

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ujian Akhir Nasional (UAN) adalah penilaian hasil belajar oleh pemerintah yang bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada pelajaran tertentu dalam kelompok ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam aplikasinya di sekolah-sekolah di Indonesia istilah Ujian Nasional mengacu pada suatu sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan, Kemdiknas di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 yang menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan. Lebih lanjut dinyatakan bahwa evaluasi dilakukan oleh lembaga yang mandiri secara berkala, menyeluruh, transparan, dan sistematis untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan dan proses pemantauan evaluasi tersebut harus dilakukan secara berkesinambungan.

Kekhawatiran terhadap UAN selalu menjadi beban bagi para siswa-siswi dari tahun ke tahun, baik yang sekolah dasar sampai ke sekolah menengah atas. Stres terjadi dengan adanya tuntutan dan tekanan untuk bisa lulus dalam ujian nasional tersebut. Apalagi, semakin hari ujian nasional

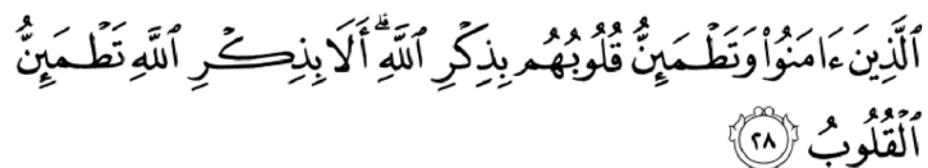
tersebut semakin dekat dan dengan demikian tingkat stres dan depresi semakin tinggi. Mereka mengalami stres berkepanjangan, mulai menjelang Ujian Akhir Sekolah (UAS) sampai dengan UAN (Palutturi, 2012).

Stres UN ini tidak hanya dirasakan oleh siswa SMA, siswa SMP pun ikut merasakannya. Padahal siswa SMP mempunyai karakteristik remaja peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas, yang ditandai dengan anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi dan anak mulai bersikap kritis. Masa Pubertas biasanya terjadi pada usia 14-16 tahun, yang biasa dikenal masa remaja awal di mana anak mulai terdapat semacam gangguan suasana hati dan bingung tentang perubahan fisiknya. Stressor lain bisa didapatkan juga dari lingkungannya, seperti dari lingkungan keluarga, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan (Nasution, 2007).

Depresi adalah salah satu contoh gangguan suasana hati yang dapat terjadi di kalangan remaja dan dapat terjadi pada perkembangan remaja yang normal sekalipun (Semiun, 2006). Depresi pada remaja dapat berdampak buruk bagi kelangsungan hidup mereka apabila tidak ditangani dengan baik. Kondisi-kondisi yang dapat terjadi seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas/di rumah, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, merasa lelah, lesu atau kurang bertenaga, serasa rendah diri, sulit konsentrasi dan sulit mengambil keputusan serta putus asa, dapat mengganggu kegiatan pembelajaran mereka. Untuk itu perlu diupayakan pencegahan salah satunya dengan latihan relaksasi.

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 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. Maka siswa bisa berada dalam kondisi tenang dan dapat melaksanakan ujian secara optimal dan sukses.

Dalam Al-Qur'an telah disampaikan:



(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Ar Ra'd 28)

Berkaitan dengan ayat ini Imam Ibnu Katsir menjelaskan :

“ Maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah ta'ala. Hati menjadi tenang ketika mengingat Allah, dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah Pelindung dan penolongnya” (lihat Tafsir Ibnu Katsir).

Dalam ayat Al-Qur'an dan hadist diatas bisa disimpulkan bahwa bila kita sedang bersedih atau dalam keadaan tidak aman dengan hanya mengingat pada Allah SWT. hati kita bisa menjadi tenang dan tentram. Gangguan depresi, seperti halnya gangguan jiwa yang lain, membutuhkan adanya terapi baik yang sifatnya farmakologis maupun non farmakologis (Brent & Birmaher, 2002).

Dengan melihat dampak-dampak yang ditimbulkan akibat siswa mengalami depresi, maka perlu diberikan suatu usaha untuk mencegah dan mengurangi masalah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi khusus yang dapat membantu mengurangi depresi. Salah satu strategi yang dapat mengurangi depresi adalah strategi relaksasi. Untuk itu, penerapan strategi relaksasi dipilih sebagai salah satu alternatif untuk membantu siswa mengurangi tingkat depresi terutama depresi menjelang ujian nasional.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah efektivitas latihan relaksasi terhadap tingkat depresi pada remaja/siswa SMP saat menghadapi UAN

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pelatihan relaksasi terhadap tingkat depresi siswa SMP dalam menghadapi UAN

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat depresi siswa sebelum diintervensi
- b. Mengetahui tingkat depresi siswa setelah diintervensi

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan dibidang ilmu kedokteran jiwa, khususnya mengenai : efektivitas latihan relaksasi (*relaxation excercise*) terhadap skor depresipada siswa kelas 3 SMP menjelang ujian Nasional (UN).

2. Praktis

a. Peneliti

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

b. Murid

Dapat menurunkan skor depresi 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 depresi dan dapat memanfaatkan latihan relaksasi untuk menanggulangi kecemasan pada siswanya.

d. Orang tua

Memberikan gambaran kepada masyarakat khususnya para orangtua agar bisa memahami depresi dan dapat memanfaatkan latihan relaksasi guna menanggulangi kecemasan.

E. Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada penelitian tentang pengaruh latihan relaksasi terhadap depresi siswa SMP menjelang ujian nasional. Tetapi ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan variable diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

1. Irmayanti dan Warsito (2010) dengan judul "*Penerapan strategi relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian*". Berdasarkan hasil penelitian, Penelitian ini dilakukan terhadap 7 orang siswakelas VIII A SMP Negeri 1 Benjeng-Gresik yang telah teridentifikasi mengalami kecemasan menjelang ujian kategori tinggi. dapat disimpulkan bahwa strategi relaksasi dapat mengurangi kecemasan menjelang ujian pada siswa. Hal ini dapat diketahui dari analisis *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan menjelang ujian sesudah penerapan strategi 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. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dari

penerapan strategi relaksasi terhadap kecemasan siswa menjelang ujian..

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabelnya yaitu tingkat depresi yang diukur dengan *Beck Depression Inventory* (BDI), sedangkan pada penelitian di atas variabel yang diteliti merupakan kecemasan. Selain variabel, tempat dilakukannya penelitian berbeda.