

Mengenal Test Anxiety Disorder, Kecemasan Luar Biasa Hadapi Ujian

Monday, 07 Maret 2022 WIB, Oleh: Ika



Ujian menjadi momen yang menegangkan bagi sebagian orang. Rasa cemas, takut, dan gugup sering kali muncul ketika menghadapi ujian. Lalu bagaimana jika kecemasan yang muncul sangat tinggi atau berlebihan?

Psikolog dari UGM, Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., menjelaskan bahwa setiap orang pasti memiliki kecemasan saat menghadapi situasi akan diuji kemampuannya. Namun, perasaan cemas yang berlebihan perlu diwaspadai karena mengarah pada test anxiety disorder.

“Jadi test anxiety disorder itu merupakan gangguan saat level cemas sangat tinggi di tengah situasi menghadapi ujian. Ujian tidak hanya seperti ujian sekolah atau masuk perguruan tinggi saja namun saat menghadapi penilaian ketika bekerja atau akan tampil,” tuturnya, Senin (7/3).

Ia mengatakan orang yang mengalami test anxiety disorder akan merasa kecemasan yang sangat luar biasa saat akan menghadapi penilaian. Gejalanya cukup beragam dari yang ringan hingga berat. Namun, secara umum gejala (simtom) gangguan kecemasan menghadapi ujian ini dikelompokkan menjadi tiga yakni gejala fisik, gejala kognitif dan perilaku, serta gejala emosional.

Gejala fisik antara lain berkeringat, gemetar, jantung berdetak cepat/berdebar, mual, perut tidak nyaman, badan menjadi dingin atau panas, bahkan pingsan. Lalu gejala perilaku dan kognitif meliputi sulit konsentrasi, sulit berpikir, sering lupa, meragukan kemampuan atau berpikir buruk akan diri sendiri. Sementara itu, gejala emosional diantaranya perasaan tidak berharga, putus asa, tidak berdaya, marah, bahkan ingin melukai diri sendiri.

Dosen Fakultas Psikologi UGM ini memaparkan ada dua penyebab test anxiety disorder. Pertama, penyebab biologis dimana secara biologis terdapat orang-orang yang secara genetis mempunyai kecenderungan untuk merasa cemas dan memiliki kemungkinan diturunkan.

“Sebenarnya semua orang saat berada di situasi menantang ada hormon yang dikeluarkan yani adrenalin. Adrenalin ini meningkat saat berkompetisi yang berguna untuk memacu tampil maksimal, tetapi pada orang tertentu justru adrenalin yang muncul berlebihan sehingga menimbulkan cemas berlebih,” imbuhnya.

Kedua, penyebab kognitif. Kecemasan berlebih yang muncul karena pemikiran yang timbul dari pengalaman atau perjalanan hidup seseorang membuat mudah berfikir negatif akan diri sendiri maupun takut gagal.

“Diperparah lagi jika tidak dipersiapkan dengan baik menghadapi ujian dan ada sejarah kegagalan di masa sebelumnya,”katanya.

Sutarimah Ampuni menegaskan bahwa test anxiety disorder ini akan menjadi sebuah lingkaran setan jika tidak diatasi dengan baik. Sebab kecemasan yang berlebihan akan memengaruhi saat penilaian tidak bisa maksimal. Performa yang kurang maksimal tersebut akan berpengaruh saat melakukan ujian atau penilaian berikutnya.

Ia pun membagi sejumlah tips guna mengatasi atau meredam kecemasan jelang ujian. Salah satunya dengan melakukan persiapan matang. Persiapan tidak hanya dengan memahami materi atau apa yang akan diujikan saja, tetapi juga mempelajari situasi lingkungan fisik.

“Misal akan ujian SBMPTN, ya disiapkan jauh hari penguasaan materi dan juga situasi sekitar lokasi ujian,” ucapnya.

Berikutnya, mengontrol pemikiran. Mengatur pemikiran penting dilakukan dengan berpikir positif dan menghindari pikiran-pikiran negatif.

Ditambah dengan menghindari tuntutan untuk selalu sempurna. Lakukan saja yang terbaik semaksimal mungkin yang kita bisa.

Cara lain mengurangi kecemasan yakni dengan melakukan relaksasi salah satunya dengan meditasi. Selain meditasi, stress ball juga bisa menjadi sarana menyalurkan ketegangan. Dengan meremas stress ball bisa membantu tubuh lebih rileks.

“Tak kalah penting untuk mengurangi kecemasan adalah adanya dukungan keluarga dan lingkungan,” pungkasnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Raih Doktor Usai Meneliti Pengalaman Penikmat Wisata Petualangan](#)
- [Konseling Terbukti Turunkan Kecemasan Ibu Bersalin](#)
- [Mahasiswa Rentan Alami Kecemasan Sosial](#)
- [Tipe Belajar Lingkungan Berperan Terhadap Kemampuan Dalam Perilaku Mengambil Risiko](#)
- [Iklim Kelas Kondusif Turunkan Kecemasan Siswa Belajar Matematika](#)

