

ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNLAM BANJARMASIN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER

Ali Rachman*

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu hal yang sering dihadapi individu. Tidak hanya mahasiswa yang berprestasi rendah yang mengalami kecemasan pada waktu menghadapi ujian, tetapi mahasiswa yang mempunyai prestasi tinggi pun bisa mengalami kecemasan pada waktu ujian. Perasaan cemas terjadi jika mahasiswa tidak siap menghadapi ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tentang bagaimana kecemasan yang dihadapi mahasiswa ketika akan menghadapi ujian akhir semester dikampus. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang menggambarkan keadaan suatu variabel yang akan diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam Tahun Akademik 2013/2014 yang sekaligus dijadikan sampel penelitian. Adapun teknik pengumpulan data untuk data kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester ini dengan menggunakan angket.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus persentasi dimana frekuensi jumlah jawaban mahasiswa dibagi dengan jumlah sampel. Hasil dari penelitian ini adalah gambaran bagaimana kecemasan yang dialami mahasiswa pada waktu menghadapi ujian akhir semester. Dari hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan realistis adalah kecemasan yang paling dominan dialami mahasiswa pada saat menghadapi ujian akhir semester.

Kata kunci : Kecemasan, Ujian Akhir Semester

PENDAHULUAN

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (UU Sisdiknas Pasal 3 Tahun 2003)

Pada pasal di atas sudah dinyatakan dengan jelas fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Maka penyelenggaraan untuk pencapaian proses pendidikan yang bermutu dilakukanlah transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi melalui jalur pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses perkembangan dimana individu diberi kemampuan untuk mengembangkan kekuatan bakat dan minatnya sehingga pendidikan mempunyai peranan penting dalam Negara, karena dengan pendidikan yang tinggi tentunya Negara tersebut dapat dikatakan Negara yang maju. Pentingnya peran pendidikan bagi suatu Negara mengharuskan pemerintah berupaya agar semua rakyat Indonesia memiliki pendidikan yang tinggi.

Pendidikan juga merupakan suatu upaya untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh manusia. Manusia yang berpotensi itu dapat

* *Tenaga Pengajar Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin*

berkembang kearah yang baik, tetapi dapat pula berkembang kearah yang tidak baik. Karena itulah maka diperlukan berbagai usaha yang disadari sepenuhnya dan dirancang secara sistematis agar perkembangan itu menuju kearah yang baik disekolah maupun diperguruan tinggi yang salah satunya didapatkan melalui proses belajar belajar.

Keseluruhan proses pendidikan kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh individu termasuk mahasiswa dikampus.

Dalam proses belajar mengajar dikampus terjadilah interaksi antara berbagai komponen. Masing-masing komponen diusahakan saling pengaruh mempengaruhi hingga tercapai tujuan pendidikan dan pengajaran. Pemahaman terhadap karakteristik mahasiswa sangat penting diperlukan bagi pengajar agar dapat menciptakan situasi yang tepat sehingga memberi pengaruh yang optimal bagi mahasiswa untuk dapat belajar dengan berhasil sesuai dengan tujuan pembelajaran yang direncanakan. Namun terkadang, untuk mencapai keberhasilan tujuan belajar tersebut, tidak jarang mahasiswa tersebut mendapat tekanan dari keluarga dan lingkungan sekitar, yang mengharuskan mereka mendapatkan hasil belajar yang baik berdasarkan evaluasi belajar yang dilakukan, salah satu evaluasinya adalah ujian yang dialami waktu mahasiswa dalam kegiatan akhir semester perkuliahan. Tekanan yang mereka rasakan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan. Selain itu banyak faktor lain juga yang menyebabkan mahasiswa menjadi cemas dalam menghadapi ujian diantaranya pengaruh pengalaman masa lalu dimana mengalami kegagalan dalam pelaksanaan

ujian yang dilaksanakan, terlalu menginginkan hasil yang lebih, sehingga mengalami kecemasan takut kalau apa yang diinginkannya tidak tercapai, merasa tidak mempunyai kemampuan sehingga takut gagal dalam pelaksanaan ujian tersebut, dan terlalu takut hasil yang dicapai tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, sehingga memunculkan sebuah kecemasan.

Kecemasan tidak akan menjadi masalah, jika individu tersebut mampu mengelola rasa cemas sehingga mampu mengelola keseimbangan dirinya. Kecemasan itu terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu, misal dalam hal ujian dikampus.

Dalam proses belajar mengajar dikampus tidak bisa lepas dari ujian karena dengan kegiatan ujian itu, kita dapat mengetahui penguasaan materi yang telah diberikan sehingga pemahaman mahasiswa dapat dievaluasi melalui ujian yang diselenggarakan.

Ujian adalah suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur penguasaan materi yang telah diberikan dalam jangka waktu tertentu. (Syaiful Bahri Djammah, 2008). Ujian itu diberikan untuk mengukur seberapa jauh mahasiswa menguasai ilmu yang telah diberikan. Seringkali juga tujuan diberikan untuk mengetahui seberapa luas dan kreatif pemikiran individu. Pengujian merupakan bagian dari pengukuran yang dilanjutkan dengan kegiatan penilaian. (Sumarna Surapranata, 2004).

Untuk itu banyak hal yang harus disiapkan mahasiswa untuk menghadapi ujian. Mahasiswa dituntut untuk selalu siap dalam menghadapi ujian, salah satu cara adalah menguasai materi perkuliahan. Apabila mahasiswa beranggapan dan merasa tidak mampu menguasai materi perkuliahan, maka itu semua akan menimbulkan rasa kecemasan dari dalam diri mahasiswa dalam menghadapi ujian.

Perasaan cemas, nervous/takut menjelang ujian dapat terjadi jika kita tidak siap menghadapi ujian. Perasaan ini sering kali menghapuskan apa yang sudah diketahui dan dikuasai dari benak, fenomena ini banyak ditemui ketika mahasiswa sedang berada dalam tahapan mau memasuki ujian akhir semester hal ini dapat diketahui bahwa tidak hanya mahasiswa-mahasiswa yang memiliki kecerdasan rendah yang mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian tetapi mahasiswa yang memiliki kecerdasan tinggipun mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Ini semua terjadi karena mahasiswa tidak percaya dengan kemampuannya dalam menghadapi ujian sehingga itu semua membuat mahasiswa cemas akan hasil yang akan didapatnya. Kecemasan terjadi pada saat ujian dikarenakan ujian dijadikan sebagai tolok ukur bagi keberhasilan mahasiswa dalam menempuh proses pendidikannya ke semester berikutnya. Hal ini berarti optimalnya hasil belajar mahasiswa tergantung pada bagaimana proses belajar serta kesungguhan mereka dalam menjalani ujian. Karena mahasiswa cemas terhadap hasil ujian, maka banyak mahasiswa yang memilih cara yang salah untuk mendapatkan hasil ujian yang bagus, misal dengan cara mencontek, sehingga ini juga akan berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa. Karena itulah kecemasan itu harus di minimalisir dengan cara mengetahui kecemasan seperti apa yang dialami mahasiswa sehingga disini peran pengajar dan penasehat akademik serta lingkungan suasana kampus dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kecemasan.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah : 1) Bagaimana kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester ? dan 2) Kecemasan apa yang dominan dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester ?

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan sebagai keadaan takut yang mempengaruhi berbagai area fungsional, kecemasan juga sesuatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Sprelberger (dalam Slameto, 2010) membedakan kecemasan atas dua bagian yaitu kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*) yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran

dan tekanan sebagai, kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan tentang masalah atau perasaan sakit yang sudah diantisipasi atau yang akan dialami di masa mendatang.

Macam-macam Kecemasan, menurut Corey ada tiga macam jenis kecemasan yaitu, a) Kecemasan Realistis, Kecemasan realistis adalah kecemasan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasan sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan ini adalah suatu pengalaman perasaan sebagai akibat atau suatu bahaya dari luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakainya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dalam arti kata bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu dalam keadaan dari lingkungan. B) Kecemasan Neurotik, Kecemasan Neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. C) Kecemasan Moral, Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya. (Gerald Corey, 2003).

Ujian adalah suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur penguasaan materi yang telah diberikan dalam jangka waktu tertentu. (Syaiful Bahri Djammah, 2008), Ujian itu diberikan untuk mengukur seberapa jauh mahasiswa menguasai ilmu yang telah diberikan. Seringkali juga tujuan diberikan untuk mengetahui seberapa luas dan kreatif pemikiran individu. Dengan kata lain bahwa ujian merupakan suatu

proses mengenai pengetahuan, keahlian, atau kecerdasan mahasiswa sebagai akibat dari suatu proses belajarnya selama menjalani pendidikan.

Terdapat empat istilah yang digunakan untuk menilai atau mengevaluasi, yaitu pengukuran (*measurement*), pengujian (*testing*), penilaian (*assessment*) dan evaluasi (*evaluation*).

Bagi mahasiswa, ujian akhir semester adalah sesuatu yang sangat penting bagi mereka karena dengan ujian tersebut mereka dapat mengetahui sejauh mana tingkat prestasi yang dimilikinya. Jika mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka rasa cemas pun akan terjadi dalam dirinya. Gejala kecemasan itu dapat dilihat dari rasa tegang, tidak tenang. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa kecemasan itu dapat dilihat dari gejala kekhawatiran individu terhadap sesuatu sehingga dia menjadi gelisah, tegang dan tidak tenang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu variabel yang diteliti. Dengan kata lain bahwa metode Deskriptif ini bertujuan untuk menggambarkan antara variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin.

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah kecemasan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin dalam menghadapi ujian akhir semester.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, tumbuhan-tumbuhan, gejala atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian. (Hadali Nawawi dalam S. Margono 1997). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (S. Arikunto, 2006), Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik angket dimana angket atau kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang ada pada dirinya.

HASIL PENELITIAN

Kecemasan menurut Corey terdiri dari 3 macam kecemasan yaitu, kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan Realistik adalah ketakutan terhadap bahaya didunia eksternal, dan taraf keemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa kecemasan realistik mahasiswa pada saat menghadapi ujian akhir semester terjadi karena adanya faktor yang mempengaruhi seperti adanya tekanan dari orang tua, pengajar, pengawas ujian, keadaan iklim kampus, dan juga dikarenakan oleh teman.

Kecemasan Neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. Seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan

neurotik pada saat menghadapi ujian akhir semester dapat dilihat dari perubahan gejala-gejala fisik dan mental. Gejala-gejala fisik seperti tubuh berkeringat, badan gemeteran, sering buang air kecil, dan lain-lain.

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apakah ia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimiliki. Ketika mahasiswa mengalami kecemasan moral pada waktu menghadapi ujian, mahasiswa akan merasa bersalah jika mendapatkan nilai yang rendah, hal itu dikarenakan mahasiswa beranggapan bahwa mendapat nilai yang rendah itu sudah berlawanan dengan kode moral yang diyakininya.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa kecemasan realistik lebih dominan dialami mahasiswa pada saat menghadapi ujian akhir semester. Hal ini dapat dilihat dari seberapa besar jumlah persentasi pernyataan mahasiswa sangat setuju dan setuju. Persentasi mahasiswa mengalami kecemasan realistik yaitu sebesar 68,5%. Pernyataan mahasiswa mengalami kecemasan neurotik yaitu sebesar 59%, dan pernyataan mahasiswa mengalami kecemasan moral sebesar 58,3%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bagi mahasiswa ujian akhir semester adalah sesuatu hal yang harus dilewati untuk menuju ke semester berikutnya yang lebih tinggi. Dengan adanya ujian akhir semester mahasiswa dapat melihat seberapa besar kemampuan yang dimiliki, terutama dalam hal akademik, mahasiswa akan mendapatkan kepuasan jika ketika ujian akhir semester itu mendapat nilai yang tinggi sehingga dapat

membantu mahasiswa untuk mengambil rencana studi pada semester berikutnya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, baik kecemasan realistik, neurotik maupun kecemasan moral dalam menghadapi ujian akhir semester. Dari ketiga kecemasan itu, kecemasan yang dominan dialami mahasiswa adalah kecemasan realistik. Hal ini dapat dilihat dari lebih banyaknya mahasiswa yang menjawab pernyataan yang berhubungan dengan kecemasan realistik.

Untuk membantu mengatasi masalah yang dialami mahasiswa dalam mengatasi kecemasan yang dihadapi mahasiswa dalam ujian akhir semester kiranya ada beberapa hal yang perlu dilakukan yang berhubungan dengan memahami gaya belajar yang dimiliki oleh para mahasiswa, sehingga dengan memahami gaya belajar mereka masing-masing maka diharapkan mahasiswa dapat lebih optimal belajar, mahasiswa bisa lebih menguasai materi perkuliahan, sehingga mahasiswa bisa lebih siap dalam menghadapi ujian akhir semester.

Mahasiswa diharapkan bisa lebih meningkatkan keinginan untuk belajar, berusaha mempelajari materi perkuliahan agar pada waktu menghadapi ujian akhir semester mahasiswa mampu mempersiapkan diri dengan baik, tentunya ini didukung pula oleh penasehat akademik dalam memberikan layanan akademik kepada mahasiswa agar mahasiswa bisa lebih memahami dirinya dalam belajar, sehingga pada waktu ujian akhir semester mahasiswa bisa percaya diri dan memiliki keyakinan akan mampu menghadapi ujian akhir semester.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Corey, Gerald, 2003, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung, PT. Rafika Aditama.
- Djammah, Syaiful, Bahri, 2008, *Rahasia Sukses Belajar*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Margono, S., 1997, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Slameto, 2010, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Surapranata, Sumarna, 2004, *Panduan Penulisan Tes Tertulis*, Jakarta, PT. Remaja Rosdakarya.
- UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003.