



UNIVERSITAS
AIRLANGGA | FAKULTAS
PSIKOLOGI



Mengurangi Kecemasan Remaja menghadapi Tes Online dari rumah Saat Pandemi

Oleh: Endah Mastuti, M.Si., Psikolog

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

2020



Latar Belakang

Ketika sekolah harus dilakukan di rumah, terdapat beberapa perubahan, mulai dari pembelajaran sampai proses evaluasi. Proses evaluasi seperti ulangan harian, penilaian tengah semester dan penilaian akhir semester dilakukan secara online dari rumah. Terdapat beberapa problem psikologis yang sering muncul, yaitu :

1. Belum siap materi yang diujikan
2. Cemas hasilnya tidak seperti yang diharapkan
3. Cemas membayangkan proses ujian tidak lancar





Tips remaja dalam menghadapi Tes online:

SEBELUM TES

1. Persiapkan diri
2. Istirahat yang cukup
3. Makan yang bergizi
4. Memperbanyak latihan
5. Memiliki sikap mental yang positif

PADA SAAT TES

1. Membaca secara hati-hati, memahami instruksi dan mulai mengerjakan
2. Fokus pada tes/ujian
3. Lihat jam/alokasi waktu
4. Ambil nafas pelan-pelan dan berpikir positif





UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI

Sebelum Tes





Persiapkan Diri

1. Pelajari materi-materi yang akan diujikan tidak dalam waktu yang mendadak.
2. Cermati kisi-kisi yang akan diujikan (Jika ada).
3. Atur waktu dalam mempelajarinya.
4. Gunakan berbagai sumber informasi untuk lebih memahami materi.
5. Tanyakan kepada guru, orangtua atau teman, jika kesulitan atas materi.
6. Tentukan durasi yang paling realistis untuk belajar, misalnya 1-2 jam.
7. Pastikan jaringan lancar sebelum ujian dilaksanakan, cek aplikasi yang digunakan.

Jika Anda merasa yakin bahwa Anda telah mempersiapkan diri dengan saksama, Anda akan merasa lebih percaya diri untuk mengikuti ujian.





Istirahat yang cukup dan makan yang bergizi

1. Hindari begadang dalam belajar, beri tubuh istirahat yang cukup sebelum tes.
2. Istirahat yang cukup (9-10 jam per malam) kemungkinan akan lebih bermanfaat daripada membaca ulang teks sampai subuh.
3. Pastikan sebelum ujian makan yang dapat meningkatkan energi.
4. Hindari makanan yang banyak mengandung gula.





Memperbanyak Latihan



1. Kenali berbagai bentuk tes online.
2. Perbanyak latihan tes online, yang bisa dicari dari berbagai sumber, pilih sesuai materi yang diujikan.
3. Ukur waktu yang anda butuhkan dalam menyelesaikan tes pada saat latihan.
4. Baca kembali jawaban yang kurang tepat dan pelajari lebih lanjut.



Memiliki sikap mental yang positif

1. Beri keyakinan pada diri sendiri bahwa ANDA BISA MELAKUKANNYA.
2. Beri keyakinan diri bahwa anda SUDAH BERUSAHA MEMPERSIAPKAN DIRI DENGAN BAIK.
3. Beri mantra pada diri sendiri yang bisa meningkatkan semangat.
4. Tetap tenang menyambut saat ujian.



Pada Saat Tes





Membaca secara hati-hati, memahami instruksi, dan mulai mengerjakan tes

1. Pahami dengan baik instruksi dari tes, bentuk ujian, waktu yang dibutuhkan, dll.
2. Pahami soal dengan cermat dan baca ulang jika belum mengerti.
3. Jika soal berbentuk *multiple choice* baca semua pilihan jawaban sebelum menentukan pilihan, hati-hati dengan pilihan jawaban yang mirip.



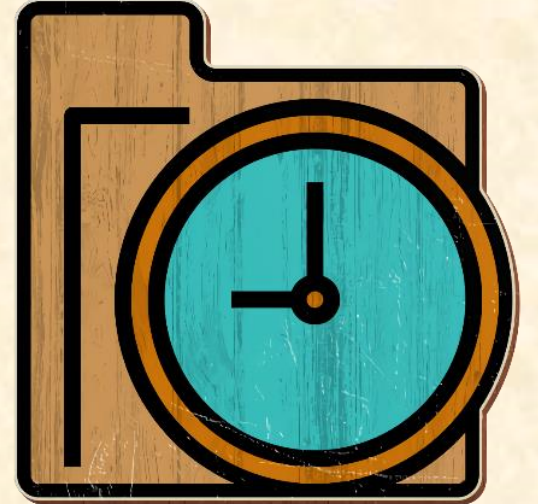
Fokus pada tes/ujian

1. Abaikan berbagai gangguan di sekitar anda, tetap fokus pada tes
2. Pilih ruangan, yang sedapat mungkin bebas dari gangguan
3. Hindari memikirkan hasil yang akan didapat, pada saat menyelesaikan tes
4. Tenangkan pikiran anda, agar anda mudah mengingat kembali materi yang telah dipelajari



Melihat jam/alokasi waktu

1. Perhatikan waktu yang disediakan dalam menyelesaikan soal
2. Alokasikan berapa banyak waktu yang akan Anda habiskan untuk setiap bagian.
3. Selesaikan soal yang mudah terlebih dahulu
4. Jika masih ada waktu cek kembali jawaban anda , jangan tergesa-gesa untuk *submit*.





Tarik nafas pelan-pelan dan berpikir positif

1. Tarik nafas dalam-dalam bisa memperlambat detak jantung atau pikiran yang berdetak kencang, jadi praktikkan teknik ini di rumah.
2. Tindakan berkonsentrasi pada pernapasan dan berpikir secara positif dapat mengubah perasaan cemas.



Tetaplah belajar dan berusaha semaksimal mungkin mempersiapkan tes/ujian,

dan **beri apresiasi** terhadap diri sendiri atas usaha yang telah anda lakukan.