

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Senggotan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul. Tempat ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena lokasinya dekat, dan mudah di akses oleh peneliti. Di samping itu jumlah siswa yang tidak begitu banyak, sehingga peneliti bisa memberikan intervensi latihan relaksasi pada seluruh siswa kelas 3 yang akan melaksanakan Ujian Nasional.

Murid yang ada di SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul ini belum banyak mendapatkan perhatian dan bantuan baik secara fisik dan secara psikologi dari pihak manapun. Selain itu, berdasarkan informasi yang didapatkan dari guru BK (Bimbingan Konseling) masih banyak siswa-siswi di SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul yang mengeluh dan merasa takut karena akan menjalani Ujian Nasional.

##### **2. Karakteristik Subyek Penelitian**

Jumlah seluruh siswa kelas 3 di SMP Muhammadiyah Senggotan adalah 93 anak, dengan jumlah siswa laki-laki 58 (62,37%) anak dan perempuan 35 (37,63%) anak. Semua murid memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* dalam penelitian ini yaitu 93 anak. Delapan anak masuk dalam kategori *inklusi* dan satu orang tidak mengikuti latihan relaksasi secara lengkap.

disebabkan pada saat pelaksanaan latihan relaksasi mengalami sakit dan ada yang terlambat sehingga tidak mengikuti latihan relaksasi. Dengan demikian jumlah subyek yang dianalisis sampai akhir adalah 85 anak dengan karakteristik seperti yang terdapat pada table-tabel berikut.

Tabel 1. Jenis kelamin subyek

Jenis kelamin	N	Persentase ( % )
Laki-laki	50	58,9
Perempuan	35	41,1
Total	85	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki pada subyek penelitian ini lebih banyak dibanding perempuan yaitu 50 siswa (58.9%).

Tabel 2. umur subyek.

Umur	N	Persentase ( % )
≤ 15	65	76,5
>15	20	23,5
Total	85	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa subyek dengan kriteria umur subjek ≤ 15 lebih banyak yaitu 65 siswa (76,5%).

### 3. Analisis Kecemasan Subyek

Tingkat kecemasan subyek sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat dalam tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi

Kecemasan	Relaksasi		Signifikansi (P)
	Sebelum	Sesudah	
Sedang	30 (35,3%)	47 (55,3%)	,000
Tinggi	55 (64,7%)	38 (44,7%)	
Total	85 (100%)	85 (100%)	

## B. Pembahasan

### 1. Jenis kelamin subyek

Subyek penelitian sebagian besar adalah laki-laki, lebih banyak dibanding perempuan yaitu 50 siswa (58,9%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu seperti teori yang diungkapkan oleh Townsend (2008), yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Bahkan oleh Varcolaris (2000), dikuatkan bahwasanya jenis kelamin perempuan pada umumnya lebih rentan mengalami gangguan kecemasan yang spontan, episodic dibandingkan jenis kelamin laki-laki, karena perempuan lebih mempunyai perasaan yang sensitif.

### 2. Umur subjek

Subyek penelitian yang mengikuti latihan relaksasi lebih banyak umur dibawah 15 tahun, yaitu termasuk masa remaja awal (12-15 tahun). Tahap ini merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat di masa kanak-kanak. Individu sering merasa bingung, cemas, takut, dan gelisah. Menurut Blos (dalam sarwono,1999), pada tahap ini remaja masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan terdapat dorongan-dorongan yang menuntut perubahan tersebut. Mereka cepat tertarik pada

lawan jenis, memiliki kepekaan yang berlebihan, dan sulit dimengerti orang dewasa. 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). Fase- fase masa remaja (pubertas) menurut Monks dkk (2004) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

### 3. Kecemasan Subyek Sebelum dan Sesudah Relaksasi

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

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 memengaruhi kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian

justru semakin besar tapi juga kemungkinan siswa mengalami gangguan psikomatik dan problem dalam berinteraksi sosial.

Berdasarkan tabel hasil penelitian tingkat kecemasan siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul menjelang Ujian Nasional menunjukkan 55 siswa (64,7%) mengalami kecemasan tinggi dan 30 siswa (35,3%) mengalami kecemasan sedang. Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian berbeda-beda, tinggi rendahnya kecemasan seseorang terhadap sesuatu ditentukan oleh berat ringannya konsekuensi yang akan diterimanya jika mengalami kegagalan. Salah satu sebab siswa-siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terhadap suatu ujian adalah karena tekanan dan pengharapan orang tua yang tidak realistik terhadap hasil ujian anak-anaknya. Kecemasan siswa bisa meningkat karena mereka harus memperoleh nilai yang tinggi, dibanding-bandingkan secara sosial dan oleh karena pengalaman-pengalaman kegagalan sebelumnya (Winarsunu, 2009).

Terdapat sejumlah penjelasan mengapa siswa sampai mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian atau tes. Sarason's (cit Elliott, 2000) membuat kesimpulan mengenai ciri-ciri utama ujian atau tes bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (a) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (b) siswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak sanggup atau mampu mengerjakan tes, (c) siswa yang hanya terfokus pada bayangan-bayangan konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, (d) siswa berusaha dan mengantisipasi bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dan orang lain

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang dilakukan kepada siswa SMP Muhammadiyah Senggotan dapat menurunkan jumlah siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi yaitu dari sebelum relaksasi ada 55 siswa(64,7%) menjadi 38 siswa(44,7%). Hal ini membuktikan bahwa latihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada siswa menjelang ujian. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Irmayanti dan Warsito (2010) yang mengungkapkan bahwa latihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan menjelang ujian pada siswa. Analisis *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan menjelang ujian nasional sesudah latihan 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.

Subyek penelitian diberikan latihan relaksasi setiap hari secara teratur selama 6 hari masing-masing 20-30 menit setiap pertemuan. Menurut Jacobson (1920) dalam Davis dkk (1995), menyatakan bahwa waktu tersebut cukup efektif dalam menurunkan kecemasan, insomnia serta depresi.

Relaksasi merupakan salah satu terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Goldfriend, *et all.*, 1976). Menurut Lichstein (1993) dalam

... (2006) latihan relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis

berlawanan dengan kecemasan. Apabila kondisinya rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang. Kondisi rileks yang dirasakan tersebut dikarenakan latihan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar tubuh, sehingga produksi kortisol dalam darah menurun dan mengembalikan pengeluaran hormone yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi serta ketenangan pikiran.

Saraf yang bekerja secara dominan pada seorang yang mengalami kecemasan dan ketegangan adalah saraf simpatis. Kerja sistem saraf menyerupai pedal gas mobil artinya bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu kerja organ-organ tubuh dan mengeluarkan energi seperti mempercepat denyut jantung, pernafasan, keringat berlebihan (Wade & Tarvis, 2007). Latihan relaksasi ini salah satu kerjanya adalah meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis. Aktifnya sistem saraf parasimpatis yang kerjanya menyerupai rem artinya sistem ini akan mengendalikan kerja sistem saraf simpatis tadi, sehingga menimbulkan efek keseimbangan antara kedua sistem saraf tersebut (Wade & Travis, 2007). Kondisi keseimbangan yang dihasilkan oleh sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis menunjukkan bahwa latihan relaksasi dapat menghilangkan manifestasi kecemasan.

Menurut Erliana dkk (2008) respon relaksasi ini ditimbulkan melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang

dilepaskan sehingga sistem akan bekerja secara baik serta otot-otot tubuh

yang selalu menimbulkan masalah.