

## RASA KECEMASAN TERHADAP TOEFL

Dhony Setiawan<sup>1\*</sup>, Ahmad Munawaruzaman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pamulang

<sup>2</sup>Universitas Pamulang

E-mail: dhonysetiawan802@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perkembangan Bahasa Inggris. Dalam perkembangannya di bidang pendidikan adalah dengan hadirnya *Test of English as Foreign Language* (TOEFL). Namun, tidak sedikit peserta ujian (dalam hal ini mahasiswa) yang mengalami kendala dalam menghadapi TOEFL, dan hal ini tidak lepas dari faktor-faktor yang menimbulkan rasa kecemasan dalam diri mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh ekspektasi saat mereka mengerjakan TOEFL tersebut dan mendapatkan hasil yang tidak mereka inginkan. Hal ini membuat mahasiswa memiliki kekhawatiran tersendiri dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi tes tersebut. Maka dari itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui beberapa hal, yaitu (1) faktor-faktor apa saja yang menyebabkan mahasiswa merasakan kecemasan terhadap TOEFL. Dan, (2) cara mengatasi rasa kecemasan mahasiswa terhadap TOEFL. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan strategi penelitian deskriptif kualitatif. Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan model interaktif. Kemudian, untuk metode pengumpulan data, penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi, disertai literatur- literatur, seperti artikel ilmiah, buku-buku, dan website, yang berkaitan dengan penelitian ini. Setelah mengkombinasikan data-data tersebut, hasil dari analisis tersebut akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Dari hasil pengumpulan data yang diperoleh, dapat terlihat bahwa mahasiswa memiliki kecemasan tersendiri dalam mengikuti TOEFL, seperti kecemasan bahwa nilai mereka akan jelek, tidak lulus, atau tidak mencapai nilai standar untuk tes tersebut. Namun, bagi mahasiswa yang sudah memiliki persiapan seperti mempelajari sumber-sumber referensi mengenai TOEFL, atau bahkan mengikuti persiapan berupa pelatihan atau kursus, mereka lebih merasa percaya diri dan tidak terlalu cemas dan merasa lebih yakin akan hasil TOEFL yang akan mereka dapatkan.

**Kata kunci:** Rasa Kecemasan, Tes TOEFL, Bahasa Inggris

### ABSTRACT

This research was based on the development of English nowadays. In its development in the field of education is the presence of the Test of English as a Foreign Language (TOEFL). However, not a few test participants (in this case students) who experienced obstacles in facing TOEFL, and it was inseparable from factors which caused anxiety in themselves. It can be caused by expectations when they do the TOEFL and get results which they do not want. It makes students have their own concerns in preparing themselves to face the test. Therefore, this study was intended to find out several things, namely (1) what factors cause students to feel anxious about the TOEFL. And, (2) how to overcome students' anxiety about the TOEFL. This research was a qualitative study with a qualitative descriptive research strategy. To analyze the data, this research used an interactive model. Then, for the data collection method, this study used interviews, observations, and documentation, accompanied by literature, such as scientific articles, books, and websites, related to this research. After combining the data, the results of the analysis would be used to answer the research problem in this study. From the results of the data collection obtained, it can be seen that students had their own anxieties in taking the TOEFL, such as anxiety which their scores would be bad, failed, or not reach the standard score for the test. However, for students who have prepared, such as studying references or sources about TOEFL, or even taking preparation in the form of training or courses, they felt more confident and less anxious about the TOEFL results they would get.

**Keywords:** Anxiety, TOEFL Test, English

## PENDAHULUAN

Peran Bahasa Inggris telah diakui di berbagai negara yang ada di Barat maupun Asia. Seperti halnya, di Indonesia, walaupun Bahasa Inggris dikenal hanya sebagai bahasa asing (*foreign language*), bukan sebagai bahasa kedua (*second language*), Bahasa Inggris tetap dijadikan mata pelajaran wajib yang diajarkan di lembaga pendidikan formal ataupun non-formal. Dalam lembaga pendidikan formal, seperti sekolah dan perguruan tinggi, Bahasa Inggris sudah dirancang sedemikian rupa di dalam sebuah kurikulum pendidikan agar dapat diaplikasikan dalam kegiatan pembelajaran. Di perguruan tinggi, kurikulum yang diaplikasikan adalah kurikulum berbasis KKNI-MBKM yang memiliki bahan kajian Bahasa Asing. Di dalam bahan kajian tersebut, terdapat Bahasa Inggris sudah diatur ke dalam satuan mata kuliah yang disusun sedemikian rupa untuk dapat mengejar kebutuhan pasar pekerja atau karyawan yang memiliki kemampuan berbahasa Inggris dalam dunia usaha dan dunia industri. Salah satu bukti bahwa bahasa Inggris memiliki peran yang cukup penting adalah dengan adanya tes TOEFL.

TOEFL merupakan singkatan dari *Test of English as Foreign Language*, yang dimana memiliki arti tes bahasa Inggris sebagai bahasa asing. Di dunia internasional, tes ini digunakan oleh beberapa negara sebagai salah satu persyaratan untuk visa imigrasi atau residensi. Selain itu, kebutuhan Bahasa Inggris dalam perguruan tinggi, tidak hanya berupa satuan mata kuliah, tetapi juga dengan hadirnya tes TOEFL yang sudah menjadi salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa. Hal ini dapat membuktikan bahwa pembelajaran Bahasa Inggris sangat diperhitungkan di perguruan tinggi, dan diharapkan dapat memenuhi pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan para mahasiswa agar dapat bersaing baik di dunia usaha maupun dunia industri. Oleh karena itu, sangatlah penting peran Bahasa Inggris di tingkat perguruan tinggi, baik dalam bentuk satuan mata kuliah dan salah satu persyaratan untuk kelulusan melalui tes Bahasa Inggris, yaitu tes TOEFL. Dalam tes TOEFL pada umumnya, terdapat dua kemampuan *receptive (receptive skills)* yang perlu dikuasai, yaitu kemampuan mendengarkan (*listening skill*), dan kemampuan membaca (*reading skill*). Selain kemampuan mendengarkan dan kemampuan membaca, dalam tes TOEFL, diperlukan juga penguasaan struktur (*structure*) bahasa Inggris yang baik. Hal ini dikarenakan ketiga hal tersebut (kemampuan mendengarkan, kemampuan membaca, dan penguasaan struktur) merupakan materi-materi yang menjadi bahan dalam tes TOEFL.

Dalam tes TOEFL itu sendiri, terdapat tiga section yang harus dikerjakan, yaitu mendengarkan (*listening comprehension section*) dengan lima puluh (50) soal, struktur (*structure and written expression section*) dengan empat puluh (40) soal, dan membaca (*reading comprehension section*) dengan lima puluh (50) soal. Tes TOEFL pada umumnya digunakan untuk beberapa kepentingan; seperti (1) menjadi salah satu persyaratan untuk masuk perguruan tinggi bagi siswa yang menginginkan untuk belajar di perguruan tinggi internasional di negara-negara yang berbahasa Inggris. Selain itu, tes TOEFL juga biasa digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan beasiswa dalam rangka meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di luar negeri, dan tes TOEFL juga sering kali dijadikan persyaratan untuk mendaftar pekerjaan, terutama di perusahaan-perusahaan asing. Di samping itu, tes TOEFL telah menjadi salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan mereka di

perguruan tinggi.

Idealnya, mahasiswa dapat memanfaatkan berbagai macam sumber referensi dan media pembelajaran dalam mempelajari materi-materi untuk tes TOEFL karena sudah banyak sekali beredar materi-materi untuk tes TOEFL yang dapat diakses dengan mudah dalam bentuk buku cetak, e-book, website, online video, bahkan terdapat banyak institusi atau lembaga yang menyediakan pelatihan-pelatihan TOEFL dan masih banyak lainnya. Semua referensi tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menguasai materi-materi yang dibutuhkan dalam TOEFL.

Berdasarkan hasil pra observasi yang telah dilaksanakan di Universitas Pamulang, khususnya di kelas semester satu dengan mata kuliah Basic Academic English, dapat terlihat bahwa mahasiswa sudah menggunakan alat bantu pembelajaran Bahasa Inggris seperti audio untuk melatih kemampuan mendengarkan (listening) mereka, dan sumber referensi yang tidak terbatas, seperti e-book, modul, dan dari sumber digital lainnya dari internet. Hanya saja mahasiswa masih belum dapat memaksimalkan pembelajaran yang diperlukan untuk membantu mereka dalam memahami dan mengaplikasikan materi-materi yang dibutuhkan dalam TOEFL saat mereka menghadapi soal-soal TOEFL yang diberikan sebagai sarana latihan mereka. Hal ini menyebabkan rasa kecemasan (anxiety) tersendiri bagi mahasiswa karena untuk mengerjakan tes TOEFL dengan baik, mereka harus mempelajari banyak materi yang dapat membuat mereka pusing, stress atau merasa tertekan. Itulah mengapa terdapat kemungkinan rasa kecemasan (anxiety) mungkin saja terjadi di dalam diri mahasiswa dalam menghadapi tes TOEFL.

Rasa kecemasan (anxiety) dapat saja terjadi dalam penggunaan bahasa, khususnya bagi orang-orang yang tidak menggunakan bahasa menggunakan bahasa tersebut di kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, bahasa Inggris yang merupakan bahasa asing di Indonesia yang dalam penggunaannya tidak semua orang menggunakannya dalam keseharian mereka. TOEFL merupakan tes yang memerlukan kemampuan berbahasa Inggris dalam pengerjaannya sehingga tes tersebut dapat saja menimbulkan rasa kecemasan kepada orang-orang yang harus menghadapinya. Mengalami rasa kecemasan (anxiety) sebelum proses, selama proses, dan setelah proses tes TOEFL bisa saja dirasakan oleh semua mahasiswa, hanya saja setiap individu akan memiliki tingkat rasa kecemasan yang berbeda-beda. Rasa kecemasan (anxiety) mungkin dapat menyebabkan beberapa negatif seperti rasa gelisah atau gugup yang berlebihan sehingga membuat sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan sesuatu, khususnya dalam mengerjakan sesuatu yang membuat diri sendiri dalam tekanan seperti dalam tes TOEFL. Di satu sisi, rasa kecemasan (anxiety) juga dapat memberikan dampak positif, seperti dapat menyebabkan mahasiswa untuk mempersiapkan diri lebih baik lagi untuk menghadapi tes TOEFL.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian yang memiliki judul “Kecemasan (Anxiety) Terhadap TOEFL Test” Adapun tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui (1) faktor apa saja yang mempengaruhi timbulnya rasa kecemasan (anxiety) terhadap tes TOEFL. (2) cara untuk mengatasi rasa kecemasan (anxiety) yang timbul terhadap tes TOEFL.

## LANDASAN TEORI

Dalam penelitian ini, fokus penelitian akan diletakkan pada rasa kecemasan (*anxiety*) yang timbul terhadap *Test of English as a Foreign Language* (TOEFL) dan bagaimana cara mengatasi rasa kecemasan (*anxiety*). Berdasarkan Horwitz dalam Humpries (2011), rasa kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan subjektif berupa ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan system saraf otomatis. Dengan kata lain, rasa kecemasan adalah sebuah perasaan yang dapat muncul secara otomatis dalam system saraf yang dapat berwujud perasaan ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan juga kekhawatiran terhadap suatu hal. Selain itu, Rosenhan *et al* (2000) menyatakan bahwa rasa kecemasan (*anxiety*) yang berasal dari perasaan tidak enak akibat gangguan batin, dan kerap kali muncul dengan perilaku gugup.

Hal tersebut sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Cheng dalam Kirmizi (2015), rasa kecemasan (*anxiety*) pada umumnya dipandang sebagai perasaan yang tidak menyenangkan, seperti rasa gugup dan rasa tegang. Dari beberapa penjelasan tersebut bahwa rasa kecemasan merupakan suatu keadaan gangguan jiwa yang semakin meningkat yang disebabkan oleh perasaan yang tidak disukai sehingga dapat menimbulkan kegugupan dan ketegangan pada perasaan mental seseorang.

Seperti halnya dengan apa yang dinyatakan oleh Othman *et.al.* (2010), dia menyatakan, dalam penelitiannya dalam mengidentifikasi sumber-sumber dari rasa kecemasan, bahwa rasa kecemasan (*anxiety*) dapat disebabkan oleh beberapa hal; mereka adalah kecemasan ujian (*exam anxiety*), kecemasan saat presentasi kelas (*class presentation anxiety*), kecemasan dalam bidang matematika (*mathematic anxiety*), kecemasan dalam bahasa (*language anxiety*), dan kecemasan sosial (*social anxiety*). Dia juga menyatakan bahwa rasa kecemasan dapat mempengaruhi performa mahasiswa karena tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi dan ingatan mahasiswa. Dengan kata lain, tes TOEFL bisa saja memunculkan rasa kecemasan yang berasal dari rasa kecemasan saat ujian (*exam anxiety*) dan rasa kecemasan dalam bahasa (*language anxiety*). Karena itulah, mereka dapat mengalami rasa kecemasan (*anxiety*) pada tes TOEFL.

Selain itu menurut Cherry (2023), terdapat tiga jenis gejala kecemasan saat seseorang sedang menghadapi ujian, yaitu gejala fisik, gejala emosional, dan gejala kognitif dan perilaku. Gejala fisik meliputi berkeringat, detak jantung cepat, berkeringat, mulut kering, pingsan dan mual. Lalu, gejala emosional meliputi rendah diri, perasaan tidak mampu, kesulitan, amarah, perasaan putus asa dan depresi. Yang terakhir, gejala kognitif dan perilaku yang meliputi gelisah, menghindari ujian, kelupaan, meragukan diri sendiri, dan melakukan pembicaraan negatif terhadap diri sendiri. Melihat dari beberapa gejala-gejala tersebut, mahasiswa yang menghadapi TOEFL test dapat mengalami gejala tersebut apabila rasa kecemasan timbul di dalam diri mereka saat pengerjaan TOEFL test.

TOEFL merupakan sebuah *proficiency test* (tes kecakapan). Yuyun *et.al.* (2018) menyatakan bahwa *proficiency test* merupakan sebuah tes yang didesain untuk mengukur kemampuan orang-orang dalam ber-bahasa. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Moglen (2015), dia menyatakan bahwa tes TOEFL mengukur kemampuan siswa atau mahasiswa dalam memahami dan menggunakan

bahasa Inggris di tingkat universitas dan mengevaluasi bagaimana siswa atau mahasiswa dapat mengaplikasikan ke-empat kemampuan bahasa Inggris yang dibutuhkan untuk berhasil dalam bidang akademis.

Banyak institusi yang menggunakan TOEFL sebagai salah satu persyaratan yang dibutuhkan, seperti di lembaga pemerintahan, bisnis, universitas, atau program beasiswa. TOEFL memiliki dua bentuk tes, mereka adalah TOEFL dengan *paper format* dan *computer format*. Tes TOEFL dengan *paper format* merupakan tes yang dilaksanakan dengan menggunakan kertas sebagai media, sedangkan tes TOEFL dengan *computer format* adalah tes TOEFL yang dilaksanakan dengan menggunakan computer sebagai media untuk tes TOEFL-nya.

Dalam TOEFL, baik dalam *paper format* ataupun *computer format*, memiliki beberapa kemampuan yang diujikan, seperti kemampuan mendengarkan (*listening ability*), kemampuan membaca (*reading ability*), struktur dan ekspresi tertulis (*structure and written expression*), dan kemampuan menulis (*writing ability*). (1) Bagian kemampuan pemahaman mendengarkan (*Listening Comprehension*) bertujuan untuk menunjukkan kemampuan para peserta ujian (dalam hal ini mahasiswa) dalam memahami bahasa Inggris dalam bentuk lisan (*spoken English*). Mahasiswa harus mendengarkan bermacam-macam jenis percakapan dalam rekaman audio dan memberikan respon terhadap soal pilihan ganda. (2) Bagian pemahaman membaca (*reading comprehension*), bertujuan untuk mengukur pemahaman bahasa Inggris tertulis. Mahasiswa harus menjawab soal pilihan ganda mengenai topik, ide-ide, arti kata, dan informasi dalam teks bacaan. (3) Bagian struktur dan ekspresi tertulis (*structure and written expression*) bertujuan untuk mengukur pemahaman mahasiswa dalam mengenali bentuk bahasa Inggris yang benar secara grammatikal. Mahasiswa harus memilih jawaban yang benar untuk melengkapi kalimat, dan menemukan kesalahan dalam kalimat. (4) Bagian Tes Tertulis untuk mengukur kemampuan menulis dalam menghasilkan bahasa Inggris tulis yang baik dan benar sesuai dengan kaedah yang berlaku. Mahasiswa harus menulis sebuah essay tentang topik tertentu dalam tiga puluh menit. Hanya saja tes ini tidak diberikan pada tes TOEFL yang menggunakan tes kertas (*paper test*). Adapun item tes dan waktu yang diberikan dalam setiap bagian akan berbeda-beda.

Dalam tes TOEFL dengan *paper format*, untuk bagian *Listening Comprehension* terdapat lima puluh pertanyaan dan waktu yang diberikan adalah tiga puluh lima menit. Lalu, untuk *Reading Comprehension* terdapat lima puluh pertanyaan dan waktu yang diberikan adalah lima puluh lima menit. Berikutnya, untuk bagian *Structure and Written Expression* terdapat empat puluh pertanyaan dan waktu yang diberikan adalah dua puluh lima menit. Sedangkan dalam tes TOEFL dengan *computer format*, untuk bagian *Listening Comprehension* terdapat empat puluh sampai dengan lima puluh pertanyaan dengan waktu yang diberikan adalah empat puluh sampai dengan enam puluh menit. Lalu, untuk *Reading Comprehension* terdapat empat puluh empat sampai dengan enam puluh pertanyaan dengan waktu yang diberikan adalah tujuh puluh sampai dengan sembilan puluh menit. Berikutnya, untuk bagian *Structure and Written Expression* terdapat dua puluh sampai dengan dua puluh lima pertanyaan dengan waktu yang diberikan adalah sekitar lima belas sampai dengan dua puluh menit. Dan yang

terakhir adalah bagian *Writing*, bagian ini akan diberikan satu buah pertanyaan essay yang harus dikembangkan menjadi sebuah tulisan esay dengan waktu yang diberikan selama tiga puluh menit.

Kemudian, berdasarkan Philips (2006) dalam bukunya terdapat perbedaan dalam penilaian antara TOEFL dengan *paper format* dan *computer format*. TOEFL dengan *paper format* memiliki skor penilaian dengan skala antara dua ratus tujuh belas (217) sampai dengan enam ratus tujuh puluh tujuh (677) poin. Sedangkan, untuk TOEFL dengan *computer format*, skor yang digunakan adalah dengan skala antara nol (0) sampai dengan tiga ratus (300). Tidak ada nilai standar atau *passing score* dalam tes TOEFL, akan tetapi terdapat banyak institusi yang menerapkan skor standar mereka masing-masing sebagai kebutuhan persyaratan yang mereka miliki.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu metode penelitian, yaitu metode Kualitatif. Menurut Moleong (2000), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata secara tulisan maupun secara lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Dengan menggunakan metode kualitatif ini, peneliti tidak hanya melakukan kajian pustaka, tetapi juga melakukan pengamatan terhadap objek yang diteliti. Selain itu, menurut Faturahman (2011), penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menggunakan ucapan atau tulisan dan perilaku yang diteliti dari subjek itu sendiri sebagai hasil data deskriptif. Data-data tersebut dapat berasal dari beberapa cara, seperti wawancara, dokumen, atau pendeskripsian suatu peristiwa atau proses secara analisis. Pendekatan ini merupakan pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan intensif. Oleh sebab itu, metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian berupa kualitatif deskriptif. Pendekatan ini biasa digunakan dalam penelitian kualitatif yang cenderung menggunakan analisis dengan Proses dan makna (perspektif informan).

Adapun teori yang dimanfaatkan akan dijadikan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Usman dan Setyadi (2006), metode pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilakukan melalui metode wawancara, metode observasi dan metode dokumentasi. Pengumpulan data yang pertama, yaitu metode wawancara, merupakan kegiatan yang berupa tanya jawab secara lisan antara dua orang atau lebih secara langsung. Terlebih lagi, berdasarkan Sudaryono (2016), metode wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan berkomunikasi dengan responden secara langsung untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Selanjutnya, pengumpulan data yang kedua menggunakan metode observasi. Metode ini adalah pelaksanaan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.

Metode selanjutnya adalah metode observasi. Metode ini adalah metode yang menggunakan panca indra, seperti pendengaran dan penglihatan, untuk mengamati objek penelitian secara langsung. Di samping kedua metode tersebut. Metode pengumpulan data lainnya yang digunakan adalah metode dokumentasi. Metode ini adalah metode dengan pengambilan data yang diperoleh melalui pengumpulan dokumen-dokumen. Menurut Sudaryono (2016), dokumentasi memiliki tujuan untuk mendapatkan data secara langsung dari tempat penelitian dilaksanakan. Dokumen tersebut dapat meliputi buku- buku yang terkait atau relevan dengan penelitian yang dilakukan, peraturan- peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan dengan penelitian. Dengan begitu, metode ini dapat berfungsi untuk melengkapi data penelitian kualitatif dengan menyelidiki benda-benda tertulis. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini akan menggunakan pengumpulan data dengan metode wawancara dan metode observasi sebagai data primer. Lalu, selain data-data primer tersebut, penelitian ini juga akan menggunakan data sekunder. Adapun data sekunder yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Miles *et.al.* (2014), dalam sebuah penelitian ilmiah, analisis data adalah bagian yang sangat penting. Hal ini disebabkan dengan menganalisis data, sebuah masalah dapat dipecahkan dengan bermakna. Oleh karena itu, dalam menganalisis data-data yang diperoleh, peneliti akan menggunakan sebuah teknik dalam penelitian ini. Adapun teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik reduksi data (pemilahan, pemusatan dan perhatian), penyajian data (*data display*) dan penarikan kesimpulan.

Ketiga teknik tersebut memiliki hubungan yang saling mendukung satu sama lainnya. Reduksi data adalah proses perangkuman, pemilahan hal-hal pokok, pemfokusan hal-hal penting berupa tema dan pola yang terkandung didalamnya. Sementara itu, untuk Penyajian Data (*Data Display*) akan diproses setelah pereduksian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data (*data display*) dapat dilakukan dengan cara menguraikan secara singkat atau dengan cara penyajian bagan. Penyajian data tersebut dapat dilengkapi dengan beberapa analisis, seperti analisis observasi, analisis hasil wawancara, dan analisis hasil dokumentasi. Tahapan selanjutnya adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi data. Tahapan ini adalah sebuah tahapan dimana peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil analisis/penafsiran data dan evaluasi kegiatan yang meliputi pencarian makna dan pemberian penjelasan terhadap data yang diperoleh. Kesimpulan dari data kualitatif dapat berupa deskripsi yang sebelumnya belum jelas sehingga diteliti menjadi jelas. Hal ini dapat berupa hubungan interaktif atau kausal, hipotesa dan teori.

Penelitian ini akan dilaksanakan kurang lebih selama 6 bulan, sedangkan untuk tempat penelitiannya akan dilaksanakan di Universitas Pamulang yang berlokasi di Jalan Raya Puspittek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten. Adapun responden penelitian untuk penelitian ini adalah mahasiswa semester satu dari Program Studi Teknik Informatika di kelas 01TPLE010.

Untuk sumber data dalam penelitian ini, seperti yang telah disampaikan akan menggunakan dua jenis data; data-data tersebut adalah pertama, sumber data primer yang berasal dari mahasiswa dari

kelas 01TPLE010, dan yang kedua adalah sumber data sekunder yang diperoleh dari sumber pustaka tertulis dan dokumen-dokumen yang berkaitan dan mendukung penelitian ini. Sumber pustaka tertulis ini akan digunakan untuk melengkapi dan mendukung sumber data informasi. Sumber data tertulis ini merupakan perangkat pembelajaran yang disusun oleh dosen Bahasa Inggris berupa modul ajar, serta informasi berita baik dari media massa cetak maupun elektronik (internet).

Di samping itu, sumber dokumentasi yang dikumpulkan berupa buku- buku, agenda, foto dan lain-lain sebagai bukti yang menunjukkan peristiwa atau kegiatan yang berhubungan dengan TOEFL. Untuk penelitian ini, dokumentasi foto yang dijadikan sebagai data sekunder ialah foto pribadi yang dihasilkan oleh peneliti pada saat pengumpulan data, baik saat wawancara maupun observasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data pada penelitian ini berasal dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang sedang menempuh proses pembelajaran mata kuliah yang mengandung materi-materi TOEFL test di kelasnya. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari wawancara dan observasi dari 10 orang mahasiswa tersebut, dapat diketahui beberapa point sebagai berikut ini:

- (1) Hasil dari wawancara tersebut dapat diketahui bahwa 3 dari 10 mahasiswa sudah pernah mengikuti TOEFL test, sedangkan sisanya yaitu 7 mahasiswa belum pernah mengikuti TOEFL test.
- (2) 7 dari 10 mahasiswa merasakan cemas akan hasil dari TOEFL test mereka, sedangkan 1 mahasiswa merasakan sedikit khawatir, dan 2 mahasiswa lainnya tidak merasakan kecemasan sama sekali.
- (3) 7 orang mahasiswa, yang merasakan cemas, dan 1 orang mahasiswa, yang merasakan sedikit khawatir, merasakan hal demikian karena mereka merasa kurang yakin dengan kemampuan Bahasa Inggris yang mereka miliki, merasa belum memiliki persiapan yang cukup, dan takut tidak sesuai dengan yang diekspektasikan. Sedangkan, 3 orang mahasiswa, yang tidak merasakan cemas terhadap TOEFL test, menyatakan bahwa mereka tidak merasa cemas karena mereka yakin akan kemampuan Bahasa Inggris yang mereka miliki, dan mereka telah memiliki gambaran dan persiapan untuk TOEFL test.
- (4) Cara yang dilakukan untuk mengatasi rasa cemas terhadap TOEFL test berdasarkan hasil dari wawancara tersebut adalah sebagai berikut: 7 mahasiswa menjawab dengan belajar/latihan dengan giat, 1 mahasiswa menjawab bersikap tenang, 1 mahasiswa menjawab mempersiapkan diri dengan baik (memperbanyak kosakata dan conversation), dan 1 mahasiswa menjawab memperbanyak makan yang manis untuk melakukan boost terhadap otak.
- (5) Dari tiga bagian TOEFL test, 1 mahasiswa menyatakan sedikit khawatir di bagian *listening* saja, 4 mahasiswa menyatakan cemas di bagian *listening* dan *reading*, 4 mahasiswa menyatakan cemas di bagian *structure and written expression*, dan 1 mahasiswa sedikit khawatir di bagian *reading* saja.
- (6) Adapun alasan mereka merasa cemas di bagian-bagian tersebut disebabkan beberapa hal, seperti kurang paham struktur kalimat, tidak paham akan kosakatanya, tidak dapat menangkap apa yang disampaikan oleh *native speaker*-nya, dan tidak familiar terhadap kata-kata yang digunakan.

(7) Berdasarkan hasil observasi saat mahasiswa menghadapi soal TOEFL tes dalam ujian tengah semester, terdapat beberapa tanda rasa kecemasan seperti rasa “deg-deg” an, atau *nervous*, sulit fokus dan pikiran kosong saat mengerjakan soal-soal tersebut, serta terdapat pula yang mengatakan pasrah saja.

Sebuah tes dapat membuat seseorang merasakan kecemasan tersendiri. Begitu pula dalam mengikuti TOEFL test, banyak orang beranggapan bahwa TOEFL test itu sulit, namun tidak sedikit juga yang menganggap TOEFL test itu biasa saja, bahkan cenderung mudah. Bagi yang merasa bahwa TOEFL test itu sulit maka kemungkinan besar mereka dapat merasakan rasa kecemasan tersendiri dalam menghadapi atau mengikutinya. Rasa kecemasan dalam sebuah test dapat disebut juga *test anxiety*. Berdasarkan Spielberger (Novyenty, 2016: 22), test anxiety merupakan timbulnya rasa kecemasan disaat seseorang menghadapi kondisi yang mengundund penilaian. Terlebih lagi, Spielberger mengatakan bahwa test anxiety juga dapat merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang menyebabkan dampak fisiologis dan atau sikap secara bersamaan dan terjadi saat menjalani situasi-situasi penialaian, seperti ujian formal.

Selain itu, Spielberger juga menyatakan bahwa perasaan tidak menyenangkan tersebut dapat berupa munculnya rasa kekhawatiran terhadap kegagalan dalam tes yang dijalani. Hal ini sejalan dengan beberapa respons dari mahasiswa yang menyatakan khawatir terhadap hasil yang tidak sesuai ekspektasi, hasil yang kurang bagus atau memuaskan.

Selanjutnya, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa rasa kecemasan mereka terhadap TOEFL test muncul dikarenakan kurangnya persiapan, atau kemampuan mereka khususnya dalam materi TOEFL; hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Horwitz (1986) bahwa kebanyakan dari rasa kecemasan yang dialami oleh pelajar atau mahasiswa dalam sebuah tes itu dapat muncul atau tidak muncul bergantung kepada kemampuan diri mereka sendiri.

Begitu pula seperti yang disampaikan oleh Chung (2013) yang menyatakan bahwa penyebab munculnya rasa kecemasan dalam sebuah tes adalah apabila tidak memiliki persiapan yang cukup sebelum mengerjakan tes tersebut. Dengan kata lain, sebelum menghadapi TOEFL test dibutuhkan persiapan yang memadai agar mahasiswa dapat mengerjakannya dengan baik; hal ini juga dapat membuat mahasiswa lebih percaya diri, dengan begitu dapat mengurangi rasa kecemasan yang mereka alami saat menghadapi TOEFL test.

Di samping itu, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, terdapat respon yang beragam mengenai bagian TOEFL test yang mereka anggap sulit dan mengapa di bagian tes tertentu mahasiswa merasakan kesulitan dalam pengerjaannya. Kedua hal ini tentu saja dapat menimbulkan rasa kecemasan dalam diri mahasiswa saat menghadapi TOEFL tes. Ini disebabkan adanya tingkat kesulitan materi yang mereka harus hadapi di setiap bagian tes tersebut, seperti yang disampaikan oleh Hasan dalam Revilla (2009) Rasa kecemasan yang timbul karena hal ini, membuat soal-soal yang sebenarnya sudah dikuasai mahasiswa dapat berubah menjadi sulit, dan menyebabkan mahasiswa sulit untuk menjawab pertanyaannya dengan benar walaupun sesungguhnya mereka dapat menjawab dengan benar apabila

mereka tidak merasa kecemasan.

Selain itu berdasarkan gejala kecemasan saat menghadapi ujian yang telah dijelaskan sebelumnya, hasil observasi menunjukkan bahwa gejala kecemasan yang timbul sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Cherry (2023), terdapat (1) perasaan deg-deg an (yang menunjukkan bahwa terdapat perasaan detak jantung cepat) yang merupakan gejala fisik dari kecemasan, (2) nervous, sulit fokus dan pikiran kosong yang merupakan gejala emosional, dan (3) muncul perkataan “pasrah saja”, serta lupa terhadap materi yang mereka telah kuasai (menunjukkan perasaan putus asa dan meragukan diri sendiri) yang merupakan cerminan dari gejala perilaku dan gejala kognitif dan perilaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, TOEFL test dapat menyebabkan rasa kecemasan kepada orang-orang yang mengerjakannya (dalam hal ini mahasiswa). Tentu saja, hal tersebut dipicu oleh berbagai hal seperti takut tidak bisa mengerjakan dan mendapatkan hasil yang kurang bagus. Selain itu, tingkat kesulitan dari soal-soal TOEFL juga menjadi faktor timbulnya rasa cemas. Timbulnya rasa kecemasan tersebut bahkan dapat menyebabkan mahasiswa lupa atau “nge-blank” mengenai materi-materi yang mungkin mereka telah persiapkan dengan baik. Sehingga, hal tersebut menyebabkan ketidak- optimalan pengerjaan soal-soal TOEFL tersebut, dan membuat mahasiswa akhirnya putus asa dan meragukan hasil jawaban mereka yang telah buat. Namun, tidak selamanya TOEFL test dapat membuat mahasiswa cemas, selama mereka memiliki persiapan dengan matang, seperti belajar dan berlatih dengan giat. Hal tersebut dapat memberikan gambaran akan tingkat kesulitan dari TOEFL test sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri saat menghadapi TOEFL test.

## **SIMPULAN**

Saat menghadapi TOEFL test seseorang dapat merasakan rasa kecemasan yang dapat menyebabkan hasil dari tes tersebut yang kurang optimal. Namun, tidak selamanya seseorang yang menghadapi TOEFL test mengalami rasa kecemasan yang membuatnya mendapatkan hasil yang tidak memuaskan. Melakukan persiapan yang matang dan melakukan latihan-latihan TOEFL, bersikap tenang, berpikir positif (optimis), rileks, memotivasi diri sendiri dan istirahat yang cukup, merupakan cara yang cukup baik untuk menghadapi TOEFL test agar tidak merasakan rasa kecemasan. Rasa kecemasan merupakan gejala yang normal dan manusiawi dalam psikologi manusia, akan tetapi setiap manusia harus dapat mengontrol rasa kecemasan yang mereka alami. Dalam hal menghadapi sebuah tes atau ujian (dalam hal ini TOEFL), menanamkan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap diri sendiri merupakan kunci utama dalam mengatasi rasa kecemasan itu sendiri. Namun, diperlukan langkah-langkah untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan keyakinan bahwa bisa mengerjakan tes tersebut, seperti melakukan persiapan dengan matang, yang meliputi persiapan secara pengetahuan dan secara emosional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fathurrahman, Pupuh. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hoai Chung. 2013. *Test Anxiety – At A Glance*. <http://toeflyola.blogspot.co.id/2013/03/test-anxiety-at-glance-i.html>. (Diakses pada tanggal 11 Januari 2025)
- Horwitz, E.K, Horwitz, M.B, & Cope, J. 1986. *Foreign Language Classroom Anxiety*. [Electronic version]. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125- 123.
- Humpries, Rebecca. 2011. *Language Anxiety in International Students*. [http://www.griffith.edu.au/data/assets/pdf\\_file/0004/384061/Humphries-language-anxiety.pdf](http://www.griffith.edu.au/data/assets/pdf_file/0004/384061/Humphries-language-anxiety.pdf). (Diakses pada tanggal 09 September 2024.)
- Kendra Cherry. 2023. *Tanda dan Gejala Kecemasan Saat Ujian*. <https://www.verywellmind.com/the-symptoms-of-test-anxiety-2795367>. (Diakses pada tanggal 12 Januari 2025.
- Kirmizi, Ozkan and Gulin Dugderiven Kirmizi. 2015. *An Investigation of L2 Learners' Writing Self-Efficacy, Writing Anxiety, and Its Causes*. *International Journal of Higher Education* Vol. 4 No. 2.
- Leffi Novyenty. 2016. *Analisis Kecemasan (Anxiety) dalam Mengerjakan tes TOEFL*. <https://repository.iaincurup.ac.id/1041/1/Anxiety%20Dosen%20dalam%20TOEFL%202016%20%281%29.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2025.
- Lina Revilla. 2009. *Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) dan Dampaknya Terhadap Hasil Belajar*. [https://journal.uinsi.ac.id/index.php/dinamika\\_ilmu/article/view/287](https://journal.uinsi.ac.id/index.php/dinamika_ilmu/article/view/287). (Diakses pada tanggal 10 Januari 2025)
- Miles, Matthew B., A. Michael Hubberman, and Johny Saldana. 2014. *Qualitative Data Analysis: A Methods Source Book*. California: Sage Publication.
- Moglen, D. (2015). *The Re- Placement Test: Using TOEFL for Purposes of Placement*. *The CATESOL Journal*, 4.
- Moleong, Lexy J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Othman, Ahmad, and Prima Vitasari, et. al. 2010. *A Research for Identifying Study Anxiety Sources among Students' University*. *International Education Studies*, Vol. 3. No. 2.
- Phillips, Deborah. (2006). *Longman Preparation Course for the TOEFL Test: iBT*. New York: Pearson Education.
- Rosenhan, David L. et al. 2000. *Abnormal Psychology 4th Ed.*. New York: W.W. Norton & Company.
- Sudaryono. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Usman, Husaini., dan Purnomo Setyadi. 2006. *Metodelogi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Yuyun, I., Laksana, N., & Demus, A. (2018). *A Study of English Proficiency Test among the First Year University Students*. *Journal of Language and Literature*, 2.