

# Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Mahasiswa dengan *Test Anxiety*

Melisa dan Lifina Dewi Pohan

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

## Abstract

*Test is defined as an indicator of success for college students in education. As a result, college students often feel anxious when faced with test and this is called test anxiety. Test anxiety will negatively affect performance's college students and inhibit student to complete their academic demands. Self-esteem becomes the main factor of college students experiencing test anxiety. The purpose of this study is explain the effectiveness of group intervention in improving self-esteem of college students who experience test anxiety. Intervention is conducted over 4 sessions (90 - 135 minutes each session) by including some strategies such as cognitive restructuring, study skills & habits, self-care, timing, mindfulness, breathing and relaxation techniques, self-control desensitization , and exercises manage distractions. This research method used one group before after design. The number of participants who followed the study were 5 college students. Based on the comparison of pre-test and post-test, the results were as following: (a) the anxiety test score of five participants decreased after therapy; (b) the self-esteem score of three participants increased after therapy. The five participants also showed more adaptable beliefs, decreased physiological reactions, and improved behavior that may degrade performance when dealing with test situations. In addition, all participants began to learn to see the positive qualities within themselves to improve their self-esteem. The results show that group intervention is effective in reducing test anxiety and increasing self-esteem.*

**Keywords:** Group intervention, self-esteem, test anxiety

---

Melisa adalah alumni Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Lifina Dewi Pohan adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Korespondensi artikel dialamatkan ke: meellmelisa92@gmail.com

## Pendahuluan

Dunia pendidikan melibatkan kegiatan belajar-mengajar dari guru kepada siswa yang akan dievaluasi keberhasilannya melalui serangkaian ujian. Oleh karena itu banyak institusi

pendidikan yang menetapkan ujian sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh pendidikan. Dengan penetapan ujian sebagai indikator kelulusan membuat siswa rentan merasa tertekan hingga menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa spesifik ketika menghadapi ujian disebut dengan *test anxiety*. Menurut Zeidner (1998) *test anxiety* adalah kumpulan respon fisiologis dan perilaku yang disertai dengan kognisi kemungkinan konsekuensi negatif atau kegagalan dalam menghadapi ujian. Lebih lanjut dikatakan bahwa *test anxiety* terdiri atas tiga aspek yaitu kognitif (preokupasi kognitif terhadap kegagalan), afektif (perpaduan simptom fisik dan emosional), dan perilaku (penurunan kemampuan belajar dan tindakan prokrastinasi).

*Test anxiety* dapat memuncak pada masa perkuliahan. Banyak

peneliti yang menyatakan bahwa prevalensi *test anxiety* paling banyak terjadi pada populasi mahasiswa dengan persentase 20% (Spielberger, Anton & Bedell, 1976). Hal ini juga didukung oleh penelitian dari University of Texas *Learning Center* (2006) bahwa mahasiswa merupakan kategori siswa yang paling rentan mengalami *test anxiety*. Untuk memperkuat beberapa fenomena yang ditemukan, peneliti melakukan *survey* awal kepada mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu universitas di Depok. Hasilnya didapatkan bahwa 53,3% mahasiswa yang terlibat dalam penelitian mengalami kecemasan ujian. Hal ini memperkuat pemilihan mahasiswa sebagai partisipan karena rentan mengalami *test anxiety*.

Mahasiswa yang memiliki *test anxiety* akan memengaruhi performa akademiknya. Menurut Durand dan Barlow (2003), semakin tinggi tingkat

*test anxiety* yang dimiliki oleh individu maka semakin sulit mereka untuk memberikan performa akademik yang terbaik. Kondisi ini dipertegas oleh Anastasi dan Urbina yang menyatakan bahwa kecemasan tingkat kronis atau berlebihan akan memberikan efek negatif pada pembelajaran di sekolah dan perkembangan intelektual (dalam Nilofer, Yasmin, Rabia, & Charles, 2012). Dari observasi yang dilakukan oleh Bendas dan Friedman (1993) terkait faktor-faktor yang memengaruhi *test anxiety*, ditemukan bahwa *self-esteem* merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya *test anxiety* pada individu.

*Self-esteem* adalah cara seseorang menilai dirinya yang mempengaruhi perilaku sehari-harinya (Atwater dalam Dariuszky, 2004). Individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan mampu bertahan pada situasi

menantang dan memiliki kekuatan untuk mengatasi. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah akan cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan (Waitley, 1997). Perasaan tidak mampu menyelesaikan permasalahan mengakibatkan mereka rentan merasa cemas terutama saat menghadapi situasi menantang seperti pengujian. Hal ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Sideeg (2015) yang mengungkapkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah berkorelasi dengan *test anxiety* yang tinggi. Selain itu, kekhawatiran akan gambaran diri buruk yang pada umumnya dimiliki oleh individu dengan *self-esteem* rendah memicu peningkatan *test anxiety*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah akan rentan mengalami *test anxiety* yang berdampak negatif pada penyelesaian

tuntutan akademiknya kelak. Oleh karena itu perlu dilakukan intervensi psikologis yang menasar pada *self-esteem* mahasiswa yang memiliki *test anxiety*.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2010) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peranan yang penting terhadap *test anxiety*. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Begitupun dengan *self-esteem*. Sarason (dalam Saklofske & Zeidner 1995) menyatakan bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial akan memiliki *self-esteem* yang positif. Melalui pertimbangan peranan dukungan sosial terhadap *test anxiety* dan *self-esteem*, maka peneliti merancang intervensi kelompok agar individu dengan *test anxiety* dan *self-*

*esteem* rendah memperoleh dukungan dari anggota lainnya.

Terapi kelompok bertujuan untuk memberikan dukungan dan menyelesaikan pengalaman isolasi dari masing-masing anggotanya (Hunt, 2004). Selain itu menurut Yosep (2007), terapi kelompok dapat meningkatkan perilaku bertahan pada situasi yang tidak menyenangkan dan adaptasi yang mungkin bisa didapatkan dari individu lain yang mengalami permasalahan serupa.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat efektivitas terapi kelompok terhadap kedua variabel. Salah satu penelitiannya dilakukan oleh Gance (1995) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam terapi kelompok dapat mendukung strategi *coping*, peningkatan *self-esteem*, dan hubungan dengan keluarga maupun teman-teman. Selain itu, Damer dan Melendres (2011) juga

merancang modul intervensi dengan menggunakan terapi kelompok dengan judul “*Tackling Test Anxiety : A Group For College Students*”. Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang memiliki *test anxiety*. Hasilnya ditemukan bahwa secara keseluruhan partisipan mengalami penurunan 18 poin dari *Test Anxiety Inventory*. Hal ini menunjukkan terapi kelompok dapat menurunkan *test anxiety*.

Efektivitas terapi kelompok sudah dibuktikan mampu meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan *test anxiety*. Sayangnya belum ada penelitian yang merancang program intervensi kelompok terhadap kedua variabel secara bersamaan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk merancang

intervensi dengan menggunakan modul intervensi yang telah disusun oleh Damer dan Melendres (2011) sebagai acuan modul dan memasukan unsur intervensi untuk *self-esteem*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah intervensi kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa yang mengalami *test anxiety*? Tujuan dari penelitian ini adalah melihat efektivitas intervensi kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa yang mengalami *test anxiety*. Penelitian ini juga bertujuan untuk memfasilitasi mahasiswa yang mengalami *test anxiety* agar mampu menyelesaikan tuntutan akademik.

## **Kajian Pustaka**

### ***Test Anxiety***

Menurut Dusek, *test anxiety* adalah perasaan atau keadaan emosional kurang menyenangkan yang terdiri dari komponen fisiologis dan perilaku yang dialami oleh individu ketika berhadapan pada situasi evaluasi (Nilofer et al., 2012). Aspek-aspek *test anxiety* terdiri dari tiga komponen. Pertama, aspek kognitif yaitu preokupasi kognitif dan *self focused* terhadap kegagalan perasaan tidak mampu untuk menghadapi situasi pengujian, dan ekspektasi yang negatif terhadap performa. Kedua, aspek afektif yang merupakan perpaduan dari simptom fisik maupun emosional (kesadaran individu akan perubahan fisiologis). Terakhir, aspek perilaku yang terdiri dari 2 bagian yaitu penurunan kemampuan belajar dan melakukan tindakan prokrastinasi (Zeidner,

1998).

Kecemasan yang dimiliki individu memiliki dampak positif dan negatif tergantung pada tingkatan kecemasan itu sendiri. Disatu sisi, kecemasan yang dimiliki dapat membantu individu untuk memperhatikan dan merancang perencanaan untuk ancaman yang akan datang (Davison, Neale, dan Kring, 2004). Disisi lain, kecemasan yang tinggi akan mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat belajar yang mengganggu kejernihan mental saat ujian (Goleman, 1997). Durand dan Barlow (2003) menambahkan bahwa *test anxiety* akan memengaruhi secara negatif performa akademik individu. Lebih lanjut penyebab terjadinya *test anxiety* pun bermacam-macam seperti peningkatan aktivitas otak atau neurotransmitter, kondisi sosial yang menuntut secara berlebihan, rasa

rendah diri dan kecenderungan menuntut diri sempurna, dan pola berpikir serta persepsi yang negatif terhadap situasi atau diri sendiri menjadi faktor utama (Durand & Barlow, 2003).

### ***Self-Esteem***

Menurut Rosenberg, *self-esteem* adalah evaluasi diri secara keseluruhan baik positif maupun negatif (dalam Emler, 2001). Lebih lanjut, Rosenberg (1965) mengatakan terdapat tiga aspek dalam *self-esteem* individu, yaitu: (a) *physical self-esteem* (penerimaan keadaan fisik); (b) *social self-esteem* (kemampuan individu dalam bersosialisasi); (c) *performance self-esteem* (kemampuan dan prestasi individu). Kemudian Coopersmith (1967) mengemukakan terdapat 4 komponen dalam *self-esteem* yaitu (a) *power* (mengontrol tingkah laku dan mendapatkan pengakuan dari orang lain), (b)

*significance* (kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima dari orang lain, (c) *virtue* (ketaatan mengikuti standar moral dan etika serta agama), (d) *competence* (performa yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi). Selain itu, menurut Erickson (dalam Setyawan, 2015) *self-esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perasaan mampu untuk mencapai keinginan, perasaan dirinya berharga, dan perasaan diterima maupun dihargai anggota kelompok lain.

*Self-esteem* dibagi menjadi dua tingkatan yaitu tinggi dan rendah. Ciri-ciri individu dengan *self-esteem* yang tinggi adalah mengakui kelemahan mereka dan merasa kecewa dengan kegagalan tetapi tidak melihat pengalaman sebagai hal yang mengganggu secara keseluruhan harga diri mereka. Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah memiliki

keberhargaan diri yang tidak realistis, rapuh akan hambatan, dan membutuhkan validasi yang konstan. Mereka cenderung berokupasi untuk melindungi harga diri (Kernis, 2003). Lebih lanjut ditambahkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah akan menghabiskan banyak waktunya untuk menghindar dari permasalahan karena perasaan tidak mampu (Waitley, 1997).

### **Group Intervention (Terapi Kelompok)**

Terapi kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok individu bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang terapis atau petugas kesehatan jiwa yang telah terlatih (Yosep, 2007).

Menurut Kearney (1997) terdapat beberapa pendekatan yang dapat dilakukan dalam terapi kelompok yaitu aktivitas teurapetik, kelompok

yang berorientasi pada tugas, psikodrama, dan dukungan.

Terapi kelompok memiliki manfaat seperti meningkatkan kemampuan menguji kenyataan melalui komunikasi dan umpan balik dengan atau dari orang lain, meningkatkan fungsi psikologis, keterampilan hubungan sosial, kemampuan ekspresi, kepercayaan diri, dan kemampuan pemecahan masalah kehidupan (Yosep, 2007). Dengan demikian melalui terapi kelompok, mahasiswa yang memiliki *test anxiety* dapat meningkatkan fungsi psikologisnya terutama dalam hal *self-esteem* dan menerima umpan balik dari individu yang memiliki permasalahan serupa sehingga mendapatkan berbagai pemecahan masalah yang lebih beragam.

### **Dinamika Terapi Kelompok, *Self-esteem* dan *Text Anxiety***

Kedua variabel yaitu *self-esteem*

dan *test anxiety* dipengaruhi oleh dukungan sosial. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Thomas dan Choi (2006) yang menemukan bahwa aktivitas dalam dukungan sosial dapat menurunkan *test anxiety*. Begitupun dengan *self-esteem*, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka akan diiringi dengan peningkatan *self-esteem* (Yarcheski, Mahon, & Yarcheski, 2003).

Merujuk pada peranan dukungan sosial pada kedua variabel maka peneliti menggunakan intervensi kelompok yang memiliki fungsi utama yaitu dukungan sosial dari anggota lainnya. Dukungan sosial yang diterima dapat memacu harapan, penerimaan, sikap tolong menolong, kebersamaan, dan senasib sepenanggungan (Putra, Nashori, & Sulistyarini, 2012).

## Metode

Penelitian ini menggunakan *one group before – after design*. Variabel yang diteliti adalah *test anxiety* dan *self-esteem*.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa salah satu universitas di Depok. Partisipan penelitian harus memenuhi kriteria-kriteria sebagai berikut: a) mahasiswa dengan status aktif; b) memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang tergolong sedang-tinggi (skor *Test Anxiety Scale* di atas skor 12); c) memiliki *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-esteem's Scale* dengan skor di bawah 15); d) bersedia mengikuti mengikuti intervensi terapi kelompok.

Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Test Anxiety Scale (TAS)* dengan koefisien reliabilitas *test-retest* mencapai 0,87, *Rosenberg Self-esteem's Scale (RSES)*

dengan koefisien realibilitas yang diujikan pada 31 partisipan adalah sebesar 0,844, dan modul intervensi terapi kelompok yang diadaptasi dari Damer dan Melendres (2011) dan penambahan intervensi mengenai *self-esteem*. Intervensi terapi kelompok dilakukan selama 4 sesi (90 – 135 menit setiap sesi) dengan memasukan beberapa strategi seperti restrukturisasi kognitif yang juga membantu meningkatkan *self-esteem*, *study skills & habits*, *self-care*, pengaturan waktu, *mindfulness*, teknik pernafasan dan relaksasi, *self-control desensitization*, dan latihan mengatur distraksi.

Sebelum melaksanakan intervensi, peneliti menyebarkan kuesioner yang berisikan identitas diri, *TAS*, dan *RSES* untuk mendapatkan partisipan sesuai dengan kriteria. Berdasarkan kuesioner yang disebarkan, didapatkan 8 partisipan

yang memiliki kecemasan berkategori sedang – tinggi dan *self-esteem* yang rendah. Skor *TAS* dan *RSES* yang didapatkan dijadikan *baseline* skor. Peneliti menghubungi 8 partisipan yang memenuhi kriteria dan meminta kesediaan mereka untuk mengikuti kegiatan intervensi kelompok. Dari 8 partisipan, hanya 5 partisipan yang dapat mengikuti keseluruhan intervensi.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 4 minggu. Pada awal intervensi, partisipan sudah diberikan *informed consent*. Pengukuran *post test* dilakukan setelah partisipan selesai mengikuti intervensi dan dihadapkan dengan situasi pengujian yaitu UAS. Hasil *pretest* dan *postest* bukan hanya didapatkan dari kuantitatif namun juga kualitatif yang kemudian dibandingkan untuk mengukur efektivitas dari intervensi kelompok yang telah dilakukan.

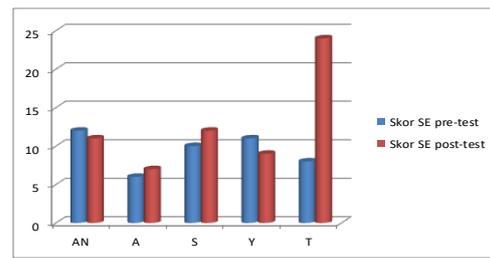
Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Mahasiswa dengan *Test Anxiety*

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Partisipan

Tabel 1  
Gambaran Umum Partisipan

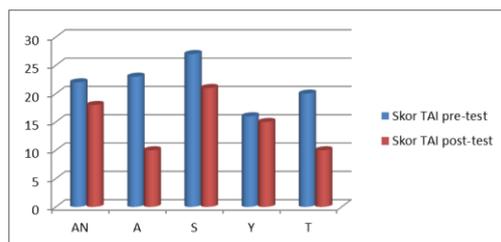
Inisial	AN	A	S	Y	T
Jenis kelamin	P	L	P	P	P
Usia	20	19	21	20	19
IPK	3.01 – 3.50	< 2.50	3.01 – 3.50	3.01 – 3.50	> 3.50
Skor TAS pre – test	22 (tinggi)	23 (tinggi)	27 (tinggi)	16 (sedang)	20 (sedang)
Skor RSES pre – test	12 (rendah)	6 (rendah)	10 (rendah)	11 (rendah)	8 (rendah)



Grafik 2  
Skor Pre-Post RSES

Mengacu pada kategori *RSES* didapatkan bahwa 3 partisipan mengalami peningkatan skor bahkan satu di antaranya mengalami perubahan kategori *self-esteem*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terapi kelompok yang telah diberikan dapat meningkatkan *self-esteem* individu.

Hasil Skor *Pre- Post-Test TAS* dan *RSES*



Grafik 1  
Skor Pre-Post Test TAS

Mengacu pada kategori *TAS* didapatkan bahwa dari kelima partisipan mengalami penurunan skor bahkan 3 diantaranya mengalami perubahan 1 – 2 tingkat kategori dari kecemasan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terapi kelompok dapat menurunkan *test anxiety*.

Hasil Wawancara *Follow-up* Partisipan

Sebelum Intervensi

Tabel 2  
Hasil Kualitatif Pre Intervensi

	AN	A	S	Y	T	
<i>Test Anxiety</i>	Aspek Kognitif	Takut kegagalan pada satu ujian menghambat kelulusannya	Takut gagal dan mengecewakan orang lain	Takut gagal	Takut menjawab persoalan dengan salah dan gagal	Takut gagal
	Aspek Afektif	Panik	Pusing, sulit tidur	Berkeringat, terbata-bata saat berbicara	Panik	Gangguan pencernaan
	Aspek Perilaku	Sulit mengatur prioritas dan konsentrasi pada materi	Sulit mengatur prioritas dan sulit konsentrasi pada materi	Sulit konsentrasi pada materi	Prokrastinasi, sulit konsentrasi pada materi	Sulit konsentrasi pada materi
<i>Self esteem</i>	Tidak berdaya pada situasi menantang Kurang solutif memecahkan hambatan Penilaian negatif pada kemampuan diri	Mengutamakan evaluasi negatif dari orang lain terhadap diri 'Menilai negatif kemampuan diri pada situasi menantang	Menilai diri sebagai pribadi yang "kurang" dari orang di sekitarnya Menilai negatif kemampuan diri saat dihadapkan pada situasi menantang	Menilai negatif kemampuan dan menyalahkan diri terutama bila target tidak tercapai	Menilai negatif kemampuan diri	

Dari hasil wawancara, ditemukan keseluruhan partisipan memiliki ketakutan akan kegagalan yang tergolong dalam aspek kognitif. Selain itu, dominasi keluhan fisik seperti pusing, sulit tidur, berkeringat, gangguan pencernaan turut dirasakan oleh partisipan. Perilaku yang dihasilkan dari *test anxiety* partisipan adalah sulit berkonsentrasi pada materi sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi atau tidak dapat membagi waktu. Dari segi *self-esteem*, keseluruhan partisipan menilai diri termasuk kemampuannya secara negatif.

**Sesudah Intervensi**

Tabel 3  
Hasil Kualitatif Post –Intervensi

	AN	A	S	Y	T	
Test Anxiety	Aspek Kognitif	Mengubah pemikiran bahwa kegagalan pada satu ujian tidak akan membuat dirinya tidak lulus perkuliahan	Mengubah pemikiran bahwa dirinya memiliki kemampuan dan mampu menghadapi ujian	Mengubah pemikiran bahwa kegagalan tidak akan membuatnya terpuruk, ujian bukan momok menakutkan	Mengubah pemikiran bahwa dirinya mampu	Mengubah pemikiran bahwa dirinya memiliki kemampuan dan ujian bukan situasi yang menakutkan
	Aspek Afektif	Berusaha tenang dan fokus menghadapi ujian melalui relaksasi	Gangguan fisik dan kesulitan untuk tidur perlahan menghilang melalui relaksasi	Durasi munculnya reaksi fisiologis menurun walaupun tidak sepenuhnya menghilang	Berusaha mengontrol kepanikan dengan teknik-teknik yang sudah diberikan	Gangguan pucuman mulai perlahan menghilang
	Aspek Perilaku	Dengan perubahan pemikiran membuatnya mampu berkonsentrasi pada materi dan mulai mengatur prioritas da	Kondisi fisik yang prima membuatnya untuk lebih berkonsentrasi pada materi dan memudahkannya mengatur prioritas tugas maupun ujian	Mulai mampu berkonsentrasi pada materi setelah mengubah pemikiran irasional	Mulai sadar bahwa pengaturan prioritas penting untuk dilakukan	Kondisi fisik yang prima dan kepercayaan diri yang meningkat membuat dirinya lebih mudah memahami materi
Self esteem	Merasa terbantu dengan <i>feedback</i> partisipan lain mengenai kualitas positif dirinya namun hal ini tidak bertahan lama	Belajar melihat sisi positif diri sehingga sedikit demi sedikit yakin mampu menyelesaikan situasi menantang	Mencoba melihat sisi positif diri akan tetapi akar permasalahan lebih besar yang belum terselesaikan membuat dirinya masih memandang negatif diri	Berusaha melihat sisi positif diri namun ekspektasi yang tinggi membuatnya semakin menyalahkan diri ketika tidak tercapai	Yakin dengan kemampuan diri sendiri sehingga perlahan mampu bertahan pada situasi menantang dan berusaha memecahkan permasalahan yang ada	

Dari hasil wawancara ditemukan, keseluruhan partisipan mengubah pemikiran irasional akan kegagalan dan situasi ujian. Melalui perubahan pemikiran irasional menurunkan reaksi fisiologis yang muncul walaupun tidak serta-merta menghilangkannya. Selain itu, partisipan juga merasa lebih mampu berkonsentrasi dan minim melakukan prokrastinasi. Dari segi *self-esteem*, partisipan mulai belajar untuk melihat keunggulan diri sehingga percaya diri dalam situasi menantang. Akan tetapi ada beberapa partisipan yang memiliki akar permasalahan lebih besar sehingga masih ada kecenderungan untuk menilai diri negatif.

**Pembahasan**

Berbagai tilikan yang didapatkan dari intervensi terapi kelompok pendekatan dukungan adalah: a) menyadari bahwa dirinya memiliki

pemikiran irasional terhadap situasi evaluatif atau pengujian dan hendak mengubah pemikiran tersebut menjadi pemikiran yang rasional; b) mengetahui bahwa teknik relaksasi dapat membantu mengurangi kecemasan menghadapi ujian; c) mengetahui dirinya tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan yang dialami; d) menyadari pentingnya menghargai diri sendiri atas segala usaha yang telah dilakukan terutama dalam menghadapi ujian.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kuantitatif, terlihat ada peningkatan skor *TAS* (keseluruhan partisipan) dan *RSES* (tiga dari lima partisipan). Selain itu, dari hasil wawancara partisipan mengemukakan adanya perubahan pemikiran irasional akan situasi pengujian yang membuat reaksi fisiologis dan perilaku mereka

berubah terkait dengan ujian. Dari segi *self-esteem*, partisipan mulai menyadari potensi positif dalam dirinya yang membantu mereka lebih positif memandang diri, walaupun ada beberapa partisipan yang merasa bahwa ada permasalahan lebih besar yang belum diselesaikan sehingga sulit untuk mengubah pandangan diri.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi kelompok melalui pendekatan dukungan dinilai efektif untuk mengurangi *test anxiety* dan meningkatkan *self-esteem*.

### **Diskusi**

Berdasarkan tujuan penelitian, terlihat adanya efektivitas intervensi kelompok untuk menurunkan *test anxiety* dan meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Swasti, Novy, dan Hening (2013) bahwa terapi kelompok dapat

membantu menurunkan kecemasan ujian dan Gance (1995) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam terapi kelompok dapat mendukung peningkatan *self-esteem*.

Dari terapi kelompok yang dilakukan partisipan mendapatkan tilikan bahwa terdapat peran keyakinan salah terhadap munculnya *test anxiety*. Lebih lanjut, partisipan juga menyadari untuk lebih menghargai diri sendiri dan merasa tidak sendiri mengalami permasalahan tersebut karena adanya dukungan dan *feedback* dari partisipan lain yang memiliki permasalahan serupa. Penemuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Brabender, Fallon, dan Smolar (2004) bahwa terapi kelompok mampu memberikan fungsi terapeutiknya yaitu dukungan bahwa dirinya tidak sendiri dan belajar memahami diri sendiri dalam kasus ini keyakinan yang salah pada

dirinya sehingga menimbulkan kecemasan.

Secara keseluruhan dapat dikatakan sesi terapi kelompok terlaksana sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan. Walaupun memang dalam pelaksanaannya, terdapat durasi sesi yang berjalan lebih lama dari perkiraan karena keterlambatan partisipan. Selain itu pada beberapa sesi, terlihat ada partisipan yang kurang aktif melibatkan diri dalam kegiatan. Disini peran fasilitator sangat dibutuhkan untuk membangun rasa tanggungjawab atas pelaksanaan sesi terapi kelompok dari partisipan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunitri (2012) bahwa fasilitator memiliki peranan untuk membentuk rasa tanggungjawab dari partisipan agar mengikuti secara aktif kegiatan sesi terapi.

Pada sesi yang ketiga, partisipan juga diajak untuk melakukan relaksasi yang didahului dengan *safe environment*. Pada sesi ini terlihat beberapa partisipan kesulitan untuk mencapai keadaan rileks. Hal ini mungkin disebabkan oleh kondisi lingkungan yang digunakan sebagai tempat relaksasi kurang mendukung. Dengan demikian untuk penelitian selanjutnya agar memerhatikan kondisi lingkungan sebelum melakukan teknik relaksasi pada partisipan.

Dari kelima partisipan yang terlibat dalam kegiatan terapi kelompok didapatkan bahwa *self-esteem* yang rendah menjadi faktor utama penyebab timbulnya kecemasan menghadapi ujian. Hampir keseluruhan partisipan tidak memiliki komponen *power* (kekuatan untuk mengontrol tingkah laku) dan *competence* (kemampuan untuk

menguasai suatu hal) yang merupakan komponen dari *self-esteem* di awal terapi. Setelah diberikan modul intervensi dengan pendekatan CBT yang mana situasi luar tidak memiliki pengaruh apapun karena diri kita yang memiliki kontrol dan penekanan terkait penghargaan kualitas diri positif yang dimiliki mendorong setiap partisipan menampilkan perubahan pada aspek *self-esteem* terlihat dari tilikan yang disampaikan. Selain *competence* dan *power* yang kurang dimiliki oleh setiap partisipan, kondisi sosial terutama orangtua yang memberikan tuntutan akademik yang tinggi juga menjadi salah satu penyebab individu mengalami kecemasan menghadapi ujian. Penemuan ini senada dengan penemuan dari Pratiwi (2014) bahwa tuntutan dari orangtua, guru, atau teman menjadi penyebab kecemasan ujian.

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan yang dirasakan adalah selain sulit berpikir secara jernih ketika ujian, keseluruhan partisipan merasakan penurunan kondisi fisik menjelang hari ujian. Hal ini sejalan dengan penemuan dari Jeffrey, Ratus, dan Greene (2005) bahwa individu yang cemas dapat memengaruhi kondisi fisik dan cara berpikir.

Dari skor *RSES* memang terlihat adanya peningkatan tetapi hampir keseluruhan partisipan tidak memperlihatkan perubahan kategori. Hal ini mungkin disebabkan karena sesi untuk meningkatkan *self-esteem* hanya berlangsung satu kali sehingga walaupun pada proses *sharing*, masing-masing partisipan terlihat mendapatkan tilikan bahwa dirinya harus mengapresiasi diri dengan segala usaha yang dilakukan, namun tilikan ini tidak bertahan lama.

Apalagi beberapa partisipan juga memiliki permasalahan yang jauh lebih besar daripada *test anxiety* saja. Dengan demikian anjuran ke depannya, kegiatan terapi kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* dapat diperdalam dan diadakan dalam beberapa sesi serta diiringi dengan penanganan psikologis individual. Hal ini sejalan dengan penemuan yang dilakukan oleh Putra (2017) bahwa pendekatan individual dan kelompok dibutuhkan bagi siswa yang memiliki *self-esteem* rendah. Meskipun demikian, sesuai dengan teori terkait faktor-faktor yang memengaruhi *self-esteem* yaitu perasaan mampu, penghargaan pada diri, dan perasaan diterima maupun dihargai oleh anggota kelompok lain terfasilitasi dalam intervensi kelompok ini. Hal ini terlihat bahwa partisipan menyampaikan tilikan berupa merasa tidak sendiri dengan permasalahan

yang dimiliki dan menyadari dirinya memiliki kualitas positif yang patut dihargai terutama ketika selesai menghadapi ujian.

### Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya:

- (1) Pembuatan sesi terapi kelompok dengan kriteria partisipan yang lebih homogen sehingga keterikatan kelompok terwujud
- (2) Pengembangan teknik lain untuk mengurangi kecemasan ujian
- (3) Memperdalam modul *self-esteem* terutama pada individu dengan kecemasan ujian
- (4) Membuat modul *self-esteem* yang menasar pada komponen *power* dan *competence* seperti memperkuat setiap individu memiliki kontrol yang penuh atas kejadian yang dialaminya dan penekanan kualitas diri positif yang dimiliki
- (5) Memfasilitasi partisipan dengan permasalahan psikologis yang

lebih berat untuk mengikuti layanan konseling individual dan kelompok secara bersamaan

### Daftar Pustaka

- Bendas, J. O. & Friedman, I. A. (1993). *Test anxiety: The phenomenon and coping modes*. Jerusalem: The Henrietta Szold Institute (Hebrew).
- Brabender, V. A., Fallon, A. E., & Smolar, A. I. (2004). *Essentials of group therapy*. New Jersey: Wiley & Sons, Inc.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Francisco: W.H Freeman and Company
- Damer, D. E. & Melendres, L. T. (2011): Tackling test anxiety: A group for college students. *The Journal for Specialists in Group Work*, 36 (3), 163-177
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun harga diri*. Bandung: Pionir Jaya
- Davison, G. C., Neale, J., & Kring, A. M. (2004). *Abnormal psychology* (9<sup>th</sup> Ed). USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2003). *Essentials of abnormal psychology* (3<sup>rd</sup> ed). California: Thomson Learnig, Inc.
- Emler, N. (2001). *Self-esteem : The costs and causes of low self worth*. Layerthorpe : Joseph Rowntree Foundation.

- Hunt. (2004). *A resource kit for self help / support groups for people affected by an eating disorder*. Retrieved from <http://www.medhelp.org/njgroups/VolunteerGuide.pdf>.
- Jeffrey, N., Rathus, A.S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- Nilofer, Yasmin F., Rabia, & Charles. (2012). Gender differences in test anxiety and academic performance of medical students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 38-43.
- Pratiwi, M.D. (2014). *Upaya meminimalisir tingkat kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas melalui bimbingan belajar menggunakan teknik relaksasi progresif*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Puspitasari, Y.P. (2010). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Putra, H.P. (2017). Peningkatan self-esteem melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sugesti. *Islam Counselling*, 1(1), 95 -111.
- Putra, A.A., Nashori, H.F., & Sulistyarini, I. (2012). Terapi kelompok untuk mengurangi kesepian dan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 1- 15.
- Saklofske, D. H., & Zeidner, M. (1995). *International handbook of personality and intelligence*. New York: Springer Science & Business Media.
- Sideeg, A. (2015). Test anxiety, self-esteem, gender difference, and academic achievement: The case of the students of medical sciences at sudanese universities: (A mixed methods approach). *British Journal of Arts and Social Science*, 19(11), 39 – 59.
- Spielberger, C.D., Anton, W.D., & Bedell, J. (1976). *Test anxiety : A transactional process mode*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Swasti , K.G., Novy H.C. , & Hening P. (2013). Penurunan ansietas dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII melalui pemberian terapi suportif. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 127- 142.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Setyawan, N.,F., B. (2015). Hubungan antara harga diri dengan kinerja pada perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 6(1), 34 – 54.

Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem*  
pada Mahasiswa dengan *Test Anxiety*

Yarcheski, T. J., Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2003). Social support, self-esteem, and positive health practices of early adolescents. *Psychological Reports*, 92, 99-103.

Yosep, I. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung: Reflika Aditama.

Yunitri, N. (2012). *Pengaruh terapi kelompok suportif ekspresif terhadap depresi dan kemampuan mengatasi depresi pada pasien kanker*. Depok: Universitas Indonesia.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: the state of the art*. Dordrecht : Kluwer Academic Publishers.