

Hasil Penelitian

**Analisis Kecemasan (*Anxiety*) Dosen-Dosen STAIN Curup
dalam mengerjakan Tes TOEFL**



Oleh:

Leffi Noviyenty, M. Pd.
NIP 19761106 200312 2 004
Dosen Pendidikan Bahasa Inggris

**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
(STAIN) CURUP**

2016



**KEMENTERIAN AGAMA RI
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
(STAIN) CURUP**

Alamat : Jl. Dr. AK. Gani No. 01 Kotak Pos 108. Fax (0732) 21010 – 21759 Curup

Kata Pengantar Kepala P3M

Puji syukur, Alhamdulillah selalu kita panjatkan kehadirat Allah SWT., yang karena kemurahan, rahmat dan hidayah-Nya, penelitian Saudara Leffi Noviyenty, M. Pd., yang berjudul '**Analisis Kecemasan (*Anxiety*) Dosen-Dosen STAIN Curup dalam mengerjakan Tes TOEFL**' ini dapat diselesaikan.

Dengan selesainya penelitian ini, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) STAIN Curup mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu. Penghargaan yang tinggi kami sampaikan kepada Ketua STAIN Curup, Pimpinan Proyek dan Kepala Perpustakaan STAIN Curup.

Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada seluruh civitas sekolah dimana penelitian ini dilaksanakan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Curup, Agustus 2016

Kepala P3M,



Fakhruddin, M. Pd. I

190112 200604 1 009

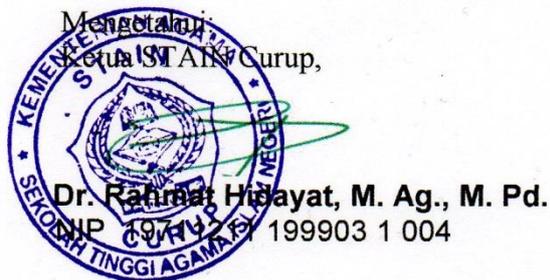
LEMBARAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. a. Judul Penelitian : **Analisis Kecemasan (*Anxiety*) Dosen-Dosen STAIN Curup dalam mengerjakan Tes TOEFL**
 - b. Bidang Kajian : Tarbiyah
 - c. Kategori Penelitian : Individual
2. Data Peneliti
 - a. Nama Lengkap : **Leffi Noviyenty, M. Pd.**
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Gol/NIP : Penata Muda Tk. I (III/d)/150326688
 - d. Jabatan Fungsional : Penata Tk. 1/Lektor
 - e. Fakultas/Jurusan : Tarbiyah/Bahasa Inggris
 - f. PTAI : STAIN Curup
3. Lokasi Penelitian : STAIN Curup
4. Jangka Wkt. Penelitian : 6 (enam bulan)



Curup, 29 Agustus 2016,
Peneliti

Leffi Noviyenty, M. Pd
NIP 19761106 200312 2 04



BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Tes TOEFL adalah sebuah tes Bahasa Inggris yang standarnya diakui secara internasional yang digunakan untuk mengukur kemampuan Bahasa Inggris seseorang yang Bahasa Inggris bukanlah bahasa pertamanya. Tes TOEFL memiliki reputasi yang sangat baik pada skala internasional dan kualitasnya diakui oleh universitas-universitas ternama dan 100% merupakan teknik ujian Bahasa Inggris akademik yang paling akurat. Tes TOEFL telah dilakukan oleh lebih dari 7000 perguruan tinggi di dunia dan telah mendapat lisensi di 110 negara di seluruh dunia. Tes TOEFL mengukur kemampuan penggunaan dan pemahaman Bahasa Inggris seseorang yang bukan merupakan penutur asli Bahasa Inggris baik secara lisan, tertulis dan terdengar yang umum diperuntukkan di lingkungan perguruan tinggi. Tujuan Tes TOEFL seperti yang tercantum pada TOEFL Research Insight adalah *to evaluate the English proficiency of people whose native language is not English*.¹ Adapun skor TOEFL sejatinya digunakan untuk mengukur kemampuan Bahasa Inggris para pelajar internasional dalam menggunakan Bahasa Inggris pada lingkungan akademik. Tes ini terdiri dari 3 bagian: *Listening Comprehension* atau pemahaman terhadap apa yang didengar dalam Bahasa Inggris, yang mengukur kemampuan untuk memahami Bahasa Inggris saat diucapkan, *Structure and Written Expression* yang mengukur kemampuan mengenali aturan tata bahasa yang sesuai dengan standar Bahasa Inggris tertulis, dan bagian ketiga adalah *Vocabulary and Reading Comprehension* yang mengukur kemampuan memahami masalah-masalah membaca non teknis. Di Indonesia, Tes TOEFL original adalah tes TOEFL yang dilakukan oleh *English Language System (ELS)* In Indonesia, sebuah institusi khusus untuk Tes TOEFL, yang dikenal dengan TOEFL Institusional. Perguruan tinggi juga

¹TOEFL The Framework and Test Development at https://www.ets.org/s/toefl/pdf/toefl_ibt_research_insight.pdf taken on Tuesday April 11th 2017

boleh mengadakan tes TOEFL serupa atau yang disebut *a TOEFL-equivalent test*, atau *TOEFL Prediction*, yang biasanya diselenggarakan oleh Pusat Studi Bahasa atau Laboratorium bahasa yang ada di dalam perguruan tinggi. Tes TOEFL jenis ini diselenggarakan secara lokal oleh pihak universitas dan hanya digunakan untuk kepentingan internal dengan tujuan untuk menguji kemampuan Bahasa Inggris mahasiswanya.

Kebutuhan akan TOEFL dirasakan sangat perlu bagi para akademisi khususnya dosen. Bermula dari syarat menjadi dosen itu sendiri yang haruslah lulusan program master (S2) dengan skor TOEFL minimal 500. Selanjutnya dosen diharuskan memiliki sertifikat pendidik dimana salah satu syarat memperoleh sertifikasi dosen adalah memiliki sertifikat TOEFL. Kewajiban melanjutkan pendidikan ke jenjang doktor (S3) juga mensyaratkan TOEFL, terlebih jika ingin melanjutkan studi ke luar negeri, maka TOEFL dengan standar tertentu dari tiap perguruan tinggi luar negeri merupakan syarat utama. Kenyataan bahwa dosen adalah peneliti yang mengajar dan mengabdikan juga menuntut keahlian Bahasa Inggris yang mumpuni. Setelah meneliti dalam rangka berupaya memecahkan masalah-masalah pendidikan di sekitarnya, dosen juga dituntut mempublikasikan hasil penelitiannya serta fikiran-fikirannya dalam bentuk tulisan di jurnal-jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional dengan nilai kredit yang berbeda. Beberapa jurnal nasional bahkan mensyaratkan referensi rujukan diambil dari jurnal internasional terindeks dan terkini. Hal ini tidak terbatas pada dosen umum di perguruan tinggi umum saja, tetapi juga bagi dosen perguruan tinggi agama Islam. Beberapa Universitas Islam seperti UIN dan IAIN bahkan mensyaratkan dosennya untuk menguasai 2 bahasa yakni Bahasa Arab dan Bahasa Inggris.

Sebagian besar penelitian tentang kecemasan (*anxiety*), dilakukan pada ranah pembelajaran, baik belajar bahasa asing ataupun pelajaran lain yang objek penelitiannya adalah mahasiswa atau pelajar. Belum ditemukan studi kecemasan (*anxiety*) pada ranah

TOEFL dan dosen sebagai respondennya terutama dosen dengan latar belakang pendidikan kajian ke-Islaman, sementara kebutuhan TOEFL itu sendiri justru sangat kuat bagi para dosen.

Workshop TOEFL TOAFL di Unit Pengembangan Bahasa STAIN Curup yang diselenggarakan tahun 2015 dan diikuti oleh 100 orang dosen-dosen dengan latar belakang ilmu ke-Islaman non Bahasa Inggris menemukan hasil sebagai berikut:

No	Skor TOEFL	Jumlah Dosen
1	Lebih dari 450	3 orang
2	400 - 450	17 orang
3	350 - 400	38 orang
4	≤ 350	42 orang
	Lebih tinggi dari 480	1 orang
	Lebih rendah dari 313	3 orang

Bahwa tidak ditemukan dosen yang memperoleh skor TOEFL 500 cukup mengejutkan, mengingat seluruh dosen adalah lulusan program master di bidang keahliannya masing-masing. Dari interview dengan beberapa dosen, diperoleh beberapa masalah tentang TOEFL bagi mereka, diantaranya bahwa mereka tidak familiar dengan tes TOEFL dan kemampuan Bahasa Inggris mereka memang terbatas. Telah cukup lama waktu mereka kuliah hanya terfokus pada kajian ke-Islaman dari referensi yang berbahasa Indonesia dan jarang sekali menggunakan rujukan berbahasa Inggris. Sebagian dosen mengatakan bahwa unsur gugup atau cemas akan tes TOEFL cukup mengganggu konsentrasi mereka mengerjakan tes. Sehingga setiap kali ditawarkan untuk mengikuti tes TOEFL mereka merasa belum siap. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini, kecemasan (*anxiety*) para dosen saat mengerjakan tes TOEFL menarik minta peneliti untuk mengadakan investigasi lebih jauh secara ilmiah. Karena seyogyanya, di tingkat dosen, tidak lagi ditemukan kecemasan yang berpengaruh pada perolehan skor.

Secara umum, kecemasan dapat dibagi dalam dua kategori, yakni *state anxiety* dan *trait anxiety*. Ketakutan yang tidak proporsional terhadap satu situasi tertentu disebut

dengan *state anxiety*. Jenis kecemasan ini merupakan kondisi emosi yang bersifat sementara dan berlangsung untuk suatu situasi tertentu saja. Jenis kecemasan berikutnya adalah *trait anxiety*, jenis kecemasan yang lebih menetap dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan individu. Individu merasa cemas, kapan dan sehingga timbul rasa khawatir dan tegang. Kondisi kecemasan pada tingkat tertentu akan mempengaruhi kemampuan para dosen dalam mengerjakan tes TOEFL. Hasil penelitian Cratty (1973) mengenai fluktuasi *anxiety* pada umur-umur tertentu memperoleh simpulan bahwa: (a) *anxiety* akan memuncak pada usia sekitar dua puluh tahun (*late adolescent years*), (b) pada usia sekitar tiga puluh tahun, *anxiety* cenderung untuk menurun, dan (c) setelah usia enam puluh tahun, *anxiety* biasanya mulai naik lagi. Usia para dosen pada rentang 35 – 50 tahun juga cukup mempengaruhi tingkat kecemasan ini. *Anxiety* adalah sebuah kata yang bermakna sekian kemungkinan intensitas emosional. Pada rentang yang rendah *anxiety* dianggap normal dan bisa dimaklumi, sementara pada rentang yang lebih tinggi *anxiety* bisa menjadi tidak normal dan bahkan menjadi sebuah penyakit yang tentu saja menghambat kualitas kerja seseorang. Tidak semua orang mengekspresikan *anxiety* atau kecemasannya dalam rentang waktu, intensitas dan kuantitas yang sama. Bagi mereka yang memiliki gangguan kecemasan umum biasanya lebih sering muncul dalam bentuk gugup (*nerveos*), takut (*fear*) dan malu (*ashame*). Dalam hubungannya dengan tes TOEFL kecemasan itu muncul karena rasa tidak siap dan tidak menguasai materi yang akan diuji serta ketakutan dan malu jika memperoleh skor TOEFL yang tidak memuaskan yang tidak mewakili statusnya sebagai dosen. Kecemasan (*Anxiety*) ini cukup mempengaruhi motivasi mereka dalam mengerjakan tes TOEFL. Oleh karena itu, dengan mengetahui tingkat kecemasan para dosen ilmu ke-Islaman di STAIN Curup dalam mengerjakan tes TOEFL, diharapkan mereka akan memilih cara untuk mengurangi atau mengontrol kecemasan tersebut, kemudian dapat lebih termotivasi untuk lebih siap dalam

mengerjakan tes TOEFL. Sehingga pada akhirnya mereka memperoleh skor TOEFL yang memuaskan.

Dari beberapa alasan tersebut diatas, peneliti tertarik untuk menelusuri lebih jauh tentang kecemasan (*anxiety*) dosen-dosen ilmu ke-Islaman dalam mengerjakan tes TOEFL.

B. Perumusan Masalah

Sebagai pedoman penelitian ini, peneliti memformulasikan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan Dosen-dosen STAIN Curup secara umum?
2. Bagaimana tingkat kecemasan (*anxiety*) dosen-dosen di STAIN Curup dalam mengerjakan tes TOEFL?
3. Apa penyebab kecemasan tersebut dilihat dari 3 aspek dalam TOEFL yakni *Listening, Structure and Written Expression dan Reading Comprehension*?
4. Bagaimana mereka mengatasi/mengurangi kecemasan tersebut?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menginvestigasi:

1. Tingkat kecemasan (*anxiety*) dosen-dosen STAIN Curup secara umum
2. tingkat kecemasan (*anxiety*) dosen-dosen STAIN Curup dalam mengerjakan tes TOEFL
3. penyebab kecemasan (*anxiety*) tersebut dilihat dari 3 aspek dalam TOEFL yakni *Listening, Structure and Written Expression dan Reading Comprehension*.
4. cara para dosen mengatasi/mengurangi kecemasan (*anxiety*) tersebut

D. Pembatasan penelitian

Penelitian ini dibatasi pada:

1. TOEFL dalam jenis *Paper Based Test (PBT)*, karena TOEFL jenis ini yang umum diterapkan di STAIN Curup dan secara teknis lebih mudah untuk dikoreksi.
2. Dosen dalam penelitian ini dibatasi bagi dosen-dosen Keislaman yang belum tersertifikasi

E. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif kepada:

1. Ilmu Bahasa Inggris khususnya TOEFL di PTAI
 - a. Sebagai salah satu bentuk sosialisasi akan pentingnya menguasai Bahasa Inggris tidak hanya untuk kepentingan akademik tetapi juga karir.
 - b. Sebagai sebuah alasan yang kuat dalam menguatkan posisi dan nilai pentingnya Bahasa Inggris di STAIN Curup.
 - c. Sebagai argumentasi yang kuat untuk menjadikan TOEFL sebagai satu-satunya tes formal berstandar dan diakui secara internasional untuk mengukur kompetensi Bahasa Inggris para dosen di STAIN Curup.
2. Dosen-dosen STAIN khususnya dosen-dosen ilmu ke-Islaman
 - a. Sebagai input akan kekuatan dan kelemahan mereka dalam TOEFL
 - b. Sebagai data yang akurat untuk mengetahui tingkat kecemasan (*anxiety*) mereka dalam mengerjakan TOEFL.
 - c. Sebagai motivasi untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya tentang TOEFL khususnya bagaimana mengurangi dan mengontrol kecemasan (*Anxiety*) dalam mengerjakan TOEFL.
3. Unit Pengembangan Bahasa STAIN Curup
 - a. Sebagai data yang valid tentang kondisi kecemasan (*anxiety*) para dosen ilmu ke-Islaman dalam mengerjakan tes TOEFL.
 - b. Sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi sistem pelaksanaan TOEFL di STAIN Curup
 - c. Sebagai landasan pemikiran untuk merancang sistem bimbingan atau pelatihan TOEFL khusus bagi para dosen non Bahasa Inggris yang ada di STAIN Curup. Sehingga skor TOEFL para dosen dapat meningkat.
4. STAIN

- a. Sebagai laporan resmi yang dapat memperkuat kebijakan akan TOEFL di STAIN Curup khususnya bagi para dosennnya.

F. Definisi Operasional

Menghindari kesalahfahaman dan perbedaan interpretasi untuk beberapa istilah dalam penelitian ini, berikut peneliti membuat definisi operasional.

1. Kecemasan (*Anxiety*)

*Anxiety is a psychological condition in which people experience extreme distress and anxiety in testing situations. While many people experience some degree of stress and anxiety before and during examinations, test anxiety can actually impair learning and hurt test performance.*² Kecemasan (*anxiety*) dalam penelitian ini adalah rasa panik, ketakutan, dan lain-lain sesuai dengan *symptoms anxiety* yang dirasakan oleh para dosen STAIN Curup dalam mengerjakan tes TOEFL. Kecemasan (*anxiety*) ini dilihat dari 3 aspek tes TOEFL yakni *listening comprehension, structure and written expression* dan *reading comprehension*.

Kecemasan (*anxiety*) diukur dengan menggunakan teori *symptoms anxiety* yang meliputi: *Physical, cognitive and behavioral* dan *emotional symptoms anxiety*.

2. TOEFL

*TOEFL test is a test to measure the level of English proficiency of nonnative speakers of English.*³ Furthermore, according to Merriam-Webster's Learner's Dictionary, *TOEFL is used for a test of the language skills of people who have learned English as a foreign language.*⁴ Dalam penelitian ini TOEFL Test adalah *TOEFL-equivalent tes* yang diselenggarakan oleh STAIN Curup.

3. Dosen

² Kendra Cherry, "what is test anxiety", <https://www.verywell.com/what-is-test-anxiety-2795368>, posted on June 10, 2016, accessed on January 12, 2017

³ Philips, *Loc. Cit*

⁴ Merriam-Webster's Learner's Dictionary, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/TOEFL>, Accessed on November 20, 2016

Dalam penelitian ini dosen adalah seluruh dosen STAIN Curup yang memiliki latar belakang pendidikan atau keahlian ilmu ke-Islaman yang ada di seluruh program studi di lingkungan STAIN Curup yang belum tersertifikasi.

BAB II

Kajian Pustaka

I. Kajian Teori

A. TOEFL

1) Pengertian TOEFL

*TOEFL or Test Of English A Foreign Language is a Standardized test that evaluates the English Proficiency of people whose native language is not English*⁵. Tes TOEFL adalah tes berstandar internasional yang diberikan untuk mengukur kemampuan bahasa Inggris seseorang yang bukan merupakan penutur asli Bahasa Inggris. Brown menyebutkan bahwa “*a testis a method to measure or to see the performance of an ability and someone’s knowledge in a given domain*”.⁶ Tes TOEFL terkategori sebagai Norm-Referenced tes karena skornya berada pada rentang tertentu. Hasilnya cukup akurat dan dapat langsung dikalkulasi begitu tes selesai dilaksanakan. *TOEFL (Test OF English as a Foreign Language)* merupakan singkatan dari (Test Bahasa Inggris sebagai bahasa asing), diorganisir oleh sebuah lembaga di Amerika Serikat yang bernama *ETS (Educational Testing Service)*. Pada awalnya, *TOEFL* diperlukan bagi para pelajar di negara-negara yang bahasa utamanya bukan bahasa Inggris, tetapi ingin melanjutkan studi ke negara-negara yang bahasa resminya adalah bahasa Inggris, seperti Amerika Serikat, Kanada, dan negara-negara Eropa Barat. Ini diperlukan untuk memastikan bahwa siswa-siswa dari negara berbahasa non-bahasa Inggris tersebut dapat mengikuti perkuliahan di negara berbahasa Inggris dengan baik. Antara lain untuk :

⁵ Deborah Phillips, *Introductory Course for teh TOEFL Test*, 2004, New York: Longman

⁶ Douglas Brown, *Language Assessment – Principle and Classroom Practices*, 2004, San Fransisco State University

- a. Memastikan bahwa mahasiswa tersebut memahami uraian yang diberikan dosen dalam bahasa Inggris (*listening skill*).
- b. Mahasiswa memahami buku textbook yang diwajibkan (*reading skill*).
- c. Mahasiswa mampu membuat tulisan ilmiah dengan tatabahasa yang benar (*writing & structure skill*).

Untuk dapat diterima di negara-negara barat, calon mahasiswa haruslah memiliki *TOEFL score* minimal 500 (Eropa), bahkan untuk di Amerika Serikat, *TOEFL score* yang disyaratkan adalah 550. (Nilai maksimal *TOEFL Paper Based Test* adalah 677). Umumnya *ITP-TOEFL* adalah *TOEFL* dengan sistem *PBT (Paper Based)* yang dikeluarkan oleh *ETS, New Jersey*. Jika mengikuti *ITP TOEFL* maka harga biaya tes *TOEFL ITP* tersebut adalah: US\$ 27.50 atau sekitar Rp. 280.000. Lokasi test bisa dilaksanakan di *ILC*. Tapi syaratnya, peserta test harus ada minimal 10 orang, dan pendaftaran harus 3 minggu sebelum test. Kalau belum 10 orang peserta, test bisa mundur. Jika test *TOEFL* yang anda maksud bukan *ITP-TOEFL* yang dikeluarkan bukan oleh *ETS, New Jersey* (dari institusi lain), harganya bisa bervariasi tergantung institusi yang mengadakan. *TOEFL* merupakan standarisasi kemampuan bahasa Inggris seseorang secara tertulis yang meliputi tiga aspek yaitu :*Listening, Structure, dan Reading*.

TOEFL memiliki dua tujuan umum yaitu: *Academic* dan *General*. Tujuan akademik *TOEFL* adalah untuk tujuan pendidikan, penelitian atau yang berhubungan dengan kegiatan akademis di luar negeri, ataupun di Indonesia. Untuk pascasarjana, biasanya nilai minimal adalah 450/ 500 sedangkan untuk S1 adalah 400/450. Tujuan umum (*general*) pada umumnya digunakan dalam bidang pekerjaan, kenaikan pangkat atau tugas kerja. Banyak perusahaan yang memasang standar bahasa Inggris karyawannya dengan melihat

nilai *TOEFL*. Umumnya, nilai *TOEFL* minimal adalah 500 untuk kenaikan pangkat standar.

Terdapat tiga bagian tes *TOEFL* yang harus dikerjakan oleh peserta. Bagian pertama adalah soal-soal yang mengukur kemampuan *Listening Comprehension* (50 soal), *Structure & Written Expression* (40 soal), dan *Reading Comprehension* (50 soal). Keseluruhan soal dibuat dalam bentuk pilihan berganda. Keseluruhan tes berlangsung kurang lebih 150 menit, untuk *Paper Based TOEFL*, dan kurang lebih 240 menit untuk *Computer Based TOEFL*.

Secara umum kita mengenal tiga level penguasaan bahasa asing, yaitu Tingkat Dasar (*Elementary*), Tingkat Menengah (*Intermediate*), dan Tingkat Mahir (*Advanced*). Pada umumnya: *Center for International Language Development* juga menilai dengan kebijaksanaan untuk kepentingan mahasiswa setempat di lembaganya, dengan standar kebutuhan, kebijakan *team* pengelolanya, dan dasar kompetensi mahasiswa, masyarakat pengguna jasa di lingkungannya. Para ahli bahasa biasanya mengklasifikasikan *TOEFL Score* ke dalam 4 level (tingkat) di antaranya:

1. Tingkat Dasar (*Elementary Level*) : 310 s.d. 420
2. Tingkat Menengah Bawah (*Low Intermediate Level*) : 420 s.d. 480
3. Tingkat Menengah Atas (*High Intermediate Level*) : 480 s.d. 520 , dan
4. Tingkat Mahir (*Advanced Level*) : 525 s.d 677 .

Penilaian *TOEFL*: Sistem penilaian *TOEFL* menggunakan konversi dari setiap jawaban yang benar. Nilai *TOEFL* tertinggi yang bisa dicapai seseorang adalah 675.

b) Materi *TOEFL*

1. *Listening Comprehension*

Waktu= 35 menit (termasuk pembacaan petunjuk pelaksanaan untuk setiap bagian) Tes ini memberikan kesempatan untuk menunjukkan kemampuan memahami percakapan dan pembicaraan dalam bahasa Inggris.

Listening Comprehension Test terdiri dari 3 (tiga) bagian:

Part A :Short Dialogue (Dialog Pendek)

Pada bagian ini, akan ada percakapan singkat antara dua orang. Setelah percakapan, pertanyaan yang berhubungan dengan percakapan tersebut akan diberikan. Baik percakapan dan pertanyaan tidak akan diulangi.

Part B : Long Conversation (Percakapan Panjang)

Pada bagian ini, akan ada percakapan dengan topik santai antara mahasiswa dengan durasi sekitar 60-90 detik. Setelah percakapan panjang selesai akan diikuti oleh sejumlah pertanyaan pilihan ganda yang kesemuanya merujuk pada percakapan panjang tersebut.

Part C :Short Talks (Pembicaraan Pendek)

Pada bagian ini, ada beberapa pembicaraan dengan durasi sekitar 60-90 detik tentang kehidupan sekolah atau perkuliahan, masing-masing diikuti dengan pertanyaan pilihan ganda.

Listening Comprehension merupakan bagian pertama dari materi tes *TOEFL*. Bagian ini terdiri dari 50 pertanyaan yang dalam lembar jawabannya hanya tersedia pilihan jawaban untuk masing-masing pertanyaan. Bagian listening ini terdiri dari mendengarkan 3 jenis percakapan yaitu: Percakapan pendek, percakapan panjang, dan cerita panjang.

- a. Percakapan pendek : biasanya terdiri dari 2 baris dan dialog antara 2 pembicara. Terdapat 30 pertanyaan dengan 30 jawaban untuk jenis soal percakapan ini.

- b. Percakapan panjang : terdiri dari beberapa percakapan antar 2 orang yang akan dipergunakan untuk menjawab pertanyaan. Jumlah pertanyaan untuk setiap percakapan kurang lebih 4 pertanyaan.

2) *Structure and Written Expression*

Jenis pertanyaan struktur merupakan pertanyaan dengan pilihan berganda dimana diperlukan pengetahuan tentang grammar. *Structure and Written Expression* dalam TOEFL bertujuan untuk menguji kemampuan peserta dalam mengidentifikasi bahasa Inggris tulis yang digunakan dalam situasi formal (*formal written English*). Banyak ekspresi-ekspresi bahasa Inggris yang bisa diterima dalam komunikasi lisan, namun tidak bisa diterima atau tidak lazim digunakan dalam komunikasi tulis, apalagi yang bersifat formal. Soal *Structure and Written Expression* terdiri dari dua bagian, struktur kalimat (*structure*) dan ekspresi bahasa Inggris tulis (*written expression*). *Structure and Written Expression* terdiri dari 40 soal, terdiri dari 15 soal *structure* (nomor 1 sampai dengan 15) dan 25 soal untuk *written expression* (nomor 16 sampai dengan 40). *Written Expression* merupakan soal yang membutuhkan pengetahuan anda terhadap kalimat yang terdapat dalam soal. Prosedur umum mengerjakan pertanyaan bentuk *written expression* adalah dengan melihat kata yang digaris bawahi (memilih secara langsung yang menurut kita kata tersebut salah), Jika tidak dapat memilih, maka bacalah secara komplit kalimat dalam soal. Kalimat dalam bahasa Inggris harus memiliki subjek (*subject*) dan kata kerja (*verb*). Jenis yang paling umum dalam pertanyaan *STRUCTURE TOEFL Test* ialah mengenai *subject* dan *verb*: mungkin kata yang dikosongkan, baik *subject* atau *verb* atau keduanya, atau mungkin kata yang memiliki *subject* tambahan atau *verb* tambahan. Pada soal TOEFL di bagian 2 atau *section 2*

peserta akan mendapatkan soal berupa *structure (sentence completion)* dan *written expression (Error identification)*. Kedua hal ini merupakan 2 jenis soal yang berbeda. Pada bagian *structure* kita diwajibkan memilih jawaban yang tepat pada soal pilihan ganda atau *multiple choice*. Pada bagian *structure completion* peserta diperintahkan agar dapat memilih *grammar* yang lebih banyak mengenai *tenses, preposition*, dan ejaan yang disempurnakan dalam bahasa Inggris. Sementara pada bagian *written expression (Error identification)*, peserta harus menentukan jawaban yang salah dari kata-kata yang digaris bawahi.

3) Reading Comprehension

Section 3 dalam ujian *TOEFL* adalah *Reading comprehension*. Pada bagian (*Reading comprehension*) ini digunakan untuk mengukur kemampuan peserta ujian dalam memahami teks tertulis dalam bahasa Inggris. Bagian ini mengujikan setidaknya 5 bacaan, dimana masing-masing bacaan biasanya terdiri dari sepuluh pertanyaan. Sehingga pertanyaan pada bagian ini berjumlah limapuluh pertanyaan. Peserta ujian harus menyelesaikan semua pertanyaan dalam waktu limapuluh menit. Bagian ini hanya mengujikan teks bacaan saja, tanpa gambar, diagram, atau alat bantu visual lainnya. Tema bacaan yang diujikan dalam bagian ini cukup bervariasi, namun secara umum berkaitan dengan materi perkuliahan yang diajarkan oleh universitas-universitas di Amerika Serikat. Misalnya, sejarah, sastra, seni, arsitektur, geologi, biologi, kesehatan, astronomi, geografi, dan seterusnya. Adapun pertanyaan pada section 3 bisa dikategorikan ke dalam dua bentuk pertanyaan sebagai berikut:

a. Reading comprehension

Pada section 3 ini peserta ujian akan diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan informasi yang terdapat pada teks bacaan. Mulai dari main idea, bagian bacaan yang lebih rinci, sampai inferasi atau penyimpulan atas informasi yang terdapat pada bacaan.

b. *Vocabulary*

Section 3 juga meminta peserta ujian untuk menjawab arti dari kata-kata tertentu yang terdapat pada teks bacaan. Namun apabila anda sama sekali tidak tahu arti kata-kata tertentu, anda masih tetap bias mengetahui arti kata-kata tersebut dengan memahami konteks bacaan. Dengan demikian anda bias memperkirakan arti dari kata-kata yang ditanyakan dalam soal.

c) **Perluasan Penggunaan *TOEFL***

Seiring perkembangan zaman, bahkan negara-negara yang bahasa ibunya bukan bahasa Inggris, seperti Jepang, Korea, India, Malaysia, Indonesia, dll mensyaratkan *TOEFL* Score tertentu bagi calon mahasiswanya, baik yang datang dari dalam negeri, apalagi jika berasal dari luar negeri. Di Indonesia, *TOEFL* bahkan digunakan juga untuk:

- a. Persyaratan bagi penerimaan karyawan baru di instansi pemerintah, perusahaan pemerintah dan swasta.
- b. Syarat penerimaan mahasiswa baru untuk jenjang S2 dan S3.
- c. Syarat pengajuan beasiswa, baik dari pemerintah maupun swasta.

TOEFL sendiri sudah beberapa kali mengalami penyempurnaan oleh lembaga penyelenggaranya, ETS. Bentuk-bentuk *TOEFL Test* yang pernah diperkenalkan ke publik yaitu:

1. *TOEFL Paper Based Test* Terdiri atas 3 section: *Listening, Structure, Reading* Maximum Score : 677
2. *TOEFL Computer Based Test* Terdiri dari 4 Section: *Listening, Structure, Reading, Writing* Maximum Score : 300
3. *TOEFL Internet Based Test* Terdiri dari 4 section: *Listening, Reading, Writing, Speaking*. Maximum score: 120.

Meskipun resminya, sejak *TOEFL Internet Based Test* diperkenalkan di seluruh dunia, maka jenis sebelumnya tidak berlaku lagi, namun kenyataannya sampai saat ini, *TOEFL Paper Based Test* masih digunakan secara luas di berbagai lembaga pendidikan tinggi maupun untuk rekrutmen karyawan di Indonesia, atau di negara-negara yang bukan berbahasa Inggris. Sedangkan, di berbagai Universitas atau lembaga pendidikan penyelenggara *TOEFL-like, TOIC*, dibuatnya aturan kebijakan cukup bervariasi baik di sisi materi, volume penjadwalan kegiatan. Materi *TOEFL-like, TOIC* lebih sederhana, volume penjadwalan kegiatan, jauh lebih banyak.

B. Anxiety

a. Definisi Anxiety

Anxiety atau cemas adalah sistem alarm alami tubuh saat kita merasa terancam, di bawah tekanan, atau menghadapi situasi yang membuat stress dan tidak nyaman. Umumnya, kecemasan bukanlah suatu hal yang buruk. Rasa cemas bisa membantu untuk tetap waswas dan fokus, menyiapkan diri untuk bekerja, dan memotivasi diri untuk memecahkan masalah. Kecemasan lebih dari sekedar insting. Sebagai hasil dari reaksi “fight or flight” tubuh, kecemasan memiliki beberapa tanda dan gejala fisik. anda dan gejala *anxiety* atau kecemasan adalah:

- deg-degan, gelisah
- berkeringat
- perut mulas atau pusing

- sering buang air kecil atau diare
- napas ngos-ngosan
- tremor dan kedutan
- otot tegang
- sakit kepala
- lemah lesu
- insomnia
- ketakutan
- sulit fokus
- mudah marah
- tegang dan waswas
- sensitif terhadap potensi bahaya, mudah kaget
- pikiran kosong

Gangguan kecemasan sebenarnya merupakan payung besar yang melingkupi enam macam gangguan psikis, yaitu *generalized anxiety disorder (GAD)*, serangan panik atau *panic attack*, *obsessive-compulsive disorder (OCD)*, fobia, *social anxiety disorder*, dan *post-traumatic disorder (PTSD)*. Di sisi lain, serangan panik adalah sebuah kondisi turunan dari *anxiety attack* yang memiliki karakteristik lebih spesifik. Istilah “*panic attack*” dan “*anxiety attack*” sering kali digunakan untuk mendeskripsikan satu sama lain. Padahal, dalam dunia medis, *anxiety attack* merupakan istilah yang kurang tepat. Kepanikan sesaat membuat menggigil dan bulu kuduk merinding, menyebabkan jantung berdebar kencang, perut terasa mulas, dan pikiran kalut bercampur aduk. Saat bahaya tersebut usai, biasanya gejala kepanikan juga akan menghilang. Kepanikan kini tergantikan oleh rasa lega karena kita berhasil melewati krisis dan kembali melanjutkan hidup. Savitri⁷ dalam tulisannya menjelaskan Cathy Frank M.D., direktur

⁷ Savitri, Tania. Dr. *Mengenal Perbedaan Panic Attack dan Anxiety Attack*. <https://helo sehat.com/hidup-sehat/psikologi/perbedaan-panic-attack-dan-anxiety-attack/> taken on October 31 2018.

Outpatient Behavioral Health Services di Henry Ford Hospital, menjelaskan bahwa serangan panik, atau *panic attack*, terjadi secara spontan dan bukan sebagai reaksi dari sebuah situasi yang penuh tekanan. Serangan panik terjadi tanpa alasan dan tidak dapat diprediksi. Selama serangan panik berlangsung, orang yang mengalaminya akan terjebak dalam teror dan ketakutan yang luar biasa hingga merasa seperti akan mati, kehilangan kontrol atas tubuh dan pikiran, atau mengalami serangan jantung. Lebih lanjut lagi, penderita akan diteror perasaan khawatir terhadap munculnya serangan panik selanjutnya. Walaupun penyebab pasti dari sebuah serangan panik belum dapat diketahui, penelitian memperkirakan bahwa kombinasi antara kondisi biologis tubuh (gen) dan faktor eksternal lingkungan memiliki kontribusi yang sama besarnya terhadap serangan dan perkembangan *panic attack*.

Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM 5), serangan panik dikarakteristikan oleh empat atau lebih dari gejala di bawah ini:

- jantung berdebar kencang, laju jantung cepat
- keringat deras
- gemeteran, menggigil
- sensasi kehabisan napas, kesulitan bernapas
- merasa tercekik atau seperti tersedak
- nyeri atau rasa tidak nyaman di dada
- mual, atau perut bergejolak
- kepala berkunang-kunang, kehilangan keseimbangan, pingsan
- derealisasi dan depersonalisasi, perasaan terpisah dari tubuh atau kenyataan
- rasa seperti kehilangan kontrol atas tubuh, merasa gila
- ketakutan akan mati
- mati rasa atau paresthesia
- keringat dingin, panas dingin, atau tubuh memerah dan menghangat

Banyak gejala dari gangguan kecemasan dan panic attack yang mirip satu sama lain, namun pada gangguan kecemasan, periode serangan umumnya lebih singkat dan tidak seserius serangan panik. Meski demikian, gejala anxiety attack

lebih sulit untuk hilang dalam sekejap dan bisa bertahan lama hingga berhari-hari, atau bahkan berbulan-bulan. Banyak orang yang memiliki gangguan kecemasan ini juga mengalami depresi di satu momen dalam hidupnya. Kecemasan dan depresi dipercaya mengakar dari kerentanan biologis yang sama, yang dapat menjelaskan mengapa kedua kondisi yang berlainan ini sering kali terjadi tumpang tindih. Depresi memperparah gejala gangguan kecemasan, begitu pula sebaliknya.

Lebih jauh tentang kecemasan atau *anxiety*, *Anxiety is an emotion characterized by feelings of tension, worried thoughts and physical changes like increased blood pressure.*⁸ Kondisi kecemasan yang muncul sebelum tes, saat melaksanakan tes maupun setelah mengerjakan tes dapat berbentuk rasa gugup, berkeringat, lupa mendadak ataupun gemetar. Secara umum, kecemasan dapat dibagi dalam dua kategori, yakni *state anxiety* dan *trait anxiety*. Ketakutan yang tidak proporsional terhadap satu situasi tertentu disebut dengan *state anxiety*. Jenis kecemasan ini merupakan kondisi emosi yang bersifat sementara dan berlangsung untuk suatu situasi tertentu saja. Jenis kecemasan berikutnya adalah *trait anxiety*, jenis kecemasan yang lebih menetap dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan individu. Individu merasa cemas, kapan dan sehingga timbul rasa khawatir dan tegang⁹.

Menurut Spilberger yang dimaksud dengan test anxiety adalah kecemasan yang timbul ketika individu menghadapi situasi yang mengandung penilaian. Namun dalam menentukan definisi test anxiety ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan. Pertama, definisi umum dari test anxiety adalah “perasaan yang tidak menyenangkan atau emotional state yang memiliki dampak fisiologis dan tingkah laku secara bersamaan dan dialami saat menghadapi ujian formal atau situasisituasi penilaian lain.” Kebanyakan teori kecemasan membedakan

⁸ American Psychological Association, “Anxiety”, <http://www.apa.org/topics/anxiety/>, (Washington, 2017)

⁹ *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* Tahun 16, Nomor 1, 2012

antara komponen kognitif yang biasanya disebut worry component, dengan emosional atau affective, komponen dari test anxiety. Komponen kognitif atau worry mengarah pada pikiran yang membarengi kecemasan seperti kekuatiran tentang gagal tes, kemudian berpikir tentang konsekuensinya jika gagal dalam tes seperti dimarahi orang tua, tidak lulus, drop out dari sekolah, kekuatiran tentang tidak dapat menyelesaikan tes, kemudian berpikir tentang salah satu soal yang tidak dapat dijawab, dan berpikir tentang malunya karena mendapat nilai yang rendah. Hal tersebut adalah contoh dari pikiran-pikiran yang dapat muncul ketika seseorang cemas menghadapi tes. Sedangkan komponen emosional atau affective menggambarkan reaksi fisiologis dan emosional yang timbul saat seseorang menghadapi tes. Perlu dicatat bahwa sebagian besar orang merasakan kecemasan saat mereka ada dalam situasi harus menunjukkan kinerjanya. Pada test Anxiety yang dialami oleh seseorang, kecemasannya menjadi tumpang tindih dan bercampur dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan sebuah tugas yang telah mereka kuasai pada situasi tanpa penilaian. Hal kedua yang berhubungan dengan definisi test anxiety berkenaan dengan stabilitas test anxiety. Sebagian besar model tes anxiety menunjukkan adanya trait test anxiety dan a state test anxiety. Trait test anxiety mewakili ciri/sifat yang stabil seperti perbedaaan individu; beberapa individu memiliki test anxiety lebih tinggi pada beberapa situasi yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang memiliki tes anxiety yang lebih rendah. Di sisi lain state test anxiety merupakan situasi yang lebih spesifik dan mungkin dialami oleh banyak atau sebagian besar orang pada situasi tertentu yang penuh stress. Seperti saat mengikuti tes masuk Perguruan Tinggi atau persyaratan tes lainnya yang merupakan sesuatu yang penting bagi seseorang.

b. Kecemasan Symptoms (Symptoms of Anxiety)

Ada beberapa indikator kecemasan fisik symptoms meliputi¹⁰:

1. berkeringat
2. gemetar
3. detak jantung yang lebih cepat
4. mulut kering
5. kehilangan kesadaran
6. mual
7. kepala berkunang-kunang
8. Mudah merasa cemas atau panik berlebihan.
9. Rasa cemas yang dirasakan bisa terbawa sampai mimpi.
10. Sering memikirkan hal hal yang traumatik.
11. Sulit fokus.
12. Sering keringat dingin.
13. Mudah mengalami sesak nafas.
14. Detak jantung sering tidak teratur.
15. Sering mengalami tegang pada otot.
16. Sering pusing dan mual mual.
17. Sering merasa kesemutan.

c. Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL

Salah satu hal yang paling membuat stres pada saat mengerjakan tes TOEFL adalah terbatasnya waktu. Sebagian besar mereka yang baru pertama kali mengerjakan Tes TOEFL, tidak bisa menyelesaikan tes dalam waktu yang ditentukan.¹¹ Disamping itu, anggapan awal bahwa tes TOEFL adalah sebuah tes yang sulit juga menyebabkan kecemasan tersendiri.¹² Terlebih jika mereka tidak memiliki persiapan dalam mengikuti tes dan baru mulai belajar sehari sebelum waktu tes, juga ditemukan sebagai penyebab kecemasan peserta tes TOEFL.¹³ Menurut M. Amiryousefi, penyebab kecemasan mengerjakan tes

¹⁰ Lisa and Amy Miller, *Op.Cit.*, P. 4

¹¹ Recine, *Loc.Cit*

¹² Martin, "TOEFL Anxiety and Online TOEFL Preparation", <https://www.tcyonline.com/blog/toefl-anxiety-and-online-toefl-preparation>, posted on February 03 2014, accessed on February 20 2017

¹³ Hoai Chung, <http://toeflyola.blogspot.co.id/2013/03/test-anxiety-at-glance-i.html>, posted on March 24 2013, accessed on February 12 2017

TOEFL diantaranya adalah terbatasnya waktu tes, teknik mengerjakan tes, format tes, panjangnya tes, lingkungan pelaksanaan tes dan kejelasan intruksi tes itu sendiri.

Kecemasan terhadap tes didefinisikan sebagai serangkaian respon fenomenologis, fisiologis dan perilaku yang mengikuti kekhawatiran atas kemungkinan konsekuensi negatif atau kegagalan dalam tes, ujian atau situasi evaluasi serupa. Kecemasan terhadap tes dibagi dalam tiga komponen berikut ini:

1. Kognitif yaitu komponen yang muncul dalam bentuk pemikiran yang terfokus pada kegagalan diri dan ketidakmampuan dalam situasi tes
2. Afektif yaitu komponen yang muncul dalam rangsangan emosi serta ketegangan yang mengakibatkan detak jantung meningkat, nafas semakin cepat, perut terasa tegang, kepala menjadi pening, mulut terasa kering dan tangan gemetar.
3. Perilaku yaitu komponen yang muncul dalam tingkah laku keterampilan belajar yang kurang efektif dan pengerjaan tes yang kurang memadai, antara lain kurang terampil membagi waktu untuk belajar dan melakukan prokrastinasi akademik dengan menunda.

Faktor pemicu kecemasan dan proses terjadinya kecemasan terhadap Tes Kecemasan ini bisa dipicu dari faktor situasional maupun faktor subyektif. Faktor situasional adalah hal-hal kontekstual yang terkait dengan tes dan situasi tes. Tes pilihan ganda berbeda dibandingkan esai, tes evaluatif berorientasi prestasi tidak sama dengan tes netral untuk pemetaan. Faktor subyektif adalah hal-hal yang terkait pada bagaimana individu memaknai tes secara subyektif. Individu yang cemas menghadapi tes cenderung fokus pada diri sendiri secara

negatif dan terpacu pada pikira-pikiran yang tidak terkait dengan tugas. Lebih lanjut, Zeidner¹⁴ menjelaskan proses terjadinya kecemasan terhadap tes yaitu:

1. Antisipasi saat individu mempersiapkan diri menghadapi situasi tes dan melakukan cara-cara terbaik untuk menghadapinya.
2. Konfrontasi saat individu berhadapan dengan tes, dimana komponen kognitif, afektif dan perilaku saling memicu dan beradu sehingga meningkatkan hambatan dan rasa tidak nyaman yang dapat mempengaruhi performa.
3. Menunggu saat tes berlalu dan individu menunggu pengumuman hasil dan menghadapi kegelisahan dengan mengira-ngira performa apa yang akan ia peroleh
4. Hasil saat ketidakpastian yang dihadapi oleh individu selesai dengan mengetahui seberapa mampu dirinya mengerjakan tes untuk kemudian ia maknai hasil tersebut secara positif atau negatif.

Ada sejumlah penjelasan mengapa seseorang sampai mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian atau tes. Saranson menyimpulkan bahwa ciri-ciri utama ujian atau tes bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (1) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (2) siswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak mampu mengerjakan tes, (3) siswa terfokus pada bayang-bayang konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, (4) siswa beranggapan bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dari orang lain. Tantangan bagi guru dan orang tua adalah mengenali kapan kecemasan terhadap ujian menjadi permasalahan bagi siswa, dan bagaimana mengajar dengan cara-cara yang efektif untuk mengontrol dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian serta berupaya membantu dan membimbing mereka dalam mengatasi kecemasan tersebut. Sejumlah penelitian mencatat tiga faktor

¹⁴ Zeidner, M. 1998. *Test anxiety: The state of art*. New York: Kluwer Academic Publisher.

utama pemicu kecemasan menghadapi tes, yaitu (1) keterbatasan waktu, (2) tingkat kesulitan materi, (3) instruksi tes, bentuk pertanyaan dan jawaban tes dan hal-hal mekanism tes lainnya. Di bawah tekanan waktu yang ditentukan untuk menjawab soal-soal yang disediakan, seseorang akan menjadi mudah panik dan salah satu efek yang ditimbulkan oleh kepanikan tersebut adalah kegagalan mengingat materi yang sebenarnya telah mereka kuasai. Seseorang juga mungkin mendapatkan tingkat kesulitan yang sangat tinggi, sehingga memicu kecemasan mereka yang berakibat tidak hanya soal yang sulit yang tidak mampu mereka jawab, namun juga soal-soal yang mudah yang sebenarnya sudah mereka kuasai. Di samping itu, instruksi tes yang panjang dan sulit dipahami juga berpotensi menimbulkan kecemasan. Kecemasan terhadap tes ini tidak hanya dirasakan pada saat tes berlangsung, bahkan telah dirasakan beberapa hari sebelum tes tersebut. Wujud dari rasa cemas ini bermacam-macam, seperti jantung berdebar lebih keras, keringat dingin, tangan gemetar, tidak bisa berkonsentrasi, lupa semua hal yang telah dipelajari atau tidak bisa tidur malam sebelum tes.

Kecemasan bisa dipicu dari faktor situasional maupun faktor subyektif. Faktor situasional adalah hal-hal kontekstual yang terkait dengan tes dan situasi tes. Tes pilihan ganda berbeda dibandingkan esai, tes evaluatif berorientasi prestasi tidak sama dengan tes netral untuk pemetaan. Faktor subyektif adalah hal-hal yang terkait pada bagaimana individu memaknai tes secara subyektif. Individu yang cemas menghadapi tes cenderung fokus pada diri sendiri secara negatif dan terpaku pada pikira-pikiran yang tidak terkait dengan tugas. Lebih lanjut, lebih jauh Zeidner menjelaskan proses terjadinya kecemasan terhadap tes yaitu:

1. Antisipasi saat individu mempersiapkan diri menghadapi situasi tes dan melakukan cara-cara terbaik untuk menghadapinya
2. saat individu berhadapan dengan tes, dimana komponen kognitif, afektif dan perilaku saling memicu dan beradu sehingga meningkatkan hambatan dan rasa tidak nyaman yang dapat mempengaruhi performa
3. Menunggu saat tes berlalu dan individu menantikan pengumuman hasil serta menghadapi kegelisahan dengan mengira-ngira nilai apa yang akan ia peroleh.
4. Hasil saat ketidakpastian yang dihadapi oleh individu selesai dengan mengetahui seberapa mampu dirinya mengerjakan tes, dimana hasil tersebut kemudian ia maknai secara positif atau negatif.

Di dunia pendidikan, kecemasan terhadap tes mendapatkan perhatian serius, sehingga terdapat sejumlah intervensi yang dikembangkan untuk membantu siswa mengatasi hal ini. Zeidner menyimpulkan bahwa intervensi yang efektif adalah kombinasi antara relaksasi dan keterampilan belajar. Menurut Sapp¹⁵, keterampilan belajar yang penting untuk dikembangkan adalah manajemen waktu dan keterampilan membaca. Manajemen waktu membantu siswa merencanakan dan menggunakan waktu untuk belajar, beristirahat, bermain dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Keterampilan belajar antara lain adalah keterampilan membaca. Kecemasan terhadap tes dapat terbentuk tanpa sengaja oleh keluarga dan orang tua. Standar dan tuntutan orang tua atas performa intelektual anak yang tidak realistis ditambah pola pembimbingan yang menghukum merupakan salah satu faktor utama pembentuk kecemasan terhadap tes.

¹⁵ Sapp, M. (1999). *Test anxiety: Applied research, assessment and treatment intervention*. 2nd edition. New York: University Press of America.

d. Strategi mengurangi kecemasan (*anxiety*)¹⁶

- a. Menyiapkan diri dengan baik adalah cara terbaik dalam mengurangi bahkan mengatasi kecemasan (*anxiety*) dalam TOEFL.
- b. Belajar dan latihan mengerjakan soal-soal TOEFL beberapa hari sebelum tes dilakukan untuk mengulangi materi yang belum begitu dikuasai akan jauh lebih menenangkan dibanding belajar sehari sebelum tes.
- c. Berfikir positif terhadap tes TOEFL baik sebelum maupun saat mengerjakan tes TOEFL akan memotivasi diri lebih baik.
- d. Istirahat yang cukup sebagai persiapan tes akan sangat membantu relaks di saat tes
- e. Tetap dalam kondisi relaks dan saat cemas muncul tarik nafas dalam-dalam dan perlahan
- f. Membaca instruksi dengan hati-hati, santai dan tidak terburu-buru
- g. Membuat catatan kecil di kertas akan membantu mengingatkan beberapa hal saat mengerjakan tes
- h. Fokus pada diri sendiri walau yang lain telah lebih dulu selesai
- i. Jika belum mendapatkan jawaban, lanjutkan ke nomor berikutnya dan kembali pada nomor tersebut nanti

Arief¹⁷ menjelaskan beberapa hal yang dapat dilakukan siswa sebelum, selama dan sesudah ujian untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian:

1. Gunakan teknik belajar untuk dapat menguasai materi yang akan diujikan secara kognitif. Penguasaan ini akan membantu siswa mendekati ujian dengan rasa percaya diri, dan bukan rasa cemas yang berlebihan.

¹⁶<http://www.mytoeflsuccess.com/toefl-test/tips/anxiety.htm>

¹⁷ Furchan Arief, 2009, *Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*

2. Bersikap positif ketika belajar. Berfikir keberhasilan, bukan kegagalan. Dan menganggap ujian itu sebagai suatu kesempatan untuk menunjukkan seberapa jauh anda telah memahami materi yang diujikan.
3. Masuklah ke ruang ujian dengan kondisi cukup istirahat dan makan cukup. Tidur dengan cukup di malam menjelang ujian. Makan makanan yang ringan dan bergizi sebelum ujian.
4. Tetap santai ketika ujian berlangsung. Menarik nafas pelan-pelan dan dalam-dalam. Ini dapat membatu memusatkan perhatian pada pernyataan positif seperti “saya dapat mengerjakan ini”.
5. Mengikuti rencana belajar yang sudah dibuat untuk menghadapi ujian. Jangan panic meskipun seandainya ujian itu ternyata sulit. Tetaplah dengan rencana belajar yang telah dibuat.
6. Jangan mempedulikan siswa lain yang menyelesaikan ujian terlebih dahulu daripada anda. Gunakan waktu yang anda perlukan untuk berusaha sebaik mungkin.
7. Sesudah menyelesaikan ujian itu dan menyerahkan jawaban anda, lupakanlah ujian itu sementara. Tak ada lagi yang dapat anda lakukan sampai hasil ujian itu dikembalikan kepada anda. Alihkan perhatian dan usaha anda pada tugas dan ujian baru yang akan datang.
8. Ketika hasil ujian itu dikembalikan kepada anda, analisislah hasil itu untuk mengetahui dimana kekurangan dan kelebihan anda dalam ujian tersebut. Belajarlah dari kesalahan dan keberhasilan anda. Terapkan pengetahuan ini ketika anda mengikuti ujian berikutnya. Untuk berhasil dalam ujian, seharusnya menguasai materi ujian itu.

Kecemasan biasanya akan mengganggu konsentrasi dan membuat penderitanya kesulitan berpikir. Jika Anda ingin belajar, tetapi kesulitan berfokus, mungkin kita sedang menderita gangguan kecemasan. Kebiasaan menunda juga merupakan salah satu gejala kecemasan sebab menghindari masalah termasuk dalam mekanisme pertahanan diri. Jika kita mengalami gejala tersebut, sudah saatnya kita bertindak dan memperbaiki proses berpikir. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab -sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama

ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancamdirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- c. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadangterlihat dalam bentuk yang umum.
- d. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.
Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungandengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.

Lebih lanjut Zakiah menyebutkan faktor yang memengaruhi adanya kecemasan yaitu

- a. Lingkungan keluarga
Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan sertakecemasan pada anak saat berada didalam rumah
- b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

Zeidner¹⁸ membagi Kecemasan terhadap tes dalam tiga komponen berikut ini:

1. Kognitif yaitu komponen yang muncul dalam bentuk pemikiran yang terfokus pada kegagalan diri dan ketidakmampuan dalam situasi tes
2. Afektif yaitu komponen yang muncul dalam rangsangan emosi serta ketegangan yang mengakibatkan detak jantung meningkat, nafas semakin cepat, perut terasa tegang, kepala menjadi pening, mulut terasa kering dan tangan gemetar
3. Perilaku yaitu komponen yang muncul dalam tingkah laku keterampilan belajar yang kurang efektif dan pengerjaan tes yang kurang memadai antara lain kurang terampil membagi waktu untuk belajar dan melakukan prokrastinasi akademik dengan menunda

e. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya

¹⁸ Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of art New York: Kluwer Academic Publisher.

symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *symptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (*Nol Present*) sampai dengan 4 (*severe*). Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable.

Cara Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = Satu dari gejala yang ada
- 2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada
- 3 = berat/lebih dari ½ gejala yang ada
- 4 = sangat berat, semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- 1. Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan.
- 2. 14– 20 = kecemasan ringan.
- 3. 21 – 27 = kecemasan sedang.
- 4. 28 - 41 = kecemasan berat.
- 5. lebih dari 42 = kecemasan berat sekali

Tingkat Kecemasan

Stuart dan Sundeen (1995) membagi kecemasan menjadi 4 tingkatan yaitu :

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

1. Respon Fisiologis

- Sese kali nafas pendek
 - Nadi dan tekanan darah naik
 - Gejala ringan pada lambung
 - Muka berkerut dan bibir bergetar
2. Respon Kognitif
 - Lapang persegi meluas
 - Mampu menerima rangsangan yang kompleks
 - Konsentrasi pada masalah
 - Menyelesaikan masalah secara efektif
 3. Respon perilaku dan Emosi
 - Tidak dapat duduk tenang
 - Tremor halus pada tangan
 - Suara kadang-kadang meninggi
2. Kecemasan sedang

Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun/individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.

 1. Respon Fisiologis
 - Sering nafas pendek
 - Nadi ekstra systole dan tekanan darah naik
 - Mulut kering
 - Anorexia
 - Diare/konstipasi
 - Gelisah
 2. Respon Kognitif
 - Lapang persepsi menyempit
 - Rangsang Luar tidak mampu diterima
 - Berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya
 3. Respon Prilaku dan Emosi
 - Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan)
 - Bicara banyak dan lebih cepat
 - Perasaan tidak nyaman
 3. Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lahan persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu

tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan/tuntutan.

1. Respon Fisiologis

- Sering nafas pendek
- Nadi dan tekanan darah naik
- Berkeringat dan sakit kepala
- Penglihatan kabur

2. Respon Kognitif

- Lapang persepsi sangat menyempit
- Tidak mampu menyelesaikan masalah

3. Respon Prilaku dan Emosi

- Perasaan ancaman meningkat
- Verbalisasi cepat
- Blocking

4. Panik

Pada tingkat ini persepsi sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan/tuntunan.

1. Respon Fisiologis

- Nafas pendek
- Rasa tercekik dan berdebar
- Sakit dada
- Pucat
- Hipotensi

2. Respon Kognitif

- Lapang persepsi menyempit
- Tidak dapat berfikir lagi

3. Respon Prilaku dan Emosi

- Agitasi, mengamuk dan marah
- Ketakutan, berteriak-teriak, blocking
- Persepsi Kacau
- Kecemasan yang timbul dapat diidentifikasi melalui respon yang dapat berupa respon fisik, emosional, dan kognitif atau intelektual.

4. Respon Fisiologis

- Kardiovaskuler : Palpitasi berdebar, tekanan darah meningkat/menurun, nadi meningkat/menurun
- Saluran Pernafasan : Nafas cepat dangkal, rasa tertekan di dada, rasa seperti tercekik
- Gastrointestinal : Hilang nafsu makan, mual, rasa tak enak pada epigastrium, diare
- Neuromuskuler : Peningkatan refleks, wajah tegang, insomnia, gelisah, kelelahan secara umum, ketakutan, tremor
- Saluran Kemih : Tak dapat menahan buang air kecil
- Sistem Kulit : Muka pucat, perasaan panas/dingin pada kulit, rasa terbakar pada muka, berkeringat setempat atau seluruh tubuh dan gatal-gatal
- Respon Kognitif : konsentrasi menurun, pelupa, ruang persepsi berkurang atau menyempit, takut kehilangan kontrol, obyektivitas hilang
- Respon emosional : Kewaspadaan meningkat, tidak sadar, takut, gelisah, pelupa, cepat marah, kecewa, menangis dan rasa tidak berdaya

II. Kajian penelitian terdahulu

Peneliti telah membaca banyak penelitian yang telah dilakukan dalam ruang lingkup kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL yang umumnya ditulis dalam Bahasa Inggris mengingat umumnya kecemasan (*anxiety*) ini muncul pada pembelajaran Bahasa Inggris. Berikut adalah beberapa diantaranya:

No	Peneliti	Judul penelitian	Methodology	Temuan/hasil
1	Indri Limandra Eng. Depart. Satya Wacana Christian Univ. 2013	Students' Anxiety towards TOEFL Test: The Caused Factors and the Effects	Kualitative dengan angket terbuka dan wawancara. 40 siswa	Penyebab kecemasan (<i>anxiety</i>) adalah sakit perut, insomnia, dan detak jantung yang semakin cepat. Efek kecemasan tersebut justru positive yakni

				memotivasi diri belajar lebih giat
2	M. Amiryousefi, Mansoor Tavakoli ACECR Institute of Higher Education (Isfahan Branch), Isfahan, Iran Department of English, Faculty of Foreign Languages, University of Isfahan, Isfahan, Iran	The Relationship between Test Anxiety, Motivation and MI and the TOEFL iBT Reading, Listening and Writing Scores	multiple Intelligences Development Assessment Scales (MIDAS) questionnaire, a test anxiety scale and some survey questions detecting test anxiety	Para peserta memang cemas saat tes TOEFL, kecemasan yang ditemukan akibat dari keterbatasan waktu, kurang percaya diri. Juga ditemukan bahwa ada hubungan antara kecemasan, motivasi dan multipel inteligen dalam mengerjakan tes TOEFL
3	(Dinda Edwinda Putri, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016)	Hubungan antara tingkat kecemasan dalam menghadapi Test Of English Proficiency (TOEP) Dengan hasil TOEP Pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 Universitas Muhammadiyah Surakarta	penelitian korelasi	ada hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan menghadapi TOEP dengan hasil TOEP pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas Muhammadiyah Surakarta, bahwa tingkat kecemasan bisa menjadi salah satu faktor yang memiliki dampak terhadap hasil TOEP, namun

				generalisasi dari hasil penelitian ini terbatas pada populasi ditempat penelitian dilakukan
4	Mohamadi, M., Alishahi, Z., & Soleimani, N. (2014). <i>Procedia –Social and Behavioral Sciences</i> 98, 1156 –1164.	A Study On Test Anxiety And Its Relationship To Test Score And Self - Actualization Of Academic Efl Students In Iran.	korelasi	ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan nilai tes, dimana peserta yang mengalami tingkat kecemasan tinggi cenderung mendapatkan nilai tes yang lebih rendah, dan peserta yang mengalami tingkat kecemasan rendah biasanya mendapatkan nilai tes yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan bisa menjadi salah satu dari banyak variabel yang memiliki dampak kemungkinan pada nilai tes.
5	Dordinejad, Farhad G. dan Ahmadabad, Roghayyeh M. (2014).	Examination Of The Relationship Between Foreign	korelasi	menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan bahasa asing yang rendah

International Journal of Language Learning and Applied Linguistics World, Vol. 6, No. 4, pp. 446-460.	Language Classroom Anxiety And English Achievement Among Male And Female Iranian High School Students.		memperoleh nilai yang tinggi daripada mereka yang tingkat kecemasannya tinggi.
--	--	--	---

Penelitian tentang kecemasan (*anxiety*) umumnya dikaitkan dengan berbagai aspek keilmuan seperti, kedokteran, olahraga, rekrutmen tenaga kerja dan sebagainya. Sementara penelitian kecemasan (*anxiety*) pada ranah bahasa umumnya dikaitkan dengan empat keterampilan dasar berbahasa asing (Inggris) seperti kecemasan (*anxiety*) dalam berbicara (*speaking*) bahasa Inggris dan *anxiety* dalam menulis (*writing*) bahasa Inggris. Peneliti belum banyak menemukan kecemasan (*anxiety*) yang diteliti berkaitan dengan tes TOEFL. Kedua penelitian diatas misalnya, dilakukan dengan metode kualitatif dan uji kecemasan menurut skala MIDAS, sementara pada kesempatan ini peneliti mencoba mencari permasalahan yang lebih komprehensif yakni, mengukur tingkat kecemasan para dosen, mencari penyebabnya dan bagaimana mereka mengatasi kecemasan tersebut serta apa efek kecemasan tersebut bagi mereka.

BAB III

Metodologi Penelitian

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang memaparkan data seperti apa adanya menggunakan rumus-rumus tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian.

B. Populasi dan sampel penelitian

- a. Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh dosen STAIN Curup yang berlatar belakang studi non Bahasa Inggris dari seluruh program studi yang ada di lingkungan STAIN Curup.
- b. Purposive Sampling digunakan untuk penelitian ini, yakni seluruh dosen STAIN Curup yang berlatar belakang studi non Bahasa Inggris dari seluruh program studi yang ada di lingkungan STAIN Curup yang belum tersertifikasi hingga tahun 2018, dan belum S3, yakni berjumlah 9 orang.

C. Teknik Pengumpulan Data

Angket digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Angket tertutup menjadi pilihan karena peneliti menyediakan pilihan jawaban dalam bentuk skala (*Likert scale*) yang seluruh item nya dirancang berdasarkan teori indikator kecemasan symptoms (*Symptoms anxiety*). Angket tertutup memudahkan peneliti mengkalkulasi kemunculan indikator kecemasan untuk kemudian dipersentasekan. Angket pertama untuk menemukan jawaban pertanyaan penelitian pertama yakni tingkat kecemasan para dosen, akan diberikan pertama kali. Sementara angket kedua, ketiga, dan keempat untuk pertanyaan penelitian kedua, ketiga dan keempat akan diberikan kepada para dosen yang masuk pada kelompok tingkat kecemasan tidak normal, yang diperoleh dari hasil angket pertama.

D. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian ini adalah angket. Ada 5 angket tertutup yang dibuat untuk menjawab empat pertanyaan penelitian. Angket yang digunakan adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Tabell
Tingkat kecemasan dalam mengerjakan Tes TOEFL

No		Jenis kecemasan	Indikasi kecemasan	0	1	2	3	4
1	Kecemasan Symptoms (<i>Symptoms Anxiety</i>)	<i>Physical Symptoms</i>	(berkeringat) <i>Sweating</i>					
2			(gemetar) <i>Shaking</i>					
3			jantung berdetak lebih cepat dari biasa (<i>Rapid heart beat</i>)					
4			Mulut kering (<i>Dry mouth</i>)					
5			Mual (<i>Nausea</i>)					
6		<i>Cognitive and Behavioral Symptoms</i>	gelisah					
7			menghindar					
8			Sulit konsentrasi					
9			Harga diri					
10			kemarahan					
11			Tidak berpengharapan					
12			frustasi					
13			takut					
14			khawatir ¹⁹					

c. Kisi-kisi Angket Penyebab kecemasan (*anxiety*)

Tabel 2
Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan TOEFL secara umum

NO		Indikator	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Penyebab umum Kecemasan (<i>anxiety</i>) dalam mengerjakan TOEFL	Tebatasnya waktu ²⁰			
2		Format tes TOEFL			
3		Teknik mengerjakan TOEFL			
4		Panjangnya soal tes			
5		Lingkungan tes			
6		Kejelasan instruksi pada tiap soal			

¹⁹ Allison Fox, *Loc.Cit*

²⁰Amiryousefi and Mansoor Tavakoli, *Loc,Cit*

7		Tes TOEFL dirasa terlalu sulit ²¹			
8		Tidak ada persiapan			
9		Kurang latihan			
10		Tidak siap			
11		Tidak memahami tata bahasa Inggris			

d. Kisi- kisi angket penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL pada bagian Listening (Kemampuan memahami apa yang didengar)

Tabel 3
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Listening Comprehension*

NO		Indikator	pertanyaan	ya	tidak
1	Penyebab kecemasan (<i>anxiety</i>) pada bagian <i>Listening comprehension</i>	Sulit memahami informasi yang didengar ²²			
2		Panik karena tidak ada pengulangan			
3		Kehilangan konsentrasi			
5		Kurang percaya diri			
6		Bagian <i>listening</i> ini dirasa sulit			
7		dari sisi pendengar	Sulit membuat prediksi dari apa yang dikatakan pembicara ²³		
8	Sulit menebak makna kata yang tidak diketahui artinya				
9	Mencoba mengartikan setiap kata ²⁴				
10	Tertinggal waktu				
11	Tidak mengetahui kata yang paling penting				
12	Tidak mengenal kata yang disebutkan pembicara				
13	Sulit mengerti aksen yang berbeda				
14	Kurang stamina/letih				
15	Merasa tidak yakin pada pilihan				
16	Terganggu karena suara bising di luar				
17		Sulit memahami karena tanpa gambar			

²¹ David Recine, *Loc.Cit*

²² Dalman, *Loc.Cit*

²³ Tin Khac, *Loc.Cit*

²⁴ Case, *Loc.Cit*

18		Masalah pendengaran			
19		Tidak bisa membedakan suara pembicara satu dan kedua			
20	Dari sisi materi	Topik yang tidak dikenal			
21		Perbedaan aksen pembicara			
22		Materi autentik			
23		Kata-kata sehari-hari dalam berkomunikasi			
24		Pembicara terlalu cepat berbicara			
25		Tidak memahami kata penghubung			
26		ragu			
27		<i>Listening</i> yang panjang			

- e. Kisi- kisi angket penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL pada bagian *Reading Comprehension* (Kemampuan memahami teks bacaan bahasa Inggris)

Tabel 4
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Reading Comprehension*

NO		Indikator	pertanyaan	Ya	tidak
1	Penyebab kecemasan (<i>anxiety</i>) pada bagian <i>Reading Comprehension</i>	Tidak bisa mengatur waktu			
2		Tidak mengetahui kata-kata kunci pada bacaan			
3		Kosa kata yang tidak familiar			
4		Terlalu fokus pada kalimat-kalimat pendukung			
5		gagal mendapatkan ide utama			

- f. Kisi-kisi angket penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL pada bagian *Structure and written Expression* (Kemampuan memahami aturan tata bahasa Inggris)

Tabel 5
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Structure and Written Expression*

NO		Indikator	pertanyaan	Ya	tidak
1	Penyebab kecemasan (<i>anxiety</i>) pada bagian <i>Structure and</i>	1. Tidak menguasai aturan dasar tata bahasa Inggris tertulis (Subject verb, noun phrase, word order,			

	Written Expression	conjunction. Paralell construction dsb)			
2		2. Tidak menguasai aturan tata bahasa Inggris kompleks			
3		3. Tidak memahami instruksi soal tiap bagian			
4		4. Tidak memahami rumus-rumus tata bahasa sehingga tak mampu mengoreksi kesalahan tata bahasa			

g. Kisi-kisi angket cara mengurangi/mengatasi kecemasan (*anxiety*)

Tabel 6
**Cara mengurangi/mengatasi kecemasan (*anxiety*)
mengerjakan Tes TOEFL**

No	Teknik mengurangi kecemasan (<i>anxiety</i>)	pertanyaan	Ya	tidak
1	Tiba di lokasi tes lebih cepat			
2	Berpenampilan rapi agar merasa lebih nyaman			
3	Tetap rileks			
4	Sediakan waktu untuk membaca instruksi tes			
5	Tidak menghabiskan waktu pada pertanyaan yang tidak dimengerti			
6	Berusaha tetap fokus walau ada kebisingan di luar			
7	Tidak panik			
8	Lainnya silahkan diisi			

b. Validitas dan reliabilitas instrument

Validitas dan reliabilitas seluruh sangket penelitian akan dihitung dengan analisa **SPSS**

c. Teknik Analisis Data

- a. Angket pertama akan dikalkulasi sesuai bobot tiap pilihan sampel dimana
0 : tidak ada

- 1 : ringan
- 2 : sedang
- 3 : berat
- 4 : berat sekali

Table 7
Tingkat Kecemasan²⁵

No	Kualifikasi kecemasan (<i>anxiety</i>)	Tingkat kecemasan (<i>anxiety</i>)
1	Dibawah 14	Tidak ada kecemasan
2	14 -20	Kecemasan ringan
3	21 - 27	Kecemasan sedang
4	28 - 41	Kecemasan berat
5	42 - 56	Kecemasan berat sekali

b. Angket kedua akan dikalkulasi dengan persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

dimana

- P : persentase sebab kecemasan
- F : Total jawaban Sampel
- N : Jumlah Sample

c. Angket ketiga akan dikalkulasi dengan persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

dimana

- P : persentase cara sampe mengatasi/mengurangi kecemasannya
- F : Total jawaban Sampel
- N : Jumlah sampel

²⁵Zung, *Anxiety Self Assessment Scale*, Consult Pharm 1996; 11 (Suppl 4)

BAB IV

TEMUAN DAN DISKUSI

A. Hasil Temuan

1. Tingkat kecemasan Dosen-dosen STAIN Curup secara umum

Tabel 8
**Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan
 Dosen-dosen STAIN Curup secara umum**

No	Resp.	Answers														Hasil	TC
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	Tidak
2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	Tidak
3	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	Tidak
4	4	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	7	Tidak
5	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	Tidak
6	6	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5	Tidak
7	7	1	1	2	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	8	Tidak
8	8	2	1	2	0	2	2	0	0	0	2	2	2	1	0	16	ringan
9	9	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	0	2	0	9	Tidak

Dari 9 respondent, tidak seorangpun terkategori pada mereka yang memiliki kecemasan berarti, hanya satu orang mengalami kecemasan ringan yang masih tergolong normal.

2. Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan TOEFL secara umum

Tabel 9
**Row Data
 Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan TOEFL
 secara umum**

No	Resp	Indikator										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√
2	2	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	3	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	4	√	√	√	√	√	√	√	X	√	X	X
5	5	X	X	√	X	X	X	√	X	X	X	√
6	6	√	X	X	X	X	X	√	X	√	X	X

7	7	√	X	√	√	X	X	X	√	√	√	√
8	8	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√
9	9	X	X	X	X	X	X	X	X	√	X	X
	Hasil	7	5	5	3	4	4	9	5	8	5	6
	%	78	56	56	33	44	44	100	56	88	56	66
	Rank	3	5	5	7	6	6	1	5	2	5	4

Tabel 10

Hasil Akhir
Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan TOEFL
secara umum

No	Penyebab Kecemasan	Respon	%
1	Tes TOEFL teralalu sulit	9	100
2	Kurang Latihan	8	88
3	Waktu menyelesaikan soal tes terlalu cepat	7	78
4	Tidak memahami tata bahasa Inggris	6	66
5	Format tes TOEFL membingungkan, tidak tahu teknik mengerjakan TOEFL, dan tidak siap	5	56
6	Lingkungan tes yang tidak nyaman dan intruksi pada tiap soal tidak jelas	4	44
7	Soal tes TOEFL terlalu panjang	3	33

3. Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Listening Comprehension*

Tabel 11

Row data
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL
pada bagian *Listening Comprehension*

Indikator	Respon									Hasil	Rank
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	2
2	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	2
3	√	√	√	√	√	√	X	√	√	8	2
4	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	2
5	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	2
6	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	2
7	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	2

8	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
9	√	√	√	√	√	X	√	√	√	8	2
10	√	√	√	√	X	X	X	X	√	5	5
11	X	√	√	√	X	√	√	√	X	6	4
12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
15	√	√	X	√	X	X	X	X	X	3	7
16	X	√	√	√	√	X	√	√	√	7	3
17	X	√	X	√	X	X	X	X	X	2	8
18	√	√	√	√	√	√	X	√	√	8	2
19	X	√	√	√	X	X	X	X	√	4	6
20	√	√	√	√	X	√	X	√	√	7	3
21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
22	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
23	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
24	X	√	√	√	X	√	√	√	√	7	3
25	√	√	√	√	√	X	√	√	√	8	2
26	√	√	√	√	√	X	√	√	√	8	2
27	X	√	√	√	√	√	√	√	√	8	2
28	√	√	√	√	√	X	√	√	√	8	2
29	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1

Tabel 12

Hasil Akhir
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL
pada bagian *Listening Comprehension*

No	Penyebab Kecemasan	Respon	%
1	Sulit menebak makna kata yang tidak diketahui artinya	9	100
2	Tidak mengetahui kata yang paling penting	9	100
3	Tidak mengenal kata yang disebutkan pembicara	9	100
4	Sulit mengerti aksen yang berbeda	9	100
5	Tidak mengetahui topik yang dibicarakan dalam dialog	9	100
6	Merasa sulit karena materinya autentik	9	100
7	Listening itu terlalu panjang	9	100
8	Sulit memahami informasi yang didengar	8	88
9	Panik karena tidak ada pengulangan	8	88
10	Kehilangan konsentrasi	8	88
11	Kurang percaya diri	8	88

12	Merasa bagian listening ini adalah yang paling sulit	8	88
13	Sulit membuat prediksi dari apa yang dikatakan pembicara	8	88
14	Sulit memahami karena tanpa gambar	8	88
15	Merasa pembicara terlalu cepat	8	88
16	Tidak memahami kata penghubung	8	88
17	Ragu	8	88
18	Merasa tidak yakin pada pilihan	7	77
19	Mempunyai masalah pendengaran	7	77
20	Merasa bahwa yang didengar bukanlah kata-kata sehari-hari dalam berkomunikasi	7	77

4. Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL pada bagian *Reading Comprehension* (Kemampuan memahami teks bacaan bahasa Inggris)

Tabel 13
Row Data
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Reading Comprehension*

No	Respond	Indikator				
		1	2	3	4	5
1	1	X	√	√	X	√
2	2	√	√	√	√	√
3	3	√	√	√	√	√
4	4	√	√	√	√	√
5	5	X	√	√	√	X
6	6	√	√	√	X	√
7	7	√	√	√	√	√
8	8	√	√	√	X	√
9	9	√	√	√	√	√
Hasil		7	9	9	6	8
Rank		3	1	1	4	2

Tabel 14
Hasil Akhir
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Reading Comprehension*

No	Penyebab Kecemasan	Respon	%
1	Tidak mengetahui kata-kata kunci pada bacaan	9	100

2	Tidak mengetahui kosakata yang tidak familiar	9	100
3	Gagal mendapatkan ide utama	8	88
4	Tidak bisa mengatur waktu	7	77
5	Terlalu fokus pada kalimat-kalimat pendukung	6	66

5. Penyebab kecemasan (*anxiety*) dalam mengerjakan tes TOEFL pada bagian *Structure and Written Expression* (Kemampuan memahami aturan tata bahasa Inggris)

Tabel 15
Row Data
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Structure and Written Expression*

No	Respond	Indikator			
		1	2	3	4
1	1	√	√	√	√
2	2	√	√	√	√
3	3	√	√	√	√
4	4	√	√	√	√
5	5	√	√	√	√
6	6	√	√	√	√
7	7	√	√	√	√
8	8	√	√	√	√
9	9	√	√	√	√
Hasil		9	9	9	9
Rank		1	1	1	1

Tabel 16
Hasil Akhir
Penyebab kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL pada bagian *Structure and Written Expression*

No	Penyebab Kecemasan	Respon	%
1	Tidak menguasai aturan dasar tata bahasa Inggris tertulis (Subject verb, noun phrase, word order, conjunction. Paralell construction dsb)	9	100
2	Tidak menguasai aturan tata bahasa Inggris kompleks	9	100
3	Tidak memahami instruksi soal tiap bagian	9	100
4	Tidak memahami rumus-rumus tata bahasa sehingga tak mampu mengoreksi kesalahan tata bahasa	9	100
5	Tidak menguasai aturan dasar tata bahasa Inggris tertulis (Subject verb, noun phrase, word order, conjunction.	9	100

6. Cara mengurangi/mengatasi kecemasan (*anxiety*) mengerjakan Tes TOEFL

Tabel 17
Row Data
Cara mengurangi/mengatasi kecemasan (*anxiety*)
mengerjakan Tes TOEFL

No	Indikator	Respon									Hasil	Rank
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	1	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
2	2	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
3	3	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
4	4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
5	5	√	√	√	√	X	√	√	√	√	8	1
6	6	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
7	7	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	1
8	Open item	X	X	X	X	X	√	√	X	X		

Tabel 18
Hasil Akhir
Cara mengurangi/mengatasi kecemasan (*anxiety*)
mengerjakan Tes TOEFL

No	Cara Mengurangi Kecemasan	Respon	%
1	Tiba di lokasi lebih cepat	9	100
2	Berpenampilan rapi agar merasa lebih nyaman	9	100
3	Tetap rileks	9	100
4	Sediakan waktu untuk membaca intruksi tes	9	100
5	Tidak menghabiskan waktu pada pertanyaan yang tidak dimengerti	9	100
6	Berusaha tetap fokus walau ada kebisingan di luar	9	100
7	Tidak panik	9	100
+	Mempelajari trik atau strategi untuk menjawab soal	1	
+	Memastikan fisik siap dan sehat untuk mengikuti tes	1	
+	Latihan soal TOEFL berulang kali sebelum mengikuti tes TOEFL	1	

1. Diskusi/Pembahasan Temuan

Dari angket pertama yang mengumpulkan data tentang tingkat kecemasan para dosen, ditemukan bahwa tidak seorangpun dosen yang terindikasi mengalami kecemasan. Walaupun ada seorang dosen yang terkategori mengalami kecemasan ringan, yakni

dengan skor 16. Seperti yang disebutkan oleh Syawahid²⁶ bahwa kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan ringan; Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi²⁷.

Asumsi awal adalah jika para dosen tidak mengalami kecemasan yang mengkhawatirkan maka seyogyanya mereka akan mengerjakan TOEFL dengan baik. Namun hasil temuan penelitian memperlihatkan beberapa hal yang dipilih para dosen tersebut sebagai penyebab munculnya kecemasan mereka saat berhadapan dengan TOEFL.

Secara umum, kecemasan para dosen dalam mengerjakan TOEFL muncul karena Tes TOEFL terlalu sulit (100 %), kurang latihan, waktu menyelesaikan soal tes yang terlalu cepat serta tidak memahami tata bahasa Inggris. Sementara soal tes yang terlalu panjang dan lingkungan tes tidak menyebabkan kecemasan berarti dalam TOEFL. Lebih jauh lagi, untuk setiap aspek yang diujikan dalam TOEFL, pada aspek Listening Comprehension, ada 7 sebab utama yang mencemaskan para dosen yang 100 % dijawab oleh seluruh responden yakni:

1. Sulit menebak makna kata yang tidak diketahui artinya

²⁶ Syawahid, 2011, *Kecemasan Matematika san Cara Menguranginya (Mathematic Anxiety an How to Reduce It)*, Yogyakarta

²⁷ "Teori Kecemasan", <http://perawatpsikiatri.blogspot.com>. Taken on 21 Nopember 2018

2. Tidak mengetahui kata yang paling penting
3. Tidak mengenal kata yang disebutkan pembicara
4. Sulit mengerti aksen yang berbeda
5. Tidak mengetahui topik yang dibicarakan dalam dialog
6. Merasa sulit karena materinya autentik
7. Listening itu terlalu panjang

Sebagai pembelajar bahasa Inggris sebagai bahasa asing atau *Foreign Language Learner*, tidak mungkin menjadi seseorang yang memahami semua topik pembicaraan yang ada di muka bumi ini. Ada terlalu banyak topik yang tidak mungkin dipahami satu persatu. Kadangkala, hal ini menjadi masalah saat mendengarkan *listening* tes TOEFL. Mungkin di soal pertama mereka membahas tentang konser musik. Hal yang mungkin bertepatan dengan kesukaan, sehingga dengan mudah bisa menjawab pertanyaan tentang apa yang didiskusikan oleh *speaker*. Pertanyaan kedua pun masih tentang tips traveling keliling dunia, misalnya. Semua pertanyaan bisa dilewati dengan mudah. Lalu pada pertanyaan-pertanyaan berikutnya: tentang instalasi listrik dan radio yang rusak. Saat topik tidak dikuasai, konsentrasi akan mudah terpecah, sekaligus rasa gugup akan muncul. Disinilah kecemasan pun akan berperan membubarkan konsentrasi. Lebih lanjut dari topik yang tidak dikuasai, tentu *speaker* akan kerap kali mengucapkan kata yang bahkan tidak dimengerti artinya. Tidak mungkin menengok kamus atau mencari tahu artinya dengan melihat kata-kata yang mengikutinya. Tidak ada waktu untuk itu. Kata asing akan tetap menjadi kata asing, bahkan dalam waktu yang singkat karena harus beralih ke soal selanjutnya. Jika masalah ini datang, konsentrasi akan buyar. Fokus pun sulit untuk dikumpulkan lagi. Yang ada hanyalah rasa gugup karena tidak bisa mengikuti dan memahami apa yang dibicarakan oleh *speaker*. Biasanya rasa gugup muncul saat tidak mengerti apa konteks yang dibicarakan dan tidak tahu harus menjawab apa. Jika tidak bisa mengendalikan rasa gugup, hal ini bisa merembet ke soal-soal selanjutnya.

Cara berbicara tiap orang dengan bahasa mereka masing-masing akan berbeda. Semua punya karakter dan gaya masing-masing. Tak terkecuali para *speakers* yang didengar dalam sesi *listening*. Kadangkala mereka berbicara dengan gaya informal, bahasa tutur, dan sedikit cepat. Rasanya akan jauh berbeda dibandingkan dengan membaca teks terjemahan. Ini adalah tantangan yang biasanya dihadapi peserta tes. Bagaimanapun juga, pembicara dalam *speaker* adalah orang biasa. Mereka bicara seperti layaknya berbicara dengan teman atau rekan, dengan repetisi dan jeda di beberapa waktu. Hal ini terjadi dengan natural, dan bukan mengada-ada. Kadangkala repetisi dan jeda, atau sekadar kata pertengahan kalimat bisa membuat bingung dengan makna kalimat yang mereka ucapkan. Wawancara tanpa melihat gerak bibir memang membutuhkan konsentrasi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan biasanya.

Adapun mengenai penyebab kecemasan para dosen di aspek *Reading Comprehension*, hasil penelitian menemukan bahwa:

1. Tidak mengetahui kata-kata kunci pada bacaan
2. Tidak mengetahui kosakata yang tidak familiar

menjadi 2 penyebab kecemasan tertinggi yang dipilih 100 % oleh responden.

Hampir semua jenis tes TOEFL menggunakan model soal multiple choice yang menanyakan tentang gagasan utama (main idea) bacaan. Pertanyaan ini dapat muncul dalam berbagai variasi kata, sekalipun dengan maksud yang sama. Bacaan dalam tes TOEFL biasanya ditulis dengan cara tradisional sehingga memudahkan peserta menemukan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Setiap jawabannya biasanya termuat di awal paragraf. Jika bacaan hanya terdiri dari satu paragraf, harus dipelajari bagian awal dari paragraf tersebut untuk menentukan gagasannya. Tidak perlu menghabiskan waktu hanya untuk membaca soal. Biasanya, peserta akan terpancing untuk memahami keseluruhan bacaan yang diberikan, apalagi apa bila bacaan itu menarik atau justru sulit dipahami. Bila peserta berusaha memahami semua isi

bacaan, tentu itu akan menghabiskan waktu. Padahal sebenarnya peserta tidak harus memahami keseluruhan bacaan untuk bisa mengerjakan soal yang diberikan. Sebenarnya cukup memahami gagasan pokok tiap paragraf. Umumnya gagasan pokok itu bisa ditemukan di awal atau akhir paragraf. Gagasan pokok ini bisa mewakili isi dari suatu paragraf, sehingga cukup dengan gagasan pokok saja peserta sudah mendapatkan informasi tentang paragraf tersebut. Oleh karena itu kata-kata kunci dalam bacaan biasanya memang menjadi kunci jawaban pada sebuah teks bacaan. Kesulitan menemukan kata kunci-kata kunci tersebut cukup menimbulkan masalah dalam memahami bacaan.

Hal yang paling mengejutkan ditemukan adalah penyebab kecemasan dari aspek *structure and written expression*. Pada angket ini 100 % dosen memilih kecemasan mereka cukup beralasan karena ketidahaahaman mereka pada struktur atau aturan tata bahasa Inggris sehingga mereka kesulitan mengerjakan soal-soal tata bahasa Inggris sederhana dan kompleks serta menemukan masalah dalam menganalisis kesalahan kalimat.

Adapun cara para dosen mengurangi kecemasan tersebut adalah 100 % dengan memilih untuk tiba di lokasi tes lebih cepat, berpenampilan rapi agar lebih nyaman, tetap rileks, sediakan waktu untuk membaca instruksi tes, tidak menghabiskan waktu pada pertanyaan yang tidak dimengerti, tidak panik dan berusaha tetap fokus walau ada kebisingan di luar. 3 orang dosen menambahkan cara mereka mengurangi kecemasan dengan mempelajari trik atau strategi untuk menjawab soal, memastikan fisik siap dan sehat untuk mengikuti tes serta latihan soal-soal TOEFL berulang kali sebelum mengikuti tes TOEFL.

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Dari hasil pengukuran tingkat kecemasan dosen terhadap tes TOEFL tidak ditemukan tingkat kecemasan yang mengkhawatirkan.
2. Penyebab kecemasan akan TOEFL yang paling tinggi adalah pendapat para dosen bahwa tes TOEFL terlalu sulit serta kurangnya latihan dan waktu yang disediakan untuk mengerjakan tes terlalu cepat
3. Sulit menebak makna kata dan tidak mengetahui kata yang paling penting dari percakapan yang didengar serta aksentuasi penutur asli yang tidak difahami merupakan sebab kecemasan tertinggi pada aspek listening TOEFL
4. Sementara tidak mengetahui kata-kata kunci pada bacaan dan tidak mengetahui kosakata yang tidak familiar pada bacaan menjadi sebab kecemasan tertinggi pada aspek *reading comprehension*.
5. Tidak banyak menguasai aturan tata bahasa Inggris sederhana dan kompleks membuat para dosen juga mengalami kecemasan dalam menganalisis kesalahan kalimat pada aspek *structure and written expression* TOEFL
6. Untuk mengurangi kecemasan mereka, para dosen mencoba tiba di lokasi tes lebih cepat, tetap rileks dan tidak panik serta tidak menghabiskan waktu pada pertanyaan yang tidak dimengerti.

B. Saran

Secara terminologi test anxiety berasal dari dua kata, yaitu test yang berarti tes dan anxiety yang berarti cemas. Jadi secara harfiah test anxiety adalah kecemasan menghadapi tes atau ujian. Kecemasan jika dilihat dari kaca mata psikologi adalah gejala

yang normal ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dipandang penting dalam hidupnya. Kecemasan bukanlah sesuatu yang membahayakan. Pada kondisi tertentu kecemasan bahkan dapat memotivasi seseorang untuk menghasilkan karya yang lebih baik. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan berwujud seperti rasa takut, sedih dan perasaan tidak tenang. Kecemasan memperingatkan adanya bahaya yang memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan jika ditinjau dari definisi tersebut memiliki fungsi adaptif, kecemasan segera mengarahkan seseorang untuk mengambil langkah yang diperlukan agar bahaya atau akibatnya dapat diringankan. Contohnya siswa yang cemas menghadapi ujian akan berusaha semaksimal mungkin untuk belajar lebih giat. Yang perlu diwaspadai adalah jika kecemasan dan kekhawatiran itu sudah dalam tahap yang berlebihan atau dengan kata lain sudah menjadi kecemasan patologis. Kecemasan yang tinggi dapat menciptakan lingkaran setan, semakin seseorang terfokus pada hal negatif yang kemungkinan terjadi, semakin kuat kecemasan yang dirasakan. Hal ini membawa seseorang merasa buruk sehingga melakukan sesuatu pun bertambah buruk. Kecemasan itu dapat membuat seseorang tak bergairah belajar, malas bergaul dan selalu merasa pesimis. Oleh karena itu, setiap individu perlu mengenali tingkat kecemasannya masing-masing agar dapat dicari usaha untuk meminimalisir kemunculannya saat mengerjakan ujian khususnya TOEFL.

Daftar Pustaka

- Allison Fox, "Anxiety", <http://www.yrdsb.ca/schools/billcrothers.ss/guidance/Documents/Anxiety.pdf>,
- American Psychological Association, "Anxiety", <http://www.apa.org/topics/anxiety/>, (Washington, 2017)
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Procedure Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta
- Case , Alex, "English Teacher Article Why Your Students Have Problems with Listening Comprehension", <https://www.usingenglish.com/articles/why-your-students-have-problems-with-listening-comprehension.html>, posted in 2008, accessed on November, 11 2016
- Dalman, Mohammad Reza. 2016. *The Relationship between Listening Anxiety, Listening Comprehension Strategies, and Listening Performance among Iranian EFL University Students*, International Journal of Modern Language Teaching and Learning Available online at www.ijmltl.com. Vol. 1, Issue 6
- Deborah Phillips. 2004. *Introductory Course for the TOEFL Test*, New York: Longman
- Doglas Brown. 2004. *Language Assessment – Principle and Classroom Practices*, San Fransisco State University
- Hoai Chung, <http://toeflyola.blogspot.co.id/2013/03/test-anxiety-at-glance-i.html>, posted on March 24 2013, accessed on February 12, 2017
- Kendra Cherry, "what is test anxiety", <https://www.verywell.com/what-is-test-anxiety-2795368>, posted on June 10, 2016, accessed on January 12, 2017
- Khac, Tin, "Difficulties and Strategies in Listening Comprehension (TRINH VINH HIEN 03AV4)", <https://lhu.edu.vn/139/662/DIFFICULTIES-AND-STRATEGIES-IN-LISTENING-COMPREHENSION-TRINH-VINH-HIEN-03AV4.html>, accessed on November, 11 2016
- Martin, "TOEFL Anxiety and Online TOEFL Preparation", <https://www.tcyonline.com/blog/toefl-anxiety-and-online-toefl-preparation>, posted on February 03 2014, accessed on February 20 2017
- Merriam-Webster's Learner's Dictionary, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/TOEFL>, Accessed on November 20, 2016
- Philips Deborah. 2001. *Longman Complete Course for the TOEFL Test*", New York: White Plains,
- Phillips, Deborah. 2001. *Longman Complete Course for the TOEFL Test : Preparation for the Computer and Paper Tests*, New York: Allen Asher

- Recine , David, “ *How to Reduce Test Anxiety in Your Students Part 2*”, [Teaching the TOEFL](https://magoosh.com/toefl/2016/teachers-reduce-test-anxiety-students-part-2/) <https://magoosh.com/toefl/2016/teachers-reduce-test-anxiety-students-part-2/>, posted on June 29 2016, [accessed on February 12 2017](https://magoosh.com/toefl/2016/teachers-reduce-test-anxiety-students-part-2/)
- Recine, David, “*How to Reduce Test Anxiety in Your Students*”, <https://magoosh.com/toefl/2016/toefl-teachers-how-to-reduce-test-anxiety-students/>, posted on June 27 In Resources, accessed on January, 11 2017
- Sharpe, Ph,D, Pamela J, Barron’s .2004. *How to Prepare for the TOEFL Test of English as a Foreign Language (11TH Edition)*,
- TOEFL The Framework and Test Development at https://www.ets.org/s/toefl/pdf/toefl_ibt_research_insight.pdf taken on Tuesday April 11th 2017
- Yousefi , Mohammad Amir and Mansoor Tavakoli. 2011. *The Relationship between Test Anxiety, Motivation and MI and the TOEFL iBT Reading, Listening and Writing Scores*, (Iran: Faculty of Foreign Languages University
- Zung, *Anxiety Self Assessment Scale*, Consult Pharm 1996; 11 (Suppl 4)
- Limandra, Indri., *Students’ Anxiety towards TOEFL Tests: The Caused Factors and the Effects*. 2013. Skripsi Eng. Depart. Satya Wacana Christian Univ..http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/3387/2/T1_112006077_Full%20text.pdf taken on October 20, 2017
- M. Amiryousefi, Mansoor Tavakoli. *The Relationship between Test Anxiety, Motivation and MI and the TOEFL iBT Reading, Listening and Writing Scores*. 2011.ACECR Institute of Hgher Education (Isfahan Branch), Isfahan, Iran. Department of English, Faculty of Foreign Languages, University of Isfahan, Isfahan, Iran https://www.researchgate.net/publication/241123243_The_Relationship_between_Test_Anxiety_Motivation_and_MI_and_the_TOEFL_iBT_Reading_Listening_and_Writing_Scores/fulltext/026e553b0cf26271f589e0b7/241123243_The_Relationship_between_Test_Anxiety_Motivation_and_MI_and_the_TOEFL_iBT_Reading_Listening_and_Writing_Scores.pdf. taken on October 1, 2017
- Savitri, Tania. Dr. *Mengenal Perbedaan Panic Attack dan Anxiety Attack*. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/perbedaan-panic-attack-dan-anxiety-attack/> taken on October 31 2018.
- Sarason, I.G. 1972. Experimental approaches to test anxiety: Attention and the uses of information dalam Spielberger, C.D. (editor) *Anxiety current trends in theory and research* Volume II New York: Academic Press.
- Zeidner, M. 1998. *Test anxiety: The state of art*. New York: Kluwer Academic Publisher.
- Sapp, M. 1999. *Test anxiety: Applied research, assessment and treatment intervention*. 2nd edition. New York: University Press of America.
- Furchan Arief. 2009. *Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*

Syawahid. 2011. *Kecemasan Matematika san Cara Mengurangnya (Mathematic Anxiety an How to Reduce It)*, Yogyakarta

“Teori Kecemasan”, <http://perawatpsikiatri.blogspot.com>. Taken on 21 Nopember 2018