

Truly Almendo Pasaribu

MENGURAI KECEMASAN SISWA

Hari menjelang Ujian Nasional adalah saat yang menebarkan bagi siswa, guru dan orang tua. Ada siswa yang jatuh sakit karena daham bayangin kegagalan, ada juga yang depresi. Ternyata kecemasan tidak hanya hadir saat siswa menatapkan diri dalam menghadapi Ujian Nasional saja. Baru-baru ini, seorang murid mati gaya ketika diminta menjelaskan sebuah konsep di depan kelas. Ternyata, dia memilih diam bukan karena tidak tahu, tetapi dia takut melakukan kesalahan yang oleh gurunya akan menjadi bahan olok-olok teman-temannya.

Penulis juga pernah mengembalikan esai seorang murid dikarenakan tak ada nilai ataupun umpan balik di atasnya. Ternyata, ada hanya sebuah nama. Ketika membaca

tuntutan itu, dia memimra mat dengan fitur wajah yang berubah. Ketika ditanyakan alasannya, dia mengaku tidak percaya diri dengan kemampuannya sehingga menyalin karya orang lain.

Dinamika Pedagogi

Kejadian-kejadian seperti ini bukanlah sesuatu yang jarang kita jumpai dalam kelas. Kecemasan siswa adalah bukti nyata bahwa proses belajar mengajar merupakan proses yang kompleks. Sastrapratedja (2013) menegaskan bahwa pendidikan memiliki tujuan yang lebih luas dari sekadar perkembangan kognitif. Memaknai hal tersebut, pengajar tidak dapat mengesampingkan faktor-faktor afektif, termasuk faktor kecemasan siswa yang dapat menghambat proses belajar mengajar dalam kelas.

Kecemasan dalam kelas itu sendiri bukanlah barang baru, tetapi tetap menarik dibahas. Spielberger (1983) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan gelisah yang mempengaruhi sistem saraf otonom. Dikemukakan juga olehnya bahwa terdapat dua jenis kegelisahan yaitu kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan bawaan (*trait anxiety*). Kecemasan bawaan biasanya melekat erat pada seseorang yang mempengaruhi persepsinya. Sementara itu, kecemasan sesaat merupakan kecemasan yang berubah-ubah karena dipengaruhi oleh situasi dan kondisi tertentu. Seorang siswa yang dipengaruhi kecemasan sesaat mungkin saja mengalami kesulitan menguraikan konsep dalam kelas, tetapi ketika di luar kelas dia dapat menerangkannya dengan baik.

Kecemasan dalam kelas seringkali dikaitkan dengan konotasi negatif. Apakah benar kecemasan selalu berdampak buruk? Kleinmann (1977) sebenarnya berargumen bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan fasilitatif (*facilitative anxiety*) dan kecemasan yang merugikan (*debilitating anxiety*). Sedikit rasa takut, atau kecemasan fasilitatif, dapat membuat siswa semakin siaga dan waspada. Sayangnya, literature (Horwitz dan Young, 1991) menunjukkan bahwa yang berkembang di kalangan siswa adalah kecemasan delibitativ karena mereka tidak tahu apa kecemasan mereka dan bagaimana mengatasinya.

Akar Kecemasan

Kita perlu menyadari bahwa kecemasan berlebih dalam proses belajar mengajar adalah sebuah isu nyata yang perlu mendapatkan perhatian. Horwitz dan Young (1991) menegaskan bahwa kecemasan yang

melekat pada siswa dapat menimbulkan etek negatif. Kecemasan mempengaruhi pandangan siswa terhadap kemampuan dirinya serta proses belajarnya. Siswa yang cemas secara berlebihan bisa mengalami kebuntuan saat mengerjakan tugas atau soal-soal ujian, bahkan dapat mematikan gairah belajar.

Kecemasan berakar dari bermacam-macam faktor, termasuk faktor takut gagal. Ketika siswa diajak menggali konteks tentang ekspektasi mereka, banyak yang menuliskan keinginan mereka mendapatkan nilai yang baik. Mereka tidak ingin gagal. Wajar saja manusia ingin menjadi sosok yang berhasil, tetapi rasa takut gagal yang berlebih membuat mereka enggan berusaha. Kecemasan terjadi ketika mereka berfokus pada hasil, sementara melupakan proses. Mereka lupa bahwa proses penemuan dan proses pembiasaan merupakan bagian untuk menuai hasil yang baik.

Ada juga siswa yang mungkin belajar dengan baik, tetapi mereka terganggu dengan pikiran negatif mereka. Walaupun mereka mempersiapkan diri dengan matang, mereka menganggap bahwa dirinya tidak mampu melaksanakan tes ataupun tugas dengan memuaskan. Mereka sudah berlatih, tetapi ketika di depan kelas mereka *blank*. Ada juga yang terburu-buru membaca soal dan putus asa karena menganggap dirinya lemah. Padahal ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menimbulkan kecemasan, mereka dapat menerangkan konsep tersebut dengan lugas.

Pikiran negatif juga muncul karena siswa membandingkan dirinya dengan siswa-siswa yang lain. Mereka menganggap diri tidak sebaik teman-temannya sehingga mereka menjadi rendah diri. Mereka tidak sadar bahwa mereka diciptakan sebagai pribadi unik dengan kelebihan masing-masing. Persepsi buruk terhadap diri sendiri membuat mereka memilih menjadi siswa yang pasif dalam kelas.

Perasaan takut gagal, pikiran negatif, dan rendah diri akan memudahkan gairah belajar siswa. Padahal proses belajar akan hanya dapat berhasil jika ada gairah. Oleh karena itu, guru perlu memahami apa yang sedang bergejolak dalam diri peserta didik. Apakah persepsi siswa terhadap situasi kelas, terhadap dirinya, dan terhadap pengajar sendiri? Sebagai pengajar, kita memang tidak dapat mengobati kecemasan tersebut

siswa belajar, tetapi kita dapat meredakan kecemasan tersebut dengan membaca kembali penelitian Sastrapratedja (2013) mengenai kelas yang kondusif.

Suasana Kelas yang Kondusif

Sebagian besar siswa belum tahu apa yang dituntutnya atau yang diukanya karena mereka biasanya lebih senang mengikuti teman atau tren sesaat. Karenanya, dalam lingkungan akademis mereka membutuhkan arahan dari pengajar. Kebutuhan siswa dapat terjawab jika hubungan antara guru dan siswa terjalin dengan baik.

Suatu kelas mencerminkan suasana yang akrab, pengajar dapat menggali konteks dan kebutuhan peserta didik. Pentingnya akan pengenalan konteks ini dipertegas oleh Laksana (2015), "kita akan mengenal anak didik secara autentik hanya bila kita sungguh-sungguh terdapat bersama mereka." Keberhasilan pengajar masuk ke dunia murid menjadi langkah awal untuk meredakan kerakutan mereka. Siswa akan lebih berani mengutarakan pendapatnya saat pengajar menghargai pendapat itu.

Selain itu, proses belajar yang berfokus pada siswa dapat membuat siswa lebih aktif dalam kelas. Karenanya, salah satu strategi yang dianggap efektif adalah bekerja dalam kelompok. Sastrapratedja (2013) mengemukakan bahwa belajar kelompok mendorong terciptanya suasana belajar yang kondusif. Belajar dalam kelompok tidaklah seformal mendengarkan ceramah dalam kelas. Selain dapat mengambil peran yang diminatinya, siswa juga mungkin lebih leluasa mengutarakan kegelisahannya kepada teman-temannya.

Terkait dengan siasat untuk memotivasi siswa, ada adagium berkata, "*When information and expertise are no longer scarce, teachers must offer a different experience in classroom if students are to engage.*" (Ketika informasi tidak lagi langka, guru perlu memberikan pengalaman baru agar siswa terlibat aktif.) Kebaruan akan menyalakan kembali gairah belajar siswa. Salah satu kebaruan yang bisa kita tawarkan adalah integrasi teknologi dalam pembelajaran. Semester lalu saya mengimplementasikan Moodle, situs gratis yang

menyediakan platform mengenai materi pembelajaran online. Seperti LMS (Learning Management System) lainnya, Moodle dapat diintegrasikan dengan alat-alat digital lain, seperti kamus online, buku, film dan YouTube. Teknologi LMS membantu siswa belajar mandiri serta berkelaborasi saat menyusun tugas. Data kuantitatif mengungkapkan bahwa kehadiran materi online memberikan pengalaman yang positif bagi individu maupun kelompok. Media belajar digital yang dapat diakses di mana dan kapan saja membimbing siswa tumbuh menjadi pembelajar mandiri. Mereka dapat menyesuaikan materi pembelajaran dengan jera belajarnya, sehingga mereka lebih siap bertukar ide di dalam kelas.

Memanfaatkan alat digital hanyalah salah satu siasat untuk membantu siswa meredakan kecemasan siswa dalam proses belajar. Pengajar tentunya dapat bereksperimen dengan permainan atau aktivitas menarik lainnya yang menambah gairah belajar siswa. Dengan suasana kelas yang akrab dan kondusif, rasa cemas akan teredam oleh antusiasme mereka.

Truly Almendo Pasaribu

Dosen PBL, Universitas Sanata Dharma

Referensi:

- Horwitz, E. K., & Young D. J. (1991). Eds. *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. New Jersey: Prentice Hall.
- Kleinmann, H. H. (1977). Avoidance behavior in adult second language acquisition. *Language Learning*, 27, 93-107.
- Laksana, B. A. (2015) Paulo Freire: Mendidik hasrat. *Basis*, No. 11-12, Tahun ke-64, 2015
- Sastrapratedja, M. (2013) *Pendidikan Sebagai Humanisasi*. Jakarta: Pusat Kajian Filsafat dan Pancasila.