

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sampai seberapa jauh perubahan yang terjadi, perlu adanya penilaian.. Penilaian terhadap hasil belajar seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar inilah yang disebut Sebagai prestasi belajar (Wahyuningsih,2004)

Salah satu tolak ukur keberhasilan belajar siswa yaitu melalui evaluasi belajar , yang salah satunya adalah melalui ujian nasional. Sesuai Peraturan Pemerintah No.19 tahun 2005 pasal 66 ayat 1 yang menyatakan ujian nasional adalah penilaian hasil belajar oleh pemerintah yang bertujuan menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada pelajaran tertentu dalam kelompok pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan, Bab 1 Ketentuan Umum, Pasal 1 Ayat (19) dijelaskan bahwa “ Ujian adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengukur

pencapaian kompetensi peserta didik sebagai pengakuan prestasi belajar dan atau penyelesaian dari suatu satuan pendidikan.”

Ujian Nasional disingkat UN adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan, Depdiknas di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan.

Semakin meningkatnya standar nilai kelulusan yang ditetapkan oleh pemerintah melalui departemen pendidikan nasional, menjadi pemicu kecemasan bagi orang tua dan siswa. Menurut Departemen Pendidikan Nasional tahun 2004-2008, di Indonesia angka ketidakkelulusan ujian nasional pada jenjang sekolah menengah pertama atau madrasah tsanawiyah mencapai 7%. Sehingga siswa, orang tua dan pihak sekolah diliputi kekhawatiran setiap kali menghadapi ujian nasional (Depdiknas.2009)

Kelulusan siswa dalam ujian nasional menjelma menjadi momok yang begitu menyeramkan dan mengkhawatirkan, baik bagi siswa, orangtua murid, ataupun guru. Bagaimana tidak, jika siswa gagal maka bisa dipastikan setengah dari masa depannya

maupun insomnia. Jika sebelum menghadapi ujian mereka mengalami stress lalu setelah mereka mengikuti ujian dan gagal maka bisa dipastikan dia akan menjadi depresi, mungkin akibat rasa malu dan putus asa. (Depdiknas, 2009).

Berbagai hal dan situasi dapat mempengaruhi keberhasilan atau justru menghambat kinerja siswa. Situasi yang terlalu menegangkan, terutama ketika ujian, dapat membuat seseorang menjadi cemas. Keadaan cemas ini dapat menghambat pelaksanaan ujian. Kecemasan yang dialami seorang siswa terhadap ujian, disebabkan karena situasi evaluative dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam dan menegangkan ( Fausiah & Widury, 2006).

Berkaitan dengan kecemasan, Eysenck (dalam Zarfiel,2001) mengatakan bahwa (*Tension interfere variety* ) yaitu adanya ketegangan yang sangat tinggi sehingga konsentrasi belajar terhambat , sehingga dapat membuat siswa tersebut menderita insomnia".Dalam otak manusia terdapat pusat tidur dan pusat jaga. Pusat tidur dan pusat jaga manusia dipengaruhi oleh ARAS ( *Ascending Reticular Activating System* ). Selama masa tidur , pusat tidur akan mengurangi dan menghambat aktivitas ARAS yang ada di otak. Jika ARAS meningkat akan menyebabkan tidur berkurang (Schtsberg & Nemcroff, 2004).

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memulai (inisiasi) tidur atau

sebagai gejala suatu gangguan lain yang mendasarinya seperti kecemasan dan depresi atau gangguan emosi lain yang terjadi dalam hidup manusia (Maramis, 2009).

Allah berfirman dalam surat Ar-Rum ayat 23 yang artinya :*“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”*. Dan dalam surat An-Naba' ayat 9 , *“ Dan kami jadikan tidurmu sebagai (sarana) istirahat.*

Siswa perlu berada dalam kondisi tenang agar dapat melaksanakan ujian nasional secara optimal dan sukses. Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar siswa menjadi tenang dan tidak mengalami kecemasan yang dapat menyebabkan insomnia adalah dengan memberikan latihan relaksasi menjelang Ujian Nasional. 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 system saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah system 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 dan insomnia (Kanji et al, 2004).

Masalah tidur telah diteliti dari beberapa komunitas dan sekolah berbasis

Penelitian oleh Ohayon dkk adalah penelitian tentang remaja dengan Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV). Mereka menemukan bahwa 4 % dari remaja usia 15 tahun sampai 18 tahun dari sampel populasi umum di Perancis, Jerman, Inggris dan Spanyol telah insomnia dalam 30 hari terakhir. Dari mereka dengan diagnosis insomnia, sekitar setengah mengalami insomnia primer, 27% mengalami insomnia berhubungan dengan psikiatri, 12% mengalami insomnia terkait obat-obatan, dan 7%<sup>9</sup> terkait dengan kondisi medis (*American Academy of Pediatrics ,2006* ).

Sampai saat ini di Indonesia masih jarang dilakukan penelitian yang berkaitan dengan tidur dan permasalahannya. Ironisnya, berdasarkan penelitian-penelitian di Amerika Serikat dan Eropa, siswa SMP , SMA ,dan Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita kurang tidur kronis. Akibatnya mereka mempunyai risiko yang lebih tinggi dalam mengalami dampak negatif yang ditimbulkannya (Maas JB, dkk, 2002). Untuk itu diperlukan penelitian tentang efektifitas dari latihan relaksasi yang bermanifestasi terhadap tingkat insomnia pada siswa, dengan harapan siswa akan mendapatkan hasil yang optimal.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Bagaimanakan efektifitas latihan relaksasi kepada siswa kelas 3 SMP

### C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah :

#### 1. UMUM :

- a. Menganalisis efektifitas latihan relaksasi terhadap tingkat insomnia siswa menjelang ujian nasional.

#### 2. KHUSUS:

- a. Mengetahui skor tingkat insomnia siswa menjelang ujian nasional sebelum diberikan latihan relaksasi.
- b. Mengetahui skor tingkat insomnia siswa menjelang ujian nasional setelah diberikan latihan relaksasi.

### D. KEASLIAN PENELITIAN

Suryo, S (2003) . Depresi sebagai Faktor Insomnia pada Lansia di RS Sardjito Yogyakarta . Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan *Case Control Study*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh depresi terhadap insomnia dan terhadap factor lain. Waktu penelitian mulai bulan September – Desember 2002 . Metode statistic yang digunakan adalah analisis univariat OR dan CI serta *analisis Multivariat Logistic Regression*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian depresi pada lansia dengan insomnia adalah terbanyak bila dibandingkan dengan cemas dan nyeri. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu terapi langgam Jawa, metode penelitian yang

group, uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Test* serta *Spearmann Test* kemudian sampel yang digunakan adalah lansia yang tinggal di PSTW Abiyoso Pakem.

(Iainxeboung, 2008). Tentang Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada lansia Di Panti Werdha Purbo Yuwono Kelompok Brebes. Teknik pengambilan data sengan menggunakan rancangan eksperimen semu/*Quasi Eksperiment* yaitu dengan menggunakan *Non Equivalent Control Group Design*. Dimana desain quasi eksperimen mempunyai kesamaan dengan *Pre test-Post test Control Group Design*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 15 responden kelompok perlakuan serta 15 responden kelompok control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mean rank pada pretest kelompok perlakuan 11,80, sedangkan posttest 19,20. Berdasarkan analisis tersebut berarti bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap keluhan insomnia lansia dip anti werdha purbo yuwono kelompok Brebes dengan p-value (sig. 2-tailed)=0,007. Perbedaan dan persamaan penelitian pada penelitian yang dilakukan saat ini, persamaannya adalah menggunakan metode

..... Tetapi perbedaannya adalah populasi sampel yang di

## **E. MANFAAT PENELITIAN**

Manfaat yang di harapkan pada penelitian ini adalah :

### **1. Praktis**

#### **a. Peneliti**

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

#### **b. Murid**

Dapat menurunkan skor insomnia 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



#### d. Orang Tua

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

#### 2. Teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan dibidang ilmu kedokteran jiwa, khususnya mengenai :  
efektivitas latihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap skor kecemasan