

Mengatasi Kecemasan Masa Ujian

Apakah kecemasan masa ujian? Sebagian besar orang secara alami merasa cemas sebelum ujian. Beberapa jenis kecemasan sebelum dan selama ujian malah meningkatkan kinerja Anda. Kadangkala, terlalu banyak adrenalin yang dikeluarkan dan Anda mungkin mulai merasa kesulitan. Lalu kecemasan bisa menghalangi kinerja yang baik. Menjaga kecemasan tentang ujian pada tingkat yang memungkinkan untuk kesiapan dan kinerja optimal Anda merupakan hal yang berguna.

Apakah saya memiliki kecemasan ujian? Berikut adalah tanda-tanda yang bisa Anda perhatikan:

<input type="checkbox"/> Merasa panik atau kewalahan menghadapi ujian	<input type="checkbox"/> Tidak dapat mengingat informasi yang saya pelajari
<input type="checkbox"/> Sulit untuk berkonsentrasi saat ujian	<input type="checkbox"/> Khawatir bahwa saya tidak akan lulus
<input type="checkbox"/> Pikiran saya menjadi 'kosong'	<input type="checkbox"/> Tiba-tiba tahu jawaban setelah ujian
<input type="checkbox"/> Merasa berkeringat, jantung berdebar-debar, atau sesak napas	<input type="checkbox"/> Nilai ujian jauh lebih rendah dibanding nilai tugas-tugas

1. Seimbangkan Kesehatan dan Kesejahteraan Anda

Menjaga gaya hidup yang seimbang adalah salah satu cara mengelola dan bahkan mencegah kecemasan. Hal ini mencakup makan yang baik, tidur yang cukup, berolahraga teratur, memiliki waktu untuk bersantai, dan waktu untuk fokus. *Healthy Mind platter* karya Dr Dan Siegel adalah alat yang berguna untuk menjaga keseimbangan sehat ini: http://www.drdansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

Gambar digunakan-kembali dengan izin dari kantor Dr Dan Seigel, 2016.

2. Persiapkan diri untuk Ujian

Persiapan yang baik, seperti revisi mingguan, rutin hadir di kelas, dan perencanaan belajar dapat mengurangi atau mencegah kecemasan, sedangkan belajar di menit-menit terakhir (menjejalkan) dan ketidakteraturan dapat meningkatkan stres dan tidak efektif untuk belajar jangka-panjang.

Lihat: *Mengelola Kecemasan Ujian, Keterampilan Akademis ANU dan Pusat Pembelajaran* academicskills.anu.edu.au/sites/default/files/handout_pdfs/Managing%20exam%20anxiety.pdf

3. Memahami Kecemasan

Dapatkan pengetahuan cara menangani stres (yang berguna menyelamatkan Anda dari bahaya, kurang bermanfaat dalam ujian.) Menyadari tanggapan fisik, mental, dan emosional Anda akan memberi Anda kesempatan mempraktikkan kegiatan yang menenangkan di bawah ini. Hal ini dapat meningkatkan konsentrasi, perhatian, dan memori Anda, seiring dengan partisipasi dan performa Anda dalam ujian.

Lihat: <http://au.reachout.com/tough-times/somethings-not-right/stress-and-anxiety>

4. Menenangkan Kecemasan

Anda dapat menggunakan keterampilan berikut ini selama ujian untuk membantu Anda fokus. Kegiatan menenangkan yang teratur dapat membantu Anda menjadi terlatih dan mengurangi tingkat stres secara keseluruhan.

- Memperpanjang waktu buang-nafas - tarik napas selama 4 detik dan keluarkan selama 5 atau 6 detik.
- Ubah fokus perhatian Anda - fokus secara detail pada suatu barang biasa dalam ruangan sampai Anda merasa lebih tenang.
- Bayangkan sebuah adegan yang menenangkan.
- Cobalah latihan relaksasi online gratis: <http://www.anu.edu.au/students/health-wellbeing/mental-health/relaxation>

5. Jelajahi Sikap Anda: Tantang Pemikiran yang sudah Terpaku

Nilai pola pikir dan sasaran Anda, supaya Anda menjadi lebih fleksibel dan hal ini akan mengurangi kecemasan. Menurut penelitian psikolog, Dr Carol Dweck, jika kita percaya kecerdasan adalah bakat bawaan yang tidak membutuhkan usaha aktif (pola-pikir terpaku), ini dapat menghambat pembelajaran dan pengembangan.

Jika Anda dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan dan pengetahuan akademis dapat dipelajari melalui upaya dan kerja keras, maka buatlah komitmen untuk melakukan hal itu, sehingga Anda lebih cenderung tangguh dan belajar serta bekerja dengan baik. Anda dapat membangun pola pikir fleksibel atau perkembangan berikut:

- Sambutlah tantangan;
- Terapkan upaya dan ketekunan;
- Minta saran dan masukan:

- Belajar dari kritik atau kesalahan;
- Rayakan pencapaian diri Anda dan orang lain.

Lihat: <http://mindsetonline.com/whatisit/about/>

Mindset: The New Psychology of Success (2006), Carol Dweck, Random House:NY.

6. Periksa Pemikiran Anda

Pikiran memiliki hubungan langsung dengan tingkat kecemasan. Berpikir tentang hasil negatif dapat meningkatkan kecemasan, sedangkan, semakin lebih seimbang atau obyektif dapat mengurangi kecemasan.

- Sadarilah pemikiran Anda dan negatif atau katasptropik.
- Tantang atau seimbangkan pikiran-pikiran berikut.

Lihat: <http://www.mindhealthconnect.org.au/cognitive-behaviour-therapy-cbt>

7. Belajarlah untuk Menoleransi Ketidaknyamanan Normal dan Tetap Berkembang

Kecemasan adalah pengalaman manusia normal, jadi belajar untuk mentolerir level tertentu dapat diadaptasi. Pertimbangkan untuk "melewati" kecemasan menggunakan ide-ide berikut:

- Perasaan datang dan pergi secara alami, seperti cuaca atau ombak di lautan. Dan sama seperti gravitasi, begitu kegelisahan meningkat, secara alami akan kembali turun.
- Anda bisa duduk dengan kecemasan sementara tanpa berusaha menyingkirkannya. Berusaha menghindari atau memblokir kecemasan malah bisa meningkatkannya.
- Anda dapat cemas dan mengatasi situasi pada saat yang bersamaan.

Lihat: Membangun ketangguhan <http://au.professionals.reachout.com/wellbeing-and-resilience>

8. Rayakan Prestasi dan Tetaplah tekun

Bersikaplah baik kepada diri sendiri dan rayakan kesuksesan Anda, tidak peduli seberapa kecil. Teruslah mencoba, dengan menggunakan dorongan kecil untuk diri Anda sendiri (hal-hal yang Anda katakan atau lakukan).

Lihat: Tetaplah termotivasi <http://www.mindhealthconnect.org.au/staying-motivated>

Jika Anda merasa kesulitan akan teknik tersebut, hubungi Pusat Konseling Universitas untuk bantuan tambahan. *Telepon* 6125 2442 untuk membuat janji-temu