalah ada 3 orang yang tidak pernah mengalami tangan terasa dingin saat menghadapi tes lisan dengan persentase (8,8%).

Tabel 5.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Kurang Konsentrasi	Selalu	12	35,3 %
	Sering	16	47,1 %
	Jarang	6	17,6 %
	Tidak pernah	0	0%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 5, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa sering kurang konsentrasi pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 16 orang dari 34 orang yang merasakan kurang konsentrasi dengan persentase (47,1%), kemudian yang kedua ada 12 orang yang selalu kurang konsentrasi dengan persentase (35,3%), ada 6 orang yang jarang merasakan kurang konsentrasi dengan persentase (17,6%) dan yang paling rendah adalah tidak ada orang yang tidak pernah mengalami kurang konsentrasi saat menghadapi tes lisan dengan persentase (0%).

Tabel 6.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Ketakutan Yang Berlebih	Selalu	9	26,5%
	Sering	14	41,2%
	Jarang	7	20,6%
	Tidak pernah	4	11,8%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 6, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa sering merasakan ketakutan yang berlebih pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 14 orang dari 34 orang yang merasakan ketakutan yang berlebih dengan persentase (41,2%), kemudian yang kedua ada 9 orang yang selalu merasakan ketakutan yang berlebih dengan persentase (26,5%), ada 7 orang yang jarang merasakan ketakutan yang berlebih dengan persentase (20,6%) dan yang paling rendah adalah ada 4 orang yang tidak pernah mengalami ketakutan yang berlebih saat menghadapi tes lisan dengan persentase (11,8%).

Tabel 7.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Dada Berdebar	Selalu	16	47,1%
	Sering	12	35,3%
	Jarang	4	11,8%
	Tidak pernah	2	5,9 %
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 7, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa selalu merasakan dada berdebar pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 16 orang dari 34 orang yang merasakan dada berdebar dengan persentase (47,1%), kemudian yang kedua ada 12 orang yang sering merasakan dada berdebar dengan persentase (35,3%), ada 4 orang yang jarang merasakan dada berdebar dengan persentase (11,8%) dan yang paling rendah adalah ada 2 orang yang tidak pernah merasakan dada berdebar saat menghadapi tes lisan dengan persentase (5,9%).

Tabel 8.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Terbata-bata Saat Menjawab	Selalu	5	14,7%
	Sering	13	38,2%
	Jarang	13	38,2 %
	Tidak pernah	3	8,8 %
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 8, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa yang sering dan jarang merasakan terbata-bata saat menjawab pertanyaan pada saat tes lisan memiliki jumlah yang sama yaitu 13 orang dengan persentase (38,2%), dan ada 5 orang yang selalu terbata-bata saat menjawab dengan persentase (14,7%), yang paling rendah adalah 3 orang yang tidak pernah merasakan terbata-bata saat menjawab pertanyaan dengan persentase (8,8%).

Tabel 9.

Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Lupa Semua Materi	Selalu	6	17,6 %
	Sering	11	32,4 %
	Jarang	15	44,1 %
	Tidak pernah	2	5,9 %
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 9, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa jarang lupa semua materi pada saat akan menghadapi tes lisan, terbukti bahwa ada 15 orang dari 34 orang yang jarang merasakan lupa semua materi dengan persentase (44,1%), kemudian yang kedua ada 11 orang yang sering merasakan lupa semua materi dengan persentase (32,4%), ada 6 orang yang selalu merasakan lupa semua materi dengan persentase (17,6%) dan yang paling rendah adalah ada 2 orang yang tidak pernah merasakan lupa semua materi saat menghadapi tes lisan dengan persentase (5,9%).

Tabel 10.
Presentasi kecemasan mahasiswa berdasar apa yang dirasakan

Yang dirasakan	Dialami	Jumlah yang mengalami	Persentase
Merasa Terbebani	Selalu	7	20,6%
	Sering	9	26,5%
	Jarang	15	44,1%
	Tidak pernah	3	8,8%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 10, dari 34 orang terlihat bahwa mahasiswa jarang menganggap tes lisan adalah suatu beban, terbukti bahwa ada 15 orang dari 34 orang yang jarang merasakan tes lisan adalah suatu beban dengan persentase (44,1%), kemudian yang kedua ada 9 orang yang sering merasakan tes lisan adalah suatu beban dengan persentase (26,5%), ada 7 orang yang selalu merasakan tes lisan adalah suatu beban dengan persentase (20,6%) dan yang paling rendah adalah ada 3 orang yang tidak pernah merasakan tes lisan adalah suatu beban dengan persentase (8,8%).

Berdasarkan deskripsi data gejala-gejala yang dirasakan mahasiswa kelas A1 Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2018 diketahui bahwa sebanyak 16 mahasiswa yang sering kurang konsentrasi dan 16 mahasiswa selalu merasakan dada berdebar ketika menghadapi tes lisan dengan persentase 47,1%, hasil tersebut dapat diketahui bahwa masih banyak mahasiswa kelas A1 Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2018 yang merasa cemas ketika menghadapi tes lisan dengan adanya beberapa gejala ketika mengalami kecemasan yaitu kurang konsentrasi dan dada berdebar.

SIMPULAN

Kecemasan yang tidak dikendalikan akan mempengaruhi motivasi belajar, dampak yang ditimbulkan adalah penghindaran yang dilakukan mahasiswa untuk menghadapi tes, dengan alasan bahwa dirinya tidak mampu menghadapinya. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa diantaranya adalah tidak dapat menjalanakannya dengan baik, tidak memperoleh hasil yang memuaskan dan khawatir akan mengulang tes yang gagal.

Gejala yang dirasakan saat menghadapi tes lisan diantaranya adalah tangan gemetar, tidak nafsu makan, keringat bercucuran, tangan terasa dingin, kurang konsentrasi, ketakutan

yang berlebih jantung berdebar, terbata-bata saat menjawab, lupa semua materi yang telah dipelajari dan menjadikan tes lisan suatu beban.

REFERENSI

- Akuntono,I. (2012). Ini Dia Hasil Uji Petik UN Versi Kemdikbud, (online): <http://edukasi.kompas.com/read/2012/04/20/22280081/Ini.Dia.Hasil.Uji.Petik.UN.Versi.Kemdikbud>
- Daswia. (2006). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII Berdasarkan Jenis Kelaminnya. Skripsi, Bandung: UPI.
- Goleman,D. (1997). Kecerdasan Emosional. Terjemahan: Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Moss, D.(2002). Psychological perspectives: Anxiety disorders: Identification and intervention.. di unduh dari : <https://www.researchgate.net/publication/259560188>
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Teknik Rasional Emotif Terapi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 227-232.
- SJ, D. F. Z. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Kota Bandung. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(3), 111-116
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: Refika Aditama.