

PENINGKATAN KECEMASAN SISWA MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMAN 4 DENPASAR

Odilia Dea Novena¹, Krisna Dinata²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, ²Bagian Fisiologi
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRAK

Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) merupakan salah satu penentu kelulusan siswa. Kegiatan akademis dalam mempersiapkan UAS diperkirakan dapat menyebabkan siswa mengalami stres. Tubuh merespon *stressor* tersebut dalam bentuk perasaan cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS di SMAN 4 Denpasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dengan metode *simple random sampling*. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X tahun ajaran 2014/2015 di SMAN 4 Denpasar. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). Penelitian ini dilakukan dalam dua periode; 1) satu bulan menjelang UAS, 2) tiga hari menjelang UAS. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dalam 3 tahap, dengan hasil; 1) Nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa satu bulan menjelang UAS adalah normal dan tiga hari menjelang UAS adalah kecemasan sedang, 2) Besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS adalah 81,16%, 3) Besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS menurut kategori *N-Gain* adalah rendah. Analisis inferensial diuji dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks*, dengan hasil dari 60 sampel didapatkan peningkatan kecemasan dalam dua periode dengan *p value* = 0,000. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS di SMAN 4 Denpasar.

Kata Kunci: Kecemasan, Ujian Akhir Semester (UAS), siswa

ABSTRACT

Final Semester Examination (UAS) is one of the determinants for students' graduation. Academic activities in preparing UAS is expected to lead the students to experience stress. The body responds to stressors in the form of anxiety. This study aims to determine the increase in anxiety of student before UAS at SMAN 4 Denpasar. This study used a cross-sectional study with a simple random sampling method. The samples used were students of class X in the 2014/2015 period at SMAN 4 Denpasar. The Instruments in this study was a questionnaire of Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). This study was conducted in two periods; 1) one month ahead of the UAS, 2) three days before the UAS. Data analysis in this study is the analysis of descriptive and inferential analysis. Descriptive analysis was conducted in 3 phases, which the result; 1) The average value of student anxiety levels one month ahead of the UAS is normal and three days before the UAS is moderate anxiety, 2) Large increase of student anxiety ahead of the UAS is 81,16%, 3) Large increase of study anxiety ahead of UAS according to *N-Gain* category is low. The Inferential analysis will be tested by *Wilcoxon Signed Ranks*, which the result based on 60 samples obtained increased anxiety in two periods with *p value* = 0,000. The conclusion of this study is there is an increase in student anxiety ahead of UAS at SMAN 4 Denpasar.

Keywords: Anxiety, Final Semester Examination (UAS), student

PENDAHULUAN

Pada awal tahun ajaran baru, banyak orang tua yang ingin memasukkan anaknya ke sekolah yang memiliki mutu yang terbaik, seperti SMAN 4 Denpasar. Penerimaan siswa baru di beberapa sekolah ditentukan dari nilai Ujian Nasional dan/atau nilai dari tes ujian masuk yang diselenggarakan oleh sekolah yang bersangkutan.

Ujian Nasional merupakan salah satu ujian yang harus ditempuh siswa di akhir masa pendidikan.

Namun, saat ini Ujian Nasional sudah tidak menjadi standar kelulusan bagi siswa. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 144/2014 Tentang Ujian Nasional, kelulusan siswa ditentukan oleh pihak sekolah berdasarkan atas hasil belajar siswa selama bersekolah di sekolah yang bersangkutan.¹ Nilai akhir yang diperoleh merupakan gabungan dari 50% nilai UN dan 50% nilai sekolah. Nilai sekolah yang dimaksudkan merupakan

gabungan dari 70% nilai rapor dan 30% nilai ujian sekolah.¹ Dengan demikian Ujian Akhir Semester memiliki pengaruh dalam menentukan nilai rapor siswa.

Siswa SMAN 4 Denpasar termasuk usia remaja. Remaja rentan merasakan banyak masalah dalam hidupnya. Masalah yang terjadi disebut *stressor*. *Stressor* terbagi dalam dua jenis, yaitu *stressor* internal yang muncul dari dalam diri dan *stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang.² Ujian merupakan salah satu *stressor* eksternal yang sering dialami oleh siswa. Tubuh merespon *stressor* tersebut dalam bentuk perasaan cemas. Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang terjadi karena adanya tantangan, tekanan, dan tuntutan untuk mencapai tujuan tertentu.³ Gangguan cemas dapat terjadi pada semua usia dan jenis kelamin. Kecemasan lebih banyak terjadi pada wanita dan lebih sering pada usia remaja dan dewasa.

Menurut Tim Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDIP Semarang, sebelum memasuki masa ujian mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDIP angkatan 2001 tidak mengalami kecemasan. Namun, hasil yang berbeda ditunjukkan pada saat memasuki masa ujian. Siswa menunjukkan kecemasan dalam tingkat yang berbeda-beda. Dari 26 subjek yang diteliti, sebanyak 12 (46,15%) subjek mengalami cemas ringan, 5 (19,23%) subjek mengalami cemas sedang, 9 (34,62%) subjek mengalami cemas berat dan tidak ada (0%) subjek mengalami cemas berat sekali. Indikator kecemasan yang dipakai dalam penelitian ini dilihat dari jumlah leukosit ketika mereka mengerjakan ujian.⁴ Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa individu merasa cemas ketika berada dalam masa ujian. Apabila kecemasan menjadi sebuah ketakutan yang berlebihan, maka hal ini akan mengganggu psikis dan mental siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Denpasar dalam dua periode, yaitu pada tanggal 27 April 2015 dan 21 Mei 2015. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah rentang umur 11 sampai 19 tahun, bersedia menandatangani persetujuan menjadi responden sampai selesai, dan sedang menempuh pendidikan di tahun ajaran 2014/2015. Jumlah siswa yang dibutuhkan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *simple random sampling*. Kuesioner yang dipakai untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) oleh Lovibond & Lovibond.⁵ Tingkat kecemasan pada kuesioner ini dikategorikan pada lima

tingkatan, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dalam 3 tahap, yaitu menghitung nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa satu bulan dan tiga hari menjelang UAS, menghitung besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS, dan menghitung besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS menurut kategori *N-Gain*. Data tersebut diolah, dianalisis dan disajikan dalam grafik dan tabel menggunakan program *Microsoft Excel*.

Analisis inferensial dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik *Two-Related-Samples Test* dengan metode uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 : tidak terdapat peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar; H_a : terdapat peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. Pengujian ini menggunakan kriteria alpha 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas.⁶

HASIL PENELITIAN

Gambaran Subjek Penelitian

Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, berat badan dan tinggi badan. Dari 60 responden, didapatkan mayoritas 36 siswa berjenis kelamin perempuan (60%) dan 24 siswa berjenis kelamin laki-laki (40%). Distribusi jenis kelamin responden dapat dilihat pada Tabel 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden (n = 60)

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	24	40
Perempuan	36	60
Total	60	100

Responden pada penelitian ini berada dalam rentang usia 15-16 tahun dengan rerata $15,55 \pm 0,50$. Berat badan responden pada penelitian ini bervariasi antara 41-80 kilogram dengan rerata $56,43 \pm 9,81$. Tinggi badan responden pada penelitian ini bervariasi antara 145-180 sentimeter dengan rerata $163,95 \pm 7,46$. Distribusi usia, berat badan dan tinggi badan responden dapat dilihat pada Tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan Responden (n = 60)

Variabel	Min	Maks	Rerata	SB
Usia (th)	15	16	15,55	0,50
BB (kg)	41	80	56,43	9,81
TB (cm)	145	180	163,95	7,46

Catatan:

Min = Minimum

Maks = Maksimum

SB = Simpang Baku

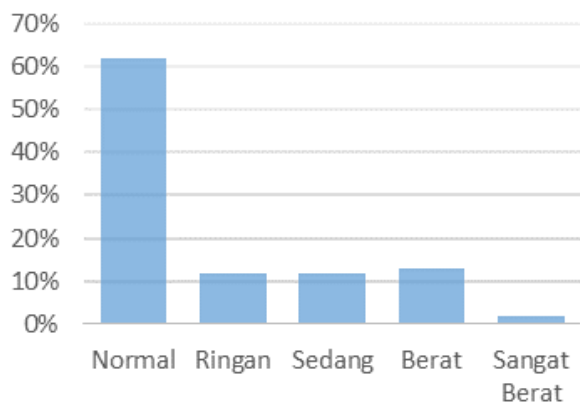
BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar

1. Tingkat kecemasan siswa satu bulan menjelang UAS

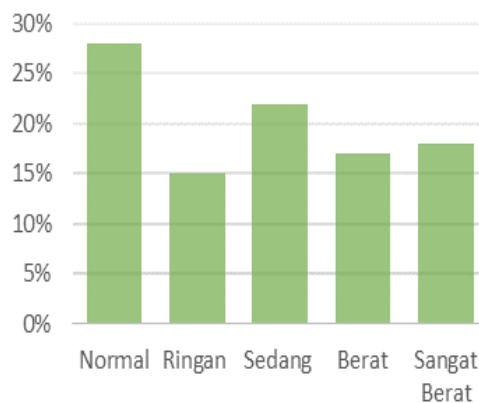
Dari 60 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat kecemasan normal dialami oleh sebagian besar responden yaitu sebanyak 37 orang (61,7%). Tingkat kecemasan ringan dialami oleh 7 orang (11,7%). Tingkat kecemasan sedang dialami oleh 7 orang (11,7%). Tingkat kecemasan berat dialami oleh 8 orang (13,3%). Tingkat kecemasan sangat berat dialami oleh 1 orang (1,7%). Persentase tingkat kecemasan siswa satu bulan menjelang UAS dapat dilihat pada Gambar 1.

**Gambar 1.**

Persentase Tingkat Kecemasan Siswa Satu Bulan Menjelang UAS

2. Tingkat kecemasan siswa tiga hari menjelang UAS

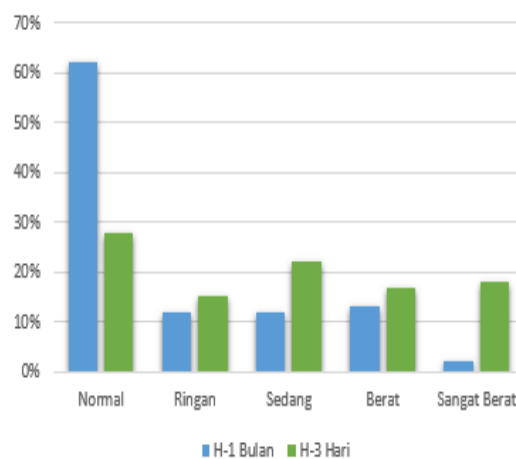
Dari 60 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat kecemasan normal dialami oleh sebagian besar responden yaitu sebanyak 17 orang (28,3%). Tingkat kecemasan ringan dialami oleh 9 orang (15,0%). Tingkat kecemasan sedang dialami oleh 13 orang (21,7%). Tingkat kecemasan berat dialami oleh 10 orang (16,7%). Tingkat kecemasan sangat berat dialami oleh 11 orang (18,3%). Persentase tingkat kecemasan siswa tiga hari menjelang UAS dapat dilihat pada Gambar 2.

**Gambar 2.**

Persentase Tingkat Kecemasan Siswa Tiga Hari Menjelang UAS

3. Perubahan tingkat kecemasan siswa menjelang UAS

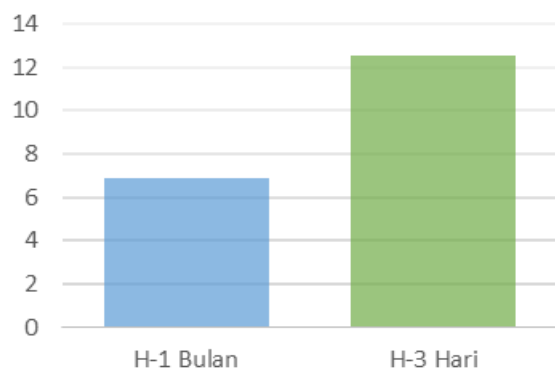
Dari 60 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat kecemasan normal dialami oleh sebagian besar responden yaitu sebanyak 37 orang (61,7%) pada satu bulan menjelang UAS dan sebanyak 17 orang (28,3%) pada tiga hari menjelang UAS. Persentase tingkat kecemasan siswa menjelang UAS dapat dilihat pada Gambar 3.

**Gambar 3.**

Persentase Tingkat Kecemasan Siswa Menjelang UAS

4. Nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa menjelang UAS

Dari 60 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini, ditemukan bahwa nilai rata-rata siswa satu bulan menjelang UAS adalah 6,9 yang termasuk dalam tingkat kecemasan normal dan nilai rata-rata siswa tiga hari menjelang UAS adalah 12,5 yang termasuk dalam tingkat kecemasan sedang. Nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa menjelang UAS dapat dilihat pada Gambar 4.

**Gambar 4.**

Nilai Rata-Rata Tingkat Kecemasan Siswa Menjelang UAS

5. Besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS

Dari 60 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini, ditemukan bahwa nilai rata-rata siswa satu bulan menjelang UAS adalah 6,9 dan nilai rata-rata siswa tiga hari menjelang UAS adalah 12,5. Berdasarkan data yang diperoleh, maka ditemukan bahwa besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS adalah 81,16%.

6. Peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar

Data *pre-test* dan *post-test* tentang tingkat kecemasan yang diperoleh dalam penelitian ini diuji menggunakan uji non parametrik *Two-Related-Samples Test* dengan metode uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penentuan peringkat pada peningkatan kecemasan siswa menjelang pelaksanaan Ujian Akhir Semester dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Penentuan Peringkat *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	n	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	0	0
Positif Ranks	59	30	1770
Ties	1		

Negative ranks merupakan responden yang memperoleh nilai *post-test* lebih rendah dari nilai *pre-test*. Pada Tabel 3. dapat ditemukan bahwa frekuensi *negative ranks* adalah 0. *Positive ranks* merupakan responden yang memperoleh nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test*. Pada penelitian ini frekuensi *positive ranks* adalah 59.

Ties merupakan responden yang memperoleh nilai *post-test* sama dengan nilai *pre-test*. Pada penelitian ini frekuensi *ties* adalah 1. Nilai rata-rata peringkat untuk *negative ranks* adalah 0 dan untuk *positive ranks* adalah 30. Hasil penjumlahan peringkat yang diperoleh untuk *negative ranks* adalah 0 dan untuk *positive ranks* adalah 1770. Pada Tabel 3. tidak

ditemukan adanya rata-rata peringkat dan penjumlahan peringkat untuk *ties*.

Hasil penentuan peringkat digunakan dalam pengujian hipotesis. Hasil dari pengujian dengan *Wilcoxon Signed Ranks* untuk peningkatan kecemasan siswa menjelang pelaksanaan Ujian Akhir Semester dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

	N
Z	-6,694
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan data diatas, data peningkatan kecemasan siswa menjelang pelaksanaan Ujian Akhir Semester diperoleh Z sebesar -6,694 dan nilai *p* sebesar 0,000.

Besar Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar Menurut Kategori *N-Gain*

1. Nilai *N-Gain*

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari 60 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini, didapatkan data untuk dilakukan perhitungan nilai *N-Gain*. Rangkuman hasil pengolahan data tingkat kecemasan siswa menjelang UAS dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Siswa Menjelang UAS

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
n	60	60
Nilai Min	0	1
Nilai Maks	20	26
Nilai Rata-rata	6,9	12,5
<i>Std. Deviation</i>	5,6	6,5
<i>N-gain</i> Min	0	
<i>N-gain</i> Maks	0,5	
<i>N-gain</i> Rata-rata	0,2	

Jumlah siswa yang mengikuti *pre-test* maupun *post-test* adalah 60 orang. Nilai minimum yang diperoleh pada *pre-test* adalah 0 dan nilai maksimumnya adalah 20. Nilai minimum yang diperoleh pada *post-test* adalah 1 dan nilai maksimumnya adalah 26. Nilai rata-rata yang diperoleh pada *pre-test* adalah 6,9 dan pada *post-test* adalah 12,5. Simpangan baku (*Std. Deviation*) yang diperoleh pada *pre-test* adalah 5,6 dan pada *post-test* adalah 6,5.

Dari data *pre-test* dan *post-test* dapat diperoleh nilai *N-Gain*. *N-Gain* minimum yang diperoleh adalah 0 dan *N-Gain* maksimum yang diperoleh adalah 0,5. *N-Gain* yang diperoleh dari seluruh responden dapat dicari nilai rata-ratanya. *N-Gain* rata-rata yang diperoleh adalah 0,2. Berdasarkan kategori *N-Gain* pada Tabel 4.2, maka *N-Gain* yang diperoleh termasuk dalam kategori peningkatan rendah.

Distribusi frekuensi *N-Gain* pada peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *N-Gain*

<i>N-Gain</i>	Frekuensi	Persentase
$N-Gain < 0,30$	49	81,7%
$0,30 \leq N-Gain < 0,70$	11	18,3%
$N-Gain \geq 0,70$	0	0%

Berdasarkan data di atas, ditemukan bahwa kategori peningkatan kecemasan rendah dengan $N-Gain < 0,30$ dialami oleh 49 orang (81,7%). Kategori peningkatan kecemasan sedang dengan $0,30 \leq N-Gain < 0,70$ dialami oleh 11 orang (18,3%). Kategori peningkatan kecemasan berat dengan $N-Gain \geq 0,70$ tidak dialami oleh siswa (0%).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh data tentang tingkat kecemasan siswa kelas X di SMAN 4 Denpasar satu bulan dan tiga hari menjelang Ujian Akhir Semester. Pada satu bulan menjelang UAS didapatkan bahwa tingkat kecemasan siswa didominasi oleh tingkat kecemasan normal yang dimiliki sebagian besar siswa yaitu sebanyak 37 orang (61,7%). Tingkat kecemasan ringan dan sedang masing-masing dialami oleh 7 orang (11,7%), kecemasan berat dialami oleh 8 orang (13,3%) dan kecemasan sangat berat hanya dialami oleh 1 orang (1,7%). Pada tiga hari menjelang UAS didapatkan bahwa tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan dan peningkatan. Penurunan jumlah siswa didapatkan pada tingkat kecemasan normal yaitu menjadi 17 orang (28,3%). Peningkatan jumlah siswa didapatkan pada tingkat kecemasan yang lainnya, yaitu tingkat kecemasan ringan dialami oleh 9 orang (15,0%), kecemasan sedang dialami oleh 13 orang (21,7%), kecemasan berat dialami oleh 10 orang (16,7%) dan kecemasan sangat berat dialami oleh 11 orang (18,3%).

Hasil lain yang ditemukan adalah nilai rata-rata siswa satu bulan menjelang UAS adalah 6,9 yang termasuk dalam tingkat kecemasan normal dan nilai rata-rata siswa tiga hari menjelang UAS adalah 12,5 yang termasuk dalam tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan data yang diperoleh, maka ditemukan bahwa besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS adalah 81,16%. Menurut Elliot, siswa dapat mengalami kecemasan saat menghadapi ujian.⁷ Berdasarkan data besar frekuensi dan nilai rata-rata, dapat dilihat bahwa pada saat belum mendekati masa

UAS tingkat kecemasan yang dialami siswa adalah normal, namun pada saat sudah mendekati masa UAS terjadi peningkatan kecemasan yang dialami oleh siswa. Perubahan tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh keadaan yang akan mereka hadapi yaitu Ujian Akhir Semester.

Hasil pengujian data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* diperoleh Z sebesar -6,694 dan nilai $p < 0,000$. Berdasarkan ketentuan pengujian, apabila nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak.⁶ Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa yang signifikan. Perbedaan nilai yang signifikan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh ujian terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa.

Nilai lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah nilai *N-Gain*. *N-Gain* yang diperoleh menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan yang dialami siswa.⁸ Nilai *N-Gain* kurang dari 0,30 ditemukan pada 49 orang (81,7%) yang menunjukkan peningkatan kecemasan rendah dan nilai *N-Gain* mulai dari 0,30 sampai 0,70 ditemukan pada 11 orang (18,3%) yang menunjukkan peningkatan kecemasan sedang. Nilai rata-rata *N-Gain* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah 0,2 yang menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan yang dialami oleh siswa menjelang Ujian Akhir Semester masih tergolong rendah. Hasil lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagian besar siswa yaitu sebanyak 59 siswa memiliki nilai kecemasan yang lebih tinggi pada tiga hari menjelang UAS daripada satu bulan menjelang UAS.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 144/2014 Tentang Ujian Nasional, hasil Ujian Nasional (UN) tidak lagi menjadi penentu kelulusan siswa dalam menempuh ujian akhir.¹ Kriteria kelulusan siswa terdapat dalam pasal 2 yang menjelaskan bahwa peserta didik dinyatakan lulus apabila telah menyelesaikan seluruh program pembelajaran, memperoleh nilai minimal pada seluruh mata pelajaran, lulus ujian sekolah dan lulus ujian nasional. Seluruh siswa wajib mengikuti ujian yang dilakukan untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa dan pemahaman terhadap materi yang diajarkan selama satu semester sebagai sarana evaluasi keberhasilan proses belajar. Sekolah melaksanakan evaluasi pendidikan pada akhir semester melalui Ujian Akhir Semester. Peran UAS yang dianggap penting ini menjadi tekanan yang dirasakan oleh siswa.

Siswa kelas X yang termasuk dalam kategori remaja akan rentan mengalami stres. Stres yang muncul ini disebabkan karena beban yang terlalu besar yang dirasakan oleh siswa seperti tuntutan orang tua terhadap prestasi

belajar di sekolah yang tinggi, rasa malu apabila mendapat nilai jelek, ketidakmampuan mengikuti pelajaran dan ketidaksiapan dalam menghadapi ujian. Remaja cenderung menjadikan hal tersebut sebagai beban pikiran sehingga mudah mengalami stres. Tubuh merespon keadaan tersebut dalam bentuk perasaan cemas. Ujian Akhir Semester yang memiliki peran penting di bidang akademik ini menjadi penyebab dari peningkatan kecemasan yang dialami oleh siswa.

Menurut Idrus, kecemasan dipengaruhi oleh keadaan biologis dan psikologis. Keadaan biologis dipengaruhi oleh neurotransmitter. Terdapat tiga neurotransmitter yang berperan, yaitu norepinefrin dan *gamma amino butyric acid* atau GABA. GABA memiliki peran yang terbalik dengan norepinefrin. Norepinefrin bersifat merangsang timbulnya cemas sedangkan GABA bersifat menghambat timbulnya cemas.⁹ Keadaan psikologis dipengaruhi oleh orang tua, keluarga, teman, sekolah dan lingkungan sekitar.¹⁰ Perasaan takut, tegang dan gelisah dalam menghadapi ujian ini akan menimbulkan peningkatan kecemasan siswa terhadap Ujian Akhir Semester.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar, dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa satu bulan menjelang UAS adalah dalam tingkat kecemasan normal, nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa tiga hari menjelang UAS adalah dalam tingkat kecemasan sedang, besar peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS adalah 81,16%, dan besar peningkatan kecemasan siswa menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar menurut kategori *N-Gain* adalah rendah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pemerintah Republik Indonesia. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 144/2014 Tentang Ujian Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara. 2014.
2. Potter, P.A. & Perry, A.G. *Fundamental Nursing: concepts, process, and practice*. 6th Ed. St. Louis: Mosby Year Book. 2005.
3. Akuntono, I. Ini Dia Hasil Uji Petik UN Versi Kemdikbud. 2012. [Online] Available from: <http://edukasi.kompas.com/read/2012/04/20/22280081/Ini.Dia.Hasil.Uji.Petik.UN.Versi.Kemdikbud> [Accessed 18 Oktober 2014].
4. Tim Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDIP Semarang. Pengaruh Stres Akibat Ujian Semester Terhadap Jumlah Leukosit Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNDIP angkatan 2001. Semarang: Media Medika Muda. 2005.
5. Lovibond and Lovibond. *DASS 42*. 1995. [Online] Available from: <http://www.swin.edu.au/victims/resources/assersment/affect/DASS42.html> [Accessed 11 November 2014].
6. Santoso, S. *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta: Erlangga. 2014.
7. Elliot. *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning*. Boston: The McGraw-Hill Book Company. 2000.
8. Meltzer. *The Relationship Between Mathematics Preparation and Conceptual Learning Gain in Physics*. *America Journal of Physics*. 2002.
9. Idrus, M.F. *Anxietas & Hipertensi*. Makasar: Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2006.
10. Barlow, D. H. & Durand, V.M. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2006.