Tips Psikolog ; Agar Tidak Panik Saat Menghadapi Ujian

EDUPSI.ID – Setiap mahasiswa pasti pernah merasakan gugup atau panik ketika menghadapi ujian. Namun, bagi sebagian orang, perasaan ini bisa meningkat menjadi kecemasan yang berlebihan, bahkan sampai memengaruhi performa akademik. Dalam wawancara ini, Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog, seorang dosen sekaligus psikolog dengan pengalaman praktik yang luas berbagi pandangan dan solusi terkait masalah ini. Artikel ini akan membahas penyebab panik saat ujian, gejala yang muncul, serta cara mengatasinya melalui strategi mental dan teknik relaksasi yang efektif.

Penyebab Rasa Panik saat Ujian

Menurut narasumber, panik saat ujian sering kali dipicu oleh perasaan tidak mampu atau tidak siap. Ketika seseorang merasa bahwa mereka belum menguasai materi ujian, ini bisa memicu stress yang kemudian berkembang menjadi panik. Gejala-gejala panik bisa bervariasi, mulai dari detak jantung yang meningkat, keringat dingin, hingga perasaan tegang dan bingung.

“Rasa panik itu berasal dari perasaan bahwa kita tidak mampu. Ketika merasa tidak mampu, otak kita otomatis masuk ke mode ‘fight or flight’, yang membuat kita sulit berkonsentrasi,” jelas narasumber. Maka, penting bagi setiap mahasiswa untuk mengenali gejala awal dari panik agar bisa segera mengambil tindakan untuk menenangkan diri.

Teknik Pernapasan sebagai Solusi

Salah satu teknik yang dianjurkan untuk meredakan kecemasan sebelum ujian adalah pernapasan diafragma. Teknik ini melibatkan pengaturan pernapasan yang lebih dalam, memungkinkan paru-paru menyimpan oksigen lebih banyak dan

menenangkan tubuh serta pikiran.

“Pernapasan diafragma bisa membantu kita lebih rileks dan tenang karena tubuh mendapatkan asupan oksigen yang cukup. Saat kita panik, napas biasanya menjadi pendek dan cepat, jadi penting untuk melatih pernapasan yang lebih terkontrol,” tutur narasumber.
Dengan melatih teknik ini secara rutin, seseorang bisa lebih mudah mengatasi gejala kecemasan dan panik yang muncul mendekati waktu ujian.

Metode Relaksasi untuk Persiapan Ujian

Selain teknik pernapasan, metode lain yang efektif untuk meredakan ketegangan sebelum ujian adalah mindfulness. Mindfulness adalah suatu metode yang berfokus pada kehadiran penuh dalam momen saat ini, tanpa terbawa oleh kecemasan terhadap masa depan atau kegagalan di masa lalu. Dengan mindfulness, mahasiswa bisa lebih fokus dan tenang dalam mempersiapkan diri sebelum ujian.

“Selain mengatur napas, berlatih mindfulness juga bisa sangat membantu. Ini membuat kita lebih sadar terhadap apa yang kita rasakan dan berpikir, sehingga tidak terlalu terbawa oleh kekhawatiran yang belum terjadi,” tambah narasumber.

Persiapan Mental yang Tepat

Salah satu kunci penting dalam mengelola kecemasan saat ujian adalah mempersiapkan diri secara mental. Narasumber menekankan pentingnya proses dan kebiasaan belajar yang konsisten sebagai cara terbaik untuk mengurangi ketegangan menjelang ujian. Ketika seseorang fokus pada proses belajar daripada hanya hasil, mereka cenderung lebih tenang saat menghadapi ujian.

“Ujian adalah bagian dari proses belajar, jadi bukan hanya hasil yang perlu kita perhatikan, tetapi juga kebiasaan dalam belajar sehari-hari. Jika setiap hari kita sudah membaca buku dan mengulang materi, maka saat ujian datang, kita sudah lebih

siap dan tidak perlu merasa cemas," jelas narasumber.

Pentingnya Visualisasi Positif

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan visualisasi positif. Visualisasi adalah teknik membayangkan diri sukses dalam menghadapi ujian dan mendapatkan hasil yang baik. Namun, visualisasi ini perlu diimbangi dengan usaha nyata, yaitu dengan belajar dan mempersiapkan diri secara optimal.

"Membayangkan diri kita sukses bisa membantu mengurangi rasa panik, tetapi jangan lupa bahwa visualisasi ini harus diikuti dengan tindakan nyata. Jika kita hanya membayangkan tanpa belajar, hasilnya tentu tidak akan sesuai harapan," ujar narasumber.

Pengelolaan Waktu yang Efektif

Manajemen waktu juga menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi kecemasan menjelang ujian. Dengan mengatur jadwal belajar yang terstruktur, mahasiswa bisa menghindari perasaan terburu-buru atau tidak siap. Metode sederhana seperti membuat daftar periksa (checklist) untuk materi yang harus dipelajari bisa sangat membantu dalam memaksimalkan waktu.

"Semua orang punya 24 jam dalam sehari, jadi tergantung bagaimana kita mengaturnya. Penting untuk merencanakan waktu belajar dengan baik, misalnya apakah kita lebih efektif belajar di pagi hari atau di malam hari. Buat jadwal yang realistis dan jangan membuang-buang waktu," jelas narasumber.

Mengubah Pola Pikir

Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis juga merupakan langkah penting dalam mengatasi kecemasan. Narasumber menekankan bahwa bukan sekadar berpikir positif yang dibutuhkan, tetapi juga menerima realitas bahwa ujian adalah bagian dari kehidupan akademik yang harus dihadapi dengan baik.

“Ketika kita merasa cemas, kita perlu mengubah pola pikir kita. Ini bukan tentang merubah semuanya menjadi positif, tetapi lebih kepada menghadapi kenyataan bahwa ujian adalah konsekuensi dari menjadi mahasiswa. Jadi, bukan sesuatu yang perlu dihindari, tetapi dihadapi,” jelas narasumber.

Mengelola Tekanan dari Lingkungan

Tekanan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, juga bisa menambah kecemasan menjelang ujian. Oleh karena itu, komunikasi menjadi kunci penting dalam menghadapi tekanan ini. Narasumber menyarankan agar mahasiswa terbuka kepada orang-orang terdekat tentang kesibukan mereka dan kebutuhan untuk fokus pada ujian.

“Komunikasi dengan keluarga dan teman sangat penting. Mereka tidak selalu tahu apa yang kita hadapi, jadi penting untuk memberi tahu mereka kapan kita butuh waktu untuk belajar. Namun, tetap bantu jika diminta, asal itu tidak mengganggu waktu belajar kita,” jelasnya.

Dengan teknik-teknik dan strategi di atas, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi ujian tanpa perlu terlalu terbebani oleh rasa panik dan kecemasan. Kuncinya adalah mempersiapkan diri secara mental, mengatur waktu dengan baik, dan menjaga keseimbangan antara usaha nyata dan relaksasi.