

KARYA TULIS ILMIAH

Efektifitas Latihan Relaksasi (*Relaxation Exercise*) terhadap Tingkat Kecemasan (*Anxiety Level*) Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional (UN)



Disusun Oleh :

WANDI

20090310202

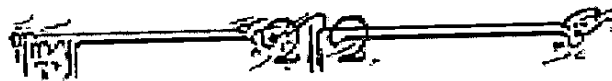
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri" (Q.S Ar-Radu: 11)

"Berilmu amatlah beramal ilmiah"

"Barang siapa mencari jalan menuju ilmu, Allah akan memudahkannya jalannya ke surga"

"Maka sesungguhnya disamping ada kesukaran terdapat pula kemudahan, sesungguhnya disamping ada kepayahan (jasmant) itu ada pula kelapangan" (Q.S Al insyirah : 5-6)



MOTTO

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah ini aku persembahkan untuk orang-orang yang sangat aku sayangi, sangat berarti dan tidak akan pernah terlupakan dalam hidupku:

Yang tersayang Ayahanda H.Cartim dan Ibunda Hj.lasminah dan keluarga besar Lampung serta adek sepupu tercinta (Rina,Rudi,Eka)

Yang selalu mencurahkan segenap kasih sayangnya dengan hangat dan ketulusan hati, bagiku kalian adalah penerang yang mampu menerangi setiap jalanku yang gelap, karena semangat yang telah kalian berikan aku bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Untuk teman sejawat pendidikan dokter 09 dan teman kelompok KTI M.gibran dan Firman yang senantiasa mengingatkan hal-hal yang terlupakan.

Tak lupa kuucapkan terimakasih untuk FAMFAIR (Adit,Donnie,Pribadi,Gibran,Michael,Randy,Dewi,Nadia,Lina,Tiara,Muthia,Azizah,Eirna) tercinta, kalian telah memberikan warna hidup dalam dunia perkuliahan, semoga

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan hidayah dan kekuatan, sehingga pembuatan karya tulis ilmiah (KTI) dapat terselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabiin, tabi'ut tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Efektifitas Latihan Relaksasi (*Relaxation Exercise*) terhadap Tingkat Kecemasan (*Anxiety Level*) Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional (UN)”** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dorongan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. dr. Ardi Pramono, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG, M.Kes selaku Ketua Prodi Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. dr. Vista Sp.KJ selaku penguji KTI
5. Ibu Kepala Sekolah dan Siswa Siswi SMP Muhammadiyah Senggotan Kabupaten Bantul, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Senggotan Kabupaten Bantul.
6. Yang tercinta Ayahanda H. Cartim dan Ibunda Hj. Lasminah atas segala doa restu, kasih sayang, perjuangan, nasihat, dukungan dan kesabarannya.
7. Teman-teman seperjuanganku M.Gibran dan Firman Emil, terimakasih atas kerjasamanya dalam susah maupun senang serta semangat dan dukungan selama ini,
8. Family Affair yang selalu mendukung dan mengisi hari-hari saya.
9. Teman-teman di Fakultas Kedokteran Umum UMY angkatan 2009, terimakasih atas kerjasama dan motivasi yang diberikan.

Penulis sadar bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah mengenai Efektifitas Latihan Relaksasi (*Relaxation Exercise*) terhadap Tingkat Kecemasan (*Anxiety Level*) Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional (UN) bermanfaat. Amin

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Wandu
NIM : 20090310202
Program Study : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal dan dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Desember 2012

Yang membuat pernyataan,

Wandu

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
DAFTAR ISI.....	viii
INTISARI	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Teoritis.....	6
2. Praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kecemasan.....	9
1. Definisi	9
2. Gejala- gejala Kecemasan	11
3. Etiologi	12
4. Respon Terhadap Cemas	15
5. Klasifikasi Tingkat Cemas	16
6. Pengukuran Tingkat Cemas.....	17
7. Terapi Cemas	18
B. Kecemasan Menjelang Ujian Nasional.....	20
1. Definisi	20
2. Dampak Kecemasan Menjelang Ujian	24
C. Ujian Nasional	26
1. Definisi	26
2. Tujuan Ujian Nasional.....	26
3. Persyaratan untuk Mengikuti Ujian Nasional.....	27
4. Pelaksanaan Ujian Nasional	27
5. Standar Kelulusan Ujian Nasional.....	29
D. Relaksasi.....	29
1. Definisi	29
2. Metode Relaksasi.....	31
3. Manfaat Latihan Relakasasi	32
E. Kemandirian	34

F.	Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		36
A.	Desain Penelitian	36
B.	Populasi dan Sampel.....	36
1.	Populasi Penelitian	36
2.	Sampel Penelitian	37
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian	38
D.	Variable Penelitian	38
1.	Variable Bebas.....	38
2.	Variable Terikat.....	38
E.	Definisi Operasional	38
F.	Instrumen Penelitian	39
1.	Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS).....	39
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
H.	Cara Pengumpulan Data	40
I.	Analisis Data.....	41
J.	Kesulitan Penelitian.....	42
K.	Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		44
A.	Hasil Penelitian.....	44
1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	44
2.	Karakteristik Subyek Penelitian	44
3.	Analisis Kecemasan Subyek.....	45
B.	Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		52
A.	Kesimpulan.....	52
B.	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA		54
I AM DIDI ANI		57

INTISARI

Padatnya jadwal pelajaran menjelang ujian nasional semakin menjadi beban bagi anak usia SMP. 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 menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian. Relaksasi merupakan salah satu terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.

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

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi ekperimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest - post test design* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen (X1) disebut *pre test*, dan sesudah eksperimen (X2) disebut dengan *post test*. Perbedaan antara X1 dan X2 yakni X1-X2 diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperiment.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum relaksasi dan sesudah relaksasi pada siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan menjelang ujian nasional dengan nilai $p=0,000(p \leq 0,05)$.

Pada penelitian ini latihan relaksasi berefek/berpengaruh pada kecemasan siswa di SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul.

Kata Kunci: Kecemasan, Latihan Relaksasi