

**EFEKTIFITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA**
*The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy To Reduce Students'
Examination Anxiety Level*

*Esty Aryani Safithry

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia.

ARTIKEL INFO

Diterima
Agustus 2022

Dipublikasi
September 2022

ABSTRAK

Dalam memantau perkembangan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan, maka pada periode tertentu diadakan ujian atau tes. Pentingnya ujian ini menjadi tolak ukur keberhasilan pembelajaran dan dapat digunakan sebagai bentuk evaluasi dari proses pembelajaran. Namun di sekolah ada beberapa siswa yang merasa khawatir dan tidak siap. Hal itu mengakibatkan kecemasan yang disebut dengan test anxiety atau kecemasan akan ujian.

Salah satu intervensi yang disarankan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut diatas adalah dengan penggunaan Cognitive-Behavioral Therapy karena melalui terapi ini seseorang diajari bagaimana memahami bahwa adanya hubungan antara emosi, pikiran dan perilaku yang dihasilkan, serta melalui terapi ini dapat membantu menghilangkan pemikiran negatif seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah cognitive behavior therapy dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA yang dikhususkan pada mata pelajaran matematika

Rancangan Penelitian menggunakan Single case yang merupakan penelitian yang intensif mengenai individu. Selain itu single case adalah penelitian yang biasa diterapkan oleh kalangan klinis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A pada dasarnya melibatkan fase baseline (A) dan fase perlakuan (B). Penelitian ini dilakukan pada 5 orang subyek. Metode asesmen data menggunakan daftar riwayat hidup, observasi, wawancara dan skala kecemasan menghadapi ujian. Teknik terapi terdiri dari teknik relaksasi dan rekonstruksi kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa penerapan terapi perilaku kognitif (cognitive behavioral therapy) yang diberikan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa. grafik dapat dilihat bahwa selama sesi 1-sesi 7 skor menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Kata Kunci : Kecemasan Menghadapi Ujian, Cognitive Behavior Therapy, Relaksasi Restrukturisasi

ABSTRACT

In monitoring the development of abilities and knowledge in education, examinations or tests are held at certain periods. The importance of this exam is a benchmark for learning success and can be used as a form of evaluation of the learning process. But at school there are some students who feel worried and unprepared. This results in anxiety called test anxiety.

One of the recommended interventions to help overcome the problems mentioned above is the use of Cognitive-Behavioral Therapy because through this therapy a person is taught how to understand that there is a relationship between emotions, thoughts and behaviors that are generated, and through this therapy can help eliminate one's negative thoughts. The purpose of this study was to determine whether cognitive behavior therapy can reduce the level of anxiety facing exams in high school students who are devoted to mathematics.

The research design uses a single case which is an intensive research on individuals. In addition, single case is research that is usually applied by the clinical community. The research design used in this study is the A-B-A design which basically involves the baseline phase (A) and the treatment phase (B). This research was conducted on 5 subjects. The data assessment method uses a curriculum vitae, observation, interviews and anxiety scale to face exams. Therapeutic techniques consist of relaxation techniques and cognitive reconstruction.

Based on the results of the research that has been done, it can be seen that the application of cognitive behavioral therapy (cognitive behavioral therapy) given can help reduce the level of anxiety in facing exams in students. From the graph, it can be seen that during session 1-session 7 the score showed a decrease in the level of anxiety in facing exams in students.

Keywords: Test Anxiety, cognitive behavior therapy, relaxation, restructuring cognitive

*e-mail :
esty.aryani.safithry@gmail.
com

PENDAHULUAN

Dalam memantau perkembangan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan, maka pada periode tertentu diadakan ujian atau tes. Pentingnya ujian ini menjadi tolak ukur keberhasilan pembelajaran dan dapat digunakan sebagai bentuk evaluasi dari proses pembelajaran. Namun di sekolah ada beberapa siswa yang merasa khawatir dan tidak siap. Hal itu mengakibatkan kecemasan yang disebut dengan test anxiety atau kecemasan akan ujian. Fenomena kecemasan terhadap ujian banyak terjadi dikalangan siswa. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian tahun 2021 mengenai tingkat kecemasan ujian dimana didapatkan hasil bahwa dari 300 siswa, terdapat 6 % tidak mempunyai kecemasan, 43% mempunyai kecemasan yang ringan, 38% siswa memiliki kecemasan sedang, dan 13% memiliki tingkat kecemasan berat (Safithry, 2021). Kecemasan ujian merupakan bentuk kecemasan spesifik, yang mencerminkan peningkatan emosionalitas atau reaksi fisiologis afektif terhadap situasi evaluatif disertai dengan kognisi yang mengkhawatirkan akanantisipasi kegagalan dan konsekuensinya (Putwain & von der Embse, 2021). Kecemasan menghadapi ujian mengacu pada disposisi individu untuk bereaksi dengan kekhawatiran, pikiran yang mengganggu, disorganisasi mental, ketegangan, dan gairah fisiologis ketika dihadapkan pada konteks atau situasi evaluatif.

Urgensi terkait kecemasan ujian ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian diantaranya bahwa prevalensi kecemasan menghadapi ujian adalah sekitar 60% siswa dipengaruhi oleh kecemasan ujian, dan hingga 25% siswa mengalami tingkat kecemasan ujian yang melemahkan (Putwain & Daly, 2014; Segool et al., 2013; Thomas et al., 2018). Kecemasan menghadapi ujian dilaporkan mempengaruhi sekitar 28% dari populasi siswa sekolah menengah dan pasca sekolah menengah (Knappe et al., 2011). Fenomena negatif lain yang terkait dengan kecemasan menghadapi ujian termasuk masalah kesehatan

mental, kelelahan, dan putus sekolah (Huntley et al., 2020; Vanstone & Hicks, 2019). Tingkat kecemasan ujian yang tinggi telah ditemukan pada 10%–30% siswa sekolah menengah yaitu pada usia 15–18 tahun (Putwain & Daly, 2014; Putwain et al., 2021a; von der Embse et al., 2018). Lebih lanjut, pada penelitian meta analisis (von der Embse et al., 2018) dan desain longitudinal (Putwain et al., 2021) telah menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ujian yang tinggi berhubungan dengan prestasi yang lebih rendah.

Berdasarkan hasil penelitian tahun 2021 terdapat banyak siswa di kota Palangka Raya melaporkan bahwa kinerja akademis mereka menjadi lebih buruk karena dampak pandemik khususnya pada mata pelajaran Matematika (Safithry, 2021). Dengan metode pembelajaran dilaksanakan secara daring, banyak peserta didik memiliki kesulitan memecahkan masalah matematika, cemas dalam menghadapi pembelajaran matematika, merasa tidak percaya diri untuk aktif dalam kegiatan belajar. Adanya pandangan negatif peserta didik terhadap matematika, menimbulkan kecemasan pada saat pembelajaran matematika berlangsung. Hal tersebut didukung dengan data hasil ujian tengah semester peserta didik menunjukkan bahwa dari 40 peserta didik hanya 17 responden saja yang dapat memenuhi KKM (Nilai KKM=70).

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kognitif behavioural (CBT) yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, dengan alasan bahwa kecemasan ujian sangat cocok untuk penggunaan pendekatan intervensi multimodal di mana elemen kognitif, perilaku, dan afektif dari kecemasan ujian mungkin tidak merespons secara sama terhadap pendekatan intervensi tunggal. Misalnya, pada subjek penelitian ini yang memunculkan perasaan khawatir, pikiran otomatis terhadap situasi evaluatif maka pendekatan kognitif yang paling efektif. Pada siswa yang cemas terhadap ujian kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif

mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses intervensi yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada individu atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Teknik restrukturisasi kognitif membantu individu menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Beberapa hasil penelitian menunjukkan keefektifan Teknik ini yang dipadukan dengan Teknik CBT yang lain (Fernández & Barraca, 2017; Kivi et al., 2015; Nia et al., 2014; Shikatani et al., 2014).

Saat dicirikan oleh respons afektif-fisiologis seperti perasaan gugup, tegang dan tidak nyaman, pendekatan perilaku paling efektif. Teknik relaksasi dapat diterapkan ketika suatu individu yang memiliki keyakinan tak rasional yang dapat menimbulkan ketegangan fisik. Relaksasi ini mengurangi kemungkinan munculnya ketegangan pada otot dan menormalkan detakan jantung sehingga individu tersebut dapat lebih tenang dan dapat berpikir secara rasional (Arizona et al., 2020). Ketika individu memiliki pikiran yang rasional maka tidak akan terjadi penyimpangan perilaku yang berarti. Teknik relaksasi ini dapat diterapkan pada berbagai macam kecemasan, salah satunya adalah kecemasan yang dimiliki siswa terhadap ujian (Abida et al., 2021; Dahbi, 2015; Larson et al., 2011; Nurlala & Jannati, 2019; Nurnaningsih, 2020). Penerapan relaksasi dan penerapan pada kehidupan sehari-hari akan membantu individu dalam mengondisikan diri agar selalu rileks ketika menghadapi ujian sehingga mereka dapat mempersiapkan maupun mengerjakan ujian dengan tenang serta percaya diri, penerapan relaksasi ini juga mempengaruhi performance mereka ketika mengerjakan ujian, mereka tak akan terganggu, dengan nyaman melaksanakan ujian dan kecil kemungkinan untuk melupakan

materi yang telah dipelajari sebelumnya (Juliawati et al., 2019; Nurhidayati & Firmanto, 2017; Nwokolo et al., 2017; Wardiana & Sandhya, 2019). Maka pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMA.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus tunggal yang merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan dengan kasus tunggal. (Kazdin, 2009). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian multiple baseline yang merupakan sebuah desain dengan dua atau lebih baseline.

Penelitian ini dilakukan pada 5 orang subyek berusia 15-17 tahun. Adapun kriteria penentuan subjek sebagai berikut :

1. Memenuhi kriteria DSM V untuk gangguan kecemasan
2. Belum pernah diberikan terapi menulis sebelumnya
3. Bersedia bekerjasama dengan terapis dengan menandatangani informed consent

Metode asesmen yang digunakan dalam penelitian yaitu Wawancara. Wawancara selama proses terapi dilakukan terutama untuk mengetahui penurunan stres yang dialami subyek selama terapi. Observasi merupakan suatu aktivitas mengamati tingkah laku individu dan Skala kecemasan menghadapi ujian yaitu Revised Test Anxiety Scale yang dikembangkan oleh Jeri Benson & Nabil El-Zahhar (1992 yang terdiri dari 25 item.

Tahapan kegiatan terdiri dari tahap awal, tahap inti dan tahap akhir. Pada tahap awal kegiatannya adalah pengenalan dan juga mengenalkan tahapan apa saja yang akan dilalui dalam proses CBT, tujuan yang akan dicapai, memahami dan mengenali pemicu, tanda dan efek dari kecemasan ujian, berapa lama waktu tiap pertemuan dan jumlah sesi

yang akan dilalui yaitu 7 sesi yang terdiri dari 1 sesi pada tahap awal, 5 sesi pada tahap inti dan 1 sesi pada tahap akhir. Pada tahap inti kegiatannya terdiri dari restrukturisasi kognitif sebanyak 3 sesi, latihan relaksasi sebanyak 2 sesi. Tahap terakhir yaitu tahap akhir yang kegiatannya adalah: (1) mengidentifikasi tingkat kecemasan akhir melalui posttest, (2) identifikasi pemikiran negatif dan positif (3) pemberian lembar evaluasi yang berisi apa saja perubahan yang telah mereka rasakan, teknik terapi apa saja yang memberikan pengaruh yang besar serta penilaian mereka terhadap terapis. Terapis menutup keseluruhan proses terapi dengan mereview semua kemajuan yang telah ditunjukkan setiap anggota dan memotivasi mereka untuk tetap mempraktikkan teknik terapi jika situasi kecemasan muncul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kasus

Saat ujian akan dimulai, siswa yang cemas sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, merasa akan kesulitan dalam mengerjakan ujian tersebut, memikirkan kemungkinan gangguan-gangguan yang akan mereka hadapi, mengkhawatirkan nilai yang mereka dapat nanti beberapa mencemaskan reaksi orang tua mereka jika mendapatkan nilai yang buruk, selain itu mereka juga mencemaskan mengenai situasi saat ujian seperti hanya pada ujian matematika saja yang lebih menegangkan dibanding ujian mata pelajaran yang lain yang membuat rasa cemas pada ujian matematika melebihi mata pelajaran yang lain. Bahkan beberapa siswa juga menunjukkan gejala seperti perut yang tiba-tiba sakit, keringat dingin, badan terasa sangat lelah walau hanya duduk sekitar 1 jam. Mereka menjelaskan bahwa saat ujian mereka kesulitan untuk mengingat jawaban padahal sudah belajar dengan maksimal sebelumnya. Kemudian pada setelahnya mereka mencemaskan nilai yang akan mereka dapatkan, muncul perasaan khawatir jika nilai tidak sesuai dengan harapan dan pada akhirnya merasakan bahwa mereka tidak

cukup berusaha supaya dapat melalui ujian dengan lancar.

Permasalahan kecemasan siswa terhadap ujian mata pelajaran matematika ini menurut guru BK dan wali kelas mereka tidak hanya terjadi pada masa pembelajaran jarak jauh, sebelum peristiwa pandemi, mata pelajaran matematika memang menjadi momok yang menakutkan bagi siswa, diantara mata pelajaran yang lain, matematika adalah mata pelajaran yang dianggap paling sulit untuk dipahami hal ini tentu berimbas pada ujian matematika. Survey dilaksanakan pada tahun 2021 dimana sudah mulai diterapkan pembelajaran tatap muka yang bertujuan untuk mengetahui respon peserta didik terhadap mata pelajaran apa yang dianggap menyulitkan dan bagaimana hasil belajar mereka. Hasil survey menyatakan pada ujian akhir semester khususnya pada mata pelajaran matematika 58% siswa tidak memenuhi nilai KKM yaitu 70. Siswa-siswa ini menyatakan bahwa matematika memang lebih sulit untuk dipahami, sebesar apapun usaha mereka untuk mamahami mata pelajaran ini pada akhirnya nilai yang didapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, perasaan tegang sebelum dan selama ujian serta sulit untuk konsentrasi.

Tahap awal pada kegiatan ini adalah melihat skor awal kecemasan siswa menghadapi ujian. Siswa mengisi instrument kecemasan menghadapi ujian kemudian didapat tingkat awal kecemasan subjek, seperti pada tabel dibawah ini

Tabel I. Skor awal tingkat kecemasan menghadapi ujian

Subjek	Tingkat kecemasan saat tahap awal
A	87
B	85
C	90
D	89
E	80

Kegiatan terapi ini dimulai pada sesi 2 sampai sesi 6. Pengaruh intervensi yang diberikan dilihat dengan cara membandingkan skor tingkat stress akademik subyek pada saat pra terapi dan intervensi.

Selama menjalankan sesi terapi dari awal hingga akhir subyek terlihat kooperatif, juga lancar dalam menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya serta pemikiran-pemikiran negative dan tingkat keyakinannya terhadap pemikirannya tersebut. Keterbukaan subyek dalam menceritakan keluhannya sangat membantu peneliti untuk melanjutkan proses terapi sampai pada sesi berikutnya.

Setiap Awal sesi terapi, terapis memeriksa tugas rumah yang diberikan kepada subjek dan mendiskusikan kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi. Pada akhir sesi, subjek diberikan instrument berisi skala kecemasan menghadapi ujian. Skor hasil skala bisa dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel II. Skor tingkat kecemasan siswa pada sesi 2-6

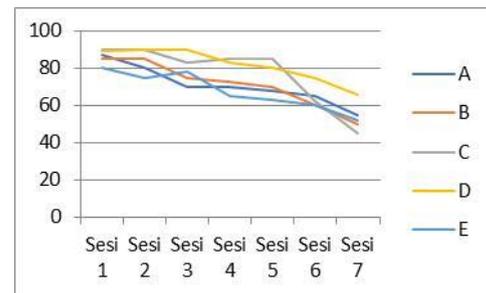
No	Subjek	Sesi				
		2	3	4	5	6
1	A	80	70	70	68	65
2	B	85	75	73	70	60
3	C	90	83	85	85	62
4	D	90	90	83	80	75
5	E	75	78	65	63	60

Pada tahap akhir kegiatan ini subjek diberikan kembali skala kecemasan ujian untuk mengetahui kondisi akhir subjek. Hasil dari penilaian skor dapat dilihat pada table berikut

Tabel III. Skor tingkat kecemasan siswa subjek sesi 1- 7

No	Subjek	SESI						
		1	2	3	4	5	6	7
1	A	87	80	70	70	68	65	55
2	B	85	85	75	73	70	60	50
3	C	90	90	83	85	85	62	45
4	D	89	90	90	83	80	75	66
5	E	80	75	78	65	63	60	52

Selanjutnya penurunan tingkat stres akademik siswa dapat dilihat pada grafik dibawah ini



Gambar I. Grafik penurunan tingkat kecemasan ujian siswa

Berdasarkan table dan grafik diatas dapat dilihat bahwa selama sesi 1-sesi 7 skor menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan ujian merupakan bentuk kecemasan spesifik, yang mencerminkan peningkatan emosionalitas atau reaksi fisiologis afektif terhadap situasi evaluatif disertai dengan kognisi yang mengkhawatirkan akanantisipasi kegagalan dan konsekuensinya (Putwain & von der Embse, 2021). Kecemasan menghadapi ujian mengacu pada disposisi individu untuk bereaksi dengan kekhawatiran, pikiran yang mengganggu, disorganisasi mental, ketegangan, dan gairah fisiologis ketika dihadapkan pada konteks atau situasi evaluatif (Zeidner, 2014).

Kecemasan ujian terkait dengan kognitif, perilaku dan afektif (Cassady, 2009; Zeidner, 2007; Zeidner & Matthews, 2005). Komponen kognitif mengacu pada kekhawatiran dan fokus pada diri sendiri, pikiran sibuk seputar kegagalan dan konsekuensinya. Komponen perilaku mengacu pada kebiasaan belajar siswa sebelum ujian dan tindakan mereka selama ujian, seperti bermain dengan alat tulis atau pakaian (menunjukkan fokus di luar tugas). Komponen afektif mengacu pada persepsi rangsangan otonom, seperti sakit kepala, gemetar dan peningkatan denyut jantung. Model kecemasan tes yang digunakan dalam penelitian ini telah memasukkan satu komponen tambahan, sosial,; ketakutan akan

penilaian negatif oleh orang lain. Studi terbaru menunjukkan betapa siswa yang sangat cemas akan ujian takut bahwa orang lain yang signifikan, seperti orang tua (dan anggota keluarga lainnya), teman sebaya dan guru, akan menilai mereka secara negatif jika hasil ujian mereka tidak memenuhi harapan (Putwain, 2009, 2011; Putwain, Woods, & Symes, 2010). Dengan demikian, ancaman terhadap harga diri yang ditimbulkan oleh situasi evaluasi kinerja mungkin tidak hanya terkait dengan nilai pribadi yang melekat pada kredensial akademik, tetapi juga pada orang lain yang memaksakan kondisi nilai yang bergantung pada keberhasilan akademik. Maka instrumen biasanya dirancang sebagai multidimensi untuk memperhitungkan komponen-komponen ini.

Cognitive behavior therapy merupakan gabungan dari pendekatan cognitive behavior dan behavior therapy. Proses CBT itu sendiri didasarkan atas konseptualisasi serta pemahaman dari individu atas keyakinan khusus pola perilaku. Harapan yang didapatkan dari pendekatan CBT itu sendiri yaitu untuk memunculkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan dari Individu serta membawa perubahan baik dilihat dari segi perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik(Beck, 2011)

Efektifitas CBT telah dikonfirmasi oleh sebagian besar penelitian untuk penanganan berbagai kondisi psikologis dan tekanan, termasuk gangguan kecemasan (Hofmann et al., 2012). CBT menjadi terapi yang paling banyak digunakan untuk gangguan kecemasan (Antonia N Kaczkurkin & Edna B Foa, 2015) membantu orang menyadari dan mengubah kognisi yang terdistorsi, maladaptif, dan negatif yang memengaruhi perilaku mereka secara negatif (Kaczkurkin & Foa, 2015). Pendekatan CBT mengajarkan orang bagaimana memahami dan mengelola kognisi, perasaan, tindakan, dan perilaku mereka

CBT untuk menurunkan kecemasan ujian menyatakan bahwa pikiran negatif dan kekhawatiran tentang konsekuensi ujian

memicu perilaku koping maladaptif yang pada akhirnya mengarah pada penurunan kinerja akademik. Dalam penanganan kecemasan tes, CBT bertujuan untuk memodifikasi distorsi kognitif dan perilaku maladaptif melalui intervensi seperti desensitisasi sistematis, relaksasi otot, terapi kognitif, catatan pikiran, dan tantangan perilaku (Segool et al., 2013)

Penelitian meta-analisis von der Embse et al. (2013) menyatakan teknik intervensi termasuk biofeedback, terapi perilaku, terapi perilaku kognitif, kompetensi dasar, dan pendekatan campuran telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Putwain dkk. (2014) mengevaluasi CBT sebanyak enam sesi dengan peserta berusia 14-16 tahun menggunakan desain eksperimen semu. Peserta ujian yang kecemasannya tinggi menunjukkan pengurangan sedang hingga tinggi dalam kecemasan ujian pasca-intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol non-intervensi. (Putwain & Prescod, 2018). Studi-studi ini bersama dengan yang termasuk dalam tinjauan von der Embse et al. (2013) memberikan bukti bahwa CBT yang relatif singkat dapat pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan ujian pada anak-anak dan remaja.

Penelitian lain yang membuktikan bahwa CBT efektif dalam penanganan kecemasan adalah penelitian dari Yeo dkk. (2016) yang mengevaluasi empat sesi, CBT pada peserta berusia 9-12 tahun menggunakan desain kuasi-eksperimental. Peserta ujian yang kecemasannya tinggi menunjukkan penurunan moderat dalam kecemasan ujian dua bulan pasca-intervensi dibandingkan dengan kontrol non-intervensi. Hasil ini memberikan bukti awal untuk kegunaan intervensi kecemasan berbasis sekolah waktu terbatas dalam pencegahan kecemasan ujian dengan populasi anak sekolah dasar Asia yang kurang dipelajari.

Pada penelitian ini lebih dikhususkan pada mata pelajaran matematika yaitu pada ujian matematika yang menimbulkan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mata pelajaran dalam urutan peringkat yang paling banyak menyebabkan kecemasan

menghadapi ujian hingga yang paling sedikit kecemasan menghadapi ujian adalah IPA, matematika, bahasa Inggris, dan IPS (Karjanto & Yong, 2013). Menurut Mailizar et al., (2020) ada dua hal yang sering menjadi masalah pada pembelajaran matematika daring, yaitu tidak tersedianya perangkat belajar dan keterbatasan akses internet. Pembelajaran daring harus didukung oleh kedua hal tersebut, jika tidak akan memunculkan kekhawatiran tidak dapat terlaksananya kegiatan tersebut. Artinya sarana dan prasana pada pembelajaran matematika daring harus dipersiapkan secara matang karena sangat berpengaruh pada siswa. Dikarenakan sifat matematika yang dianggap sulit oleh sebagian besar siswa dan menimbulkan rasa cemas pada saat berhadapan dengan matematika, baik dalam pembelajaran ataupun dalam menghadapi evaluasi pembelajaran (Dowker et al., 2016)

Sebuah tinjauan singkat tentang sejarah dan penilaian kecemasan matematika, hubungannya dengan konsekuensi pribadi dan pendidikan dan dampak penting pada ukuran kinerja telah disajikan oleh Ashcraft & Moore, (2009). Kecemasan matematika menyebabkan penurunan academic performance, khususnya ketika dihadapkan pada situasi evaluatif seperti ujian.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kognitif behavioral dengan alasan bahwa kecemasan ujian sangat cocok untuk penggunaan pendekatan intervensi multimodal di mana elemen kognitif, perilaku, dan afektif dari kecemasan ujian mungkin tidak merespons secara sama terhadap pendekatan intervensi tunggal. Misalnya, pada subjek penelitian ini yang memunculkan perasaan khawatir, pikiran otomatis terhadap situasi evaluatif maka pendekatan kognitif yang paling efektif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses intervensi yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada individu atas

pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. Teknik restrukturisasi kognitif membantu individu menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Hasil penelitian (Kivi et al., 2015) menunjukkan bahwa teknik Restrukturisasi kognitif mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi tes. Selanjutnya penelitian Fernández & Barraca (2017) menyebutkan bahwa teknik behavioral action dan Restrukturisasi kognitif efektif mengurangi intensitas respon kecemasan. Hasil penelitian (Nia et al., 2014) menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan siswa dibanding teknik training the mind. Rekonstruksi kognitif membantu siswa fokus pada tugas restrukturisasi kognitif dan fokus pada respons diri. Terapi ini menjadikan individu sadar akan pikiran yang menyebabkan kecemasan, belajar untuk mengekspresikan perasaan dan masalah mereka. Shikatani et al (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif menyebabkan berkurangnya kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa penerapan terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy*) yang terdiri dari Teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 3 sesi dan latihan relaksasi sebanyak 2 sesi yang diberikan dapat membantu mengurangi gejala kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Penurunan terjadi mulai dari tahap inti yaitu sesi 2 sampai pada sesi 7 yaitu pada tahap akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abida, L., Eva, N., & Farida, I. A. (2021). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa pada Tugas Akhir: Tinjauan Literatur. Seminar Nasional Psikologi UM.
- Antonia N Kaczurkin, & Edna B Foa. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 337–346. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin>
- Arizona, K., Abidin, Z., & Rumansyah, R. (2020). Pembelajaran Online Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*.
- Ashcraft, M. H., & Moore, A. M. (2009). Mathematics Anxiety and the Affective Drop in Performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 27(3), 197–205. <https://doi.org/10.1177/0734282908330580>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Dahbi, M. (2015). Training EFL students on relaxation techniques to manage test taking anxiety: An action research project. *International Journal of English Language Teaching*, 2(1), 61–67.
- Dowker, A., Sarkar, A., & Looi, C. Y. (2016). Mathematics Anxiety: What Have We Learned in 60 Years? *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00508>
- Fernández, E. N., & Barraca, J. (2017). Behavioral activation versus cognitive restructuring to reduce automatic negative thoughts in anxiety generating situations. *Psicothema* 2017, 29(2), 172–177. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.325>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Huntley, C. D., Young, B., Tudur Smith, C., & Fisher, P. L. (2020). Uncertainty and test anxiety: Psychometric properties of the Intolerance of Uncertainty Scale – 12 (IUS-12) among university students. *International Journal of Educational Research*, 104, 101672. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101672>
- Juliawati, D., Tri, R. A., Hengki, & Alfaiz, Y. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Karjanto, N., & Yong, S. T. (2013). Test anxiety in mathematics among early undergraduate students in a British university in Malaysia. *European Journal of Engineering Education*, 38(1), 11–37. <https://doi.org/10.1080/03043797.2012.742867>
- Kivi, G., S, R., & Kiani. (2015). Effectiveness of cognitive restructuring and proper study skills in the reduction of test anxiety symptoms among students in Khalkhal Iran. *American Journal of Educational Research*, 3(10), 1230–1236.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Stein, M. B., Lieb, R., & Wittchen, H.-U. (2011). Social fear and social phobia types among community youth: Differential clinical features and vulnerability factors. *Journal of Psychiatric Research*, 45(1), 111–120. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.05.002>
- Larson, H. A., Yoder, A. M., Shannon Brucker, Jiwon Lee, & Washburn, F. (2011). Effects of Relaxation and Deep-Breathing on High School Students. *Journal of Counseling in Illinois*.
- Mailizar, M., Almanthari, A., Maulina, S., & Bruce, S. (2020). Secondary School

- Mathematics Teachers' Views on E-learning Implementation Barriers during the COVID-19 Pandemic: The Case of Indonesia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(7), em1860. <https://doi.org/10.29333/ejmste/8240>
- Nia, K. A., Tahmasebian, H., & Kakabarae, K. (2014). Comparing Effectiveness of Methods of Training the Mind and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Anxiety in Students. *World Applied Programming*, 4(3).
- Nurhidayati, E., & Firmanto. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka I Jakarta Dalam Menghadapi Ujian.
- Nurlela, & Jannati, Z. (2019). Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Student's Anxiety on Facing Exam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 33–39.
- Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 4(2).
- Nwokolo, C., Obianuju, M., Umezulike, B., & Ekwutosi, R. (2017). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 1–10.
- Putwain, D. W., & von der Embse, N. P. (2021). Cognitive-behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: do benefits extend to school-related wellbeing and clinical anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 22–36. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800656>
- Putwain, D. W., Stockinger, K., von der Embse, N. P., Suldo, S. M., & Daumiller, M. (2021). Test anxiety, anxiety disorders, and school-related wellbeing: Manifestations of the same or different constructs? *Journal of School Psychology*, 88, 47–67. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.08.001>
- Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554–570. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.953914>
- Safithry, E. A. (2021). Kecemasan Menghadapi Ujian Matematika Pada Siswa SMK Kesehatan Muhammadiyah Palangkarya. Laporan Hasil Penelitian Program Studi Bimbingan Dan Konseling UM Palangkaraya.
- Segool, N. K., Carlson, J. S., Goforth, A. N., von der Embse, N., & Barterian, J. A. (2013). Heightened Test Anxiety Among Young Children: Elementary School Students' Anxious Responses To High-Stakes Testing. *Psychology in the Schools*, 50(5), 489–499. <https://doi.org/10.1002/pits.21689>
- Shikatani, B., Antony, M. M., Kuo, J. R., & Cassin, S. E. (2014). The impact of cognitive restructuring and mindfulness strategies on postevent processing and affect in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 570–579. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.05.012>
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2018). Identifying Severity Standards on the Cognitive Test Anxiety Scale: Cut Score Determination Using Latent Class and Cluster Analysis. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(5), 492–508. <https://doi.org/10.1177/0734282916686004>
- Vanstone, D. M., & Hicks, R. E. (2019). Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 141, 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.026>
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483–493.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.04>

8

- Wardiana, U., & Sandhya, A. R. (2019). Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA/Sederajat Kelas XII di Tulungagung. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).