
PSIKOLOGI KECEMASAN : MENSTIMULASI ZIKIR SEBAGAI RELAKSASI BAGI SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN SYAFAHI DI PONDOK PESANTREN ATTAQWA PUTRI

Galuhpritta Anisaningtyas¹⁾

¹⁾*Sekolah Tinggi Agama Islam At-Taqwa Bekasi*

Email:

galuhpritta08@gmail.com

Keywords

Kecemasan, Ujian Syafahi, Pondok Pesantren

ABSTRACT

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada siswa ketika menghadapi ujian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan siswa kelas 1 madrasah tsanawiyah dalam menghadapi ujian syafahi di pondok pesantren Attaqwa Putri, dengan melihat/berfokus bagaimana siswa ketika menghadapi ujian syafahi. Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 madrasah tsanawiyah berusia 12-13 tahun. Metode pengambilan data yang digunakan adalah wawancara dengan menggunakan *interview guide* sebagai panduan dalam percakapan. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan metode kualitatif, dengan langkah-langkah berupa wawancara mendalam. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa siswa kelas 1 madrasah tsanawiyah merasakan kecemasan saat akan melaksanakan ujian syafahi. Kecemasan yang dirasakan bersifat fisik dan psikis seperti telapak tangan berkeringat, menggigit kuku, menggerak-gerakkan kaki berulang kali hingga jantung berdebar-debar. Siswa mencoba untuk mengatasinya dengan banyak berdoa, mempersiapkan diri dan bahkan bersikap pasrah saat ujian syafahi.

Pendahuluan

Kecemasan adalah suatu reaksi psikologis yang bisa dialami oleh siapa saja, termasuk juga siswa yang sedang menghadapi ujian. Kecemasan yang dihadapi siswa berkaitan dengan bentuk perasaan dan pikiran yang menilai bahwa ujian mereka akan gagal, tidak bisa menjawab dan mengerjakan ujian dengan baik hingga adanya pemikiran bahwa nilai mereka menjadi tidak sempurna atau jelek sehingga merasa tidak realistis dengan dirinya.

Kecemasan yang dirasakan para siswa tidak lepas dari barunya hal tersebut dan belum terbiasa dengan proses ujian tersebut. Seperti sekolah pada umumnya, di pondok pesantren Attaqwa Putri juga menjalankan ujian. Di pondok pesantren ini, ujian dilaksanakan dengan dua cara, yaitu ujian tulis (tahriri) dan ujian lisan (syafahi). Untuk ujian tulis, siswa akan melaksanakan ujian dengan cara menjawab soal-soal yang telah diberikan, sedangkan ujian lisan, siswa akan diberikan pertanyaan secara langsung oleh guru dan kemudian siswa harus menjawabnya atau menjelaskannya secara langsung secara lisan. Berbeda dengan ujian tahriri dimana siswa masih bisa memikirkan jawaban apa yang akan ditulis, bila salah maka siswa akan dengan mudah mengoreksinya. Ujian syafahi tentunya memiliki tantangan tersendiri bagi siswa, terlebih siswa yang baru masuk pondok pesantren, seperti siswa kelas 1 Madrasah Tsanawiyah. Tentunya ujian syafahi merupakan hal baru bagi mereka, sehingga tidak jarang menimbulkan kecemasan dibandingkan dengan ujian tahriri. Seperti wawancara peneliti kepada salah satu siswa kelas 1 tingkat MTs, dimana Ia menjawab bahwa lebih baik ujian tahriri dibandingkan dengan ujian syafahi, karena ujian syafahi terasa lebih menegangkan. Begitu juga dengan pernyataan santri kelas 1 MTs yang lain yang menyatakan bahwa ujian syafahi lebih membuat cemas dibandingkan ujian tahriri.

Mengingat siswa pondok pesantren Attaqwa Putri berjenis kelamin perempuan semua, tentanya kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi ujian berbeda dengan siswa laki-laki. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Sari, Mudrijan dan Alizamar (2017) yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah tingkat kecemasan pada siswa perempuan lebih besar dibandingkan dengan siswa laki-laki dalam menghadapi ujian.

Kecemasan yang dirasakan akan mengarah pada sulitnya siswa menghafalkan mata pelajaran, hingga rasa takut saat ujian syafahi dimulai. Pertanyaan yang diberikan dari guru harus langsung dijawab oleh siswa. Siswa yang sudah menghafal atau belajar sebelumnya tentunya tidak akan mengalami kesulitan. Terlepas dari itu, meskipun sudah menghafal ataupun belajar, namun ketika ujian syafahi dimulai, tidak sedikit hafalan yang sudah dipersiapkan sebelumnya hilang begitu saja tidak bisa diingat lagi oleh siswa, dikarenakan rasa cemas yang berlebihan. Model transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (Mukhlis dan Koenjtoro, 2015) menyebutkan

bahwa kecemasan dapat dipandang sebagai reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari persepsi atau penilaian terhadap sumber kecemasan sebagai ego yang mengancam. Kecemasan dipandang berkaitan dengan karakteristik situasional yang spesifik dari ujian syafahi melalui proses persepsi dan penilaian kognitif. Ujian syafahi dipandang sebagai sesuatu yang menegangkan dan menakutkan bagi siswa, dimana ketakutan yang dirasakan berupa takut tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar dan khawatir akan nilai yang akan diperoleh nantinya. Kondisi ini akan menimbulkan persepsi tersendiri dan penilaian kognitif terhadap ujian syafahi. Penilaian tersebut bersifat negatif sehingga menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran.

Nevid, Rathus, Greene (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif (gelisah atau cemas) bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Lebih lanjut Pangastuti (2014) menambahkan bahwa tanda-tanda kecemasan yang biasanya muncul adalah takut gagal, tidak punya selera makan dan takut pada hasil akhir yang akan diperoleh. Taylor (2006) menambahkan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman, Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringan dan detak jantung meningkat, serta gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung, dan tidak berkonsentrasi. Hal ini juga sejalan dengan Farid (Tuyanto, 2012) yang menjelaskan bahwa bentuk respon atau reaksi kecemasan antara lain : respon fisiologis, respon perilaku, respon kognitif dan respon afektif. Faktor yang mempengaruhinya adalah lingkungan (sosial), biologis, behavioral perilaku, kognitif (pola pikir) dan emosional.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kondisi kecemasan siswa ketika akan ujian syafahi menjadi titik fokus pada penelitian ini. Hal-hal yang dirasakan siswa terkait kecemasannya dalam menghadapi ujian syafahi menjadi petunjuk awal apa saja kecemasan yang dihadapi siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan wawancara pada lima orang responden sebagai metode pengumpulan data.

Data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dikoordinasikan ke dalam kategori, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan di pelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2007)

Hasil dan Bahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil penelitian wawancara, maka diperoleh data sebagai berikut :

A. Responden 1 (UZ)

UZ adalah seorang remaja berusia 13 tahun yang bersekolah di pondok pesantren. Ujian syafahi adalah pengalaman pertama UZ. Sebelumnya UZ tidak pernah melaksanakan ujian syafahi atau lisan. Saat akan melaksanakan ujian syafahi, UZ sudah merasakan kecemasan. Kecemasan yang dirasakan UZ adalah merasa takut untuk melaksanakan ujian syafahi.

Sehari sebelum ujian syafahi, UZ sudah mempersiapkan pelajaran yang akan dihafalkan. UZ mulai mempelajari, memahami dan menghafalkan setiap pelajaran. UZ mengaku lemah di hafalan, maka dari itu ia sangat takut untuk menjalani ujian syafahi. Sedari malam, UZ sudah merasakan cemas. Hal yang dirasakan UZ adalah hatinya tidak tenang, sakit di area lambung dan terkadang menjadi pusing. Bila sudah seperti itu, biasanya UZ sudah mulai tidak konsentrasi dan berusaha mencari obat untuk meredakan sakit lambung atau kepalanya.

Pagi hari ketika ujian syafahi akan di mulai, kecemasan UZ semakin meningkat. Menunggu namanya dipanggil seolah terasa lama sekali. Saat menunggu, UZ merasakan telapak tangannya berkeringat, tidak bisa duduk tenang. Walaupun UZ sudah yakin telah mempersiapkan diri, namun tetap saja rasanya menjadi tidak tenang. Saat namanya dipanggil, kecemasan semakin meningkat. UZ melihat temannya yang lain tampak santai, namun ia merasa hanya dirinya sendiri yang merasa gelisah. Saat itu, yang ada dalam pikiran UZ adalah pasrah. UZ tidak tau akan ditanya apa, apakah sudah ia pelajari sebelumnya atau belum. UZ mengaku pernah tidak bisa menjawab pertanyaan dikarenakan saking tegangnya. Setelah itu ia merasa menyesal mengapa merasa setakut itu. UZ berjanji akan mencoba lebih tenang lagi, karena yang ia rasakan selama di dalam ruangan dan berhadapan dengan ustazah, suasananya tidak terlalu menakutkan seperti yang ia kira selama ini.

B. Responden 2 (VD)

VD adalah seorang santri di pondok pesantren berusia 13 tahun dan baru pertama kali merasakan mengikuti ujian syafahi. Sebelumnya, VD berasal dari SD Negeri yang tidak ada ujian syafahi/ujian lisan nya. VD pernah merasa kaget ketika mengetahui bahwa di pesantren ada ujian syafahi nya. VD berpikir bahwa proses ujiannya sama dengan sekolah-sekolah pada umumnya yang menggunakan ujian tulis. Saat mendekati minggu ujian syafahi, VD sudah mulai mengulang-ulang pelajaran terutama yang harus diingat dan dihafalkan. VD mengerti dirinya kurang

bisa mengikuti pelajaran pondok seperti mahfudzot ataupun hadist. VD mengaku belajar dengan giat pada mata pelajaran yang dirasa kurang ia kuasai. Saat itu, pikirannya bisa fokus sama yang ia pelajari, namun perasaannya tetap merasakan kecemasan. VD sering bolak-balik ke kamar mandi untuk buang air kecil, padahal saat itu ia tidak banyak minum dan suasana tidak sedang hujan atau bersuhu dingin. Untuk menghafalkan pelajaran yang akan diuji keesokan harinya, VD membutuhkan usaha ekstra agar apa yang dihafalkannya bisa melekat di kepala dan ketika ditanya, maka VD bisa menjawabnya.

VD menceritakan bahwa saat ujian syafahi akan dimulai, VD semakin sering bolak-balik ke kamar mandi untuk buang air kecil. Selain itu, sambil menunggu namanya dipanggil, VD sering menggigit-gigit kukunya. VD mengaku bahwa saat merasa tidak tenang, ia sering menggigit kukunya. Menurutnya, dengan menggigit kuku, rasa cemasnya bisa sedikit teratasi, walaupun tidak sepenuhnya membuat ia menjadi tenang.

Saat menunggu giliran, VD mencoba menghafalkan kembali pelajaran yang akan diujikan. VD tidak bisa menghafal ditempat atau disuasana yang ramai dan bising. Alhasil, VD mencari tempat yang sepi untuk kembali mengulang-ulang pelajarannya. Saat namanya dipanggil, VD mencoba untuk tenang dan sering-sering beristighfar dan membaca basmallah. Menurut VD, pengalaman pertama mengikuti ujian syafahi tidak semenakutkan yang ia kira selama ini. VD mengatakan bahwa tenang merupakan kunci utama agar tidak lupa saat ditanya. Meski begitu, rasa cemas itu tetap ada dan VD harus mempersiapkan diri tiap semester akan melaksanakan ujian syafahi.

C. Responden 3 (RS)

RS adalah seorang remaja berusia 13 tahun yang saat ini bersekolah di pondok pesantren. Sama seperti responden yang lainnya, RS juga belum pernah melaksanakan ujian syafahi. Ujian syafahi pertama kali ia rasakan ketika masuk ke pesantren. Walaupun pelajaran-pelajaran di pondok pesantren pernah ia pelajari ketika di sekolah dasar, namun tetap saja pengalaman ujian syafahi dirasa menakutkan bagi RS.

Pada dasarnya, RS termasuk anak yang santai, ia biasanya belajar ketika mendekati waktu ujian. Menurutnya cara seperti itu memudahkannya untuk mengingat pelajaran yang ia pelajari atau hafalkan. RS belum punya gambaran seperti apa ujian syafahi, ia hanya mengikuti saja apa yang telah ditetapkan oleh pondok. Meski begitu, rasa cemas tetap saja dirasa RS, terlebih ketika ia

mengetahui bahwa teman-temannya sudah banyak mempelajari materi-materi yang akan diujikan. Seketika itu ia menjadi panik dan mulai merasa khawatir. RS mengaku bahwa ia lemah di pelajaran bahasa Inggris. RS menceritakan bahwa ia pernah kebingungan harus belajar apa, yang terjadi adalah ia hanya diam saja dan tidak mulai belajar. Pagi harinya, biasanya saat-saat dimana RS merasakan cemas. RS bisa bolak balik ke kamar mandi untuk buang air kecil. RS juga merasakan keringatnya menetes lebih banyak dari biasanya. RS pun sering menggerak-gerakkan kaki ketika menunggu namanya dipanggil. Walaupun ia terkesan santai, namun tidak ia pungkiri bahwa rasa cemas tetap ia rasakan.

Saat mengalami cemas seperti itu biasanya RS mencoba untuk mengambil nafas panjang dan kemudian menghembuskannya. Menurutnya ia mengurangi sesak di dadanya, walaupun rasa cemas itu sebenarnya masih ia rasakan. Saat berhadapan dengan penguji, RS mencoba untuk santai dan berusaha percaya diri. RS akan menjawab pertanyaan apa yang terpikirkan olehnya. Menurutnya, bila pas dengan apa yang ia pikirkan, maka beruntunglah ia. Namun apabila jawabannya salah, maka RS tidak mau ambil pusing lagi setelah itu. Pelajaran yang bisa RS ambil dalam menghadapi ujian syafahi adalah jangan belajar didekat-dekat waktu ujian dan berusaha untuk tenang agar jawaban yang keluar ketika ujian pun sesuai dengan pertanyaan yang diajukan oleh penguji.

D. Responden 4 (IK)

IK adalah seorang santri di pondok pesantren berusia 13 tahun. IK belum pernah merasakan ujian syafahi. Menurutnya, IK memiliki tipe belajar yang biasa di cilik. Menurutnya, itu akan membantunya mengingat pelajaran yang sudah diajarkan. Meskipun begitu, IK tetap merasakan cemas saat akan melaksanakan ujian syafahi. IK menceritakan pengalamannya ketika ujian syafahi bahwa apa yang telah ia hafalkan justru tidak ditanyakan dan apa yang tidak ia pelajari justru ditanyakan. Hal itu membuat diri cemas. IK memang ingin mendapatkan hasil yang baik dalam setiap ujian, untuk itu IK tidak pasrah saja pada keadaan yang mengharuskannya pasrah ketika tidak bisa menjalankan ujian syafahi.

IK mengaku bahwa karena keinginannya untuk mendapatkan nilai bagus itu menambah rasa cemas disamping harus menjalankan ujian syafahi. Menurutnya ujian syafahi lebih menakutkan dibandingkan dengan ujian tulis. Ujian tulis masih bisa memikirkan jawabannya dan bisa diulang. Berbeda dengan syafahi dimana pertanyaannya harus dijawab saat itu juga dan kesempatan untuk berpikir itu sedikit sekali.

IK sering merasakan tidak tenang saat menjalani ujian syafahi. IK juga sering berpindah-pindah tempat dan telapak tangannya pun sering basah oleh keringat. Terkadang yang IK pikirkan bukanlah pelajarannya, namun berpikir nanti materi atau pertanyaan apa yang akan keluar sehingga ia tidak fokus belajar. Untuk menangkan dirinya sebenarnya agak sulit menurut IK, karena ia memang tipe yang memiliki kecemasan tinggi. Terkadang IK mendadak lupa ketika penguji memulai ujian syafahi. IK lupa dengan pelajaran yang sudah dihafalkannya. Biasanya hari pertama dan kedua itu terasa tegang, namun hari ke tiga ujian syafahi IK sudah mulai lebih tenang dan bisa membaca keadaan. Untuk menenangkan diri, IK memilih untuk membaca surat Alfatihah sebanyak mungkin dan berdoa agar diberi kemudahan dan tidak menjadi lupa ketika ujian syafahi berlangsung.

3.2 Bahasan

Secara garis besar, hampir semua responden mengatakan bahwa merasa cemas ketika akan ujian syafahi. Ujian syafahi di rasa menakutkan karena merupakan pengalaman pertama. Seperti yang diungkapkan Yusuf (2009) bahwa cemas merupakan ketidak berdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Responden belum pernah merasakan ujian syafahi sehingga belum mengerti seperti apa prosesnya. Hal ini juga sejalan dengan Sarwono (2012) dimana kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Stuart (2006) juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Responden bingung mengenai apa yang harus dipelajari terlebih dahulu. Akibatnya justru terkadang pelajaran yang sudah dipelajari hanya sedikit yang bisa diingat. Selain itu, mendekati waktu ujian juga merupakan saat-saat yang dirasa tidak nyaman. Semua responden merasakan sakit perut, sakit kepala, telapak tangan berkeringat, tegang, tidak bisa konsentrasi, menggigit kuku, menggoyangkan kaki berkali-kali dan tidak bisa duduk tenang. Hal ini sejalan dengan Shah (Ghufron dan Risnawita, 2014) yang membagi kecemasan menjadi beberapa aspek yaitu aspek fisik, emosional dan mental. Fisik ditandai dengan pusing, tangan berkeringat, menimbulkan rasa mual di perut, grogi dan lain sebagainya. Aspek emosional ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut, sedangkan aspek mental atau kognitif timbulnya gangguan perhatian, rasa khawatir, bingung dan ketidakteraturan pikiran. Begitu juga dengan penjelasan dari Casmi, Anggraeni dan Santoso (2017) yang menjelaskan bahwa dari hasil analisa data didapatkan hasil 12 (30%) dari 40 responden mengalami gugup dari biasanya, merasa takut tanpa alasan sama sekali, marah dengan mudah atau merasa panik, lengan dan kaki gemetar, terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung, merasa lemah dan mudah lelah, merasakan jantung berdetak dengan cepat, merasa pusing, sakit perut atau gangguan pencernaan, sering buang air kecil, tangan berkeringat, merasa panas dan wajah memerah dan mengalami mimpi buruk

Perasaan menjadi semakin tidak menentu ketika nama responden dipanggil untuk melaksanakan ujian syafahi. Responden bukannya menjadi tenang, namun semakin merasa cemas dan berpikir pertanyaan apa yang akan ditanyakan, apakah sudah dipelajari/dihafalkan hingga bagaimana nanti jika lupa sehingga tidak bisa menjawab. Hal ini didukung oleh pendapat Blackburn dan Davidson (1994) yang menjelaskan mengenai fungsional kecemasan yang terganggu, yaitu suasana hati seperti perasaan tegang, tidak tenang dan perasaan tegang. Pikiran terkait dengan khawatir, sulit konsentrasi, membesar-besarkan ancaman dan merasa tidak berdaya. Motivasi terkait ingin melarikan diri dan menghindari situasi stress. Perilaku diantaranya berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar dan lain-lain.

Pengalaman responden beragam. Ada yang merasa pasrah, namun ada juga yang tetap terus mengingat-ingat apa yang sudah dipelajari/dihafal agar jangan sampai lupa. Menurut responden, waktu berjalan begitu lambat saat berada di dalam ruangan bersama penguji syafahi, namun ada juga yang tidak punya pilihan lain selain percaya diri saja dengan jawaban yang diberikan walaupun tidak tau apakah itu benar atau salah. Responden juga mengatakan bahwa beristighfar, membaca basmalah dan surat alfatihah untuk mengurangi rasa cemasnya.

Terkadang yang sudah dipelajari/dihafalkan justru tidak ditanyakan, namun responden justru mendapat pertanyaan yang tidak diharapkan sehingga mau tidak mau responden memilih diam karena tidak tau jawabannya. Responden juga mengalami kesulitan jika harus menghafal pelajaran yang panjang, seperti hadis dan mahfuzot. Selain itu, bahasa inggris juga salah satu pelajaran yang dinilai sulit oleh responden. Kecemasan yang dialami responden tidak berhenti disatu hari saja, namun responden harus menyelesaikan ujian syafahi selama 1 minggu lamanya dengan mata pelajaran dan materi yang berbeda-beda. Walaupun sudah memiliki pengalaman dihari pertama ujian syafahi, namun hari-hari berikutnya tetap diselimuti dengan rasa cemas yang sama. Rasa cemas hilang saat ujian syafahi berakhir.

Responden memiliki caranya sendiri dalam mengatasi kecemasan saat ujian syafahi. Ada yang pasrah, ada yang tetap berusaha semaksimal mungkin, ada yang berusaha tidak mengingat-ingat apa yang dipelajari beberapa saat menjelang ujian syafahi dilaksanakan atau beberapa menit sebelum namanya dipanggil untuk ujian dan ada juga yang saling menguji temannya masing-masing dengan bergantian menanyakan apa yang sudah dipelajari/dihafalkan. Segala macam cara dilakukan untuk mengurangi rasa tegang dan cemas saat ujian syafahi. Responden juga berusaha untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan sebelum ujian, seperti tertawa ataupun bercanda dengan teman.

Menurut Zakiah Daradjat bahwa untuk menghilangkan kecemasan, individu cenderung melakukan berbagai macam hal, diantaranya pembelaan, proyeksi, identifikasi, hilang hubungan, represi dan substitusi, dimana hal-hal tersebut adalah bentuk pertahanan diri individu terhadap sesuatu yang tidak/kurang menyenangkan yang terjadi dalam hidupnya. Secara keseluruhan, kecemasan muncul sebagai sesuatu yang kurang menyenangkan yang harus dihadapi oleh individu. Ujian syafahi (lisan) dianggap sebagai sesuatu yang kurang atau tidak menyenangkan bagi responden. Kecemasan yang dirasakan menimbulkan reaksi fisik maupun psikis.

Cara-cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah bentuk pertahanan diri individu ketika menghadapi ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman membuat individu pada akhirnya mengambil keputusan yang berada ditengah-tengah, yaitu pasrah. Hal ini disebabkan karena individu tidak bisa menemukan solusi atas kecemasan yang dialaminya. Penjelasan tersebut didukung oleh Nevid dkk (2005) yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi sehingga menimbulkan rasa yang tidak nyaman.

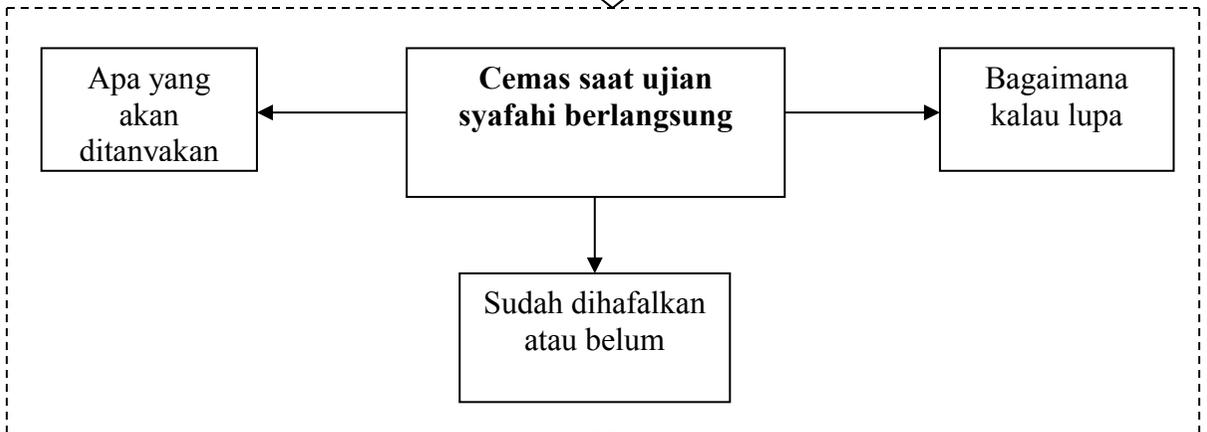
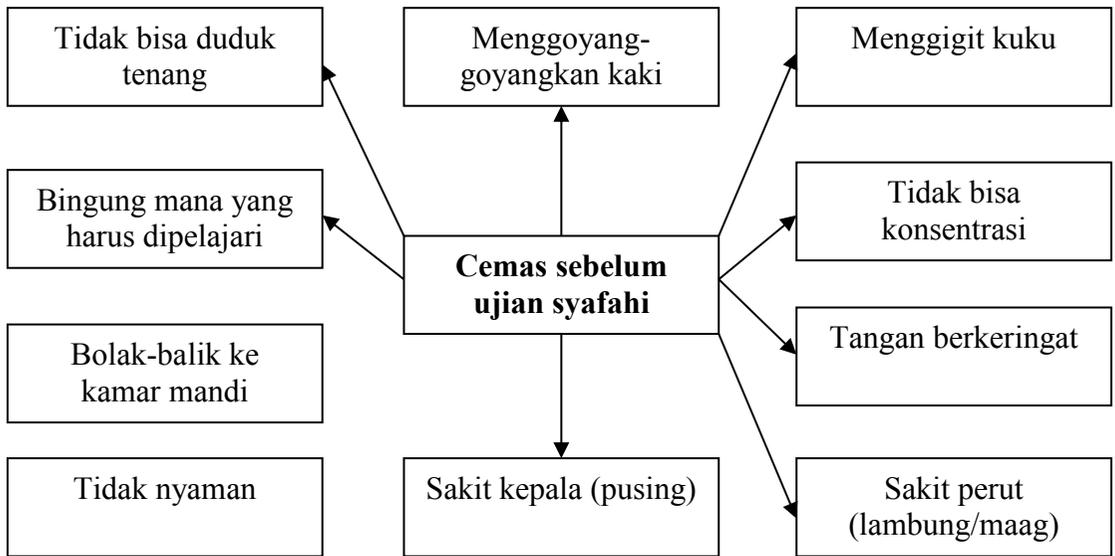
SOLUSI

Kecemasan sejatinya membuat individu mengenal kondisi dirinya dan lingkungannya, mana yang nyaman, mana yang kurang atau tidak nyaman. Hal ini membuat individu memunculkan reaksi dengan melakukan problem solvingnya sendiri untuk mengatasi kecemasannya. Pada penelitian Sholehah (2017) menjelaskan bahwa siswa yang merasa cemas akan menggunakan mekanisme pertahanan dirinya dalam upaya mengurangi kecemasan.

Sistem pertahanan diri akan menjadi problem solving. Problem solving yang bisa dilakukan adalah dengan tetap percaya diri pada apa yang telah dipelajari. Selain itu, salah satu problem solving yang bisa dilakukan adalah zikir. Seperti pada penelitian Perwitaningrum, Prabandari dan Sulistyarini (2016) yang menjelaskan bahwa zikir dapat menurunkan kecemasan. Zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yakni keyakinan bahwa semua permasalahan akan dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seorang membiasakan berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam lindungannya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram dan Bahagia.

Penanganan kecemasan adalah hal yang sangat penting dan zikir menjadi salah satu solusi karena merupakan unsur spiritualitas dan religiusitas seperti yang tertanam dalam pendidikan dan pribadi siswa di pondok pesantren Attaqwa Putri. Zikir akan membantuk keyakinan bahwa zikir dapat menyembuhkan jiwa dan berbagai penyakit (Subandi, 2009). Kalimat zikir yang digunakan bisa dengan kalimat Istighfar : *Astaghfirullahal'azhiim* (saya mohon ampunan kepada Allah Yang Maha Agung). Kalimat zikir yang diucapkan berulang-ulang akan menjadi sebuah proses pembelajaran dan melatih untuk membangun daya juang dan kesungguhan (Adz-Dzakiey, 2008). Rasulullah bersabda mengenai kalimat Istighfar : “Barang siapa yang senantiasa beristighfar, maka Allah akan memberikan kegembiraan dari setiap kesedihannya dan kelapangan bagi setiap kesempitannya dan memberinya rizki dari arah yang tiada disangka-sangka” (HR. Abu Daud, Ibnu Majah dan Ahmad)

Berikut adalah reaksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian syafahi di pondok pesantren Attaqwa Putri serta bentuk problem solvingnya (pada halaman selanjutnya) :



Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa ujian syafahi dapat menimbulkan kecemasan. Ujian syafahi adalah salah satu bentuk kondisi lingkungan yang harus dihadapi individu, dalam hal ini adalah responden yang merupakan siswa di Pondok Pesantren Attaqwa Putri.

Setiap kecemasan yang dirasakan, akan menimbulkan reaksi fisik dan psikis. Siswa yang menjalankan ujian syafahi juga merasakan reaksi fisik dan psikis tersebut. Reaksi tersebut tentunya mengganggu kondisi siswa. Tidak hanya pikiran, namun juga mengganggu perilaku individu

Di luar dari itu, kecemasan yang dirasakan tiap siswa berbeda dan cara mengatasinya pun berbeda. Kecemasan yang dirasakan ketika ujian syafahi, secara tidak disadari membuat individu memunculkan mekanisme pertahanan diri dan *problem solving* dari sesuatu yang menurutnya dinilai kurang atau tidak menyenangkan, namun harus tetap dijalankan.

Referensi

- Adz-Dzakiey, H. B. 2008. *Prophetic Intelligence; Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta : Penerbit Al Manar
- Cami, Anggraeni, R, Santoso, D. Y. A. 2017. Level Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan Volume 5 No. 1, Hal 60-67, Mei 2017*
- Ghufro, M. N dan Risnawita, R. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Lubis, N. L. 2009. *Depresi : Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana
- Mukhlis dan Koenjtoro. 2015. Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal Of Profesional Psychology Volume 1, No. 3, Desember 2015 : 203-215 ISSN : 2407-7801*
- Nevid, J. S, Rathus, S. A, dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta : Erlangga
- Pangastuti, M. 2014. Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA Persona. *Jurnal Psikologi Indonesia Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 32-41*
- Perwitaningrum, C. Y, Prabandari, Y. S, Sulistyarini, I. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi Vol.8 No.2 Desember 2016*.
- Safaria dkk. 2009. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sari, A. W, Mudrijan, Alizamar. 2017. Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal Serta Implikasi. *Jurnal Bikotetik. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2017, 37-72*
- Sholehah, L. F. N. 2012. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam

- Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan-vol. 25 Th. XVI April 2012*
- Stuart, G. W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Subandi, M. A. 2009. *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PENERBIT ALFABETA
- Taylor. 2006. *Health Psychology*. Singapore : Mc. Graw Hill Inc
- Tuyanto. 2012. *Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya untuk Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA*. Tidak diterbitkan. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Tresna, I. G. 2011. *Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Zakiah, D. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV Haji Masagung