

Efektivitas Terapi Kelompok terhadap *Test Anxiety* dan *Self-Efficacy* pada Mahasiswa

Ilham Anggi Putra dan Lifina Dewi Pohan

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok

Abstract

School examination or test describes as an evaluative situation that requires students to do some task with certain limit of time and in a propriate place. Other wise, test or exam is one significant factors that influence higher level of test anxiety, so some students might fail on the test. Self-efficacy plays an important role toward academic consistency, academic adjustment, better learning strategy and good academic function. The aim of this study is to decrease test anxiety and increase self-efficacy among students with group therapy. The participant of this study characterized by high level of test anxiety and low self-efficacy.. This study use single case AB design with 3 steps of measurement : baseline, 4 session execution and follow up. The results shown that group therapy effective to decreasing level of test anxiety and increasing level of self- efficacy among college students.

Keywords: *group therapy, test anxiety, self-efficacy, college students*

I. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan jenjang tertinggi dalam pendidikan sebelum memasuki ranah pekerjaan. Salah satu variabel yang dapat menentukan kesuksesan atau kegagalan adalah performa ujian yang dapat terlihat melalui aktivitas dalam perkuliahan, terutama Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Kegiatan ini terus berlangsung pada setiap semesternya sehingga setiap mahasiswa diharapkan dapat mengerjakan tugas-tugas tersebut dengan baik agar tidak gagal. Konsekuensi dari nilai yang buruk menyebabkan mahasiswa harus mengulang kembali mata kuliah yang bersangkutan dan apabila mengulang mata kuliah dapat menyebabkan ketepatan waktu dalam menyelesaikan perkuliahan semakin terhambat, sehingga hal tersebut sangat perlu untuk dihindari. Menurut Zeidner & Most (1992), ujian merupakan salah satu situasi evaluatif yang melibatkan mahasiswa untuk mengerjakan sejumlah tugas, dibatasi oleh waktu dan tempat untuk bisa memberikan performa yang baik dari tuntutan eksternal yaitu Universitas. Salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam mendapatkan performa yang baik dikarenakan oleh tingginya

tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian (*test anxiety*). Kecemasan memiliki asosiasi dalam mengantisipasi mengalami dan terlepas dari situasi tes. Sekitar 20 – 35 % mahasiswa dilaporkan pernah mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian (Friedman & Bendas-Jacob, 1997; Naveh-Benjamin, Lavi, Mc Keachie, & Lin, 1997; Zeidner, 1998).

Test anxiety merupakan suatu kumpulan reaksi kognitif, afektif dan perilaku yang membuat seseorang memikirkan kemungkinan konsekuensi negatif yang muncul ketika menghadapi ujian atau situasi yang dinilai (Sieber, O'Neil & Tobias, 1977). *Test anxiety* terjadi karena ia memandang situasi tes sebagai sesuatu yang mengancam dan membahayakan (Zeidner, 1988). Dampak dari *test anxiety* akan membuat mahasiswa tidak dapat menunjukkan performanya dengan baik dan mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuannya (Shobe, Brewin & Carmak, 2005). Derajat dari *test anxiety* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti intensitas dari situasi evaluatif yang memberikan persepsi negatif pada mahasiswa, perbedaan variabel individu dan melihat situasi evaluatif sebagai sesuatu yang mengancam (Spielberger, Gonzalez, Taylor, Anton, Algaze, Ross & Westberry, 1980).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada 15 mahasiswa, terdapat 61% mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan menengah dan tinggi dalam menghadapi ujian. Dari 61% mahasiswa tersebut, semuanya mengatakan bahwa mereka menjadi sangat cemas ketika ia melihat teman-temannya yang lain bisa mengerjakan ujian sedangkan dirinya tidak. Selain itu, mereka juga mengatakan bahwa tidak adanya dukungan dari teman-teman juga sangat berpengaruh. Hal tersebut disebabkan karena mereka menjadi sulit untuk menyerap informasi, merasa tidak mendapatkan bantuan dan merasa malu. Mahasiswa akan beraksi terhadap persepsi yang mengancam, mengurangi tingkat *self-efficacy*, pemikiran negatif terhadap diri sendiri, dan intensitas reaksi emosional lainnya ketika merasakan kegagalan (Sarason, 1986; Sarason & Sarason, 1990). Untuk mengetahui derajat *test anxiety* pada mahasiswa, dapat dilihat dari manifestasi reaksi kecemasan pada situasi tes sebelumnya, serta estimasi kembali munculnya kecemasan pada situasi tes yang akan datang. Sejalan dengan penelitian terhadap mahasiswa jurusan Kedokteran yang dilakukan oleh Saravanan, Kingston dan Gin (2014), ditemukan bahwa *test anxiety* merupakan salah satu masalah utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan motivasi pada mahasiswa. Penelitian tersebut merupakan penelitian *cross sectional* dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali dengan menggunakan kuesioner. Penelitian lain yang dilakukan oleh Reza, Baghaei, Zare dan Salar (2016) pada 263 mahasiswa Ilmu Kesehatan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *test anxiety*. Mahasiswa yang merasa ragu dan pesimis dengan

kemampuannya akan membuat dirinya merasa sulit untuk memecahkan persoalan dan kondisi tersebut meningkatkan tingkat kecemasan pada dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Artino, La dan Durning (2010) pada mahasiswa di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa perasaan negatif, seperti kecemasan akan mempengaruhi kondisi *self-efficacy* mahasiswa.

Self-efficacy merupakan konsep penting dalam teori pembelajaran yang menekankan persepsi individu mengenai kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas secara terqualifikasi dan efektif (Bandura, 1982). *Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kapasitasnya untuk bisa mencapai tingkat performa pada suatu aktivitas yang mempengaruhi kehidupan mereka. *Self-efficacy* seseorang menentukan bagaimana seseorang merasakan, berpikir, dan memotivasi diri serta perilakunya. Bandura mengatakan bahwa ancaman dari luar yang dalam hal ini bukanlah berasal dari kejadian situasional ataupun persepsi individu, melainkan bagaimana mahasiswa memandang kapasitas dalam memecahkan masalah dan kemungkinan terjadinya kegagalan terhadap lingkungan. Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa ia memiliki kontrol terhadap ancaman tidak akan mempengaruhi kognisinya, namun sebaliknya seseorang meyakini bahwa ia tidak dapat mengatasi ancaman dan menyebabkan kecemasan semakin tinggi. Mereka menjadi tidak tahu bagaimana cara untuk mengatasi masalah dan melihat aspek dari lingkungan sebagai sesuatu yang mengancam dan penuh dengan bahaya. Mereka merasa tidak memiliki sumber daya atau kemampuan untuk bisa menghadapi situasi stresful (Bandura,1977).

Menurut Bandura (1997), Dalam bidang akademik, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan menghasilkan nilai yang lebih stabil dan memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah akan memiliki keyakinan bahwa tugas yang harus diselesaikan lebih sulit daripada kenyataannya. *Self-efficacy* yang rendah tersebut dapat meningkatkan kecemasan, stres dan memiliki pandangan yang sempit untuk dapat menyelesaikan permasalahan. Dengan kata lain, situasi evaluatif dan *test anxiety* tidak akan terjadi apabila individu tidak memandang situasi ujian sebagai sesuatu yang mengancam (Bandura, 1977). *Self-efficacy* memiliki pengaruh yang kuat pada mahasiswa, karena mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki konsistensi akademis dan adaptasi yang lebih baik, memiliki strategi pembelajaran dan menunjukkan fungsi akademis yang lebih baik. (Foodladvand, Farzad, Shahraray & Sangari, 2009). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wang, Qu dan Xu (2015), juga menunjukkan bahwa *social support* dari

orang sekitar merupakan salah satu sumber yang penting untuk membantu individu dalam mengatasi stress dan meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini disebabkan karena tujuan adanya dukungan dari *social support* sangat aktual dan dapat dirasakan secara langsung dalam berhubungan dengan orang lain.

Terapi kelompok merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan, melihat banyaknya pengaruh dari *social support* terhadap *test anxiety* dan *self-efficacy*. Penelitian menemukan bahwa terapi kelompok dapat digunakan baik kepada laki-laki ataupun perempuan (Boivin, 2003), mencari strategi untuk menghadapi masalah (Sadler, 1987), mengurangi distress psikologis (Barr, 2004; Fukui, Kugaya, & Okamura, 2001), serta mengurangi tingkat kecemasan dan simptom depresi (Pfeffer, Jiang, Kakuma, Hwang & Metsch, 2002). Menurut Steve Gallon (2004), terapi kelompok yang efektif dapat membantu klien mengembangkan *self responsibility*, meningkatkan kesiapan untuk perubahan, membangun dukungan untuk perubahan dan penyembuhan, mengatasi perilaku yang menghambat serta membantu menyelesaikan ketidaknyamanan antar pribadi. Menurut Yalom (1955), juga mengatakan bahwa dalam terapi kelompok, partisipan merupakan agen utama yang dapat mengatasi permasalahan mereka. Dibandingkan dengan terapi individu, terapi kelompok membuat setiap partisipan mendapatkan manfaat dalam meningkatkan rasa percaya, merasa bahwa ia tidak sendiri, saling memberikan informasi, meningkatkan rasa altruisme, memberikan dukungan, pembelajaran interpersonal dan dapat melakukan katarsis antar setiap anggota. Sejalan dengan penelitian kepada penderita hipertensi yang telah dilakukan oleh Putra, Nashori dan Sulistyarini (2012) pada bahwa para partisipan merasakan dukungan, keterbukaan diri dan dapat saling berbagi umpan balik satu dengan yang lain melalui terapi kelompok yang dilaksanakan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maryatun (2014) juga menemukan bahwa terapi kelompok dapat mempengaruhi kemampuan perkembangan kognitif, emosi dan moral pada remaja di panti sosial.

Salah satu modul terapi kelompok yang berjudul *Tackling Test Anxiety : A Group For College Student* dari Damer & Melendres (2012) merancang setiap sesi yang terbukti dapat membantu mahasiswa untuk melihat bahwa permasalahan yang ia alami juga dialami oleh mahasiswa lain, sehingga hal tersebut membuat dirinya merasa tidak sendiri. Dari kondisi tersebut para mahasiswa akan dipaparkan juga mengenai hal-hal yang mempengaruhi kecemasan dan mendapatkan cara-cara yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan. Setelah mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian, mereka memiliki keyakinan untuk bisa memberikan performa yang baik ketika ujian. Berdasarkan situasi tersebut, peneliti melakukan adaptasi terkait modul tersebut dan peneliti tertarik untuk

melihat efektivitas terapi kelompok terhadap *test anxiety* dan *self-efficacy* pada mahasiswa.

II. Metode Penelitian

2.1 Partisipan

Jumlah partisipan dalam terapi kelompok yang ditargetkan adalah 5 – 8 orang. Jumlah tersebut ditargetkan dengan pertimbangan agar proses dinamika kelompok yang terjadi dapat berlangsung secara efisien dan efektif bagi para peserta. Selain itu, jumlah tersebut dipertimbangkan untuk mengantisipasi agar menghindari kekurangan peserta karena tidak melanjutkan ke sesi yang berikutnya. Karakteristik peserta yang mengikuti terapi kelompok ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Friedman & Bendas-Jacob (1997), Naveh-Benjamin, Levi, Keachie, & Lin (1996) serta Zeidner (1998) menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang banyak mengalami *test anxiety*, yaitu sekitar 20 – 35 %. Dalam hal ini partisipan yang akan diikuti terapi kelompok oleh peneliti adalah mahasiswa fakultas psikologi. Hal ini didapatkan dari survei awal terhadap 15 mahasiswa, dan menunjukkan bahwa 61% mahasiswa fakultas psikologi memiliki kecemasan dengan tingkat menengah dan tinggi dalam menghadapi ujian.

2. Memiliki tingkat *test anxiety* menengah dan tinggi dalam menghadapi ujian

Menurut Shobe, Brewin & Carmak (2005), seseorang yang mengalami *test anxiety* akan membuatnya tidak dapat menunjukkan performanya dengan baik dan mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan kemampuan dan pengetahuannya.

3. Memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah

Menurut Bandura (1994), individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah memiliki kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas yang sulit karena melihat tugas tersebut sebagai suatu ancaman. Ketika menghadapi tugas yang sulit, mereka cenderung berfokus kepada kekurangan mereka, hambatan dan hal-hal buruk yang akan terjadi dibandingkan berkonsentrasi bagaimana agar mereka dapat mengatasi permasalahan tersebut.

2.2 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* yang mengukur *self-efficacy* dan *test anxiety* sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini menerapkan intervensi terapi kelompok untuk mengurangi derajat *test anxiety* serta meningkatkan *self-efficacy* pada Mahasiswa dalam menghadapi ujian.

2.3 Indikator Keberhasilan Intervensi

Indikator keberhasilan intervensi dilakukan dengan melakukan perbandingan antara skor pada awal dan skor akhir setelah diberikan terapi kelompok. Apabila perubahan skor *test anxiety* semakin mengecil, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa semakin berkurang, sedangkan apabila perubahan skor *self-efficacy* semakin membesar, maka dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* mahasiswa meningkat.

Untuk mengetahui tingkat *test anxiety*, peneliti menggunakan Alat ukur *Test Anxiety Inventory* (TAI) yang diadaptasikan dari Sarason I.G (1980) dengan total item sebanyak 36 buah. Skor dibawah 12 menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Skor antara 12 – 20 menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan menengah, sedangkan skor diatas 20 menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Skor diatas 15 sudah merupakan indikasi bahwa subjek telah mengalami ketidaknyamanan dalam menghadapi ujian.

Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy*, peneliti menggunakan alat ukur *General Self-Efficacy Scale* yang diadaptasi dari Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1955) *Generalized Self-Efficacy Scale*. Item ini memiliki jenis skala likert dengan rentang 1 sampai 4 kemudian skor dihitung dengan menjumlahkan skor dari keseluruhan item. Skor diatas 30 mengindikasikan bahwa subjek memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, sedangkan skor dibawah 30 mengindikasikan bahwa subjek memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah.

2.4 Baseline dan Gambaran Umum Partisipan

Tabel I. Partisipan yang mengikuti terapi kelompok:

Nama	AB	AN	YA	SY	TI
Jenis Kelamin	L	P	P	P	P
Angkatan	2015	2015	2015	2014	2016
Semester	5	5	5	7	3
IPK	< 2,50	3,01 – 3,50	3,01 – 3,50	3,01 – 3,50	> 3,50
Skor awal	23	22	16	27	20

<i>Test anxiety</i>					
Skor awal	18	18	23	26	24
<i>Self-efficacy</i>					

2.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang berisikan identitas serta alat ukur berupa kuesioner *Test Anxiety Inventory* dan *General Self-Efficacy Scale*. Kuesioner identitas dan alat ukur tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menjaring partisipan yang sesuai dengan kriteria sebagai *baseline*
2. Setelah mendapatkan partisipan, peneliti melakukan wawancara singkat terlebih dahulu untuk mengetahui gambaran awal setiap partisipan, kemudian memberikan pernyataan kesediaan yang di dalamnya berisikan informasi mengenai keterlibatan para partisipan, kerahasiaan, waktu serta tempat pelaksanaan terapi kelompok.
3. Selanjutnya terapi kelompok dilaksanakan selama 4 sesi yang dilakukan 1 sesi per minggu. Masing-masing sesi berlangsung selama 90 hingga 120 menit.
4. Setelah selesai, partisipan melaksanakan UAS selama dua minggu, kemudian *test anxiety* dan *self-efficacy* diukur kembali untuk mendapatkan skor akhir

2.6 Rancangan Tiap Sesi

Rancangan tiap sesi diadaptasi dari modul yang berjudul *Tackling Test Anxiety : A Group For College Student* dari Damer & Melendres (2012) sebanyak empat sesi. Pada sesi pertama akan dimulai dengan perkenalan antara pihak-pihak yang terlibat dalam terapi yaitu fasilitator, *co-fasilitator* dan para partisipan. Kemudian dilanjutkan dengan *ice breaking* serta menetapkan aturan yang disetujui bersama. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar masing-masing partisipan dapat semakin dekat satu sama lain. Setelah itu setiap partisipan akan menceritakan pengalaman kecemasan yang mereka alami saat ujian. Ketika salah satu partisipan menceritakan pengalaman mereka, partisipan lain akan merasa bahwa partisipan lain juga merasakan hal yang sama dan tidak sendiri, sehingga hal tersebut membuat partisipan lain termotivasi untuk berbagi cerita atau memberikan tanggapan. Fasilitator juga memberikan skema kecemasan yang mempengaruhi perasaan, reaksi fisik dan perilaku, yaitu adanya pemikiran negatif sebagai mediator yang mempengaruhi kecemasan. Fasilitator akan memberikan beberapa cara untuk mengubah pemikiran negatif tersebut dan setiap partisipan dapat menanggapi. Pada akhir sesi pertama, setiap partisipan akan diminta untuk memberikan

tanggapan apa yang mereka dapatkan di sesi pertama lalu fasilitator memberikan tugas rumah berupa lembar kerja mengenai pemikiran negatif mengenai ujian lalu belajar untuk bagaimana untuk mengatasi pemikiran tersebut.

Pada sesi kedua, fasilitator akan memulai dengan membahas tugas rumah yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya. Jika ada salah satu partisipan yang merasa sulit untuk menemukan cara untuk mengatasi pemikiran negatif, partisipan lain dapat membantu memberikan alternatif solusi. Hal tersebut dilakukan agar setiap partisipan akan merasa objektif ketika partisipan lain yang mengalami masalah serupa juga dapat memberikan alternatif solusi. Setelah itu partisipan akan diajarkan mengenai *study skills* dan kebiasaan yang diharapkan dapat membantu *test anxiety*. Cara yang pertama adalah mengajarkan untuk manajemen waktu yang dibagi berdasarkan hal-hal yang penting dan mendesak. Tujuan dari cara ini adalah agar setiap partisipan dapat mengatur waktunya dengan baik dan menyadari pentingnya *self care* dalam aktivitas sehari-hari. Cara yang kedua adalah mendiskusikan lingkungan ideal serta cara belajar yang efektif pada masing-masing partisipan dalam belajar. Fasilitator dalam hal ini menekankan bahwa lingkungan ideal dan cara belajar antar satu partisipan dan partisipan lain berbeda-beda. Tujuan dari cara ini adalah agar setiap partisipan mendapatkan situasi belajar yang positif. Untuk tugas rumah, setiap partisipan dapat membuat kembali pengaturan waktu berdasarkan aktivitas mereka masing-masing secara lebih rinci.

Pada sesi ketiga bertujuan untuk memberikan teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian. Teknik yang pertama adalah teknik relaksasi pernapasan. Teknik ini merupakan teknik yang mudah dan dapat digunakan kapanpun. Teknik yang kedua adalah *safe environment*, yaitu setiap partisipan diminta untuk membayangkan lingkungan atau tempat yang membuat mereka nyaman. Setelah itu setiap partisipan dapat menceritakan mengenai lingkungan yang mereka bayangkan dan perubahan apa yang muncul dalam diri mereka. Fasilitator juga meminta partisipan untuk menggambar *safe environment* yang telah mereka ceritakan sekreatif mungkin agar dapat mereka simpan di rumah. Setelah dua teknik diajarkan, fasilitator memberikan tips-tips lain untuk mengurangi kecemasan. Setiap partisipan dapat menambahkan tips lain yang belum disebutkan oleh fasilitator. Sebagai tugas rumah, partisipan dapat mencoba teknik yang mereka dapatkan di rumah.

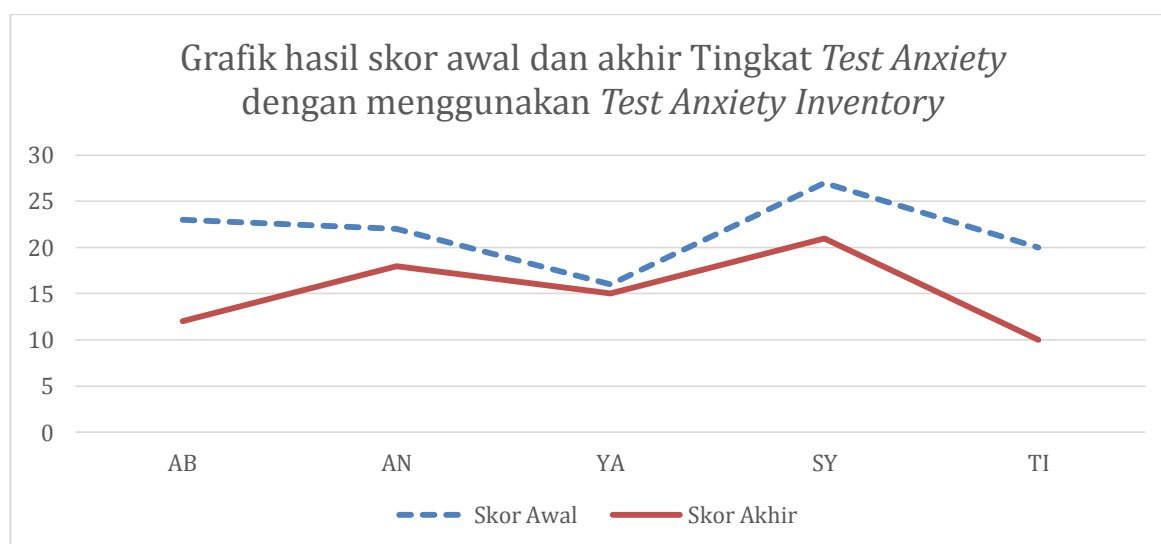
Setelah mendapatkan cara-cara untuk mengurangi kecemasan, pada sesi terakhir lebih bertujuan untuk meningkatkan kualitas positif yang dimiliki oleh setiap partisipan. Sebelum memulai sesi, fasilitator akan meminta setiap partisipan untuk membahas tugas rumah yang

telah diberikan di sesi sebelumnya. Setelah selesai, fasilitator akan meminta masing-masing partisipan untuk menceritakan mengenai pengalaman keberhasilan ketika menghadapi ujian dan partisipan lain diminta untuk menilai potensi positif yang dimiliki oleh partisipan tersebut. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar masing-masing partisipan dapat menghargai dirinya dan melihat bahwa orang lain yang memiliki masalah yang serupa juga memiliki hal positif yang dapat membantu mereka untuk lebih baik. Fasilitator juga meminta partisipan untuk memberikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan dinamika kelompok dan mengisi kuesioner evaluasi

III. Hasil dan Pembahasan

Tabel II. Grafik Hasil Skor *Pre-Test* dan *Post-Test Test Anxiety Inventory*

Nama (inisial)	Skor awal TAI	Kategori	Skor akhir TAI	Kategori	Selisih Skor
AB	23	Tinggi	12	Rendah	11
AN	22	Tinggi	18	Menengah	4
YA	16	Menengah	15	Menengah	1
SY	27	Tinggi	21	Tinggi	6
TI	20	Tinggi	10	Rendah	10

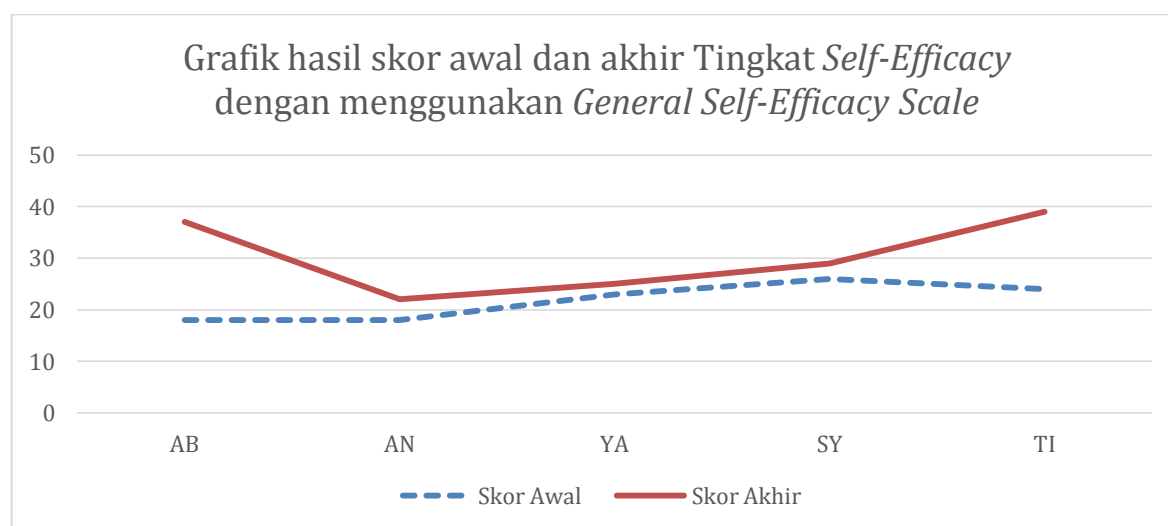


Berdasarkan tabel diatas, dari 5 partisipan terdapat 3 partisipan yang memiliki perubahan kategori skor *test anxiety* yaitu 2 orang berubah dari kategori tinggi ke rendah dan satu orang dari kategori tinggi ke menengah, sedangkan dua orang lain tidak terlihat adanya perubahan kategori. Walaupun begitu, 2 tersebut memiliki penurunan skor *test anxiety*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terapi kelompok yang dilakukan dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian.

Tabel III. Hasil Skor awal dan akhir *General Self-Efficacy Scale*

Nama (inisial)	Skor awal GSE	Kategori	Skor akhir GSE	Kategori	Selisih Skor
AB	18	Rendah	37	Tinggi	19
AN	18	Rendah	22	Rendah	4
YA	23	Rendah	25	Rendah	2
SY	26	Rendah	29	Rendah	3
TI	24	Rendah	39	Tinggi	15



Berdasarkan tabel diatas, dari 5 partisipan terdapat 2 partisipan yang memiliki perubahan kategori skor *self-efficacy* dari kategori rendah ke tinggi, sedangkan 3 orang lainnya tidak terlihat adanya perubahan kategori. Walaupun begitu, 3 orang tersebut memiliki peningkatan skor *self-efficacy*. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa terapi kelompok yang dilakukan dapat meningkatkan tingkat *self-efficacy* partisipan.

Tabel IV. Hasil temuan partisipan sebelum diberikan terapi kelompok

		AB	AN	YA	SY	TI
<i>Test anxiety</i>	Aspek Kognitif	Memiliki ketakutan karena mengecewakan orang lain	Memiliki ketakutan bahwa ia akan gagal dengan kuliahnya	Memiliki ketakutan untuk mendapatkan nilai yang buruk	Merasa teman-teman lebih pintar dibandingkan dirinya	Memiliki ketakutan mengenai hasil yang buruk

Aspek Afektif	Detak jantung meningkat, pusing dan sulit tidur	Menjadi lemas setelah ujian	Panik	Mudah berkeringat	Gangguan pencernaan
Aspek Perilaku	Sulit fokus, sulit tidur	Sulit fokus, tidak dapat mengatur prioritas	Prokrastina-si	Sulit fokus, prokrastinasi	Sulit fokus
<i>Self-Efficacy</i>	Merasa tidak yakin dengan diri sendiri	Merasa ujian mengancam dan dapat membuatnya gagal	Merasa tidak yakin pada beberapa mata kuliah	Merasa tidak dapat menghadapi ujian dan merasa tidak yakin dengan diri sendiri	Merasa ujian adalah sesuatu yang mengancam dan membuatnya menjadi tidak yakin

Tabel V. Hasil temuan partisipan setelah diberikan terapi kelompok

		AB	AN	YA	SY	TI
<i>Test anxiety</i>	Aspek Kognitif	Memiliki keyakinan bahwa saya bisa lebih baik	Mengubah pemikiran bahwa satu mata kuliah bukan penentu keseluruhan kegagalan perkuliahan, sehingga apabila berusaha pasti baik-baik saja	Mengubah pemikiran menjadi lebih realistis	Memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak seburuk itu	Mengubah pemikiran dengan mengatakan bahwa ujian bukanlah sesuatu yang menakutkan
Aspek Afektif	Lebih tenang dengan melakukan relaksasi	Mencoba tetap tenang ketika lupa atau tidak dapat menjawab persoalan,	Mencoba tetap tenang untuk tetap tenang	Mencoba tetap tenang	Keringat masih suka muncul namun ia mencoba untuk tetap tenang	Masalah pencernaan tidak lagi muncul. Melakukan teknik relaksasi yang membuatnya lebih tenang

			sehingga fisik tetap terjaga				
Aspek Perilaku	Dapat lebih melakukan pengaturan nafas lebih fokus	tidur cepat, agar	Dapat menentukan prioritas dan dapat fokus	Dapat menentukan prioritas dapat fokus	Mencoba lebih fokus dan mengabaikan pemikiran negatif	Membuat yang terencana, dapat fokus	jadwal
<i>Self-Efficacy</i>	Merasa dengan sendiri	yakin diri	Merasa bahwa ujian dapat dikontrol apabila kita mempersiapak an diri dengan baik	Ujian yang sulit juga dapat kita atasi dengan cara melakukan persiapan yang cukup	Memiliki keyakinan pada diri sendiri untuk dapat menghadapi ujian	Ujian sesuatu mengancam kita yakin diri sendiri	bukanlah yang apabila terhadap

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan, menunjukkan bahwa terapi kelompok dapat membantu mengatasi *test anxiety* dan juga meningkatkan *self-efficacy* pada partisipan. Dilihat dari aspek kognitif, menunjukkan bahwa partisipan dapat mengubah pemikiran negatif menjadi lebih rasional dan realistis. Hal tersebut juga mempengaruhi aspek afektif terutama respon fisik yang tadinya mengganggu, hampir seluruh partisipan merasakan bahwa fisik mereka semakin membaik. Dari aspek perilaku, partisipan menjadi lebih dapat fokus dan dapat mengatur prioritas sehingga mereka menjadi lebih siap untuk dapat menghadapi ujian. Dilihat dari *self-efficacy*, menunjukkan bahwa ujian bukan merupakan suatu ancaman, sehingga hal tersebut dapat dikontrol dengan melakukan persiapan yang matang dan meyakinkan diri bahwa mereka dapat mengatasi permasalahan tersebut. Menurut kelima partisipan, terapi kelompok ini bermanfaat bagi mereka karena mereka menjadi dapat mengetahui bahwa dirinya tidak sendiri, dan mendapatkan dukungan dari partisipan lain. Selain itu dengan adanya sesi-sesi yang diberikan oleh fasilitator, membuat partisipan dapat menerapkan sesi tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka, khususnya dalam menghadapi ujian.

IV. Diskusi dan Pembahasan

Berdasarkan hasil yang didapatkan, terdapat efektivitas terapi kelompok dalam menurunkan tingkat *test anxiety* dan mengurangi tingkat *self-efficacy*. Hal tersebut terlihat

dari adanya penurunan skor *test anxiety* dan peningkatan skor *self-efficacy* yang menandakan bahwa *test anxiety* dan *self-efficacy* berasosiasi negatif, walaupun begitu tidak semua individu mengalami perubahan kategori *test anxiety* dan *self-efficacy*. Mengenai *test anxiety* sendiri, sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Saravanan, Kingston dan Gin (2014), bahwa *test anxiety* merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada dirinya. Jika dilihat dari gambaran awal partisipan, partisipan yang memiliki *self-efficacy* yang rendah merasa tidak memiliki keyakinan untuk dapat menghadapi situasi yang stressful, dalam hal ini adalah ujian. Semakin seseorang meyakini bahwa ia tidak dapat mengatasi ancaman, maka hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan semakin tinggi (Bandura, 1977).

Selama empat sesi yang telah dilaksanakan, Sesi terapi kelompok yang dilakukan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan yaitu sebanyak 4 kali. Selain itu, fasilitator menilai bahwa setiap partisipan bersikap kooperatif dan aktif dalam kegiatan di masing-masing sesi tersebut. Hal ini terlihat dari tugas yang selalu mereka kerjakan, saling menanggapi ketika salah satu partisipan sedang melakukan *sharing*, meminta izin untuk menggunakan *handphone* atau mengabarkan apabila berhalangan hadir. Semua partisipan merasa bahwa dengan adanya terapi kelompok, mereka merasa tidak sendiri dan merasa mendapatkan banyak bantuan dari partisipan lain yang juga memiliki masalah yang sama, serta mereka juga merasa terbantu satu sama lain dengan saling memberikan informasi, dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putra, Nashori dan Sulistyarini (2012) bahwa dengan terapi kelompok para partisipan dapat saling berbagi, mendapatkan dukungan serta umpan balik yang membantu proses permasalahan yang dialami.

Pada sesi satu dan dua, durasi sesi menjadi lebih panjang sekitar 10 – 20 menit hal tersebut dikarenakan sesi *sharing* yang diberikan oleh masing-masing partisipan membutuhkan waktu yang lama dan hal tersebut juga membutuhkan waktu untuk saling menanggapi agar sesi dinamika yang terjadi antar partisipan semakin dapat terlihat. Karena hal tersebut, sesi *sharing* sebaiknya lebih diperpanjang agar sesuai dengan sesi terapi itu sendiri. Selain itu dari jumlah partisipan, masih sesuai dengan harapan yaitu 5 orang, namun pada sesi pertama terdapat dua partisipan yang berhalangan hadir, sehingga dua orang tersebut melakukan sesi tersendiri. Hal tersebut dirasa kurang efektif karena total partisipan saat sesi pertama menjadi sangat sedikit dan membuat dinamika kelompok menjadi kurang terlihat, sehingga sebaiknya setiap partisipan dapat mengikuti keseluruhan sesi dari awal hingga akhir bersama-sama

Pada sesi tiga yaitu sesi teknik-teknik dalam menghadapi kecemasan, tidak semua partisipan merasakan efektivitas dari teknik relaksasi dan *safe environment* secara langsung. Salah satu partisipan (YA) merasa bahwa teknik relaksasi sulit dilakukan apabila ia harus bernafas melalui perut dan ia merasa sulit merasakan ketenangan apabila menggambar *safe environment* dibandingkan hanya dengan membayangkannya saja. Selain itu, ada partisipan lain yang merasa sulit untuk menemukan *safe environment* yang ada pada dirinya (SY), sehingga ia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk merasakan ketenangan. Berdasarkan hal tersebut, sebaiknya perlu ditambahkan satu atau dua teknik lain yang dapat membantu setiap partisipan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Dengan semakin banyaknya teknik yang diberikan, diharapkan mereka bisa mendapatkan teknik yang beragam dan sesuai dengan dirinya dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Pada sesi empat yaitu kualitas positif dalam diri, Partisipan mendapatkan *insight* positif bahwa mereka juga pernah mengalami keberhasilan dan tidak boleh fokus ke pengalaman negatif saja. Walaupun begitu, jika dilihat dari perubahan skor dan kategori *self-efficacy*, hanya dua dari lima partisipan yang berubah menjadi kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut, sebaiknya sesi kualitas positif dapat lebih ditambah dengan topik lain dengan harapan agar perubahan skor tidak hanya mengalami peningkatan namun juga mengalami perubahan kategori pada setiap partisipan.

Jika dilihat berdasarkan gambaran partisipan, terlihat bahwa ada beberapa partisipan yang memiliki masalah yang lebih besar lagi dibandingkan dengan *test anxiety* dan ada juga yang memiliki kecemasan secara umum (tidak hanya saat menghadapi ujian). Salah satu klien YA memiliki kategori *test anxiety* dengan tingkat menengah dengan skor 16 saat *pre-test*, dan pada saat *post-test* perubahan skor hanya menjadi 15 tanpa adanya perubahan kategori, sehingga dalam pemilihan partisipan sebaiknya partisipan yang diambil adalah partisipan yang memiliki *test anxiety* dengan tingkat kategori tinggi seperti empat partisipan yang lain.

Dilihat dari penurunan skor dan tingkat kategori *test anxiety*, AN dan SY masih memiliki skor yang tertinggi pada *test anxiety* setelah diberikan terapi kelompok dibandingkan tiga partisipan yang lain, yaitu AN berada pada kategori menengah dengan skor 18, sedangkan SY masih berada di kategori tinggi dengan skor 21. Berdasarkan hal di atas, sebaiknya perlu dilakukan *screening* untuk pemilihan karakteristik yaitu apakah partisipan memiliki kecemasan lain selain *test anxiety*. Dengan memilih karakteristik yang lebih homogen, diharapkan penurunan skor *test anxiety* dan peningkatan skor *self-efficacy* dengan menggunakan terapi kelompok dapat berubah secara signifikan pada semua partisipan. Untuk partisipan yang tidak terlalu mengalami perubahan kategori, sebaiknya perlu dilakukan

konseling lebih lanjut agar dapat membantu mengatasi permasalahan yang ia alami selain *test anxiety*.’

V. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan terapi kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa:

- (1) Terapi kelompok yang telah dilaksanakan memiliki efektivitas dapat menurunkan tingkat *test anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa
- (2) Partisipan mendapatkan *insight* dari kelompok ini yaitu :
 - Mengetahui bahwa kecemasan yang partisipan alami juga dirasakan oleh partisipan lain sehingga mereka merasa tidak sendiri
 - Mengetahui bahwa kecemasan harus diubah menjadi lebih optimal
 - Mengetahui bahwa pemikiran irasional berperan penting dalam membentuk kecemasan dan mengetahui cara untuk mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional
 - Mendapatkan pengetahuan dan cara mengenai *study skills* dan *habits* dalam mengatasi kecemasan
 - Mengetahui teknik relaksasi dan *safe environment* sebagai salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan
 - Mengetahui kualitas positif dalam diri agar partisipan tidak terfokus pada hal-hal negatif dan dapat meningkatkan *self-efficacy* pada diri mereka

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya :

- Keseluruhan sesi terapi kelompok dapat dimulai dari awal hingga akhir oleh seluruh partisipan secara bersama-sama
- Rancangan sesi terapi kelompok dapat dilakukan juga ke fakultas-fakultas lain selain psikologi untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas terapi kelompok pada *self-efficacy* dan *test anxiety* pada mahasiswa.
- Meningkatkan *rapport* pada setiap sesi untuk dapat membuat partisipan menjadi nyaman dan termotivasi untuk terlibat dalam proses terapi kelompok
- Sesi terapi kelompok dapat dibuat pada berbagai kelompok dengan kriteria yang

homogen

- Mengembangkan teknik-teknik lain yang dapat mengurangi kecemasan
- Mengaitkan dengan psikologi positif untuk dapat mengembangkan topik mengenai kualitas positif.

VI. Daftar Pustaka

- Artino, AR., La, Rochelle, JS. Durning, SJ. (2010). Second-year medical students' motivational beliefs, emotions, and achievement. *Medical Education*. Willey Online Library; 44(12): 1203-1212.
- Bandura A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*. American Psychological Association; 1982;37(2): 122.
- Bandura A. (1997). Self-efficacy: *The exercise of control*. New York: Freeman; 1997.
- Barr, P. (2004). Guilt, shame, and grief following perinatal bereavement: Synopsis of an empirical study. *Psychology and Psychotherapy*, 77, pp. 493-510.
- Boivin, C. (2003). Men and women in infertile unions benefit from psychosocial intervention. *Social Science Medicine*, 57(12), pp. 2225-2341.
- Damer, Diana E. & Melendres, Lauren T. (2011). Tackling Test Anxiety : A Group for College Students. Texas : *A Journal for Specialists in Group Work*, 163-177
- Fooladvand KH, Farzad V, Shahraray M, Sangari AA. (2009). Role of social support, academic stress and academic self-efficacy on mental and physical health. *Contemporary psychology*. 2009;4(2): 81–93.
- Fukui, S., Kugaya, A., & Okamura, H. (2001). A psychosocial group intervention reduced psychological distress and enhanced coping in primary breast cancer. *Evidence Based Mental Health*, 4(1), p. 15.
- Friedman, I.A., & Bendas- Jacob,O. (1997). Measuring perceived test anxiety in adolescents: A Self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*, 57, 1035-1046
- Gallon, Steve. (2004). The Addiction Technology Transfer Center Network : Approaches to group therapy. Cherry Ave NE, Keizer. Department of Public Health & Preventive Medicine. *NFATTC Addiction Messenger*, Vol 1, Issue 4, Series 14.

- Maryatun, Sri (2014). Pengaruh terapi kelompok terapeutik terhadap perkembangan remaja di pantis sosial marsudi putra dharmapala inderalaya. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. Volume 1, nomor 1.
- Naveh-Benjamin, M., Lavi, H., McKeachie, W., & Lin, Y. G. (1997). Individual differences in students' retention of knowledge and conceptual structures learned in university and high school courses: The case of test anxiety. *Applied Cognitive Psychology*, 11, 507–526
- Pfeffer, C., Jiang, H., Kakuma, T., Hwang, J., & Metsch, M. (2002). Group intervention for children bereaved by the suicide of a relative. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, pp. 505-509.
- Putra, Ardian.A., Nashori, H.F., & Sulistiarini, I (2012). Terapi kelompok untuk mengurangi kesepian dan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 4, no 1.
- Reza, Ali, Salar., Baghaei, Rahim., Zare, Sadegh., Salar, Ehsan. (2016). The survey of the relationship between test anxiety and self-efficacy among the city of Urmia's medical sciences university students in 2016. *International Journals of Medical Research & Health Sciences*, 5, 9S: 591-595
- Sadler, M. (1987). When your patient's baby dies before birth. *RN*, 50, pp. 28-31.
- Sarason, I.G. (1986). Test Anxiety, worry, and cognitive interference. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognition in anxiety and motivation* (pp. 19-35). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Sarason, I.G. (1980). *Test Anxiety, Theory, Research, and application*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Sarason, I.G., & Sarason, B. R. (1990) Test anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluative anxiety* (pp. 475-496). New York: Plenum Press
- Saravanan, C., Kingston, R., & Gin, M. (2014). Is test anxiety a problem among medical students : a cross sectional study on outcome of test anxiety among medical student. *International Journal of Psychological Studies*. Vol 6, No 3
- Schwarzer, R., & Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology; A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON

- Shobe, E., Brewin, A., & Carmak, S. (2005). A simple visualization exercise for reducing test anxiety and improving performance on difficult math tests. *Journal of Worry and Affective Experience*, 1(1), 34–52.
- Sieber, J. E., O’Neil Jr., H. E, & Tobias, S. (1977). *Anxiety, learning and instruction*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D., Gonzalez, H. P., Taylor, C. J., Anton, E. D., Algaze, B., Ross, G. R., & Westberry, L. G. (1980). *Manual for the Test Anxiety Inventory* (“Test Attitude Inventory”). Redwood City, CA: Consulting Psychologists Press.
- Wang,Chun.M., Qu,Hai.Y., & X,Hong.M. (2015). Relationship between social support and self-efficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*. Vol 2, Issue 4.
- Yalom, Irvin (1995) *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York, Basic Books.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York, NY: Plenum.
- Zeidner, M., & Most, R. (1992). An introduction to psychological testing, In M. Zeidner & R.Most (Eds.), *Psychological testing : An inside view* (pp. 2-47). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.