

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa SMP berada pada masa remaja yang merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia dan Olds, 2001). Anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi dan anak mulai bersikap kritis. Anak mulai merasa cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya. Hal ini menjadikan anak usia SMP semakin rentan terhadap kecemasan.

Padatnya jadwal pelajaran pada siswa SMP menjelang ujian Nasional semakin menjadi beban tambahan yang memicu kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian nasional dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitifnya adalah pikiran menjadi tegang, kesukaran untuk berkonsentrasi, kebingungan dan kewaspadaan yang berlebihan serta pikiran akan malapetaka yang besar. Manifestasi afektifnya adalah perasaan akan terjadinya hal-hal yang buruk, dan perilaku motoriknya

Kecemasan dalam dunia pendidikan dapat dialami oleh siapa saja terutama jika dalam suatu sekolah terjadi proses belajar mengajar yang kurang menyenangkan. Salah satu bentuk kecemasan yang dialami siswa dalam suatu sekolah adalah kecemasan menghadapi ujian nasional. Hal ini dikarenakan dalam proses belajar mengajar, siswa tidak dapat terlepas dari ujian nasional sebagai bahan evaluasi hasil belajar.

Mengacu pada teori kecemasan yang diungkapkan oleh Casbarro, (2005) dan berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian Nasional adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Adapun kondisi yang tidak terkendali dan tidak menyenangkan tersebut yaitu: sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, *mental blocking*, khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat menghadapi ujian.

Standar Kompetensi Lulus (SKL) yang selalu meningkat setiap tahunnya serta soal ujian akhir Nasional yang terdiri dari berbagai macam kode (A,B,C,D,E) menambah kecemasan bagi semua pihak. Standar nilai kelulusan yang di tetapkan oleh pemerintah melalui departemen pendidikan nasional, menjadi pemicu kecemasan bagi orang tua dan siswa. Menurut Departemen Pendidikan Nasional tahun 2004-2008 di Indonesia angka

madrasah tsanawiyah mencapai 7%. Hal ini dapat menjadikan salah satu beban siswa dalam menghadapi ujian nasional (Depdiknas, 2009).

Turmudhi (2004) menyatakan bahwa kecemasan siswa yang kelewat tinggi dalam menghadapi UAN justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar justru akan berantakan. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru semakin besar tapi juga kemungkinan siswa mengalami gangguan psikomatik dan problem dalam berinteraksi sosial. Hal ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, namun guru-gurupun ikut merasakan kecemasan.

Stuart (2006) kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan juga dapat menimbulkan efek secara mental atau kesadaran dan juga menimbulkan efek secara fisiologis (seperti palpitasi dan berkeringat).

Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan tersebut. Misalnya dengan mengingat Allah,

Seperti pada QS ar-Ra'd 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Latihan relaksasi akan menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek ketenangan. latihan relaksasi membantu individu mencapai kondisi relaks. Pada waktu individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Beberapa studi tentang relaksasi menunjukkan efikasi yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasan (Kanji *et al*, 2004; Rowa, 2005; Arntz, A,2003; Ost and Breitholtz, 2000; Manzoni *et al*, 2008). Sehingga siswa bisa berada dalam kondisi tenang dan dapat melaksanakan ujian secara optimal dan sukses. Oleh karena itulah diperlukan penelitian tentang efektifitas dari latihan relaksasi yang bermanifestasi

et al, 2004; Rowa, 2005; Arntz, A,2003; Ost and Breitholtz, 2000; Manzoni et al, 2008). Sehingga siswa bisa berada dalam kondisi tenang dan dapat melaksanakan ujian secara optimal dan sukses. Oleh karena itulah diperlukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimanakah efektifitas pemberian latihan relaksasi (*relaxation exercise*) kepada siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional (UN) terhadap tingkat kecemasan (*anxiety level*) ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektifitas latihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap tingkat kecemasan (*anxiety level*) siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional (UN).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada siswa sebelum latihan relaksasi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan dibidang ilmu kedokteran jiwa, khususnya mengenai : efektivitas latihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap skor kecemasan (*anxiety level*) pada siswa kelas 3 SMP menjelang ujian Nasional (UN).

2. Praktis

a. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau masukan bagi peneliti berikutnya. mengenai pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan khususnya pada siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional, sehingga lebih berkembang dan menjadi lebih baik lagi.

b. Murid

Dapat menurunkan skor kecemasan pada siswa menjelang ujian Nasional sehingga siswa diharapkan bisa menjalankan ujian Nasional dalam keadaan tenang.

c. Guru

Memberikan gambaran kepada bapak/ ibu guru agar dapat memahami kecemasan dan dapat memanfaatkan latihan relaksasi untuk menanggulangi kecemasan pada siswanya.

d. Orang Tua

Memberikan gambaran kepada masyarakat khususnya para orang tua agar bisa memahami kecemasan dan dapat memanfaatkan latihan relaksasi guna menanggulangi kecemasan.

E. Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada penelitian tentang pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional. Tetapi ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan variable diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

Irmayanti dan Warsito (2010) dengan judul *Penerapan strategi relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian*. Berdasarkan hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan terhadap 7 orang siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Benjeng-Gresik yang telah teridentifikasi mengalami kecemasan menjelang ujian kategori tinggi. dapat disimpulkan bahwa strategi relaksasi dapat mengurangi kecemasan menjelang ujian pada siswa. Hal ini dapat diketahui dari analisis *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan menjelang ujian sesudah penerapan strategi relaksasi, dimana tiga orang siswa mengalami penurunan kecemasan dari kategori tinggi menjadi sedang, sedangkan empat orang lainnya mengalami penurunan kecemasan dari kategori tinggi menjadi rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dari penerapan strategi relaksasi terhadap kecemasan siswa menjelang ujian.

Pada penelitian ini variable yang diteliti adalah tentang skor kecemasan

(TMAS) yang terdiri dari tanda-tanda kecemasan, keluhan subyektif, gejala somatic, gangguan konsentrasi, dan kurang percaya diri