

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Definisi**

Stuart *et al* (1996) Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subyektif, dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui penyebabnya secara khusus. Cemas merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah yang tidak menentu, takut tidak tenang dan kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik. Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Eric, 2001).

Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual (Kaplan, 2004). Kecemasan dianggap sebagai suatu perasaan yang lebih mengganggu daripada penerimaan terhadap kematian yang tidak dapat dihindari.

Gunarsa (2004) menyatakan istilah kecemasan dipakai untuk menunjukkan suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan dalam derajat yang berlebih-lebihan yang tidak sesuai dengan keadaan yang menimbulkan rasa takut.

Daradjat (1989) Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai

mengalami tekanan perasaan (Frustrasi) dan pertentangan batin (Konflik). Sedangkan Slameto (2003) berpendapat kecemasan adalah sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus misalnya situasi tes.

Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk upaya memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Nevid dkk, 2006; Suliswati dkk, 2005 dalam Hidayati Arina, 2008). Freud (dalam Syamsu, 2006) mendefinisikan bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi psikologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Setiap orang akan mengalami yang namanya kecemasan, yang merupakan reaksi emosi dan pengalaman subjektif tiap individu. Sebagai mana telah dacentumkan dalam Al-Qur'an yang artinya:

Dan sungguh kami akan memberikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan

Spielberger (dalam Slameto, 2003) membagi kecemasan menjadi dua:

- a. *Trait Anxiety*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. *State Anxiety*, yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya syaraf otonom. Sebagai suatu keadaan (*State anxiety*) kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus misalnya situasi tes.

## 2. Gejala-gejala Kecemasan

Daradjat (1989). gejala-gejala kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Gejala fisik yaitu ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, keringat bercucuran, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, sesak nafas dan sebagainya.
- b. Gejala mental antara lain sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian. tidak berdaya atau

Gejala-gejala kecemasan juga dikemukakan oleh Gunarsa (2004). Dia menyatakan bahwa Gejala-gejala kecemasan dapat dilihat dari perubahan ekspresi muka, tiba-tiba muka menjadi merah, membesarnya pupil mata, gerakan-gerakan otot muka, perubahan gerak-gerik tubuh seperti kakunya otot-otot, kegelisahan, interupsi gerakan yang tiba-tiba, aktivitas yang berlebih-lebihan, mengunyah benda-benda atau bagian dari tubuhnya, menggigit diri sendiri atau orang lain, dan macam-macam tingkah laku yang kompulsi.

### **3. Etiologi**

Menurut Catell (dalam Alwisol. 2004). Orang dapat mengalami berbagai tingkat kecemasan sebagai dampak yang mengancam atau menekan. Daradjat (1989) mengemukakan bahwa cemas itu timbul karena orang tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Menurut maramis (2004). ada beberapa penyebab kecemasan yaitu:

#### **a. Frustrasi**

Frustrasi terjadi bila keinginan seseorang yang ingin dicapai terhalang oleh sebab-sebab tertentu, bisa berasal dari individu tersebut atau dari luar yang berhubungan dengan kebutuhan harga diri.

#### **b. Konflik**

Konflik ini timbul tidak bias memilih antara dua atau lebih kebutuhan

c. Tekanan

Tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari bila terakumulasi bisa menjadi stres yang hebat. Tekanan bisa berasal dari diri sendiri seperti penggapaian cita-cita yang terlalu tinggi sehingga pencapaiannya akan merasa berada dalam tekanan.

d. Krisis

Adalah suatu keadaan mendadak yang menimbulkan stress pada seseorang.

Timbulnya rasa kecemasan pada diri seseorang menurut Stuart dan Sunden (1998) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1) Faktor predisposisi

Menurut Stuart dan Sudden (1998) ada beberapa teori tentang asal kecemasan antara lain:

- a) Pandangan psiko analitik, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian *id* dan *super ego*. *Id* memiliki dorongan *insting* dan *impuls primitive* seseorang, sedangkan *super ego* mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma dari setiap budaya seseorang. *Ego* yang berfungsi mempengaruhi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi kecemasan adalah meningkatkan *ego*

- b) Menurut pandangan interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut karena tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kelemahan fisik.
- c) Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kecemasan sebagai suatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan dalam kehidupan dirinya berupa ketakutan yang berlebihan sehingga menunjukkan kecemasan di kehidupan selanjutnya.
- d) Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang bisa ditemui dalam satu keluarga. Ada tumpang tindih dalam gangguan kecemasan dengan depresi.
- e) Kajian biologi menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan penghambat asam amino butirik-garam neuroregulator (GABA). GABA juga memainkan peran utama dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan, seperti halnya dengan endorfin. Selain pembuktian bahwa kesehatan umum seseorang mempunyai akibat nyata pada

... ini, ada kecemasan yang mungkin disertai dengan

gangguan fisik dan menurunkan kapasitas untuk mengatasi stressor.

## 2) Faktor presipitasi

Menurut Stuart & Sundeen (1998), pencetus stressor berasal dari sumber internal dan eksternal yang dikelompokkan menjadi:

- a) Ancaman terhadap integritas seseorang meliputi ketidak mampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- b) Ancaman terhadap sistim dari seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial yang terintegrasi pada seseorang.

## 4. Respon Terhadap Cemas

Terdapat tiga system respon kecemasan dan reaksi ketakutan anak (Borkovee, dkk 1997 cit Maramis 2004) yaitu:

### a. Respon motorik

Menghindar, menangis meronta-ronta, berteriak-teriak, tubuh kaku dan pucat, menghindari kontak mata, memejamkan mata, memaki-maki, bicara gugup/gemetar, mengatupkan geraham, gangguan tidur, menggigit jari.

### b. Respon fisiologis

Keringat banyak, respirasi meningkat, tubuh terasa dingin, mual,

c. Respon kognitif

Berfikir dirinya menjadi cacat, membayangkan akan cedera, pada anak merasa tidak berdaya.

## 5. Klasifikasi Tingkat Cemas

Menurut Hamilton (1959) klasifikasi tingkat kecemasan dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu :

a. Kecemasan Ringan (*mild anxiety*)

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsi. Tanda dan gejala antara lain : persepsi dan perhatian meningkat, waspada, mampu mengatasi situasi bermasalah dapat mengintegrasikan pengalaman masa lalu, saat ini dan masa yang akan datang.

b. Kecemasan Sedang (*moderate anxiety*)

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan seseorang pada hal yang nyata dan mengesampingkan yang lain, sehingga mengetahui perhatian yang sedikit, tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Tanda dan gejala dari kecemasan sedang yaitu persepsi agak

memusatkan secara selektif, tidak perhatian tetapi dapat mengarahkan



c. Kecemasan Berat (*severe anxiety*)

Cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan pengarahan untuk dapat memusatkan pada area lain.

## 6. Pengukuran Tingkat Cemas

- a. Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *symptom* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang di observasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (*No Present*) sampai dengan 4 (*Severe*).

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang di perkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic*. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan

b. Instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) digunakan untuk mengukur skor kecemasan yang terdiri dari 50 butir pertanyaan yang semua menunjukkan gejala kecemasan yang mencolok seperti berkeringat, muka merah, keguncangan, gemetar, dan lain-lain. dengan jawaban adalah benar (ya) atau salah (tidak). Makin tinggi skornya makin tinggi pula tingkat kecemasannya. Skor yang diperoleh kemudian digolongkan dalam 3 kelompok :

< 7 : Kecemasan Rendah

7 – 21 : Kecemasan Sedang

>21 : Kecemasan Tinggi.

Hasil validitas Instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) adalah 90% sensitivitasnya dan 95% spesifitasnya. serta reliabilitas dengan metode analisis KR 20 adalah  $r = 0,86$  (Wicaksono, 1992).

## 7. Terapi Cemas

### a. Penatalaksanaan Farmakologi

Pengobatan untuk anti kecemasan terutama benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, seperti

... (Diazepam) dan buspirona antidepresan juga digunakan (Annon

## b. Penatalaksanaan Non Farmakologi

### 1) Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak (Potter & Perry, 2005). Salah satu distraksi yang efektif adalah dengan memberikan dukungan spiritual (membacakan doa sesuai agama dan keyakinannya). sehingga dapat menurunkan hormon-hormon stressor, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

### 2) Relaksasi

Terapi relaksasi yang dilakukan dapat berupa relaksasi, meditasi,

dan lain-lain. Hal ini dapat dilakukan dengan relaksasi progresif (Jacobson

## **B. Kecemasan Menjelang Ujian Nasional**

### **1. Definisi**

Kecemasan mungkin terjadi sebagai suatu efek kegagalan seseorang dalam mengembangkan keahlian khusus yang penting dalam membuat keputusan karirnya. Sebaliknya kecemasan mungkin dipandang sebagai faktor yang menyebabkan penyebab kegagalan dalam karir. Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa kecemasan tersebut dapat terbentuk karena seseorang pernah mengalami kegagalan dalam mencapai karir yang akan digapai sebelumnya. Misalnya, apabila seseorang pernah gagal dalam ujian sekolah, maka akan membuat kecemasan tersendiri dalam ujian yang akan dijalani selanjutnya. Siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan ujian akan memperhatikan perilaku yang mencirikan berada dalam situasi yang cemas yang dapat dikaji dari sudut psikologis dan fisiologis saat siswa berada dalam situasi ujian. Dalam teori kognitif tentang kecemasan ujian (Wine, 2003) menyatakan bahwa kinerja buruk dari siswa yang mengalami kecemasan ujian adalah defisit dalam kemampuan belajar. Model ini memandang kinerja rendah kecemasan ujian sebagai akibat dari kekurangan pengetahuan dan kesadarannya bahwa mereka tidak siap untuk ujian. Kecemasan yang muncul tersebut akan berdampak negatif terhadap hasil ujian yang akan diperoleh oleh

Mengacu pada teori kecemasan yang diungkapkan oleh Casbarro, (2005) dan berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini 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.

Kecemasan dalam penelitian ini adalah berfokus pada kecemasan menghadapi ujian nasional. khususnya pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. seperti matematika. fisika. dan bahasa inggris. Adapun aspek kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi tiga aspek yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali.

Sudjana (1996) adapun penjelasan tentang aspek dan indikator kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali

Adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan

adalah indikator yang meliputi konsentrasi, bingung dan mental

blocking. Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi 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. Bingung adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar. *Mental blocking* adalah hambatan secara mental psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang. Manifestasi (kemunculan) mental blocking ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (blank) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.

b. Manifestasi afektif yang tidak terkendali

Adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi

... yang dituntut pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa

Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator kondisi afektif dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu: takut, khawatir dan gelisah. Menurut kamus "*The concise of Oxford English Dictionary*" (dalam Rosmy, 2010), rasa khawatir adalah perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi. Khawatir dalam menghadapi ujian adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang dibuat oleh siswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa khawatir apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan antara apa yang dipelajari tidak keluar dalam ujian.

Takut adalah suatu perasaan tidak berani menghadapi sesuatu pada perasaannya yang akan mendatangkan bencana bagi siswa saat menghadapi ujian (Poerwadarmita, 1986). Rasa takut tersebut membuat siswa menjadi tidak berdaya untuk berpikir dengan baik karena selalu dibayangi oleh bencana yang dibayangkan karena kemungkinan tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan, takut tidak lulus, dan takut duduk paling depan sehingga tidak bisa tenang dalam ujian. Gelisah adalah perasaan tidak tenang yang dialami siswa saat ujian sehingga membuatnya tidak percaya diri untuk bisa menghadapi ujian dengan baik (Poerwadarmita, 1986). 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 mendahului selesai mengerjakan soal ujian.

c. Perilaku motorik yang tidak terkendali

Pada umumnya kategori kecemasan menghadapi ujian diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu:

- 1) sangat cemas yang artinya siswa tidak dapat mengendalikan manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motoriknya.
- 2) cukup cemas yang artinya siswa agak merasa cemas dalam menghadapi ujian.
- 3) tidak cemas artinya siswa dapat mengendalikan manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motoriknya.

## **2. Dampak Kecemasan Menjelang Ujian**

Sieber (dalam Sudrajat, 2008) menyatakan kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Sedangkan Hasan (2007) menyatakan bahwa siswa mungkin membayangkan tingkat kesulitan soal yang sangat tinggi, sehingga memicu kecemasan mereka yang tidak hanya soal yang sulit saja yang



sebenarnya sudah mereka kuasai. Wujud dari rasa cemas ini bermacam-macam, seperti jantung berdebar lebih keras, keringat dingin, tangan gemetar, tidak bisa berkonsentrasi, kesulitan dalam mengingat, gelisah, atau tidak bisa tidur malam sebelum tes.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan menjelang ujian adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang terjadi menjelang ujian di sekolah yang ditandai adanya reaksi fisik dan psikis. Reaksi fisik seperti gangguan jantung, sesak di dada/gangguan pernafasan, gemeteran, berkeringat, gangguan pada saluran pencernaan dan sering buang air. Sedangkan reaksi psikis meliputi. sulit konsentrasi. kesulitan dalam mengingat. gelisah. gangguan tidur. takut akan kegagalan yang semuanya kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Tingkatan kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan urutan: Adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan siswa terseret dalam pikiran yang mencemaskan. Sebab awal dari kecemasan itu adalah tanggapan pikiran dalam mempersepsikan stimulus yang diterima oleh siswa saat ujian (Stuart & Sundeen,1998).

## **C. Ujian Nasional**

### **1. Definisi**

Menurut PERMENDIKNAS tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2006/2007 dalam pasal 1, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan Ujian Nasional adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional untuk jenjang pendidikan dasar menengah.

### **2. Tujuan Ujian Nasional**

Menurut PERMENDIKNAS tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2006/2007 dalam pasal 3 disebutkan bahwa Ujian nasional bertujuan menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.

Menurut PERMENDIKNAS tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2006/2007 dalam pasal 4 disebutkan bahwa hasil UN digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk :

- a. Pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan.
- b. Seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya.
- c. Penentuan kelulusan peserta didik dari suatu satuan pendidikan.
- d. Akreditasi satuan pendidikan.

- e. Pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

### **3. Persyaratan untuk Mengikuti Ujian Nasional**

Menurut PERMENDIKNAS no.59 tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam pasal 8, disebutkan bahwa untuk mengikuti Ujian Nasional, peserta didik harus memenuhi persyaratan :

- a. Memiliki laporan lengkap penilaian hasil belajar pada satuan pendidikan mulai semester I tahun pertama hingga semester I tahun terakhir.
- b. Telah atau pernah berada pada tahun terakhir pada suatu jenjang pendidikan di satuan pendidikan tertentu.
- c. Memiliki ijazah atau surat keterangan lain yang setara, atau berpenghargaan sama, dengan ijazah dari satuan pendidikan yang setingkat lebih rendah, atau memiliki bukti kenaikan kelas dari kelas III ke kelas IV untuk siswa Kulliyatun-Mu'alimin Al-Islamiyah (KMI)/ Tarbiyatul-Mualimin Al-Islamiyah (TMI) yang pindah ke SMA, MA, SMK.

### **4. Pelaksanaan Ujian Nasional**

Menurut PERMENDIKNAS nomer 59 tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2011/2012, dalam pasal 17 disebutkan bahwa :

Ujian dilaksanakan 1(satu) kali dalam satu tahun

- b. UN untuk SMA/MA, SMALB, dan SMK dilaksanakan pada bulan april.
- c. UN susulan untuk SMA/MA, SMALB, dan SMK , dilaksanakan setelah UN SMA/MA, SMALB, dan SMK.
- d. Ujian kompetensi keahlian kejuruan untuk SMK dilaksanakan paling lambat satu bulan sebelum penyelenggaraan UN SMA/MA, SMALB, dan SMK.
- e. Kelulusan peserta didik dalam satuan pendidikan SMA/Ma, SMALB, dan SMK diumumkan oleh satuan pendidikan paling lambat satu bulan setelah UN SMA MA. SMALB. dan SMK.
- d. UN untuk SMP MTs.dan SMPLB dilaksanakan pada bulan April setelah UN SMA/MA, SMALB, dan SMK.
- e. UN susulan untuk SMP/MTs, dan SMPLB dilaksanakan setelah UN SMP/MTs , dan SMPLB.
- f. Kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan SMP/MTs dan SMPLB diumumkan oleh satuan pendidik paling lambat satu bulan setelah penyelenggaraan UN SMP/MTs dan SMPLB.
- g. UN untuk SD/MI dan SDLB dilaksanakan pada bulan mei.

- i. Kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan SD/MI dan SDLB diumumkan oleh satuan pendidikan paling lambat lima minggu setelah penyelenggaraan UN SD/MI dan SDLB.

## 5. Standar Kelulusan Ujian Nasional

Menurut PERMENDIKNAS tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran no.59 tahun 2011/2012, dalam pasal 6 disebutkan bahwa, Peserta UN dinyatakan lulus jika memenuhi standar kelulusan UN sebagai berikut:

- a. Nilai akhir sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diperoleh dari nilai gabungan antara nilai S/M dari mata pelajaran yang diujianasionalkan dan nilai UN, dengan pembobotan 40% untuk nilai S/M dari mata pelajaran yang diujianasionalkan dan 60% untuk nilai UN.
- b. Peserta didik SMP/MTs, SMPLB, SMA/MA, SMALB, dan SMK dinyatakan lulus apabila nilai rata-rata dari semua nilai akhir sebagaimana dimaksud pada ayat (2) mencapai paling rendah 5,5 (lima koma lima) dan nilai setiap mata pelajaran paling rendah 4,0 (empat koma nol).

## D. Relaksasi

### 1. Definisi

Relaksasi adalah suatu mekanisme yang dilakukan tubuh untuk mencapai ketenangan atau kondisi rileks adalah dengan menyeimbangkan

aktivitas sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Dalam tubuh

kita terdapat dua sistem saraf pusat yang bekerja berlawanan, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Kedua sistem saraf ini termasuk dalam susunan saraf otonom. Susunan saraf otonom adalah bagian yang mengatur perasaan viseral dan semua gerakan involuntar reflektorik, seperti vasodilatasi-vasokonstriksi, bronkodilatasi-bronkokonstriksi, peristaltik, berkeringat, merinding dan seterusnya. Sistem saraf otonom terdiri dari bagian pusat dan tepi, serta terintegrasi dalam mekanisme fungsi luhur, yang menentukan kehidupan emosional. Bahkan manifestasi aktivitas sistem saraf autonom sebagian besar terkait pada perangai emosional. Hal ini dapat dicontohkan ketika seseorang terharu karena senang atau sedih maka sekresi air mata akan timbul (menangis). Berkeringat banyak timbul pada waktu seseorang tegang atau takut, kulitpun menjadi dingin.

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Goldfried dan Davidson, 1976). Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah (dalam Walker, 1981). Oleh orang awam, relaksasi dapat diartikan sebagai partisipasi dalam aktivitas olah raga, melihat TV, dan rekreasi. Sebaliknya ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu

perpanjangan serabut otot *skeletal*, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot (Becch dkk,1982 dalam Utami, 1993).

Latihan relaksasi akan menurunkan ketegangan otot, menimbulkan perasaan nyaman dan menurunkan kecemasan. Hal ini disebabkan karena relaksasi yang mendalam melibatkan sejumlah perubahan fisiologis diantaranya penurunan detak jantung, penurunan frekuensi pernapasan, penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme dan konsumsi oksigen, penurunan analisis berfikir dan peningkatan ketahanan kulit (Sultanoff and Zalaquett. 2000).

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.

## 2. Metode Relaksasi

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat & sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya: gerakan tangan, kaki, leher, & jari-

otomatis, misalnya: fungsi digestif, proses kardiovaskuler, & gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan:

- a. sistem saraf simpatetis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat, serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual.
- b. sistem saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis & menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Pada waktu orang mengalami ketegangan & kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedang pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok sehingga timbul counterconditioning dan penghilangan (Bellack & Hersen, 1977; Prawitasari, 1988).

### **3. Manfaat Latihan Relaksasi**

Menurut Berntein dan Borkovec, 1973; Golfried dan

Davisson, 1976; Walker, dkk, 1991 (dalam Nurgalim, 2005) relaksasi otot



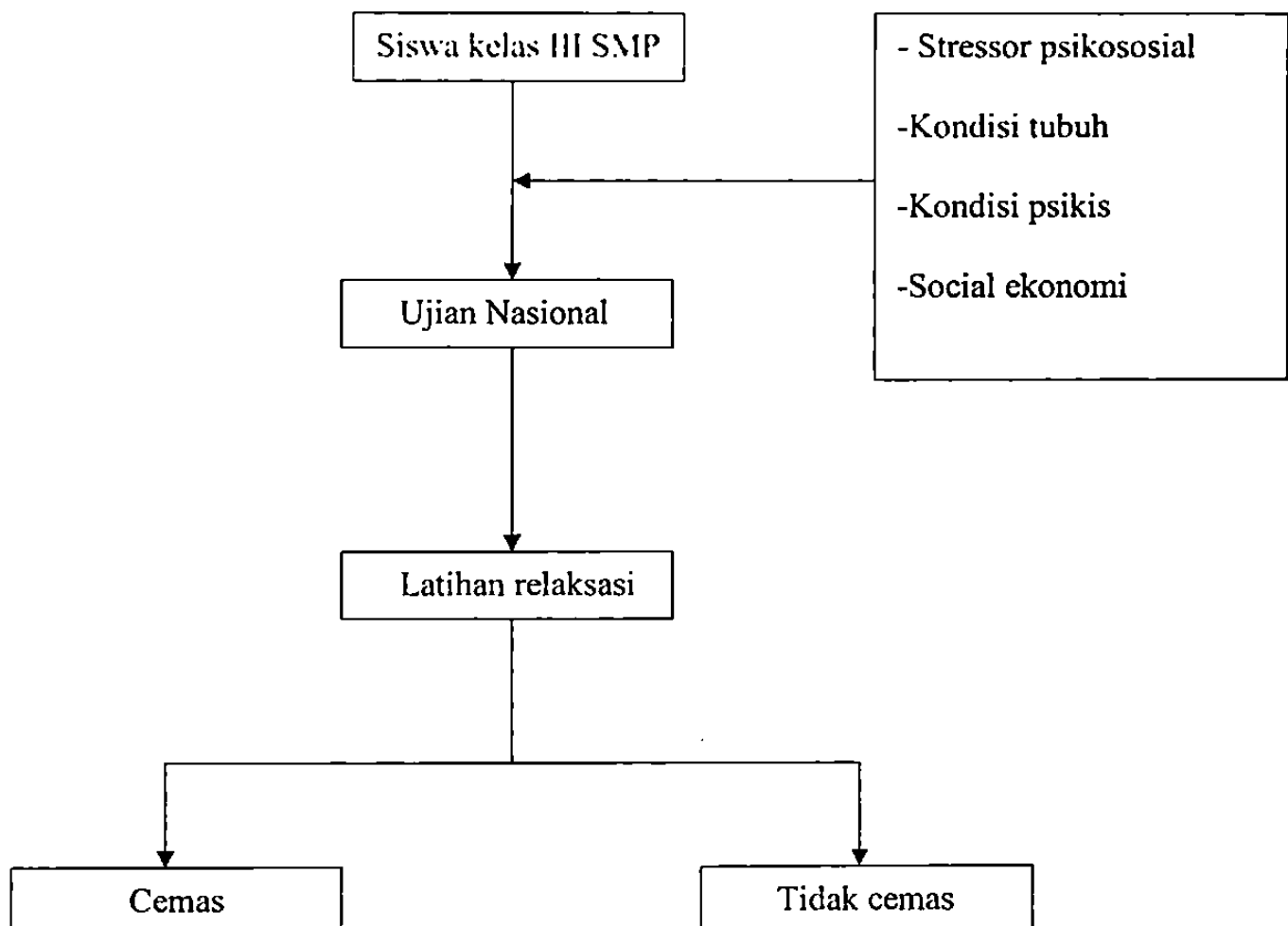
bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melepaskan otot-otot badan.

Menurut Burn (dalam Subandi.dkk,2003) menyatakan beberapa keuntungan dari relaksasi, antara lain sebagai berikut:

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebih-lebihan karena adanya stress.
- b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan.
- d. Mengurangi gangguan yang berhubungan dengan stress, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.
- e. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan. Hal ini dapat dikurangi dengan melakukan relaksasi.
- f. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik.
- g. Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
- h. Kesadaran diri tentang kesadaran fisiologis seseorang dapat meningkat

- i. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan nyeri akibat operasi.
- j. Konsekwensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah meningkatnya harga diri dan keyakinan diri sebagai hasil kontrol yang meningkat dari reaksi stress.
- k. Meningkatnya hubungan intertpersonal.

#### E. Kerangka Konsep



## **F. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah efektifitas latihan relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas III SMP Muhammadiyah Sanggalan Kasihan Bantul menjelang Ujian Nasional