
BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan dalam menghadapi ujian sering menjadi keluhan siswa. Biasanya seorang siswa mengeluh kecemasan yang dialami sewaktu menghadapi ujian mengganggunya dalam mengerjakan soal-soal ujian, sehingga akan berpengaruh pula terhadap prestasi belajarnya. Besar kecil pengaruh tersebut tergantung dari masing-masing individu. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan prestasi belajar siswa, berikut akan dibahas pula mengenai prestasi belajar.

II.1. Kecemasan

II.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan dan Sadock, 1997).

Davidoff (1991) mendefinisikan kecemasan merupakan perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stress yang menghadang oleh bangkitnya system saraf simpatik.

Istilah anxiety atau kecemasan dapat dirumuskan sebagai keadaan psikologis dimana individu terus menerus berada dalam perasaan khawatir yang ditimbulkan oleh adanya "inner conflict". Kekhawatiran ini dialami sebagai sesuatu ketidaktentraman yang kabur atau perasaan-perasaan yang tidak baik, suatu perasaan gugup, mudah tersinggung, tertekan atau campuran dari berbagai perasaan tanpa nama lainnya (Sulaeman, D., 1995).

Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *state anxiety*, dan *trait anxiety* (Jazarus, 1976). *State anxiety* adalah gejala kecemasan yang timbul apabila seseorang dihadapkan pada situasi yang dirasakan mengancam. Kecemasan ini tergantung oleh intensitas stimulus akan mempengaruhi tingkat kecemasan. *Trait anxiety* adalah kecemasan yang menentang pada diri seseorang. Kecemasan ini sudah berintegrasi dan kepribadian sehingga seseorang yang

memiliki kecemasan ini lebih mudah menjadi cemas bila menghadapi suatu situasi.

Kecemasan oleh Freud dibagi menjadi kecemasan nyata dan kecemasan nerotik, yang keduanya timbul sebagai reaksi terhadap sesuatu bahaya yang mengancam organisme. Pada kecemasan nyata ancaman ini datang dari sumber bahaya diluar individu dan diketahui olehnya. Pada kecemasan nerotik sumber bahayanya tidak diketahui (Maramis, 1986).

Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan dan ketakutan sukar dibedakan. Kajian dan Sadock (1997) membedakan antara kecemasan dan rasa takut sebagai berikut; rasa takut adalah respon dari ancaman yang asalnya diketahui, eksternal, jelas dan bukan bersifat konflik. Sedangkan rasa kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang asalnya tidak diketahui, internal, dan konfliktual. Davidoff (1991) juga berpendapat serupa, dengan menambahkan bahwa intensitas rasa takut sesuai dengan besar kecilnya ancaman, sedangkan intensitas kecemasan sering kali jauh lebih besar daripada objeknya yang belum jelas.

II.1.2. Sebab-Sebab Timbuinya Kecemasan

Tiga bidang utama teori psikologis yaitu teori psikoanalitik, teori perilaku dan eksistensial yang telah menyumbang teori tentang penyebab kecemasan. Teori perilaku atau belajar tentang kecemasan, telah menghasilkan suatu pengobatan yang paling efektif atas gangguan kecemasan (Kajian dan Aaddock, 1997).

Teori perilaku mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu respon yang dibiasakan terhadap lingkungan yang spesifik. Penyebab lain, seseorang dapat belajar untuk memiliki respon kecemasan orang tuanya (teori belajar sosial). Di tahun-tahun terakhir pengaju teori perilaku telah menunjukkan meningkatnya perhatian dan pendekatan kognitif telah mengajukan alternatif terhadap teori belajar tradisional yang merupakan model penyebab kecemasan. Pengertian kognitif keadaan kecemasan non fobik menyatakan bahwa pola berpikir yang salah, terdistorsi atau tidak produktif (*cognitiveproductive*),

menyertai atau mendahului perilaku maladaptive dan gangguan emosional. Pasien dengan gangguan kecemasan menilai lebih terhadap derajat bahaya dan kemungkinan bahaya dalam situasi tertentu yang cenderung menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman yang datang kepada kesehatan fisik dan psikologis.

Menurut Maramis (1986) kecemasan ini dapat bersumber dari beberapa sebab, yaitu: Frustrasi, konflik, tekanan dan krisis.

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi pada individu apabila tujuan yang ingin dicapai terhalang suatu sebab. Sebab yang menghalangi seseorang mencapai tujuan yang mengakibatkan frustrasi bisa berasal dari luar dan bisa berasal dari dalam individu itu sendiri. Sebab yang berasal dari luar misalnya: bencana alam kecelakaan, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma, adat istiadat, peperangan, kegoncangan ekonomi, diskriminasi rasia atau agama, persaingan yang berlebihan, perubahan yang terlalu cepat, serta penganggutan. Frustrasi yang datang dari dalam misalnya: cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian terhadap diri sendiri menjadi tidak enak dan merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri.

b. Konflik

Konflik bisa terjadi jika kita tidak dapat memilih diantara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Macam-macam konflik diantaranya adalah:

• **Konflik pendekatan penolakan**

Individu dihadapkan pada suatu keadaan yang mengharuskan, ia mengambil keputusan tapi ia tidak dapat. Maju terus ia tidak berani, mundur juga tidak menyenangkan. Bila keadaan ini berlangsung lama, atau masalahnya mempunyai arti penting baginya maka tekanan yang timbul mengakibatkan dekompensasi mental.

• **Konflik pendekatan ganda**

individu tidak menghendaki kedua-duanya karena kedua-duanya tidak menyenangkan baginya tetapi ia harus memilih salah satu.

c. Tekanan

Tekanan sehari-hari biarpun kecil tetapi bila bertumpuk-tumpuk dapat menjadikan stress yang hebat. Tekanan dapat berasal dari dalam cita-cita atau norma-norma yang kita gantungkan terlalu tinggi dan kita mengejanya dengan sedemikian rupa sehingga kita terus menerus berada dalam suatu tekanan. Tekanan dari luar misalkan seorang ayah yang menuntut anaknya agar berprestasi gemilang, atau isteri yang setiap hari mengeluh kepada suaminya tentang uang belanja yang tidak cukup, dan sebagainya.

d. Krisis

Yaitu suatu keadaan yang menimbulkan stress mendadak pada seorang individu atau kelompok, misalkan: kematian, kecelakaan, penyakit yang memerlukan operasi, menarche, menopause, masuk sekolah untuk pertama kali, dan sebagainya.

II.1.3. Gambaran Klinik Kecemasan

Ciri suatu kecemasan yaitu ketergesaan dalam siasat atau pertahanan untuk melawan kwkhawatiran (Sulaeman, D., 1995).

Menurut Kaplan dan Sadock (1997) pengalaman kecemasan memiliki dua komponen yaitu: (1) Kesadaran adanya sensasi fisiologis (seperti berdebar-debar, berkeringat); (2) Kesadaran sedang gugup dan ketakutan.

Selanjutnya Kaplan dan Sadock juga mengemukakan *anxietas* merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh khawatir disertai dengan gejala somatic yang menandakan suatu kegiatan berlebihan dari susunan saraf autonomic. *Anxietas* merupakan gejala yang umum tetapi non spesifik yang sering merupakan suatu emosi. *Anxietas* yang patologik biasanya merupakan kondisi yang melampaui batas normal terhadap satu ancaman yang sungguh-sungguh dan maladaptif.

Menurut Maramis (1986) gejala kecemasan yang timbul dibagi dua yaitu:

- **Tonus otot skelet tinggi, hal ini dimaksudkan supaya lebih mudah dan cepat berkonsentrasi.**
- **Redistribusi aliran darah kulit, usus, dan ginjal mengurang, aliran darah ke otak dan jantung meningkat**
- **Detak nadi meningkat, nutrisi ke seluruh tubuh meningkat,**
- **Reflek sara meninggi, penderita menjadi waspada dan mampu bereaksi dengan cepat**
- **Pemecahan glikogen hati meningkat untuk penyediaan nutrisi jantung, otak, dan otot.**

berikut:

Pada Fase ini tubuh merasakan tidak enak sebagai akibat dari peningkatan sekresi hormon adrenalin. Oleh karena sebab itu akan didapatkan keadaan sebagai Kadaan fisik, sebagaimana pada fase reaksi peringatan maka tubuh mempersiapkan diri untuk *fight or flight*, berjangan atau lari secepat-cepatnya. ditekan. Jadi merupakan bayangan akan adanya bahaya.

Kadaan jiwa (mood) bervariasi dari gelisah sampai panik yang bisa berlangsung terus menerus atau rekuren. Walau berorientasi kedepan, rasa takut dan rasa khawatir pasti ada, tetapi umumnya berdasar pada pengalaman masa lalu, yang sering kali berupa hal-hal yang menyakitkan yang sebagian besar

1. Fase Pertama

dalam tiga fase yaitu:

Asdic (1998) mengelompokkan gejala klinik dari kecemasan bertansung

bertambah dan leukositosis. meninggi, respon kulit terhadap aliran galvanic berkurang, peristaltic Misalnya: palpitas, kringal uling pada letapak tangan, tekanan darah

b. Kelompok somatik.

terkejut, dan sebagainya.

Misalnya: Khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tak nyaman, takut, lekas

a. Kelompok Psikologi.

Dalam persiapan untuk berjuang, otot akan menjadi lebih kaku dan menimbulkan nyeri dan spasme di otot dada, leher dan punggung. Ketegangan otot dari kelompok agonis dan antagonis akan menimbulkan tremor dan gemetar yang dengan mudah dapat dilihat pada jari-jari tangan. Peningkatan tonus saraf diikuti oleh kewaspadaan penderita akan menyebabkan gangguan tidur. Stimulasi jantung oleh saraf simpatik akan dirasakan tidak enak dan mungkin akan diikuti oleh gangguan fungsi usus atau kandung kemih.

Pada fase ini kecemasan merupakan mekanisme peingatan dari system saraf yang mengingatkan kita bahwa system saraf fungsinya gagal mengolah informasi yang ada secara benar.

2. Fase Kedua

Pada fase ini disamping gejala klinik pada fase pertama; seperti gejala ketegangan otot, gangguan tidur dan ketuhan perut, menyebabkan pula munculnya dua gejala tambahan yaitu hilangnya kontrol emosi sehingga emosi menjadi labil dan hilangnya motivasi diri.

Labilitas emosi menyebabkan individu menjadi mudah tersinggung, tiba-tiba menangis, atau marah, atau mengamuk dan merusak barang tanpa sebab.

Kehilangan motivasi diri menyebabkan individu tidak dapat memulai suatu pekerjaan tanpa didorong orang lain.

3. Fase Ketiga

Pada fase ini terdapat beberapa gejala diantaranya adalah: (1) intoleransi dengan rangsang sensoris; (2) Kehilangan kemampuan toleransi terhadap sesuatu yang sebelumnya toleran; (3) Gangguan terhadap sesuatu yang sepiantas terlihat seperti gangguan kepribadian.

II.2. Prestasi Belajar

II.2.1. Pengertian Belajar dan Prestasi Belajar

Menurut Sumadi Suryabrata (1990), banyak sekali pendapat para ahli tentang belajar. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan :

- a. bahwa belajar itu merupakan perubahan (tingkah laku, aktual, potensial)

b. bahwa perubahan itu pada pokoknya adalah didapatkannya kecakapan baru

c. bahwa perubahan itu terjadi karena usaha (dengan sengaja)

usaha yang dimaksud berupa latihan-latihan dan pengalaman. Kecakapan baru yang diperoleh seseorang sebagai akibat latihan atau pengalaman tersebut sering diukur untuk dibandingkan antara kemampuan seseorang sebelum dan sesudah diperoleh pengalaman dan latihan. Pengukuran ini dapat dikatakan sebagai pengukuran prestasi belajar seseorang.

Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa prestasi belajar adalah indeks kemampuan seseorang dalam menyerap suatu ilmu, yang kemudian dapat menunjukkan bagaimana kemajuan atau keterlambatan seseorang dalam menerima, memahami materi yang dipelajari (Andayani, B., 1998).

Dalam dunia pendidikan yang dimaksud dengan prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seseorang dari usaha belajarnya yang telah dilakukan dalam periode tertentu (Wirawan, 1976).

Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai seseorang didalam usaha belajarnya pada suatu saat. Prestasi belajar biasanya dinyatakan dalam bentuk nilai rapor untuk siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, atau indeks prestasi pada mahasiswa.

II.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Proses belajar dan prestasi belajar dipengaruhi oleh dua kelompok factor, yaitu faktor dari dalam individu dan dari luar individu. Secara rinci Sumadi Suryabrata (1990) mengelompokkan sebagai berikut:

1. Faktor yang berasal dari luar diri pelajar

Masih dapat digolongkan menjadi dua kelompok yaitu:

a. Faktor non sosial atau faktor lingkungan fisik

Misalnya: suhu, alat-alat yang dipakai untuk belajar, keadaan gedung dan lain-lain.

b. Faktor social atau faktor lingkungan social

Misalnya: kegaduhan, suara-suara nyanyian, potret-potret manusia, dan lain-lain

Biasanya fakto-faktor tersebut mengganggu konsentrasi, sehingga perhatian tidak dapat ditunjukkan kepada hal yang sedang dipelajari.

2. faktor yang berasal dari dalam diri pelajar

a. Faktor-faktor fisiologi

i. Keadaan tonus jasmaniah pada umumnya

Hal ini berkaitan dengan nutrisi yang cukup dan beberapa penyakit kronis yang mengganggu aktivitas belajar

ii. Keadaan fungsi jasmani tertentu

Fungsi jasmani disini terutama adalah fungsi-fungsi panca indera

b. Faktor-faktor psikologis

Menyangkut minat, bakat, motivasi, intelegasi, dan kemampuan kognitif.

II.2.3 Penilaian Hasil Belajar

Pendidikan adalah usaha manusia (pendidik) dengan penuh tanggung jawab membimbing anak-anak didik kearah kedewasaan. Pendidikan sebagai suatu usaha yang mempunyai tujuan dan cita-cita tertentu. Penilaian merupakan bagian yang penting dari proses belajar mengajar. Penilaian bermilai bagi pendidik untuk mengetahui sejauh manakah tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai tersebut sudah terlaksana dengan usaha-usaha yang telah dijalankan (Suryabrata, S., 1990).

Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, ketrampilan, dan sebagainya. Hasil belajar ini secara umum dapat digolongkan kedalam tiga aspek yaitu: aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Ditjen Pendidikan Tinggi, 1982).

Tim penulis Buku Psikologi FIP-IKIP Yogyakarta (1950) merumuskan fungsi penilaian hasil belajar sebagai berikut:

1. Sebagai insentif untuk meningkatkan belajar.

Penilaian mendorong siswa agar lebih belajar giat. Bagi siswa sekolah lanjutan hal ini penting karena merupakan bekal untuk melanjutkan belajar ke lembaga yang lebih tinggi.

2. Penilaian sebagai umpan balik siswa

Siswa perlu mengetahui hasil jerih payahnya, sehingga siswa mengetahui kekuatannya dan kelemahannya. Penilaian merupakan gambaran usaha belajar yang telah dijalankan.

3. Penilaian sebagai umpan balik pendidikan.

Penilaian memberikan umpan balik kepada pendidik mengenai efektifitas mengajarnya. Dari jawaban anak didik, pendidikan juga dapat mengetahui bagaimana yang belum dipahami oleh anak didik.

4. Penilaian sebagai informasi bagi orang tua.

Orang tua mengetahui kemajuan belajar putra putrinya di sekolah. Orang tua juga dapat memberikan semangat kepada putra putrinya agar belajar lebih giat dan berprestasi lebih baik. Karena setiap orang tua pasti menginginkan putra putrinya mempunyai prestasi belajar yang baik.

5. Penilaian sebagai informasi untuk keperluan seleksi.

Setiap seleksi dan penjurusan siswa kedalam kelompok tertentu memerlukan sebagai penilaian. Penilaian harus didasarkan atas penilaian yang seobyekif mungkin, dapat dipercaya, dan tidak berprasangka.

Setiap orang yang memberikan pendidikan sudah tentu ingin mengetahui sejauh mana anak didiknya dapat menguasai bahan pelajaran yang telah diajarkan, hal ini dapat tercermin pada prestasi belajar yang dicapai oleh anak didik (Masru, Martaniah, S., M., 1976).

Selanjutnya Masru dan Martaniah (1976) menambahkan kegunaan pengukuran penilaian yaitu:

1. Sebagai alat untuk menimbulkan motivasi
2. Sebagai alat untuk menyadarkan murid terhadap tingkat kemampuannya
3. Dapat digunakan untuk petunjuk usaha belajar murid
4. dapat dijadikan dasar pemberian penghargaan

Pemelitian ini biasanya dalam bentuk ujian. Ujian dalam kamus Bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai sesuatu yang dipakai untuk menguji mutu sesuatu (kependaian, kemampuan hasil belajar, dan sebagainya).

II.3. Hubungan Kecemasan dan Prestasi Belajar

Mengingat pentingnya masalah belajar dalam segala hal yang menyangkut kehidupan manusia, banyak para ahli yang telah mengadakan penelitian terhadap faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi belajar, juga sebaliknya faktor-faktor yang dapat menurunkan prestasi belajar. Salah satu faktor yang dapat disidiki adalah faktor kecemasan, karena kecemasan sudah dianggap sebagian yang tidak lepas dari kehidupan sehari-hari, yang faktor ini selalu hadir dalam kelas dan mempengaruhi prestasi belajar.

Kecemasan merupakan suatu keadaan atau kondisi emosi yang kurang menyenangkan. Dalam keadaan cemas, seseorang akan merasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan tidak tenang, was-was, curiga, sulit untuk melakukan aktivitasnya dengan baik sehingga keberhasilannya akan sulit dicapai. Dalam keadaan ini terjadi suatu pengalaman yang samar-samar yang disertai perasaan tidak berdaya, tidak menentu (Lazarus, 1976).

Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan arti peristiwa. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memuaskan perhatian, menurunkan daya ingat dan mengganggu kemampuan untuk menghubungkan suatu hal dengan yang lain, yaitu membuat asosiasi (Kaplan dan Sadock, 1997).

Penelitian-penelitian yang dilakukan para ahli pada umumnya menunjukkan pengaruh yang bersifat negatif antara kecemasan terhadap prestasi belajar. Seperti dilakukan oleh Gandy et al (1971), kecemasan yang tinggi diasosiasikan dengan prestasi yang relatif rendah. Kesimpulannya ini didasarkan pada korelasi yang negatif dari bermacam-macam pengukuran kecemasan dan bermacam-macam bakat dan prestasi. Dari hasil penelitian Gandy et al (1971)

Orang yang kecemasannya terlalu rendah biasanya cenderung bertindak kurang hati-hati dan menjadi lalai. Mereka mungkin bertindak memertingkan diri sendiri, sehingga kurang mengontrol dorongan-dorongan yang selalu ingin segera mencapai kepuasan. Sedangkan seseorang yang kecemasannya terlalu berlebihan akan mengalami kesulitan dalam tugas pelajarannya. Contohnya, seorang pelajar yang sangat cemas terhadap ujian mungkin ia jadi salah menafsirkan atau salah

baik. Meraka itu mempunyai kemampuan dan hubungan interpersonal yang eratnya. Yang dikatakan normal adalah seseorang yang tingkat kecemasannya bagi para pendidik karena kecemasan dan belajar ini berhubungan sedemikian kecemasan yang sangat tinggi atau terlalu rendah merupakan sumber masalah Menurut Lindgreen (1976) pelajar-pelajar yang mempunyai tingkat mudah, dan akan mengahambat tugas yang sulit (Davidoff, L.L., 1991).

kecemasan tampaknya masih mampu membuat orang berhasil terhadap tugas yang tertentu, khususnya bila menghadapi ujian yang menentukan. Secara umum belajar sampai tahap-tahap tertentu. Orang dengan kecemasan akan selalu kembali rasanya mengalami hambatan. Kecemasan juga dapat mempengaruhi yang sudah dipelajari sebelumnya. Pada saat dia harus mengingat atau mengulangi seolah-olah tidak dapat mengingat atau mengulangi kembali pelajaran apapun Siswa yang penuh kecemasan sering melaporkan pada saat ujian meraka

dirinya dalam situasi-situasi evaluasi. gangguan-gangguan kognitif dari pribadi, pendekatan yang memperhatikan pada kecemasan tinggi tidak disebabkan intelegensi yang rendah tetapi adanya dipikirkan penguji tentang dirinya. Prestasi yang relatif buruk dari orang dengan apa yang telah meraka kerjakan, bagaimanapun orang lain belajar dan apa yang nilai kecemasan sedang atau rendah. Meraka bingung tentang betapa buruknya mempunyai hasil tes kecemasan yang tinggi, lebih bingung daripada subjek yang menggunakan *Test anxiety scale*, membuktikan bahwa subjek-subjek yang Selanjutnya salah satu hasil penelitian *Sarason et al* dengan kegagalan yang lebih tinggi daripada pelajar yang tidak cemas.

ternyata pelajar-pelajar yang cemas di akademis menunjukkan prosentase

membaca soal-soal ujiannya, melupakan faktor-faktor yang penting dan memberikan hasil yang tidak mencerminkan kemampuan sesungguhnya (Kumara, A., 1990).

McGhie (1996) berpendapat bahwa ujian acap kali merupakan pengalaman agak berat. Orang adakalanya khawatir dan emosional bila menghadapi serangkaian soal ujian, kendati ia telah mempelajari bahan, ternyata ia begitu menderita mendapatkan bahwa ia sama sekali tidak dapat mengingat apapun dan pikirannya sangat kosong. Hal ini disebabkan oleh cemas dan kepanikan emosi tetapi hal ini mungkin membuatnya lebih cemas dan panik lagi ketika ia berupaya menyegarkan ingatannya kembali.

Kecemasan adalah penghalang untuk mencapai kesuksesan karena dapat menjadi bingung, pikiran kacau, dan lupa dengan apa yang dikerjakan. Siswa akan merasa kurang percaya diri dan tidak mampu untuk mengerjakan ujiannya.

Jelas disini bahwa kecemasannya dalam menghadapi ujian dapat mempengaruhi seseorang siswa dalam mengerjakan ujiannya, dan juga dapat mempengaruhi prestasi belajarnya. Kecemasan didalam menghadapi ujian cenderung menurunkan prestasi belajar seorang siswa. Sebab kecemasan berpengaruh terhadap proses ingatan dalam pemberian kode, penyimpanan dan atau mengingat kembali apa-apa yang sudah dihafal (Davidoff, L. L., 1991). Untuk itu kecemasan perlu suatu pencegahan atau bahkan terapi bila mungkin diperlukan.

II.4. Prevensi

II.4.1. Prevensi Kecemasan

Menurut Prawirohardjo (1988) kecemasan mempunyai tiga aspek, yaitu aspek organobiologik, psikopedukatif, dan sosiokultural. Usaha pencegahan kecemasan didasarkan atas tiga konsep tersebut, yaitu:

a. Organobiologik

Perlu pemeliharaan kesehatan fisik yang optimal, keserasian olahraga dan kondisi fisik, demikian pula mengenai hobi; pekerjaan yang sesuai

dengan kemampuan pendidikan, demikian pula syarat-syarat ergonomik.

b. Psikoedukatif

Kepribadian yang tidak terlalu kaku, tidak selalu merendahkan diri sendiri, pengembangan bakat dan perlu ingat bahwa kadang-kadang bakat tidak sesuai dengan peralihan pekerjaan, ambisi disesuaikan dengan kemampuan.

c. Sosiokultural

Gaya hidup perlu disesuaikan dengan kondisi fisik dan mental yang dipunyai, akibat pengalaman hidup selama ini. Tindak berspekulasi, berjudi atau bertualang untuk mencegah terjadinya man made stress, perlu integrasi dengan lingkungan untuk menggalang bantuan sosial. Kepatuhan beragama dan gaya hidup sesuai kebudayaan setempat sebagai daya tangkal terhadap stressor.

Untuk terapi kecemasan dalam psikiatri bersifat holistic. Dalam keadaan akut digunakan psikofarmaka dalam bentuk obat anxiolitik. Obat anxiolitik adalah psikofarmaka yang bersifat sedatif, non hipotik, tetapi berkhasiat anxiolitik dan tensilitik (memberantas kecemasan dan ketegangan). Setelah gejala mereda dapat dituntaskan melalui terapi penyembuhan berdasarkan psikodinamik dan sosiokultural. Dalam bentuk psikoterapi kognitif, psikoterapi perilaku disertai bimbingan penyuluhan.

II.4.2. Prevensi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian

Untuk mencegah timbulnya kecemasan pada saat menghadapi ujian adalah dengan mempersiapkan diri sebaik mungkin. Persiapan ini tidak hanya persiapan fisik tapi juga perlu persiapan psikis.

Persiapan fisik yaitu membekali diri dengan belajar lebih giat dan bersungguh-sungguh. Juga diperlukan suatu kondisi fisik yang optimal agar dapat berkonsentrasi dengan baik dan mengingat apa-apa yang telah dipelajari. Persiapan psikis yaitu dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dan yakin akan hasil yang akan didapat.

McGhie (1996) berpendapat prosedur terbaik bila mengalami pikiran buntu yang disebabkan oleh kecemasan saat menghadapi ujian adalah berusaha untuk rileks sejenak dan memikirkan sesuatu yang sama sekali berbeda agar cemas dapat berlalu dan ingatan mulai bekerja lagi. Seyogyanya selalu membaca soal yang dirasa dapat menjawabnya, dengan demikian dapat segera mengerjakan tanpa mempedulikan soal-soal yang lain. Begitu selesai menyelesaikan soal tersebut, terasa akan lebih rileks dan percaya diri. Untuk membangkitkan ingatan-ingatan yang hilang karena cemas, ingatlah bagian definisi atau kata kunci sehingga akan memacu kearah pokoknya.