

Efektivitas Teknik *Self-Instruction* untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa

Anggi Azzi Purnama

SMA Negeri 1 Mangunjaya, Pangandaran
anggiazzipurnama@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berawal dari maraknya fenomena kecemasan yang dialami siswa ketika ujian sehingga berimbas pada hasil ujian yang kurang optimal, hal ini mengindikasikan perlunya bentuk penanganan dan intervensi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian adalah dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Asumsi pokok teknik *self-instruction* adalah bahwa semua perilaku, kognisi dan emosi yang bermasalah terbentuk karena pola pernyataan diri yang salah, oleh karena itu, semua dapat diubah melalui proses penggantian pernyataan diri yang lebih adaptif dengan intruksi diri. Penelitian bertujuan menguji efektivitas teknik *self-instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian siswa sekolah menengah pertama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di SMPN 40 Bandung dengan mengambil subjek penelitian yakni siswa kelas VII (tujuh). Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket gejala kecemasan. Intervensi dirancang berdasarkan gambaran umum kecemasan ujian siswa dan data hasil *pretest*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Gambaran intensitas kecemasan ujian siswa sekolah menengah pertama termasuk kategori sedang (2) Hasil validasi rasional dan empirik menunjukkan bahwa intervensi teknik *self-instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan ujian siswa sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: Kecemasan Ujian; Teknik *Self-Instruction*; Siswa SMP.

PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlepas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Surya, 2003, hlm. 11). Faktor yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran adalah suasana yang tidak membosankan serta aktivitas belajar yang membuat siswa senang dan bahagia (DePorter, 2008, hlm. 14). Artinya, proses pembelajaran hendaknya sesuai kebutuhan dan harapan

siswa, hal ini dapat tercermin dalam bentuk lancarnya proses pembelajaran serta tingginya minat dan prestasi belajar siswa, terhindar dari perasaan stres, cemas dan jenuh dalam proses pembelajaran.

Disisi lain, Erickson (Santrock, 1996, hlm. 47) menjelaskan masa remaja merupakan masa pencarian identitas dan dihadapkan pada pertanyaan siapa mereka, mereka sebenarnya apa, dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Kondisi yang dialami oleh remaja menyebabkan remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Pendapat tersebut senada dengan pendapat Hurlock (1980, hlm. 212) yang menjelaskan kondisi emosi pada sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stres dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Proses pembelajaran di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga.

Di akhir proses pembelajaran siswa dihadapkan pada suatu evaluasi hasil pembelajaran berupa ujian pada setiap akhir materi, pertengahan semester, akhir semester, dan ujian secara nasional. Nilai akademik yang diperoleh dari sebuah ujian, dianggap sebagai manifestasi prestasi siswa dalam bidang akademik. Jika siswa berhasil melewati ujian dengan nilai yang baik maka siswa dianggap berhasil menjawab tuntutan sekolah dan keluarga di bidang akademiknya. Sedangkan siswa yang memperoleh hasil buruk dari sebuah ujian maka akan melahirkan permasalahan pada diri siswa, terutama pada kurangnya minat pendidikan, Hurlock (1980, hlm. 220) berpendapat:

Para remaja yang kurang berminat terhadap pendidikan biasanya ditunjukkan dengan berprestasi rendah, bekerja di bawah kemampuan pada setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai, membolos, dan meminta berhenti sekolah sebelum waktunya, hal ini dapat terjadi karena sekolah dipandang sebagai tempat yang tidak menyenangkan dan juga sebagai pengalaman yang merendahkan.

Tuntutan mendapat nilai ujian yang baik akan berpengaruh pada persepsi individu atau penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) pada situasi atau stimulus sebagai potensi yang berbahaya atau merugikan. Pada saat seseorang mengakui atau menginterpretasikan suatu situasi sebagai potensi yang merugikan, membahayakan atau mengancam dirinya, maka akan muncul kecemasan (Spielberger, 1979 dalam Ziedner 1998, hlm. 23). Kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2009, hlm. 43).

Kecemasan memang memiliki pengaruh positif pada individu yaitu sebagai sinyal peringatan pada diri untuk melakukan sesuatu untuk menghilangkan kecemasan tersebut. Intensitas kecemasan yang akan timbul sebanding dengan besarnya ancaman yang dihayati. Berlangsung terus atau tidaknya penghayatan itu tergantung lamanya kehadiran rangsangan dan pengalaman menghadapi rangsangan serupa di masa lalu (Hall & Lindzey 1981 dalam

Komalasari & Herdi 2010, hlm. 3). Dengan kata lain tingkat kecemasan setiap individu bergantung pada persepsi individu masing-masing dalam memandang stimulus penghasil kecemasan.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa antara lain: target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas juga merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah (Sudrajat, 2009 dalam <http://akhmadsudrajat.wordpress.com>).

Sedangkan faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri siswa dalam menghadapi ujian adalah adanya persepsi siswa bahwa ujian yang dihadapinya dirasa sulit dan tidak sanggup untuk menyelesaikannya dengan baik. Perasaan kurang yakin bisa menjawab tiap butir soal, takut jawabannya salah, takut nilai dan prestasinya turun, takut tidak lulus, malu jika nilainya turun, takut dimarahi orang tua jika nilainya menurun dan alasan lainnya yang membuat siswa merasa cemas. Terlebih siswa SMP kelas VII yang masih dalam proses penyesuaian diri dalam menempati jenjang pendidikan baru untuk menyesuaikan kondisi terhadap proses pembelajaran, interaksi dengan teman maupun guru yang mengajar, taraf kesulitan mata pelajaran, jangkauan standar kelulusan yang tinggi serta kesiapan dalam menghadapi ujian.

Kecemasan yang dialami saat menghadapi ujian akan berbeda antara siswa satu dengan yang lainnya, pada tingkat kecemasan rendah maka kecemasan tersebut akan menjadi sebuah motivasi untuk mendorong siswa mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian. Sedangkan, menghadapi ujian dengan kecemasan yang tinggi tentu tidak akan menghasilkan hasil yang optimal. Kecemasan dianggap sebagai faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif siswa, seperti sulit berkonsentrasi, masalah dalam pembentukan konsep, sulit mengingat, dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis, gangguan kecemasan dapat berbentuk gangguan somatik, seperti: gemetar, gangguan pada jantung, pencernaan, sakit kepala, sesak nafas, bahkan pingsan (Sieber *et.al*, 1977 dalam Ziedner 1998:18).

Fenomena tingginya kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa, sudah barang tentu dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Penelitian Tresna (2009) menemukan kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian. Kondisis cemas yang dialami siswa jika terus menerus dibiarkan maka kecemasan tersebut berakibat pada perilaku negatif siswa terhadap sekolah, seperti: penolakan terhadap sekolah,

rendahnya harga diri, menarik diri, enggan tampil, dan tidak percaya diri. Gilbert Sax (Arikunto, 2006, hlm. 56) menegaskan bahwa salah satu kelemahan tes adalah tes dapat menimbulkan kecemasan sehingga mempengaruhi belajar siswa.

Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan secara konsisten memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa (Covington, 1992 dalam Zeidner, 1998, hlm. 23). Kecemasan memberikan efek samping motorik dan viseral dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi, tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan arti peristiwa. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tresna, 2009) terhadap siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja diperoleh profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja tahun ajaran 2010/2011 berdasarkan hasil penyebaran kuesioner (*pretest*), kecemasan menghadapi ujian berada pada kategori *sangat cemas*. Dari 34 siswa pada kelompok eksperimen, 27 orang (79,41%) berada pada katagori sangat cemas, 5 orang (14,71%) berada pada katagori cukup cemas, sisanya 2 orang siswa (5,88%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Pada kelompok kontrol, 22 orang siswa (64,71%) berada pada katagori sangat cemas, 7 orang siswa (20,59%) berada pada katagori cukup cemas dan 5 orang siswa (14,71%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan dianggap sebagai faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah, sehingga pada akhirnya kecemasan menghadapi ujian ini berpotensi menimbulkan *underachievement*, menurunkan kepercayaan diri dan penghindaran dari sekolah (Ziedner, 1998, hlm. 157).

Menurut Casbarro (2005, hlm. 23) yang diadaptasi dari Tresna (2009) menyebutkan bahwa gejala kecemasan ujian (*test anxiety*) terwujud dalam tiga aspek yaitu: a) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran siswa, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi; b) Manifestasi Afektif, diwujudkan dalam perasaan khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan; c) Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Kecemasan ujian ditandai oleh beberapa faktor, yaitu: (1) Takut, adalah perasaan yang timbul setelah atau saat kita mengalami hal yang berkaitan dengan diri kita saat menghadapi ujian; (2) Khawatir, adalah perasaan yang timbul saat melihat, mendengar atau akan mengalami hal buruk dalam menghadapi ujian; (3) Bingung, adalah perasaan yang timbul saat seseorang harus mengambil sebuah keputusan yang sulit; (4) Sulit konsentrasi, adalah kondisi dimana seseorang merasa kesulitan untuk mengingat kajadian yang dilihat, didengar atau dirasakan yang berkaitan dengan dirinya; (5) *mental blocking*, adalah hambatan secara mental / psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang; (6) Gelisah, adalah kondisi individu yang hatinya tidak tenang karena suatu keadaan yang tidak nyaman dan (7) Gemetar, adalah gerakan tubuh yang dilakukan tanpa

sengaja, agak berirama dan gerakan ototnya melibatkan gerakan osilasi dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lain karena merasakan suatu ancaman dari lingkungannya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat dijabarkan tentang aspek-aspek kecemasan dalam menghadapi ujian.

1. Manifestasi Kognitif

Manifestasi kognitif merupakan aktivitas berpikir yang tidak terkendali adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk akan terjadi sehingga pikiran menjadi tegang. Adapun beberapa indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian tersebut yaitu:

- a. Sulit konsentrasi, yang ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian;
- b. Bingung, adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya, sehingga dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar;
- c. *Mental blocking*, adalah hambatan secara mental/psikologis yang menyelubungi pikiran sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang.

2. Manifestasi Afektif

Manifestasi afektif merupakan perasaan yang tidak terkendali adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi afektif dalam kecemasan menghadapi ujian tersebut yaitu:

- a. Khawatir, adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang kita buat sendiri, yang belum terjadi pada diri kita. Rasa khawatir berkaitan dengan perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi nanti atau perwujudan dari keinginan diri untuk mencari jalan keluar dari masalah yang tidak jelas dan lagi sulit di cari jalan keluarnya.
- b. Takut, merupakan respon terhadap sesuatu bahaya yang timbul pada saat ini. Maka di sini rasa takut berkaitan erat dengan di sini dan sekarang (masa kini). Rasa takut itu membuat individu menjadi merasa kecil dan tidak berdaya, membuat menjadi rapuh dan mengkerut serta membuat individu selalu menghindari terhadap suatu persoalan yang dihadapi. Dalam kamus umum bahasa Indonesia diungkapkan bahwa takut adalah merasa tidak berani menghadapi sesuatu yang pada perasaannya akan mendatangkan bencana bagi dirinya (Poerwadarmita, 1986, hlm. 3). Gelisah, merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang pernah diserang kegelisahan. Namun satu hal yang perlu diingat bahwa gelisah yang berkelanjutan sangat berbahaya. Orang yang gelisah akan diserang oleh rasa tidak

percaya diri. Dalam kamus umum bahasa Indonesia diungkapkan bahwa gelisah adalah kondisi individu yang hatinya tidak tenang karena suatu keadaan yang tidak nyaman (Poerwadarmita, 1986).

3. Perilaku Motorik

Perilaku motorik merupakan aktivitas gerak yang tidak terkendali adalah gerakan tidak menentu yang dilakukan individu seperti gemetar ketika berada dalam situasi yang cemas. Gemetar adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan tanpa sengaja, agak berirama dan gerakan ototnya melibatkan gerakan osilasi dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lain karena merasakan suatu ancaman. Semua gerakan ini tanpa disadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki. Namun kebanyakan orang mengalami gemetar pada daerah tangan dan kakinya.

Berdasarkan beberapa definisi dan asumsi tentang kecemasan di atas, maka kecemasan menghadapi ujian digambarkan sebagai perpaduan tiga respon, yaitu respon kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif, dimana kecemasan menyebabkan seseorang mengalami penilaian yang melemahkan diri, kehilangan kontrol konsentrasinya, bingung dan *mental blocking*. Manifestasi afektif, dimana kecemasan menyebabkan perasaan seseorang takut, gelisah, dan khawatir. Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam bentuk gemetar dan mengalami gejala-gejala fisiologis dari rasa cemas seperti perasaan tegang pada otot-otot, telapak tangan berkeringat, mual, dan pusing.

Sangat dibutuhkan upaya kuratif (pengentasan masalah) untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Konselor sebagai tenaga utama bimbingan dan konseling yang bertugas menangani permasalahan siswa dan meningkatkan mutu pendidikan, tentunya memiliki kewajiban untuk menangani masalah kecemasan ujian yang dialami oleh siswa. Pendidikan pada umumnya dan bimbingan pada khususnya bertujuan membantu siswa mengembangkan suatu sistem penyesuaian diri yang adekuat untuk memperoleh perkembangan diri yang optimal (Kartadinata, 2011, hlm 41). Menurut Cole (1953), edukasi penyesuaian diri sebagai wujud kepribadian yang normal, mengandung tiga dimensi perkembangan yaitu (1) afektif- emosional, (2) intelektual, dan (3) sosial. Bimbingan dan konseling merupakan sebuah bagian yang terintegrasi dari sistem pendidikan yang berada pada ranah pengembangan potensi siswa. Penyesuaian diri merupakan aspek fundamental dalam proses bimbingan dan konseling.

Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok. Kegiatan konseling untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling belajar yaitu upaya membantu konseli mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar efektif, membantu konseli sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan. Intervensi bimbingan dan konseling dalam menangani kecemasan menghadapi ujian memerlukan sebuah pendekatan teori untuk menggunakan teknik yang tepat dan aplikatif dalam mereduksi kecemasan. Teknik yang

digunakan peneliti untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian adalah teknik *self-instruction* yang merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif-perilaku.

Konseling kognitif perilaku merupakan konseling yang banyak digunakan untuk menyembuhkan masalah-masalah emosi (Safaria, 2004, hlm. 55). Hal ini dipertegas oleh Butler *et al* (Oemarjoedi, 2003, hlm. 11) yang menyatakan terapi kognitif perilaku banyak digunakan dalam proses penyembuhan gangguan kecemasan. Menurut Ramli (Sugara, 2010, hlm. 7). Secara garis besar, konseling kognitif-perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku dalam upaya membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Perubahan struktur kognitif pada diri siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian merupakan intervensi yang utama dalam konseling kognitif perilaku.

Meichenbaum (Dobson & Dozois, 2001, hlm. 6) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self-instruction training*. Bryant dan Budd (1982, hlm. 259) menambahkan teknik *self-instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Meichenbaum & Goodman (1971) pada awalnya mengembangkan pelatihan *self-instructional* untuk membantu anak mengontrol perilaku impulsif.

Meichenbaum (1986) kemudian menggunakan strategi pelatihan *self-instructional* untuk membantu klien mengembangkan keterampilan *coping* dalam menghadapi situasi pemicu stres yang sebagian besar berada di luar kendali mereka. Teknik *self-instructional* ini menekankan pada upaya mengajari konseli untuk mengendalikan emosi negatif dari pada semata-mata menghilangkannya. Kemudian melalui *modeling* dan gladi perilaku, klien mempelajari instruksi diri yang tepat untuk melawan pernyataan diri yang negatif ketika menghadapi situasi pemicu stres salah satunya adalah situasi ketika menghadapi ujian.

Sejumlah besar penelitian mengindikasikan bahwa strategi pelatihan *self-instruction* efektif untuk beberapa permasalahan yang relatif spesifik seperti pengendalian impulsivitas, pengembangan asertifitas, dan peningkatan keterampilan mengelola waktu (Meichenbaum, 1986; Spiegler & Guevremont, 2003). Hatzigeorgiadis *et al* (2010) menemukan bahwa pemberian motivasi melalui verbalisasi diri dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan pemain tenis pada saat akan mengikuti kejuaraan tenis. Penelitian lain yang dilakukan Kanfer (Safaria 2004, hlm. 95) menggunakan prosedur *self-instruction* untuk mengatasi anak yang takut terhadap malam hari dan mempunyai dampak yang besar dalam menurunkan tingkat ketakutan anak.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006, hlm. 12). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data

mengenai gambaran umum kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, serta perubahan kecemasan dalam menghadapi ujian siswa setelah diberikan perlakuan berupa penggunaan teknik *self-instruction*. Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan, hanya kelompok yang telah dibentuk diberi sebuah perlakuan dan diberi tes pada awal dan akhir, hasil kedua tes tersebut lalu dibandingkan, perbedaannya menunjukkan dampak dari perlakuan tersebut.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006, hlm. 130). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan maka untuk populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 40 Bandung. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Sugiyono, 2012, hlm. 118). Populasi penelitian adalah Siswa SMP Negeri 40 Bandung kelas VII yang berada pada usia remaja. Pengambilan sampel penelitian yang terlibat dalam intervensi digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya melibatkan siswa-siswa yang memiliki kecemasan tinggi dan bersedia mengikuti sesi intervensi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *instrument* berupa angket mengenai tingkat kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa dengan menggunakan angket pengungkap gejala kecemasan yang dikembangkan dari definisi operasional variabel kecemasan ujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa

Data penelitian menunjukkan profil kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung, yakni sebesar 12,64% dari keseluruhan siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori tinggi dengan karakteristik tingginya respon kognitif, afektif dan perilaku motorik yang tidak terkendali ketika ujian sehingga kemampuan siswa tidak optimal ketika ujian karena terhambatnya siswa pada saat persiapan dan ketika ujian, 59,34% memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori sedang dengan karakteristik mulai adanya indikator-indikator yang tidak terkendali pada setiap aspek, hal ini dirasakan tidak terlalu mengganggu bahkan cenderung membuat siswa lebih giat lagi mempersiapkan ujian, dan 28,02% memiliki tingkat kecemasan terhadap ujian pada kategori rendah dengan karakteristik hanya memiliki sedikit respon kecemasan yang tidak terkendali sehingga dianggap tidak mengganggu ujian siswa.

Hasil Uji Efektivitas Menggunakan Prosedur Statistik

Tabel 1. Uji Efektivitas Teknik Self-Instruction untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Berdasarkan Aspek

| A S P E K | % | | Rerata (<i>Mean</i>) | | Standar Dev | | <i>Paired Samples Test</i> | | | | |
|-----------------------|-----------------|------------------|------------------------|------------------|-----------------|------------------|--|----------|----|-----------------|------------|
| | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> | Data | t hitung | df | Sig. (2-tailed) | Ket |
| 1 | 80,79 | 60,32 | 33,93 | 25,33 | 1,58 | 3,02 | skor <i>post test</i> aspek 1 - skor <i>pre test</i> aspek 1 | 9,991 | 14 | 0,000 | Signifikan |
| 2 | 87,04 | 68,15 | 31,33 | 24,53 | 2,35 | 3,54 | skor <i>post test</i> aspek 2 - skor <i>pre test</i> aspek 2 | 7,378 | 14 | 0,000 | Signifikan |
| 3 | 86,22 | 67,56 | 25,87 | 20,27 | 3,18 | 2,81 | skor <i>post test</i> aspek 3 - skor <i>pre test</i> aspek 3 | 7,548 | 14 | 0,000 | Signifikan |

* uji t pada dk = 14 dan $\alpha = 0,05$, nilai t tabel = 1,76

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis statistik untuk mengetahui rerata, standar deviasi, dan nilai t hitung (melalui uji t berpasangan) dari skor *pre-test* dan skor *post-test* siswa. Hasil analisis statistik data penelitian dengan menggunakan uji t (*t-test*) dirangkum dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji t Berpasangan Skor *Pre test* dan *Post test*

| Data | Rerata | sd | t hit | t tab | Keterangan |
|-----------------------|--------|------|--------|-------|------------|
| Skor <i>Pre test</i> | 91,13 | 4,07 | 10,365 | 1,76 | Signifikan |
| Skor <i>Post test</i> | 70,13 | 7,65 | | | |

* Pada dk = 14, $\alpha = 0.05$

Tabel 2 menunjukkan bahwa t hitung > (lebih besar) dari t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan dk = 14 artinya H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang nyata antara skor *pre-test* dan *post-test*. Artinya hipotesis penelitian yang berbunyi : “teknik *self-instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa SMPN 40 Kota Bandung” secara empiris terbukti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperoleh profil kecemasan ujian siswa yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa kelas VII SMPN 40 Bandung memiliki kecenderungan tingkat kecemasan ujian pada kategori sedang. Meskipun sebagian besar

siswa termasuk dalam kategori sedang dan rendah, akan tetapi jumlah siswa yang mengalami tingkat kecemasan ujian tinggi juga cukup banyak jumlahnya, dan hal tersebut bukanlah hal yang dapat dibiarkan begitu saja. Terlebih lagi, jika kecemasan pada tingkat sedang tersebut dibiarkan, maka dikhawatirkan akan meningkat menjadi tinggi. Jika sudah terjadi pada tingkat tinggi, maka kecemasan dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar dan UN karena dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif, afektif maupun perilaku motorik dalam diri siswa.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Farooqi, Ghani, dan Spielberger (2012) yang melakukan studi mengenai level kecemasan ujian dan performa akademik siswa sekolah kedokteran. Penelitian dilakukan terhadap 150 orang sampel berusia 17-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sampel penelitian yang menunjukkan performa akademik pada kategori tinggi dan tinggi sekali mengindikasikan tingkat kecemasan ujian yang tinggi yakni pada persentase 45%.

Studi lain yang dilakukan oleh berbagai pakar dan praktisi, terutama di bidang kesehatan mental, mengindikasikan hasil yang seiring sejalan terkait profil kecemasan ujian di kalangan siswa serta kebutuhan akan upaya intervensi terhadap permasalahan tersebut. Penelitian terbaru dilakukan oleh Englert, Bertrams, dan Dickhäuser (2011) melakukan penelitian terhadap 163 orang remaja Jerman yang duduk di kelas IX. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86% remaja mengalami kecemasan menghadapi ujian pada tingkat tinggi dan 18% saja yang mengalami kecemasan pada tingkat sedang.

Studi lain yang turut mendukung hasil penelitian adalah penelitian terkait kecemasan ujian yang dilakukan oleh Bhansali & Trivedi (2008) terhadap 240 orang remaja di kota Jodhpur, India. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 35,4% remaja terdeteksi memiliki level kecemasan ujian pada kategori *low*, 41,3% pada level *borderline* atau rata-rata, dan 23,3% berada pada level tinggi atau *high*.

Banyak peneliti menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara kecemasan ujian dan kesuksesan skolastik pendidik diharapkan sadar akan kecemasan ujian yang dialami peserta didiknya. Kecemasan ujian dapat mengurangi efisiensi kinerja yang membuahkan hasil berupa rendahnya skor atau nilai ujian, hal ini terutama disebabkan oleh terhalangnya informasi yang diketahui siswa sebelum pelaksanaan ujian. Penelitian juga menegaskan bahwa kecemasan ujian dapat menyebabkan masalah konsentrasi dan membawa pada prokastinasi selama persiapan ujian. Siswa yang mengalami kecemasan ujian biasanya menunjukan beragam gejala yang dihasilkan oleh terhambatnya keingintahuan intelektual, agresi dan otonomi siswa tersebut (Coleman, 2004).

Schutz, Davis & Schwanenfluegel (2002) berpendapat bahwa terdapat perbedaan besar dalam hal regulasi emosi antara individu yang memiliki tingkatan kecemasan ujian rendah, sedang dan tinggi, terutama terkait bagai mana individu tersebut memetakan emosinya selama situasi yang memicu ujian. Pemetaan emosi tersebut dapat berpengaruh terhadap penggunaan memori di bawah kondisi stress dan cemas sehingga badan dan pikiran secara otomatis berubah pada modus protektif ketika tingkat kecemasan meningkat dan membatasi kemampuan pikiran individu untuk menggunakan fungsi lainnya. Fokus terhadap

kecemasan ujian individu berubah ketika level kecemasan tersebut meningkat, memunculkan kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap tugas dan untuk tetap fokus pada situasi ujian.

Stober (2004) menemukan bahwa kecemasan ujian dapat dikonseptualisasikan sebagai sifat-sifat yang muncul pada situasi tertentu, yakni suatu disposisi untuk bereaksi yang ditandai dengan meningkatnya kecemasan ketika berhadapan dengan situasi yang secara spesifik berhubungan dengan ujian dan kinerja. Konsepsi awal mengenai kecemasan ujian cenderung bersifat multidimensional. Stober juga mengindikasikan bahwa terdapat dua komponen utama dari kecemasan tes yakni *worry* yang mengacu pada persoalan terkait evaluasi dan konsekuensi kegagalan. Komponen yang kedua adalah komponen *emotionality* yang mengacu pada persepsi mengenai reaksi *autonomic* yang dipicu oleh situasi tes.

Efektifitas teknik *self-instruction* dalam penelitian ini terlihat dari penurunan tingkat kecemasan ujian dengan ditandai penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada ketiga aspek, yakni aspek kognitif, afektif dan perilaku motorik. Pada aspek kognitif terjadi penurunan gejala kecemasan ujian 20,48% yakni data *pre test* sebesar 80,79% turun menjadi 60,32%. Pada aspek afektif terjadi penurunan gejala kecemasan ujian 18,89% yakni data *pretes* 87,68% turun menjadi 68,15%. Aspek terakhir dari kecemasan ujian adalah perilaku motorik yang menunjukkan penurunan pada tingkat 18,67% yakni pada data *pretes* menunjukkan tingkat kecemasan 86,22% turun menjadi 67,56%. Sejumlah besar penelitian mengindikasikan bahwa strategi pelatihan *self-instruction* efektif untuk beberapa permasalahan yang relatif spesifik seperti pengendalian impulsivitas, pengembangan asertifitas, dan peningkatan keterampilan leisure (meichenbaun, 1986; Spiegler & Guevremont, 2003). Aplikasi terhadap isu- isu yang lebih kompleks seperti kecemasan sosial dan gangguan kepribadian menunjukkan hasil yang kurang efektif.

Berdasarkan alur historisnya, penelitian terkait upaya preventif dan intervensi terhadap kecemasan ujian diawali oleh penelitian yang dilakukan oleh Freud (Hall & Lindzey, 1957) yang mengintervensi empat sumber utama dari ketegangan yang memicu timbulnya kecemasan sosial pada anak yakni proses pertumbuhan fisiologis, frustrasi, konflik, dan penyesalan. Rogers (1958) juga mengemukakan intervensi melalui pengorganisasian atau struktur diri untuk mengurangi stress dalam kehidupan (Spielberger, 1972, hlm. 267).

Penelitian terkait kecemasan mulai marak dilakukan oleh ahli-ahli kesehatan mental pada tahun 1960-an. Penelitian Wolf dan koleganya (1967) yang bertujuan menguji prinsip-prinsip modifikasi perilaku untuk mengendalikan gejala kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi ujian di sekolah, melalui program intervensi yang dikembangkan secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip modifikasi perilaku sekelompok anak diajari bagaimana menggunakan *reinforcement* positif dan negatif lewat teknik *self talk*. Hasil penelitian menemukan penggunaan program intervensi tersebut secara positif mengubah perilaku anak dalam kelas, kecemasan anak untuk masuk sekolah atau menghadapi ujian juga cenderung berkurang. Program intervensi menggunakan prinsip modifikasi tersebut juga berhasil memanipulasi akibat dari kecemasan seperti meminimalisir evaluasi personal,

mengurangi kesulitan, mengontrol respon terkait kecemasan dan menurunkan ketegangan yang disebabkan oleh ketidakpastian (Spielberger, 1972, hlm. 452).

Perkembangan penelitian kemudian dilanjutkan oleh Meichenbaum & Goodman (1971) yang pada awalnya mengembangkan pelatihan *self-instructional* untuk membantu anak mengontrol perilaku impulsif. Meichenbaum (1986) menggunakan strategi pelatihan *self-instructional* untuk membantu klien mengembangkan keterampilan *coping* dalam menghadapi situasi pemicu stres yang sebagian besar berada di luar kendali mereka. Teknik *self-instructional* ini menekankan pada upaya mengajari klien untuk mengatasi emosi negatif dari pada semata-mata menghilangkannya. Kemudian melalui modeling dan gladi perilaku, klien mempelajari instruksi diri yang tepat untuk melawan pernyataan diri yang negatif ketika menghadapi situasi pemicu stres salah satunya adalah situasi ketika menghadapi ujian.

Haynes *et al.* (1983) melakukan eksperimen untuk membandingkan keefektifan relatif dari intervensi *Rational Emotive Counselling* dengan *Self-instruction Training* terhadap reduksi kecemasan menghadapi ujian siswa SMA di Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan REC dan SIT terhadap reduksi kecemasan menghadapi ujian tidak berbeda secara signifikan, meskipun terdapat perbedaan efektivitas terhadap variabel tertentu. REC lebih menunjukkan efektivitas terhadap reduksi kecemasan menghadapi ujian *reading comprehension* sementara SIT lebih menunjukkan efektivitas terhadap kecemasan menghadapi ujian matematika dan ujian lisan.

Implikasi utama dari berbagai studi yang mendukung efektivitas penggunaan teknik *self-instruction* terhadap kecemasan menghadapi ujian, bagi praktik konseling di sekolah adalah bahwa ameliorasi signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa dapat dicapai oleh konselor terlatih melalui penggunaan paket kurikulum terstruktur yang dikembangkan dari teori-teori kognitif behavioral yang mendukung perubahan adaptif dalam diri konseli atau siswa (Leal, 1981; dalam Haynes, 1983).

Barrett, Duffy, Dadds, & Rapee (2001) melakukan penelitian untuk menguji efektivitas *cognitif behavioral therapy* (CBT) terhadap gangguan kecemasan ujian. Dari 52 sample penelitian 85,7% diantaranya memenuhi kriteria diagnostik kecemasan ujian. Hasil penelitian menunjukkan 82,3% dari sample yang menerima *treatment* CBT menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ujian setelah melalui satu tahun masa tindak lanjut.

Penelitian terbaru yang mendukung efikasi dari teknik *self-instruction* cukup banyak mengemuka selama duapuluh tahun terakhir (1990- 2010). Penelitian penelitian tersebut diantaranya berasal dari dalam dan luar negeri, yakni: (1) intervensi *self-instruction motivational* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan (Hatziogeorgiaris, Zourbanos, Mpoumpaki, & Theodorakis, 2009); (2) Pelatihan *self-instructional* untuk meningkatkan performansi kerja independen pada anak (Bryant & Budd, 1992); (3) Pelatihan *self-instruction* kognitif preventif terhadap sikap, pengalaman, dan tingkat kecemasan remaja (Baker & Butler, 1994); (4) Prosedur *self-instruction* untuk meningkatkan perolehan keterampilan motorik kasar anak usia pra sekolah (Vintere, Hemmes, Brown, & Poulson, 2004); (5) Pelatihan *self-instruction* dan konseling rasional emotif untuk mengurangi kecemasan ujian siswa SMA (Haynes, Marx, Wallace, Martin,

Merick, Einarson, 1993); (6) Pembelajaran latihan konsentrasi–rileksasi dan *self talk* terhadap penurunan tingkat ketegangan pada atlit tenis (Juliantine, 2008); (7) Strategi *self-instruction* bagi siswa dengan *Cerebral palsy* (Jung, 2006); (8) Teknik *self-instruction* untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMA (Sugara, 2011); dan (9) Teknik *self-instruction* untuk mereduksi *stress* akademik siswa SMA (Nurbaity, 2012).

SIMPULAN

Tingkat kecemasan yang dominan ditunjukkan oleh siswa sekolah menengah pertama adalah tingkatan sedang atau *borderline*, atau rata-rata (*average*), atau moderat. Gambaran kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung pada ketiga aspek yakni kognitif, afektif dan perilaku motorik menunjukkan kecenderungan tingkat kecemasan ujian paling tinggi berada pada aspek kognitif ditandai dengan persentase paling besar, diikuti oleh aspek afektif dan aspek perilaku motorik. Intervensi konseling melalui teknik *self-instruction* difokuskan untuk mereduksi tingkat kecemasan ujian siswa pada aspek kognitif, afektif dan perilaku motorik. Intervensi terhadap ketiga aspek tersebut dilakukan dengan menggunakan beragam strategi dari teknik *self-instruction* yakni verbalisasi, *self-statement* positif dan *self-reinforcement*. Penggunaan teknik tersebut didasarkan atas kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang menunjukkan keberhasilan teknik *self-instruction* untuk mengatasi kecemasan ujian dan mengeliminasi gejala-gejala terkait kecemasan individu dalam menghadapi ujian. Teknik *self-instruction* teruji efektif untuk menurunkan kecenderungan gejala kecemasan ujian pada ketiga aspek yakni kognitif, afektif dan perilaku motorik. Penurunan yang paling besar persentasenya terjadi pada aspek kognitif sementara penurunan yang paling kecil persentasenya terjadi pada aspek perilaku motorik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barrett, Paula M. Duffy, Amanda L . Dadds, Mark R. & Rapee, Ronald M. (2010). *Cognitive-Behavioral Treatment of Anxiety Disorders in Children: Long-Term (6-Year) Follow-Up*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2001, Vol. 69, No. 1: 135-141.
- Baker, Stanley B. & James N. Butler. (1984). *Effects of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*. *Journal of Primary Prevention*. Vol. 5. No. 1. PP. 17-25.
- Bhansali, Reena. & Trivedi, Kunjan.(2008). Is Academic Anxiety Gender Specific: A Comparative Study. *H.D.F.S., Department of Home Science, Faculty of Science, Jai Narain Vyas University, J. Soc. Sci.*, 17(1): 1-3 (2008).
- Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd. (1982). *Self-instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre Schooler*. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.

- Casbarro, J. (2005). *Test Anxiety and What You Can Do About It, Practical Guide for Teachers, Parents and Kids*. United States of America: Dude Publishing.
- Coleman, Claudia. (2003). *Associations of Test Anxiety and Selected Variables on the Performance of Adult and Technical Education and Psychology Students*. Thesis submitted to The Graduate College of Marshall University In partial fulfillment of the Requirements for the degree of Masters of Science Adult and Technical Education: 1-45.
- DePorter, Bobbi & Mike Hernacki. (2008). *Quantum Learnin : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Alih Bahasa oleh Alwiyah Abdurrahman. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Dobson, K.S. & David J.A. Dozois. (2001). *Historical and Philosphical Bases of The Cognitive Behavioal Therapies*. Dalam Keith S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. New York : The Guilford Press.
- Englert, C. Bertrams, A. & Dickhäuser, C. (2011). *Dispositional Self-Control Capacity and Trait Anxiety as Relates to Coping Styles*. Journal University of Mannheim, School of Social Sciences, Department of Psychology 2011, Vol.2, No.6: 598-604.
- Farooqi, Y. N. Ghani, R. & Spielberger,C.D. (2012). *Gender Differences in Test Anxiety and Academic Performance of Medical Students*. International Journal of Psychology and Behavioral Sciences 2012, 2(2): 38-43.
- Hall, C. S. & Lindzey, G.(1995). *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Cet. Ke-3. Penerjemah; Yustinus. Editor: Supraktiknya. Yogyakarta : Kanisius.
- Hatzigeorgiadis, A. Zourbanos, N. Mpoumpaki, S. & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009. 10: 186–192.
- Haynes. C.R, Marx. R.W, Martin. J.W, Merrick. R, & Einarson. T. (1993). *Rational-Emotive Counselling And Self-Instruction Training For Test Anxious High School Students*.Journal Canadian Counsellor & Conseiller Canadien. Vol. 18, 1983, No. 1: 31-38
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa oleh Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Juliantine, Tite.(2008). *Kontribusi Pembelajaran Latihan Konsentrasi-Rileksasi dan Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Ketegangan pada Atlet Tennis*.). Bandung : EPOK UPI.
- Jung, Chang T. (2006). *The Effect of Self-instruction Strategy on the Time Spent on Putting on Shoes Behavior in One Student With Cerebral Palsy*. Journal Of Chang Gung Institute Of Technology.Vol 6: 75-84.
- Kartadinata, Sunaryo. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*.Bandung: UPI PRESS.

- Komalasari, Gantina & Herdi. (2011). *Coping Skills untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta: Publikasi Program Studi Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2004). *Pendekatan Cognitive-Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Poerwadarmita, W.J.S. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Kepala Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa dan Kebudayaan.
- Safaria, Triantoro. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, Jhon W. (1996). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Spielberger, Charles D. (1972). *Anxiety Current Trends in Theory and Research*. London: Academic Press.
- Sudrajat, Akhmad. (2009). *Upaya Mencegah Kecemasan Di Sekolah*. [online]. Tersedia: <http://leoriset.blogspot.com/2009/01/upaya.mencegah.kecemasan.di.sekolah.html>. [19 Desember 2009].
- Sugara, Gian S. (2010). *Efektivitas Teknik Self-instruction dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar*. Bandung: Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI. (Tidak Diterbitkan).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Surya, Mohammad. (2003). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Penerbit Aksara.
- Tresna, Gede I. (2011). *Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Bandung: Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. (Tidak diterbitkan)
- Vintere, Parsla *et.al.*, (2004). Gross- Motor Skill Acquisition By Preschool Dance Student Under *Self-instruction* Procedures. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Vol. 37 (3), 305-322.
- Yusuf LN, Syamsu. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ziedner, Moshe. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.

