

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah adalah sistem pendidikan yang dirancang untuk membantu meningkatkan sumber daya manusia (Ayu & Torro, 2023). Peserta didik diberi kebebasan saat menggali sumber ilmu dan dituntut supaya dapat belajar mandiri, aktif dan kolaboratif, selain itu siswa juga bisa menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan dari guru, mengerjakan tugas individu dan kelompok (Firman et al., 2023). Siswa saat disekolah haruslah memahami pengetahuan yang sudah dipelajarinya untuk itu dalam meningkatkan dan mengukur kemampuan siswa dengan diadakannya ujian, ujian dilaksanakan untuk menilai seberapa jauh kemampuan dalam pengetahuan dan keterampilan yang sudah didapat (Suprihatin et al., 2022).

Ujian sekolah merupakan ujian yang dijadwalkan oleh sekolah dan wajib dilaksanakan bagi siswa dengan tujuan mengevaluasi kompetensi siswa dalam memahami materi yang sudah dipelajarinya (Nawawi & Handayani, 2023). Ujian sekolah diterapkan untuk mengobservasi pertambahan kapasitas dan pengetahuan dalam bidang pendidikan sebagai tolak ukur kesuksesan pembelajaran yang nantinya bisa dipakai sebagai hasil evaluasi atas proses pembelajaran (Rasyidin & Pratiwi, 2022). Besarnya tuntutan pendidikan yang ditanggung, ditambah lagi tuntutan

wajib melaksanakan ujian yang dihadapi dapat menyebabkan suatu kecemasan bagi siswa (Rasyidin & Pratiwi, 2022).

Kecemasan akademik merupakan hasil biokimia antara tubuh dan otak yang meningkat dan mendapatkan perhatian, proses yang terjadi saat situasi akademik berupa mengerjakan tugas, diskusi di kelas, dan mengikuti ujian (Nurmawati & Gati, 2023). Kecemasan akan ujian ini umum dirasakan pada manusia khususnya bagi siswa pada berbagai jenjang sekolah (Rasyidin & Pratiwi, 2022). Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat mengganggu psikis dan fisik mereka, dimana pada kondisi psikisnya siswa mengira ulangan itu beban, akibatnya mereka takut akan remedial bahkan hingga tidak naik kelas dan pada gangguan fisik berupa gampang panik, gemetar, berkeringat, detak jantung bertambah (Vannesa et al., 2023). Gangguan tersebut menyebabkan kecemasan yang dikenal kecemasan saat ujian, kejadian kecemasan akan ujian marak dirasakan bagi kalangan siswa (Rasyidin & Pratiwi, 2022).

World Health Organization (WHO) menjelaskan gangguan kesehatan jiwa seperti kecemasan memiliki prevalensi yang tinggi (HIMPSSI & Iwan, 2021). WHO menyebutkan sekitar 450 juta orang didunia mengalami masalah kesehatan berupa kecemasan dengan perkiraan 57% dari 150 juta anak muda menderita kecemasan beban tugas belajar (Setiawan & Imamah, 2023). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan sebesar 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk mengalami gangguan kecemasan sedangkan pada RISKESDAS tahun 2018 di Jawa Timur prevalensi gangguan kecemasan bagi remaja

didapatkan 7,71% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi kecemasan akademik khususnya kecemasan menghadapi ujian yang tinggi ditemukan pada 10%-30% siswa sekolah menengah atas (usia 15–18 tahun) (Putwain et al., 2021)

Kecemasan terbagi menjadi dua kriteria yaitu kecemasan *state* dan kecemasan *trait*, kecemasan *state* reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu dan kecemasan *trait* reaksi emosi yang sifatnya stabil menginterpretasikan suatu keadaan menetap (bersifat bawaan) (Josua & Rahayu, 2023). Faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa saat menghadapi ujian yaitu pengalaman negatif pada masa lalu apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam ujian dan pikiran yang tidak rasional merupakan kepercayaan atau keyakinan siswa yang merupakan buah pikiran yang keliru (Idris & Idris, 2019). Kecemasan *state* dan *trait* diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat, kecemasan ringan individu dalam hidup kesehariannya akan merasa tegang, kewaspadaan meningkat, namun individu mampu menyelesaikan masalah. Kecemasan sedang individu memperhatikan sesuatu yang penting dan mengabaikan hal yang lain secara selektif namun dapat melaksanakan perbuatan yang terarah. Kecemasan berat individu lebih memperhatikan pada sesuatu hal mendetail dan spesifik, namun sulit berkonsentrasi untuk menyelesaikan problem, serta susah belajar secara efektif (Faozi et al., 2023). Kecemasan tersebut pastinya terdapat dalam diri siswa dan apabila tidak ditangani akan menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, diare, pusing, keringat

dingin, dan sesak napas, orang yang cemas juga bisa mengalami gejala psikologis, seperti khawatir, cemas, gugup, atau takut (Ariyani et al., 2022).

Perlunya penatalaksanaan yang benar dengan dilakukannya terapi farmakologis dan non farmakologis, namun pemberian farmakologis bisa menimbulkan efek samping, maka diperlukannya terapi non farmakologis dalam mengatasi kecemasan (Gerliandi et al., 2021). Terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan diantaranya: relaksasi otot progresif, mendengarkan bacaan Al-Qur'an, program MBSR, *guided imagery*, dan teknik relaksasi (Gerliandi et al., 2021). Relaksasi otot progresif merupakan terapi non farmakologis bertujuan merileksasikan pikiran, memulihkan kondisi otot saat keadaan tegang ke keadaan rileks, normal, dan terkontrol yang berupa gerakan dari kepala hingga kaki yang tersusun sistematis (Saleh et al., 2019).

Peneliti terdahulu menjadi salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat memperkaya wawasan dan teori yang bersangkutan. Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurnaningsih dengan judul “Teknik Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer” penelitian ini dilakukan selama 6 sesi mendapatkan hasil bahwa perlakuan relaksasi otot progresif bisa menurunkan tingkat kecemasan pada siswa yang akan melaksanakan UNBK (Nurnaningsih, 2020).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Penelitian Liyanovitasari dengan judul “Penerapan Teknik Relaksai Untuk Menangani Kecemasan Menhadapi Ujian Pada Siswa”. Dalam penelitian ini, juga membuktikan

bahwa pemberian relaksasi otot progresif 3 kali dalam seminggu dapat menurunkan kecemasan siswa SMK yang akan mengikuti Ujian Nasional (Liyanovitasari et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurnaningsih dan Liyanovitasari, menyatakan bahwa teknik relaksasi ini digunakan pada siswa yang mengalami kecemasan. Teknik ini dapat digunakan pada siswa yang mengalami stress. Maka dari itu teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat membantu mengatasi atau mengurangi tingkat kecemasan dan stress terhadap siswa/siswi yang sedang mengikuti ujian sekolah.

Berdasarkan uraian diatas maka saya sebagai peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ujian pada Siswa SMAN 1 Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Adakah Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ujian pada Siswa SMAN 1 Magetan ?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ujian pada Siswa SMAN 1 Magetan.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui kecemasan sebelum Relaksasi Otot Progresif Terhadap pada siswa SMAN 1 Magetan.

- b. Mengetahui kecemasan setelah Relaksasi Otot Progresif Terhadap pada siswa SMAN 1 Magetan.
- c. Mengetahui kecemasan sebelum dan setelah Relaksasi Otot Progresif Terhadap pada siswa SMAN 1 Magetan.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Diharapkan Sebagai landasan oleh peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian serupa dan lebih kompleks serta sebagai sumber data untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber informasi mengenai kecemasan siswa di SMAN 1 Magetan.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai informasi mengenai kejadian kecemasan, sehingga dapat dijadikan masukan untuk menerapkan relaksasi otot progresif agar masyarakat tidak mengalami kecemasan.

1.5 Keaslian Penelitian

1. (Toqan et al., 2023) dengan judul penelitian " *Effect of progressive muscle relaxation exercise on anxiety among nursing students prior to critical care clinical training.*" Desain penelitian ini adalah dengan metode penelitian ini kuantitatif dengan desain *randomized, controlled study design was used*, menggunakan Sampel penelitian sebanyak 80 mahasiswa diambil menggunakan teknik *Convenience Sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner STAI form Y1 (State) Uji penelitian menggunakan Uji t berpasangan SPSS Versi 23. Pada hasil metodologi penelitian ini adalah Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mampu menurunkan kecemasan ($p < 0,05$). Selain itu, kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ($1,15 \pm SD = 0,43$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($2,83 \pm SD = 0,40$). Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian metode kuantitatif, sama menggunakan populasi sebanyak 80 sampel, sama menggunakan Teknik sampling *Convenience Sampling*, sama menggunakan variabel Independent: ROP Dependent: Kecemasan dan sama-sama melakukan meneliti hubungan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan. Perbedaannya adalah peneliti sebelumnya desain penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *randomized controlled trial* sekarang menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimental* dan respondennya mahasiswa Fakultas Keperawatan 2023, sedangkan penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan respondennya siswa-siswi.

2. (Toqan, Ayed, Amoudi, et al., 2022) dengan judul penelitian "*Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety among Nursing Students in Pediatric Clinical Training.*" Desain penelitian ini adalah dengan metode penelitian ini kuantitatif dengan Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental pre-post study* Sampel penelitian sebanyak 60 mahasiswa diambil menggunakan teknik *Total Sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner STAI form Y1 (State) Uji penelitian menggunakan Uji t berpasangan. Pada Analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah program relaksasi otot progresif ($t(59)=21.1, P<0,05$). Kecemasan pasca program berkurang ($M=1,34\pm0,36$) dibandingkan sebelum program ($M=2,83\pm0,35$). Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian metode kuantitatif, sama menggunakan variabel Independent: ROP Dependent: Kecemasan dan sama menggunakan uji statistik : uji t. Perbedaannya adalah peneliti sebelumnya Teknik *sampling* penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *Total Sampling* Sekarang yang digunakan *Convenience Sampling* , pada penelitian ini menggunakan instrument STAI Responden Y1 Sekarang: STAI Responden Y1 dan Responden Y2 dan respondennya mahasiswa Fakultas Keperawatan, sedangkan penelitian in desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan respondennya siswa-siswi.
3. (Ayed, 2022) dengan judul penelitian " *Effect of Pr ect of Progressive Muscle Relaxation Ex e Muscle Relaxation Exercise on Anxiety cise on Anxiety among Nursing Students before Psychiatric and Mental Clinical*

Training.” Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain *Controlled Experimental pre-post study* Sampel penelitian sebanyak 60 mahasiswa diambil menggunakan teknik *Total Sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuisioner STAI form Y1 (State) Uji penelitian menggunakan Uji t SPSS Versi 23. Pada penelitian ini Besarnya kecemasan pada kelompok intervensi setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif jauh menurun jika dibandingkan dengan kelompok control ($t(58) = 17.26, P < 0.05$). Jumlahnya lebih sedikit kecemasan pasca program pada kelompok intervensi (($M=1.1, SD=0.4$) dibandingkan kelompok control ($M=2.9, SD=0.4$). Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian metode kuantitatif, sama menggunakan populasi sebanyak 80 sampel, sama menggunakan Teknik sampling *Convenience Sampling*, sama menggunakan variabel Independent: ROP Dependent: Kecemasan dan sama-sama melakukan meneliti hubungan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan. Perbedaannya adalah peneliti ini adalah sebelumnya desain dulu: *Controlled Experimental* sekarang: *Quasi Eksperimental*, Teknik Sampling yang digunakan Dulu: *Total Sampling* Sekarang: *Convenience Sampling*, pada Instrumen yang digunakan Dulu: STAI Responden Y1 Sekarang: STAI Responden Y1 dan Responden Y2 dan respondennya mahasiswa Fakultas Keperawatan 2023, sedangkan penelitian in desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan respondennya siswa-siswi.

4. (Toqan, Ayed, Joudallah, et al., 2022) dengan judul penelitian " *Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Reduction Among Nursing Students During Their Initial Clinical Training: A Quasi-Experimental Study.*" Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental pre-post study* Sampel penelitian sebanyak 90 mahasiswa diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuisioner STAI form Y1 (State) Uji penelitian menggunakan Uji t berpasang. Pada Penelitian ini menunjukkan persamaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi otot progresif ($t(89) = 30.8, P=.001$). Kecemasan menurun setelah program ($M = 1.22 \pm .34$) dibandingkan sebelum ($M = 2.75 \pm .33$), Metode Dulu: Kuantitatif Sekarang: Kuantitatif Desain Dulu: *Quasi Eksperimental* Sekarang: *Quasi Eksperimental* Intervensi Dulu: ROP Sekarang: ROP Variabel Dulu: Independent: ROP Dependent: Kecemasan Sekarang: Independent: ROP Dependent: Kecemasan Uji Statistic Dulu: Uji t berpasangan Sekarang: Uji t berpasangan. Perbedaannya adalah peneliti Teknik Sampling Dulu: *Purposive Sampling* Sekarang: *Convenience Sampling* Instrumen Dulu: STAI Y1 Sekarang: STAI Y1 dan Y2 dan respondennya mahasiswa Fakultas Keperawatan 2022, sedangkan penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan respondennya siswa-siswi.
5. Toqan, Malak, et al., 2022) dengan judul penelitian " *Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Among Male Nursing Students Undergoing Maternity Clinical Training.*" Metode penelitian ini

kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental pre-post study* Sampel penelitian sebanyak 48 mahasiswa diambil menggunakan teknik *Total Sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuisioner STAI form Y1 (State) Uji penelitian menggunakan Uji t berpasangan SPSS Versi 23. Analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara program relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah program ($t(47) = 21,2$ ($p < 0,05$)). Terdapat lebih sedikit kecemasan pasca program ($M = 1,32 \pm 0,36$) dibandingkan sebelum program ($M = 2,89 \pm 0,28$). Pada Penelitian ini menunjukkan persamaan Metode Dulu: Kuantitatif Sekarang: Kuantitatif Desain Dulu: *Quasi Eksperimental* Sekarang: *Quasi Eksperimental* Intervensi Dulu: ROP Sekarang: ROP Variabel Dulu: Independent: ROP Dependent: Kecemasan Sekarang: Independent: ROP Dependent: Kecemasan. Perbedaannya adalah peneliti ini Populasi Dulu: 48 Sampel Sekarang: 80 Sampel Teknik Sampling Dulu: *Total Sampling* Sekarang: *Convenience Sampling* Instrumen Dulu: STAI Y1 Sekarang: STAI Y1 dan Y2 dan respondennya mahasiswa Fakultas Keperawatan 2022, sedangkan penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dan respondennya siswa-siswi.