

**PERBEDAAN METODE AFIRMASI DIRI DAN KONSELING UNTUK PENCEGAHAN  
KECEMASAN MENGHADAPI TES (*TEST ANXIETY*) PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

**Rakhmi Rafie\***

\*Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati  
email rakhmirafie@yahoo.co.id

**ABSTRACT DIFFERENCES METHODS OF SELF AFFIRMATION AND COUNSELING FOR ANXIETY  
PREVENTION FACING TESTS (*TEST ANXIETY*) IN MEDICAL STUDENTS AT MALAHAYATI UNIVERSITY**

*Background Anxiety in the face of tests (Test Anxiety (TA)) has a characteristic emotional stress that can cause problems. This incident can prevent test takers from absorbing, storing and remembering information. Given anxiety has a negative impact on the achievement of learning and physical or mental health of students, it is necessary to make certain efforts to prevent and reduce the anxiety of the main students associated with facing the exam or test. Purpose it is known that different methods of self-affirmation and counseling for the prevention of anxiety anxiety in Medical Students at Malahayati University.*

*Methods This research uses Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design design. Population of medical students 2013 at Malahayati University Bandar Lampung. Sampel in this study were as many as 45 respondents. Analysis bivariate using Kruskal Wallis Test*

*The results showed that the level of anxiety level after intervention in the control group was 15.2, and in the self-affirmation group the average anxiety level was 18.07, whereas in the counseling group the average of anxiety level was 14.5.*

*Conclusion There is differences method of self affirmation and counseling for the prevention of test anxiety to Medical Students at Malahayati University.*

*Suggestion For students are expected to always think positively in facing a variety of tests, by learning to have a positive expectation, to focus on their strengths, not assessing something with a negative tendency, and distance themselves from feeling penalty and frustrating. So that confidence will be formed and achievement can be easily achieved.*

*Keywords: self affirmation method, counseling, test anxiety.*

**ABSTRAK**

Latar Belakang Kecemasan dalam menghadapi tes (*Test Anxiety/TA*) memiliki ciri stress emosi yang dapat menyebabkan masalah. Kejadian ini dapat menghambat peserta tes dalam menyerap, menyimpan dan mengingat informasi Mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental mahasiswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan mahasiswa utamanya terkait dengan menghadapi ujian atau tes.

Tujuan penelitian adalah diketahui perbedaan metode afirmasi diri dan konseling untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati.

Metode Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi mahasiswa kedokteran angkatan 2013 di Universitas Malahayati Kota Bandar Lampung. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 45 responden. Analisis bivariate menggunakan uji *Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberi intervensi pada kelompok kontrol adalah 15.2, dan pada kelompok afirmasi diri rata-rata tingkat kecemasan sebesar 18.07, sedangkan pada kelompok konseling rata-rata tingkat kecemasan sebesar 14.5.

Kesimpulan Ada perbedaan metode afirmasi diri dan konseling untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati.

Saran Bagi mahasiswa diharapkan untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi berbagai macam tes, dengan cara belajar untuk memiliki harapan yang positif, dapat memusatkan pada kekuatan yang dimiliki, tidak menilai sesuatu dengan kecenderungan negatif, dan menjauhkan diri dari perasaan menyesal dan frustrasi. Sehingga kepercayaan diri akan terbentuk dan prestasi akan dapat mudah di raih.

Kata Kunci: metode afirmasi diri, konseling, *test anxiety*.

## PENDAHULUAN

Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Selama beberapa dekade definisi sehat masih dipertentangkan dan belum ada kata sepakat dari para ahli kesehatan maupun tokoh masyarakat dunia. Akhirnya *World Health Organization* (WHO) membuat definisi universal yang menyatakan bahwa sehat adalah suatu kondisi fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan (Budiman, 2006).

Mental adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan batin dan watak manusia (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2014). Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan dan unsur utama dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh (Siswanto, 2006). Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental (Kartika, 2012). Maslow dan Mittlemenn menguraikan pandangannya mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental yang menyebutnya dengan *manifestation of psychological health*. Maslow menyebut kondisi yang sehat secara psikologis itu dengan istilah *self actualization* sekaligus sebagai puncak kebutuhan dari teori hierarki kebutuhan yang disusunnya (Notosoedirjo & Latipun, 2005).

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri menyebabkan individu mengalami gangguan mental (Siswanto, 2006). Gangguan mental merupakan gangguan yang mempengaruhi kognisi, emosi, kontrol perilaku dan secara substansial mempengaruhi baik kemampuan anak-anak untuk belajar serta kemampuan orang dewasa untuk berfungsi secara efektif baik di dalam keluarga, di lingkungan kerja, maupun di masyarakat secara luas (Hyman, 2000).

Sekitar 450 juta orang yang hidup saat ini menderita gangguan mental, menurut perkiraan yang diberikan dalam Laporan Kesehatan Dunia WHO 2001. Satu dari empat orang akan terpengaruh oleh gangguan mental pada beberapa tahap hidupnya (WHO 2002). Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional (Depkes,

2007). Kecemasan menduduki urutan ke empat gejala yang paling sering dimiliki oleh orang yang mengalami gangguan mental emosional (Sri Idaiani, Suhardi, Antonius Yudi Kristanto, 2009).

Kecemasan, kegugupan atau agitasi yang kita alami, seringkali mengenai sesuatu yang akan terjadi, adalah bagian alami dari kehidupan. Pengalaman, sering tentang sesuatu yang akan terjadi, adalah bagian alami dari kehidupan. Kecemasan adalah emosi manusia yang penting dan berguna; hal ini terkait dengan aktivasi sistem saraf simpatik dan respon fisiologis dan perilaku yang membantu melindungi kita dari bahaya (Kessler, Chiu, Demler, & Walters, 2005). Akan tetapi kecemasan yang berlebihan dapat melemahkan, dan setiap tahun jutaan orang menderita gangguan kecemasan, yaitu gangguan psikologis yang ditandai dengan ketakutan yang irrasional, kerap kali dengan objek dan situasi sehari-hari (Kessler, Chiu, Demler, & Walters, 2005). Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya (Hawari, 2001).

Kecemasan dalam menghadapi tes (*Test Anxiety* (TA)) memiliki ciri stress emosi yang dapat menyebabkan masalah. Kejadian ini dapat menghambat peserta tes dalam menyerap, menyimpan dan mengingat informasi. Kecemasan menimbulkan semacam "bising" di otak yang menghambat pemahaman atau analisa. Penelitian telah menunjukkan dengan memberikan peserta tes alat dan strategi yang membangun baik emosional maupun keterampilan dan kebiasaan fisik yang sehat ketika menghadapi tes dapat mencegah terjadinya kecemasan menghadapi tes (Gilbert dan Miller, 2014).

Pikiran dan sikap hati negatif menyebabkan *blocking energy* seperti rasa kuatir, takut, marah, sedih, dan sikap kepura-puraan yang sejatinya menghalangi manusia menikmati kesehatan holistik atau kesehatan paripurna, yaitu kesehatan paripurna, yaitu kesehatan sempurna dalam aspek fisik, mental emosional, estetika, sosial, ekonomi, dan spiritual (Mardihusodo, 2012).

Kejadian ini dapat dicegah dengan pendekatan promosi kesehatan mental yakni upaya meningkatkan status kesehatan mental individu maupun masyarakat. Institusi pendidikan merupakan salah satu bagian penting dalam dalam promosi kesehatan, dikarenakan memiliki proporsi populasi yang cukup besar. Bagian dari pertumbuhan anak didik adalah pengambilan keputusan, akan tetapi yang jadi permasalahan ketika mereka tidak sadar

dapat menjadi faktor resiko dari hal tersebut ( Jennie & Jane, 2009). Salah satu karakteristik yang banyak dijumpai pada diri mahasiswa adalah secara psikologis belum siap untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan tinggi (DIKTI, 2003). Berdasarkan data dari wawancara peneliti terhadap 15 mahasiswa pembimbingan akademik mengatakan cemas menghadapi ujian yang mengakibatkan beberapa diantaranya sampai tidak mampu menganalisa kasus dengan baik.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial ( Ghufron & Risnawati 2010). Emosi ini seringkali tidak mampu dirasionalkan oleh pikiran sadar, pikiran bawah sadar biasanya lebih responsif secara emosional terhadap suatu hal (Wirawandha, 2014).

Banyak penelitian telah menggunakan teori afirmasi untuk mengatasi berbagai fenomena psikologis, termasuk pengolahan informasi bias, atribusi kausal, disonansi kognitif, prasangka dan stereotip, stres dan memamah biak (Sherman & Cohen 2006). Selain efek psikis afirmasi juga terbukti secara fisik, seperti dapat menurunkan kadar kortisol pada individu yang mengalami stress (Creswell et al, 2005) Hasil penelitian mengungkapkan bahwa intervensi psikologis diri-afirmasi-memfasilitasi hilangnya kontrol diri. Percobaan 1 dan 2 ditemukan efek menguntungkan dari afirmasi pada pengendalian diri dalam keadaan habis. Percobaan 3 dan 4 menyatakan bahwa penegasan diri meningkatkan kontrol diri dengan mempromosikan tingkat yang lebih tinggi (vs tingkat yang lebih rendah) dari *construal mental*. Oleh karena itu afirmasi memegang janji sebagai strategi mental yang mengurangi kemungkinan kegagalan pengendalian diri (Schemeichel & Vohs 2009).

Mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental mahasiswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan mahasiswa utamanya terkait dengan menghadapi ujian atau tes. Pihak universitas perlu menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami kecemasan mengikuti tes atau ujian. Layanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan mahasiswa. Konseling rasional emotif (KRE) merupakan salah satu pendekatan konseling yang menawarkan dimensi kognitif dan menantang klien menguji

rasionalitasnya. Menilai dari beberapa uraian tersebut, maka KRE dipilih untuk membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian atau tes.

Konseling dengan pendekatan rasional emotif telah digunakan secara meluas untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional. Terdapat berbagai teknik yang dipergunakan dalam KRE, diantaranya adalah disentisasi sistematis, pengkondisian instrumental, relaksasi dan modeling. Dalam penelitian ini peneliti akan mempergunakan teknik relaksasi.

Tujuan penelitian ini adalah Diketahui perbedaan metode afirmasi diri dan konseling untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati

## **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif analitik eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen dengan satu perlakuan yaitu afirmasi diri dan sebuah kontrol. Populasi mahasiswa kedokteran angkatan 2013 di Universitas Malahayati Kota Bandar Lampung. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 15 responden untuk masing-masing kelompok. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel *independent* (Afirmasi Diri) dan variabel *dependent* (kecemasan menghadapi tes/ test anxiety).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tentang kecemasan dengan menggunakan HARS yang dilakukan sebelum metode afirmasi diri, kemudian peneliti memberikan metode afirmasi diri yang akan dilakukan kemudian dilakukan pengukuran kembali terhadap tingkat kecemasan mahasiswa setelah metode afirmasi diri. Cara pengukuran kecemasan dengan menggunakan HARS yaitu: masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0 - 4, yang artinya adalah: Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan), 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat, 4 = gejala berat sekali. Masing-masing nilai angka dari ke 14 kelompok tersebut dijumlahkan.

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan metode afirmasi diri dan konseling untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test*

*anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati. Prosedur yang digunakan dalam analisis ANOVA ini adalah prosedur One-Way ANOVA

## HASIL PENELITIAN

Bagian ini akan disajikan deskripsi data hasil penelitian terhadap variabel-variabel penelitian. Data hasil penelitian berupa skor yang diambil dari tes terhadap responden sebagai dasar untuk menganalisis lebih lanjut penelitian ini.

### Analisis Univariat

#### Kecemasan Pre Test

Tabel dibawah didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberi intervensi pada kelompok control adalah 17.27, dengan standar deviasi 1.94, tingkat kecemasan terendah adalah 15 dan tertinggi 21, dan pada kelompok afirmasi diri rata-rata tingkat kecemasan sebesar 20.73, dengan standar deviasi 4.45, tingkat kecemasan terendah adalah 15 dan tertinggi 26, sedangkan pada kelompok konseling rata-rata tingkat kecemasan sebesar 18.2, dengan standar deviasi 2.65, tingkat kecemasan terendah adalah 16 dan tertinggi 26.

**Tabel 1.**  
**Distribusi Kecemasan Sebelum Intervensi pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati**

Intervensi	Skor Kecemasan Pretest		
	Mean	Sdt Dev	Min-Max
Kontrol	17.27	1.94	15-21
Afirmasi Diri	20.73	4.45	15-26
Konseling	18.2	2.65	16-26

#### Kecemasan Post Test

**Tabel 2.**  
**Distribusi Kecemasan Sesudah Intervensi pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati**

Intervensi	Skor Kecemasan Posttest		
	Mean	Sdt Dev	Min-Max
Kontrol	15.2	2.14	12-19
Afirmasi Diri	18.07	3.92	12-24
Konseling	14.5	2.67	12-22

Tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberi intervensi pada kelompok kontrol adalah 15.2, dengan standar deviasi 2.14, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 19, dan pada kelompok afirmasi diri rata-rata tingkat kecemasan sebesar 18.07, dengan standar deviasi 3.92, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 24, sedangkan pada kelompok konseling rata-rata tingkat kecemasan sebesar 14.5, dengan standar deviasi 2.67, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 22.

#### Analisis Multivariat

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan bantuan program SPSS diterangkan dalam tabel 3. Hasil tabel 3 diketahui bahwa mean rank untuk kelompok kontrol sebesar 14,9, kelompok afirmasi diri sebesar 21,77 dan kelompok konseling 32,33. Dari hasil uji statistik di atas *p-value* = 0,001, maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara metode afirmasi diri dan konseling dan kontrol untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati.

**Tabel 3**  
**Perbedaan Metode Afirmasi Diri Dan Konseling Untuk Pencegahan Kecemasan Menghadapi Tes (*Test Anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati**

Kelompok	N	Mean Rank	P Value
Kontrol	15	14.9	0,001
Afirmasi Diri	15	21.77	
Konseling	15	32.33	

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan metode afirmasi diri dan konseling untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati.

Hasil signifikan pada penurunan kecemasan menghadapi tes Mahasiswa sesuai dengan Peale (2006) yang menyatakan bahwa berpikir positif bagi remaja bisa menumbuhkan dan memaksimalkan energi, memberikan keyakinan dalam merespon stimulus dan harapan untuk mencapai tujuan hidupnya.

Aspek ketiga dalam kecemasan berupa aspek fisik seperti *diaphoresis* (keluar keringat banyak), kulit dingin, lembab, urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama/irama tidak teratur), muka menjadi merah dan muka pucat, *hyperreflexia* (refleks yang berlebihan), dan fisik menggigil, mudah terkejut dan gelisah yang dipertahankan dalam pola pikir siswa dapat semakin menguat apabila pemikirannya semakin negatif. Beck (dalam Russell, 2003) mengatakan bahwa seluruh suasana hati dibentuk oleh pikiran/kognisi seseorang. Individu merasakan yang dikerjakan saat ini karena pikiran yang dimiliki sekarang. Keempat aspek dalam berpikir positif yang saling berkesinambungan secara signifikan memberikan kemampuan pada siswa untuk mengelola kecemasan menjelang tes menjadi sebuah kompensasi positif. Hal ini dapat membawa mahasiswa menggali kemampuan dan memperoleh tujuannya yaitu melewati tes dengan energi-energi positif tanpa dibebani pemikiran-pemikiran yang negatif. Harapannya kedepannya siswa dapat memperoleh hasil terbaiknya dalam tes nasional April mendatang. Beck (dalam Russell, 2003) mengatakan bahwa pikiran-pikiran yang didominasi oleh negativitas akan membuat seseorang merasa tertekan.

Hasil penelitian ini membuktikan kecemasan dapat diturunkan dengan proses berpikir positif. Hal ini sesuai dengan teori bahwa berpikir secara umum adalah suatu cara penyesuaian individu terhadap lingkungannya, oleh karena itu dapatlah dikemukakan bahwa orang itu berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan (Walgito, 1990). Kecemasan merupakan suatu masalah. Salah satu penyelesaiannya adalah dengan berpikir (Gazali, 1980). Perasaan cemas terbukti merupakan manifestasi apa yang dipikirkan seseorang. Perasaan menentukan perilaku yang muncul sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh pikiran. Sesuai penelitian ini perasaan kecemasan menghadapi tes

diturunkan menggunakan pelatihan berpikir positif. Penelitian berpikir positif pada penelitian ini terbukti mampu menurunkan kecemasan menghadapi tes pada Mahasiswa. Hal ini sesuai dengan McKay (2002) menjelaskan bahwa seseorang dapat memilih perasaan dengan pikirannya. Perubahan pola pikir yang dilakukan mempengaruhi perasaan subjek sehingga menyebabkan perubahan kecemasan menghadapi tes pada subjek kelompok eksperimen. Kajian empirik yang menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa menjelang tes terbukti secara signifikan. Artinya, dengan pelatihan berpikir positif pada Mahasiswa maka mahasiswa mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi tes.

Penelitian ini hanya mampu mengontrol perubahan perasaan subjek selama proses penelitian berdasarkan hasil perubahan skor dan evaluasi. Kelemahan dalam penelitian ini juga karena waktu penelitian yang hanya satu hari. Hal ini menyebabkan peneliti tidak mampu melakukan kontrol secara kontinyu pada subjek untuk waktu yang lainnya. Perubahan yang positif pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada selisih skor sebelum dan sesudah yang mengalami penurunan secara menyeluruh. Hal ini dapat dilihat pada masing-masing skor sebelum dan sesudah mengalami penurunan. Sementara pada kelompok kontrol penyebarannya tidak merata ada yang naik dan ada yang turun pada masing-masing total skor subjek sebelum dan sesudah. Subjek mengalami perubahan skor yang menurun secara signifikan sehingga mengalami penurunan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*). Sementara pada kelompok kontrol justru mengalami perubahan yang tidak merata dengan selisih skor yang bervariasi atau ada skor positif dan negatif dan perubahan yang terjadi antar skor pre tes dan pos tes tidak signifikan.

Subjek penelitian secara konstan diajak berpikir dan membayangkan, sehingga individu mempunyai pikiran otomatis setiap saat. Pikiran otomatis yang muncul berupa pikiran-pikiran positif dikuatkan melalui afirmasi diri seperti kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) diturunkan dengan hal positif sesuai apa yang individu yakini. Apabila individu percaya sesuatu mungkin terjadi, maka individu tersebut akan menciptakan perilaku yang mendukung kepercayaan ini. Sebaliknya, jika individu menganggap bahwa menghilangkan suatu pola kebiasaan adalah hal yang sulit dilakukan, kemungkinan itulah yang akan terjadi, namun bila

individu yakin bahwa dirinya mampu berubah dan benar-benar melakukan perubahan, maka akan menguatkan keyakinan positif yang baru hingga individu mempercayai bahwa dirinya dapat meninggalkan kebiasaan. Hal ini membuktikan pernyataan bahwa seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri optimis dalam menghadapi permasalahannya, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya, dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional dan terprediksi (Goodhart, 1985).

Sedangkan seseorang yang menggunakan pola berpikir negatif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri sebagai berikut: pesimis dan putus asa dalam menghadapi permasalahannya, memandang negatif dunia, diridan masa depannya (Beck, 1985; Goodhart, 1985). Penelitian Cridder (dalam Goodhart, 1985) menemukan bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi, akan membuat seseorang lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif, serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Sikap positif terhadap kecemasan akan meningkatkan kesehatan mental, dan pada saatnya akan dapat menahan atau menghadapi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Begitu pula yang diungkapkan dalam sebuah penelitian mengenai strategi coping terhadap kecemasan menghadapi tes, terbukti bahwa berpikir positif merupakan salah satu strategi untuk menyesuaikan diri terhadap kecemasan dalam menghadapi UN (Kondo, 1997).

Pelatihan berpikir positif sebagai kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang dikembangkan dari teori yang ada terbukti dapat mengarahkan siswa kelas untuk menurunkan kecemasan menghadapi UN. Aspek pertama dalam kecemasan adalah aspek psikologis berupa *apprehension* (keprihatinan/ kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan, perasaan kiamat atau panic, *hipervigilan* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat), lekas marah, lelah, *insomnia* (kesulitan untuk tidur), kecenderungan mengalami kecelakaan, *derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa diri sendiri tidak nyata) dan kesulitan dalam memusatkan pikiran. Hal ini akan mengganggu proses berpikir para mahasiswa yang akan menghadapi tes. *Positif expectation* yang

diarahkan untuk mengubah pola pikir negatif yang menghasilkan kecemasan mampu menjadi salah satu alternatif dari serangkaian pemikiran negatif terhadap tes. Mahasiswa mampu menentukan secara objektif harapan-harapan yang positif dari dalam dirinya sehingga berusaha lebih baik untuk meraih dengan mempertimbangkan kemampuan diri (*self affirmation*) secara objektif.

Proses pelatihan berpikir positif terbukti mendukung kemampuan mengelola pemikiran dengan yaitu sebuah aktifitas pikiran dengan menyampaikan respon sebuah stimulus melalui pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Hal ini seperti dijelaskan oleh Beck dalam Russell (2003) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara emosi, pikiran dan perilaku. Emosi dan perilaku terbentuk oleh suatu peristiwa yang disebabkan oleh pemikiran seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya. Hal ini menegaskan bahwa kunci utama dari emosi dan perilaku adalah bagaimana pemikiran individu terhadap peristiwa yang dialami. Pernyataan-pernyataan yang tidak menilai secara subjektif (*non judgement talking*) akan menjadi pengganti pada saat individu cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif dengan melihat keadaan sebenarnya dan berpikir lebih realistis. Mahasiswa dapat mengelola pemikiran positifnya sehingga dapat beradaptasi dengan kenyataan yang ada (*reality adaptation*). Hal ini akan membentuk sebuah pola pikir yang sinergis untuk menunjukkan kemampuan optimal seorang siswa tanpa merasa harus selalu tunduk karena dominasi kecemasan yang ada di dalam dirinya. Mahasiswa secara objektif dapat menempatkan di mana dirinya harus menaati ketentuan yang ada tanpa merasa takut dengan tes.

Aspek kedua dalam kecemasan adalah aspek somatic yang ditandai dengan kondisi sakit kepala, pusing dan berkunang-kunang, jantung berdebar dan dada sakit, mengganggu perut dan diare, sering buang air kecil, bengkak dikerongkongan, tensi bergerak atau kegelisahan, nafas pendek, *paresthesias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menu-suk-nusuk atau seperti terbakar). Hal ini muncul semakin kuat dan mengganggu aktifitas siswa menjelang tes ketika siswa mengelola pemikirannya secara negatif. Pelatihan berpikir positif dengan perlakuan yang sistematis akan membawa Mahasiswa meyakini kemampuan dan kekuatan dirinya (*Self Affirmation*). Siswa dapat memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif terhadap tes dan menggunakannya secara

maksimal untuk mencapai tujuannya yaitu dapat lulus tes dengan nilai maksimal. *Positif expectation* sebagai salah satu ranah dalam berpikir positif digunakan untuk mengarahkan Mahasiswa melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah sehingga perasaan kurang kompeten akan dikelola dalam proses pemikiran yang lebih positif. Siswa dapat menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Tes tidak lagi dijadikan penghalang, siswa diharapkan mampu memperhatikan hal-hal positif dan menilai secara positif apa yang terjadi dan adadi dalam dirinya. Aktivasi *non judgement talking* apabila siswa memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif terkait tes akan mengelola perasaan yang muncul ke dalam hal yang lebih positif.

Dalam penelitian ini diketahui pada kelompok konseling rata-rata tingkat kecemasan sebesar 14.5, dengan standar deviasi 2.67, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 22. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan terhadap kualitas konseling yang dilakukan, mengingat pemberian konseling hanya dilakukan satu hari, dan dilakukan oleh satu orang konselor, sehingga pada responden yang awal mendapatkan konseling, konselor memberikan arahan dengan baik, namun setelah responden lebih dari 10 orang konseling yang diberikan kurang optimal karena konselor mulai merasa lelah sehingga tidak fokus terhadap bahasan yang diberikan, oleh karena itu pada penelitian selanjutnya untuk membatasi jumlah sampel perharinya.

### **KESIMPULAN**

Rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberi intervensi pada kelompok kontrol adalah 15.2, dengan standar deviasi 2.14, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 19, dan pada kelompok afiriasi diri rata-rata tingkat kecemasan sebesar 18.07, dengan standar deviasi 3.92, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 24, sedangkan pada kelompok konseling rata-rata tingkat kecemasan sebesar 14.5, dengan standar deviasi 2.67, tingkat kecemasan terendah adalah 12 dan tertinggi 22. Ada perbedaan metode afiriasi diri dan konseling untuk pencegahan kecemasan menghadapi tes (*test anxiety*) pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Malahayati.

### **SARAN**

Bagi mahasiswa diharapkan untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi berbagai macam tes, dengan cara belajar untuk memiliki harapan yang positif, dapat memusatkan pada kekuatan yang dimiliki, tidak menilai sesuatu

dengan kecenderungan negatif, dan menjauhkan diri dari perasaan menyesal dan frustrasi. Sehingga kepercayaan diri akan terbentuk dan prestasi akan dapat mudah di raih..

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2007). Riset Riset Kesehatan Dasar. Jakarta
- Cohen, G. L., Sherman, D. K., Bastardi, A., McGoey, M., Hsu, A., & Ross, L. (2007). Bridging the partisan divide: Self-affirmation reduces ideological closed-mindedness and inflexibility in negotiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **93**, 415–430
- Departement of Mental Health and Substance Dependence, WHO (2002). Prevention and Promotion in Mental Health. Geneva: WHO Library
- Gable, S. L., Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*, Vol.9 (2), 103–110
- Goodhart, D. 1985. Some Psychological Effect of Positive and Negative Thinking about Stressful Event Outcomes: Was Pollyana Right. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 216-232
- <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2013/12/25/peningkatan-kesehatan-mental-usia-muda-dengan-media-internet-619639.html>
- Hyman, S. E. (2000). "The Genetics of Mental Illness: Implications for Practice." Bulletin of the World Health Organization
- Kessler, R., Chiu, W., Demler, O., & Walters, E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*
- Kondo, D. S. (1997). Strategies for Coping with Test Anxiety. *www.e-jurnal.com* Vol. 10, p203-215. Diakses 17 Desember 2016
- Madani (2013) diakses dari Mardihusodo, S. Emotional Freedom Technique (EFT). Jakarta : NQ Publishing
- Mckay, G. (2002). *How You Feel is Up To You*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Naidoo dan Wills. (2009). Foundations for Health Promotion. USA: Elsevier
- Sri, Suhardi, Antonius. (2010). Analisa Gangguan Mental Emosional Penduduk Indonesia, Majalah Kedokteran Indonesia, 59(10)
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J., Twenge, J.M., Nelson, N.M., Tice, D.M. 2008.

Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*,

Vol. 94, No. 5, 883–898 DOI: 10.1037/0022-3514.94.5.883. Diakses dari <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2008-04567-010>