

**Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus**

**Nurfitri<sup>1</sup>✉, Nuri Dewi Muldayanti<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Biologi Jalan. Ahmad Yani No. 111, Pontianak  
✉ email : Nurfitri04@gmail.com

**ABSTRAK**

Hasil wawancara dengan guru IPA di MTs Raudlatul Firdaus mengindikasikan bahwa siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Oleh karena itu dilakukan penelitian mengenai analisis tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA Kelas VIII MTs. Raudlatul Firdaus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel penelitian yaitu siswa kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus. Pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 siswa, 42 siswa mengalami kecemasan ringan dan 14 siswa mengalami kecemasan sedang, dan faktor penyebab tingkat kecemasan siswa yaitu tingkat kesulitan materi, kurangnya kepercayaan diri, tuntutan orang tua, persepsi siswa tentang mata pelajaran IPA yang dianggap sulit dan waktu yang terbatas. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berada pada tingkat kecemasan ringan dan faktor penyebab tingkat kecemasan siswa yaitu persepsi siswa tentang mata pelajaran IPA yang dianggap sulit dan waktu yang terbatas.

Kata kunci: *kecemasan siswa, mata pelajaran IPA, UAS*

**ABSTRACT**

The results of interviews with science teachers in MTs Raudlatul Firdaus indicate that students experience anxiety when facing the final exam of the semester, especially on subjects that are considered difficult by students. Therefore conducted research on the analysis of anxiety level in facing the final exam of semester on science subjects Class VIII MTs. Raudlatul Firdaus. This study aims to describe and determine the factors causing students' anxiety in facing the final exam of semester on science subjects. This research uses descriptive method with qualitative descriptive approach. Sampling using a saturated sampling technique. The sample of research is students of class VIII Mts. Raudlatul Firdaus. Data collection using questionnaires and interviews. The result of the research showed that from 56 students, 42 students had mild anxiety and 14 students had moderate anxiety, and the factors causing students' anxiety level were material difficulty, lack of confidence, parents' demands, students' perceptions about science subjects which were considered difficult and time limited. Based on the results of research obtained can be concluded that the level of anxiety of students facing the final exam of semester is on the level of mild anxiety and factors causing students anxiety levels of students' perceptions of science subjects that are considered difficult and limited time.

Keywords: *students' anxiety, science subjects, UAS*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan nasional mempunyai peranan penting dalam menentukan keberhasilan suatu bangsa. Pencapaian tujuan pendidikan dapat diketahui melalui pemberian tes hasil belajar. Tes hasil belajar dilakukan untuk menilai dan mengukur sampai sejauh mana tingkat keberhasilan dan kemajuan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan guru kepada siswanya. Hasil yang diperoleh dapat dijadikan umpan balik bagi guru dalam memperbaiki dan menyempurnakan program dan kegiatan pembelajaran. Salah satu bentuk tes hasil belajar adalah dengan melaksanakan ujian akhir semester (Walasary,2015).

Pelaksanaan ujian akhir semester pada mata pelajaran yang dianggap siswa sulit dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian akhir semester mungkin sudah dirasakan oleh siswa sebelum menempuh ujian akhir semester dan pada saat mengerjakan soal-soal ujian akhir semester. Kecemasan sebelum menempuh ujian akhir semester muncul dalam bentuk respon seperti tidak bisa tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Kecemasan pada saat mengerjakan soal-soal ujian akhir semester

dalam bentuk respon seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, gugup, gemetar, tidak konsentrasi, lupa dan lain-lain.

Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang, terutama dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Walasary, 2015).

Penelitian Nawangsari (2010:18) menunjukkan bahwa kecemasan siswa menghadapi ulangan akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Sekitar 53% kecemasan dipengaruhi oleh materi pelajaran yang sulit, 26% dipengaruhi oleh fasilitas yang kurang memadai dan 23% dipengaruhi oleh cara mengajar guru yang kurang dipahami siswa. Sama halnya dengan penelitian Triyanti (2010:80), sekitar 60% kecemasan akan mempengaruhi buruknya/rendahnya prestasi, sekitar 30% kecemasan akan mempengaruhi baiknya/meningkatnya prestasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan siswa dan mengetahui faktor penyebab tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA di MTs. Raudlatul Firdaus.

### **Metode**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 56 siswa di MTs. Raudlatul Firdaus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *sampling jenuh*, dimana dalam teknik ini menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara. Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan program excel.

### **HASIL**

Data variabel tingkat kecemasan siswa diukur dengan menggunakan angket yang terdiri dari 64 pernyataan dengan menggunakan skala 1 sampai 4. Sehingga skor tertinggi setiap pernyataan adalah 4 dan skor terendah adalah 1.

**Tabel 1 Kategori Skor Tingkat Kecemasan Siswa Secara Umum**

No	Kriteria	Skor Angket	Jumlah siswa
1	Tidak ada kecemasan (Normal)	64 – 112	0
2	Kecemasan ringan	113 – 160	42
3	Kecemasan sedang	161 – 208	14
4	Kecemasan berat	209 – 256	0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa 42 dari 56 siswa kelas VIII di MTs. Raudlatul Firdaus mengalami kecemasan ringan pada saat menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA dengan skor angket 113-160. Kemudian 14 dari 56 siswa mengalami kecemasan sedang pada saat menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA dengan memperoleh skor angket 161-208.

**Tabel 2 Hasil Wawancara Siswa Tentang Faktor Penyebab tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA**

Kelas	Hasil Wawancara Siswa
VIII A dan VIII B	<p>Masalah kecemasan pada saat menghadapi ujian yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sulit Berkonsentrasi</li> <li>Bingung</li> <li>Gelisah</li> <li>Tegang</li> <li>Mudah berkeringat</li> <li>Jantung berdebar</li> <li>Pusing</li> </ol> <p>Adapun penyebab dari kecemasan tersebut yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa kesulitan mengingat materi yang mereka kuasai</li> <li>Siswa merasa kurang percaya diri dalam mengerjakan soal ujian</li> <li>Siswa mengatakan bahwa tuntutan orang tua yang mengharuskan mendapatkan nilai yang tinggi</li> <li>Siswa merasa pelajaran IPA itu sulit</li> <li>Menurut siswa waktu ujian yang terlalu cepat dan soal ujian masih banyak yang belum terisi</li> </ol>

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA. Kecemasan yang dialami siswa tersebut sebagai dari akibat tidak terkendalinya manifestasi kognitif, afektif dan fisiologis dalam menghadapi ujian akhir semester yang merupakan aspek utama yang menyebabkan kecemasan tersebut. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi sebanyak dua kelas yaitu siswa dan siswi kelas VIII A dan VIII B dengan jumlah siswa sebanyak 56 siswa. Cara yang dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA. yaitu dengan menyebarkan angket kepada siswa Mts. Raudlatul Firdaus. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian pada mata pelajaran IPA pada tiap-tiap aspek untuk masing-masing sub indikator. Adapun aspek-aspek yang akan diteliti yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek fisiologis.

Aspek kognitif, Kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berdasarkan aspek kognitif, menurut Tresna (2011: 94) Aspek kognitif merupakan kondisi munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Pada penelitian ini terdapat 10 sub indikator pada aspek kognitif yaitu ketakutan pada gelap, ketakutan pada orang asing, ketakutan ditinggal sendiri, susah tidur, terbangun malam hari, bangun dengan lesu, tidak nyaman, sulit berkonsentrasi, daya ingat buruk, dan sering bingung. Dari 10 sub indikator, yang memiliki persentase tertinggi yaitu pada sub indikator sulit berkonsentrasi yaitu 89,29%. Terlihat dari persentasenya, Sulit berkonsentrasi sebagian besar dialami oleh siswa Mts. Raudlatul Firdaus. Menurut Tresna (2011:95) Sulit berkonsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang kurang fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit berkonsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian.

Aspek afektif, kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berdasarkan aspek afektif. Menurut Tresna (2011:95) Aspek afektif adalah kecemasan yang muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian. Berdasarkan definisi tersebut, maka sub indikator pada aspek

afektif dalam kecemasan menghadapi ujian akhir semester, yaitu cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, lesu, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gemetar, gelisah dan sedih. Dari sepuluh indikator tersebut, persentase tertinggi yang dialami siswa pada saat menghadapi ujian adalah pada indikator gelisah yaitu 86,61%. Rata-rata siswa merasa gelisah pada saat mengerjakan soal ujian ini dilihat dari posisi duduk mereka yang tidak tenang. Menurut Tresna (2011:95) Gelisah adalah perasaan tidak tenang yang dialami siswa pada saat ujian sehingga membuatnya tidak percaya diri untuk bisa menghadapi ujian dengan baik. Rasa gelisah dalam menghadapi ujian muncul karena siswa tidak bisa menemukan jawaban soal yang sulit, waktu yang disediakan dirasa tidak cukup dan merasa gelisah ketika ada siswa yang sudah selesai mengerjakan soal ujian.

Aspek fisiologis, kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berdasarkan aspek fisiologis. Menurut Safaria, (2009: 42) Aspek fisiologis yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran, ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi berupa gangguan yang berlebihan seperti bergetar, berkeringat dan gangguan pencernaan. Pada aspek fisiologis terdapat duabelas sub indikator yaitu sakit dan nyeri di otot, otot kaku, merasa lemah, jantung berdebar, denyut nadi cepat, sering menarik napas, napas terasa sesak, perut melilit, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, sering buang air kecil, mudah berkeringat dan pusing. Dari masing-masing indikator terlihat persentase yang tertinggi yaitu pada indikator jantung berdebar yaitu 91,07%. Dari wawancara yang diperoleh sebagian siswa merasakan jantung berdebar pada saat menjelang ujian dan ketika ujian berlangsung ini disebabkan karena mereka ada yang tidak menguasai materi yang diujikan dan ada yang belum belajar. Menurut Walasary (2015: 25) Jantung berdebar-debar yang dialami siswa yaitu ketika siswa akan menjawab soal ujian ataupun ulangan, mereka merasakan guncangan yang kuat yang berasal dari dalam dada.

Berdasarkan hasil analisis dari aspek kognitif, afektif dan fisiologis tentang kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester secara umum diketahui bahwa 42 siswa mengalami kecemasan ringan dan 14 siswa mengalami kecemasan sedang. Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII Mts.Raudlatul Firdaus memiliki kecemasan ringan menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA. Hal ini terjadi kemungkinan besar dikarenakan siswa disekolah tersebut tidak menganggap ujian akhir semester sebagai suatu hal yang sulit, menantang dan mengancam dirinya, sehingga ujian akhir semester tidak begitu mempengaruhi tingkat kecemasan mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bidang studi IPA didapatkan informasi bahwa siswa-siswi disekolah tersebut khususnya kelas VIII sebagian siswa terlihat biasa-biasa saja pada saat ujian akhir semester, melainkan ada beberapa orang tua siswa yang merasa cemas karena takut jika anak-anak mereka tidak naik kelas. Sama halnya dengan penelitian Chairina (2012:4) secara umum lebih dari 80% siswa mengalami kecemasan ringan dan siswa menganggap UAS bukanlah suatu aktivitas yang membuat mereka harus merasa cemas dan takut. Menurut Chairina (2012:4) Kecemasan ringan merupakan suatu kondisi yang hampir setiap orang pernah mengalaminya, seseorang akan merasa khawatir dikarenakan menghadapi situasi yang tidak memberikan jawaban yang jelas dan tidak adanya harapan yang jelas akan mendapatkan hasil.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas VIII A dan VIII B Mts. Raudlatul Firdaus menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa pada saat menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA terdapat faktor penyebab yang dialami siswa yaitu:

a. Siswa kesulitan mengingat materi yang mereka kuasai

Dari hasil wawancara yang diperoleh dari siswa, rata-rata siswa mengalami kesulitan saat mengingat materi pada saat ujian berlangsung. Hasil penelitian George (2014:15) menyatakan bahwa kesulitan yang dialami pada saat mengerjakan ujian IPA sehingga menyebabkan nilai siswa jelek, dapat dipandang siswa sebagai sebuah kegagalan yang dapat menyebabkan siswa putus asa dan berpikir bahwa IPA bukanlah bidang yang tepat untuknya. Siswa menyatakan bahwa berdasarkan pengalaman mengerjakan soal IPA saat ujian, siswa tersebut merasa kesulitan. Tentulah pengalaman tersebut merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi siswa. Sebagaimana hasil penelitian Denhere (2015: 25) yang menyatakan bahwa kecemasan IPA dapat disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa. Hasil penelitian Olaniyan (2015:22). Ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan soal-soal IPA tentulah akan berdampak pada rendahnya prestasi siswa. Seperti hasil penelitian Denhere (2015:18) yang menyatakan bahwa asumsi negatif siswa terhadap atau pendapat siswa bahwa IPA itu sulit sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan yang lemah dalam menyelesaikan permasalahan atau soal-soal IPA merupakan faktor penyebab kecemasan IPA.

b. Siswa kurang percaya diri dalam menjawab soal ujian

Menurut Siska (2015: 66) Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah: mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan. Orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri. Meskipun kepercayaan diri diidentikan dengan kemandirian, orang yang kepercayaan dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal. Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar didalam interaksi seseorang dengan lingkungannya. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, Faktor lain yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas adalah Siswa takut akan menghadapi ujian karena kurangnya percaya diri dan kurangnya belajar. Namun karena kurangnya kepercayaan diri, sehingga mereka malah menyontek dan melakukan hal-hal curang lainnya yang terkadang membuat mereka gagal. Ini sependapat dengan sudrajat (2008:56) yang menyatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan yang ia miliki. Karena itu, banyak siswa yang merasa pesimis. Sebenarnya siswa mampu mengerjakan soal dan mendapatkan nilai yang memuaskan.

c. Tuntutan Orang Tua

Hasil wawancara menunjukkan bahwa harapan yang berlebihan dari orang tua dapat menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa. Ketika orangtua menginginkan agar anaknya mendapatkan nilai IPA yang bagus, sementara di sisi lain siswa tersebut kurang menguasai materi pelajaran IPA, maka akan membuat siswa merasa tertekan sehingga bisa menyebabkan kecemasan pada diri siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ranjan (2013:19) yang menyebutkan bahwa parents' unrealistic expectations sebagai salah satu faktor penyebab kecemasan. siswa merasa takut jika nantinya ternyata tidak bisa mengerjakan soal-soal Ujian. Belum lagi siswa mencemaskan jika nantinya nilai ujiannya jelek lalu dimarahi oleh orang tua. Hal tersebut akan menimbulkan ketegangan pada diri siswa. Seperti yang telah disampaikan oleh Ahmadi (2008: 86) bahwa sikap keras orang tua dapat menimbulkan

emotional insecurity atau perasaan yang tidak nyaman. Sama halnya dengan apa yang disampaikan oleh Whyte (2012:25) bahwa tekanan dari orang tua juga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Siswa merasa pelajaran IPA itu sulit

Hasil wawancara yang diperoleh dari siswa, beberapa siswa mengatakan bahwa IPA itu sulit karena materi yang diujikan tidak mereka kuasai. Siswa tidak bisa menyelesaikan permasalahan berdasarkan pengalaman siswa ketika siswa tersebut merasa kesulitan dalam mengerjakan soal-soal IPA, ini menyebabkan siswa berpandangan bahwa IPA itu sulit. Jika pandangan tersebut telah menjadi mindset siswa, maka kecemasan IPA akan tumbuh pada diri siswa tersebut. Siswa 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 oleh siswa juga berpotensi menimbulkan kecemasan

e. Menurut siswa waktu ujian yang terlalu cepat dan soal ujian masih banyak yang belum terisi

Hasil wawancara yang diperoleh dari siswa, siswa mengatakan bahwa waktu ujian yang diberikan dianggap siswa terlalu singkat sehingga pada saat pengerjaannya jawaban masih banyak yang belum terisi. Hasil penelitian Ranjan (2013:19) siswa yang berada di bawah tekanan waktu yang ditentukan untuk menjawab soal-soal yang disediakan, siswa akan menjadi mudah panik dan salah satu efek yang ditimbulkan oleh kepanikan tersebut adalah kegagalan mengingat materi yang sebenarnya telah mereka kuasai.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA di Mts. Raudlatul Firdaus 42 siswa mengalami tingkat kecemasan ringan dan 14 siswa mengalami tingkat kecemasan sedang. Sedangkan Faktor penyebab tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA yaitu tekanan dan tuntutan orang tua yang terlalu berlebihan, kurangnya kepercayaan diri, waktu yang terbatas, tingkat kesulitan materi, soal yang sulit, persepsi siswa tentang mata pelajaran IPA yang dianggap sulit.

## **Referensi**

- Agustiar, W, dan Yuli, A. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta. *Jurnal Psikologi*. 8 (1): 9-13
- Darma, Yudi. (2011). *Analisis Data Statistik: Bahan Ajar*. Pontianak: STKIP- PGRI Pontianak
- Hamalik, O. (2008). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hamilton, M. (1959). The Assesment of Anxiety States By Rating. *British Journal of Medical Psychology*.32: 50-55
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Hurlock. (1997). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jihad & Haris. (2013). *Menjadi Guru Profesional, Strategi Meningkatkan Kualifikasi Guru di Era Global*. Jakarta : Erlangga.

- Nawangarsi, N.A.F. (2010). Pengaruh Self-Efficacy dan Expectancy-Value terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan*: 3 (2): 75-88
- Nevid, S., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal. Edisi kelima Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Neil, A. Campbell & Janne, B. Reece. (2002). *Biologi Edisi Kelima Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Safaria. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. (2012). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Stuard dan sundeen. 2006. *Keperawatan Jiwa. Edisi Ketiga*. Jakarta: EGC.
- Suliswati, dkk. (2005), *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Tresna, I Gede. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Studi Eksperimen*. 1 (1): 90-104. ISSN: 1412-565X.
- Walasary, Dundu, & Kaunang. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic(eCI)*. 3 (1): 510-515