

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah sebuah kondisi emosional yang diwarnai oleh perasaan tidak nyaman, seperti ketegangan, pikiran yang mengganggu, serta perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, getaran, dan sakit kepala (Rindayati *et al.*, 2020). Ini adalah bentuk kekhawatiran dan ketakutan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dari ketakutan, ketakutan muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan yang nyata, sementara kecemasan berhubungan dengan situasi atau peristiwa yang belum terjadi (Parsafar & Davis, 2020). (*World Health Organization* , 2023) melaporkan bahwa gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di alami remaja di seluruh dunia, dan jika tidak ditangani, dapat mengganggu fungsi belajar serta kesejahteraan psikologis.

Di Jawa Tengah, masalah kesehatan mental di kalangan remaja menjadi perhatian yang penting. (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari satu dari lima remaja di provinsi ini mengalami masalah kecemasan, yang sejalan dengan temuan nasional yang mencatat bahwa 34,9% remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Situasi ini juga terlihat di tingkat lokal, di mana sebuah penelitian terhadap siswa SMA di Sukoharjo melaporkan bahwa sekitar 47,7% siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan di kalangan remaja,

terutama menjelang ujian, merupakan isu yang nyata dan memerlukan perhatian serius di Jawa Tengah dan Sukoharjo (Hidayati *et al.*, 2021).

Dalam mengawasi perkembangan keterampilan dan pengetahuan di dunia pendidikan, ujian atau tes dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu. Ujian ini berfungsi sebagai indikator keberhasilan proses belajar dan sangat krusial untuk dilakukan, karena dapat menjadi alat evaluasi dari perjalanan belajar. Namun, kenyataannya, pelaksanaan ujian sering kali membuat sebagian individu yang sedang menempuh pendidikan, baik di awal maupun di akhir, merasakan kecemasan dan ketidaksiapan. Hal ini menimbulkan fenomena yang dikenal sebagai kecemasan ujian atau test anxiety.

Kecemasan terhadap ujian ini banyak dialami oleh para siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Rasyidin & Pratiwi, 2022) menunjukkan bahwa dari 150 siswa, hanya 3,4% yang tidak merasakan kecemasan, sementara 51,3% mengalami kecemasan ringan, 40% merasakan kecemasan sedang, dan 5,3% mengalami tingkat kecemasan yang berat. Data ini menggambarkan bahwa siswa memiliki beragam tingkat kecemasan terhadap ujian. Pentingnya perhatian terhadap masalah kecemasan ujian ini juga diperkuat oleh penelitian di SMK Kuta, yang pada tahun ajaran 2017/2018 menemukan bahwa dari 40 siswa, 10% memiliki kecemasan rendah, 45% mengalami kecemasan sedang, 37,5% merasakan kecemasan tinggi, dan 7,5% lainnya mengalami kecemasan yang sangat tinggi .

Kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyiapkan dan mengerjakan ujian. Perasaan cemas tidak hanya dialami

oleh siswa dengan kemampuan akademik yang rendah, tetapi juga oleh mereka yang memiliki kecerdasan dan motivasi tinggi. Ujian pada dasarnya bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku, baik yang bersifat potensial maupun aktual, serta keterampilan baru yang diperoleh siswa selama proses pembelajaran. Namun, sering kali ujian dianggap sebagai beban yang berat, yang mengakibatkan timbulnya kecemasan. Corey menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul akibat ketidakrileksan tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu masalah, sehingga menyebabkan ketegangan. Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan tersebut, diperlukan penemuan-penemuan positif yang berlawanan dengan respons negatif (kecemasan) tersebut (Salami & Mahmud, 2024).

Dampak kecemasan memengaruhi aspek fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Secara psikologis, siswa mengalami takut, khawatir, dan kurang percaya diri menjelang ujian, terutama dengan pengawas ketat (Larasati *et al.*, 2022). Gejala fisik meliputi keringat dingin, detak jantung cepat, getaran tubuh, dan mudah sakit. Gejala Kognitifnya, kecemasan mengganggu konsentrasi dan menurunkan kemampuan berpikir, sejalan dengan pendapat Larasati *et al.*, (2022) yang menyatakan kecemasan ujian menghambat konsentrasi dan pemecahan masalah. Tekanan dari keluarga, guru, dan teman juga memperburuk kecemasan, terutama bagi siswa dari keluarga tidak utuh. Kecemasan berpengaruh besar pada kesiapan belajar serta kesehatan fisik, emosi, dan interaksi sosial siswa.

Ketika seseorang merasakan kecemasan, salah satu tanda yang muncul

yaitu perasaan panik dan sesak didada sehingga banyak orang menjadi kesulitan saat bernapas, oleh karena itu banyak cara untuk mengontrol pola pernapasan itu sendiri contohnya dengan melakukan *deep breathing exercise* (Pristianto *et al.*, 2022).

Deep breathing exercise adalah metode relaksasi yang menekankan pada pernapasan yang lambat dan teratur. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara menarik napas dalam-dalam dan mengeluarkannya melalui mulut secara perlahan sebanyak 10 kali per menit (Multazam & Utami, 2024). Yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif individu terhadap situasi yang dianggap menakutkan, serta melatih respons yang lebih adaptif. Teknik ini juga dipercaya dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. *Deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian.

Penelitian terbaru oleh Multazam & Utami (2024) juga menunjukkan bahwa *deep breathing exercise* merupakan salah satu cara yang efektif untuk meredakan rasa cemas yang muncul dalam situasi tertentu. Setelah menerapkan teknik ini, siswa mampu menunjukkan respons yang lebih adaptif saat ujian berlangsung. Transformasi yang dialami siswa tidak terbatas pada satu aspek saja perubahan positif dapat terlihat dari kondisi psikologis, emosional, dan fisik mereka.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MA Al Falah Sukoharjo mengungkapkan bahwa sejumlah siswa kelas X pernah mengalami kecemasan atau rasa kurang percaya diri mendekati Ujian

sekolah. Dari 10 siswa yang diwawancarai, sekitar 90% mengaku merasa kurang siap menghadapi ujian, terutama karena ini adalah pengalaman pertama mereka mengikuti ujian di tingkat SMA. Ini menunjukkan bahwa sejumlah siswa cenderung merasa cemas saat menghadapi ujian berdasarkan pengalaman yang lalu.

Oleh karena itu, perlu ada cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan ini. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah *deep breathing exercise* yang bisa membantu mengatasi kecemasan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas X Yang Mendekati Ujian Sekolah di MA Al Falah Sukoharjo.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas X Yang Mendekati Ujian Sekolah di MA Al Falah Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas X Yang Mendekati Ujian Sekolah di MA Al Falah Sukoharjo

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum di berikan *Deep Breathing*

Exercise pada siswa kelas X yang mendekati ujian sekolah di MA Al Falah Sukoharjo

- b. Mengetahui tingkat kecemasan setelah diberikan *Deep Breathing Exercise* pada siswa kelas X yang mendekati ujian sekolah MA Al Falah Sukoharjo
- c. Menganalisis pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan siswa kelas X yang mendekati ujian sekolah di MA Al Falah Sukoharjo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh *deep breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan siswa kelas X yang mendekati ujian sekolah di MA Al Falah Sukoharjo

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana pengetahuan bagi siswa yang lain dalam hal menangani kecemasan pada siswa yang mendekati ujian sekolah sehingga diharapkan kecemasan dapat berkurang dan dapat teratasi.

b. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau masukan metode alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada

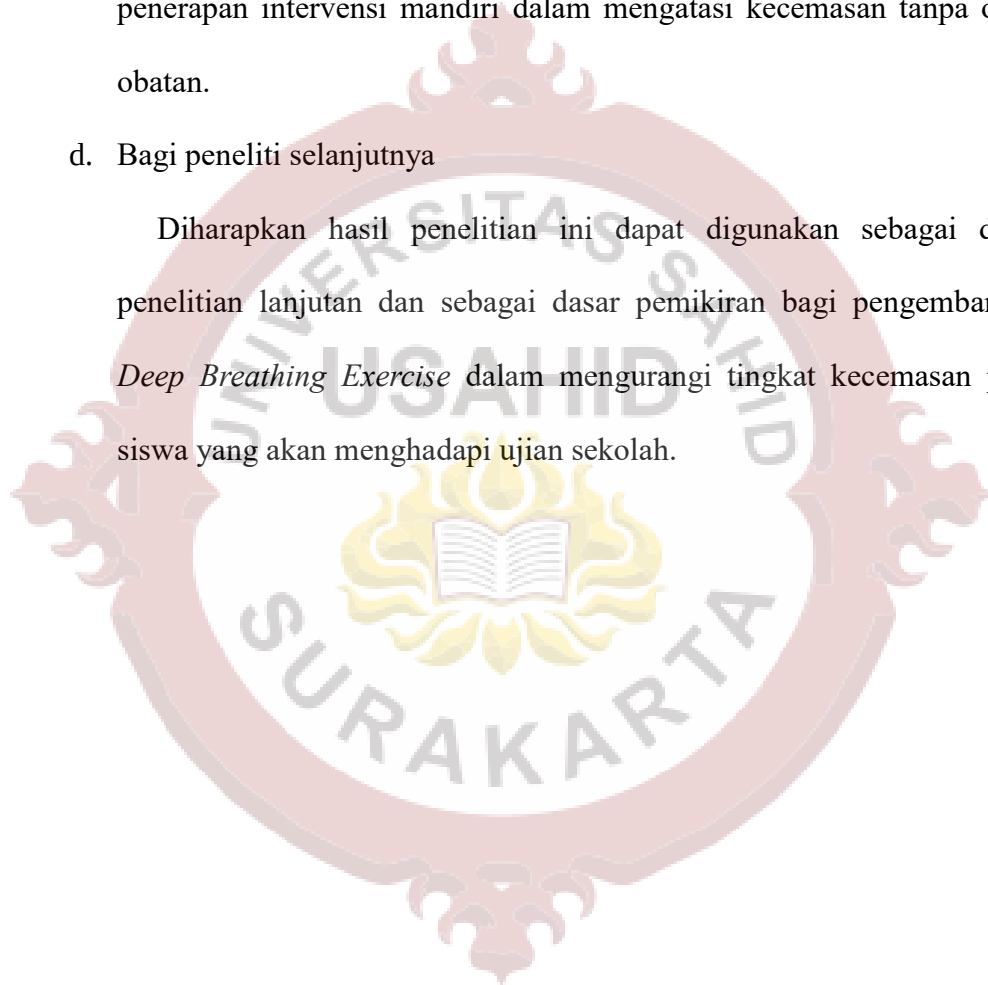
siswa mendekati ujian sekolah.

c. Bagi Bidang Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang keperawatan secara profesional dalam penerapan intervensi mandiri dalam mengatasi kecemasan tanpa obat-obatan.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian lanjutan dan sebagai dasar pemikiran bagi pengembangan *Deep Breathing Exercise* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian sekolah.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama & Tahun	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan & Perbedaan
1.	(Rasyidin & Pratiwi, 2022)	Penerapan Teknik Relaksasi untuk menangani kecemasan	Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah kajian kepustakaan (library research)	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa teknik relaksasi terbukti efektif dalam meredakan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Penerapan metode ini memberikan dampak positif pada aspek psikologis, emosional, dan fisik siswa yang semakin membaik. Beragam teknik diterapkan, terutama relaksasi pernapasan dan otot, dikombinasikan dengan metode konseling lainnya seperti restrukturisasi kognitif. Secara keseluruhan, teknik relaksasi menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan siswa saat ujian.	Persamaan: Meneliti subjek yang sama yaitu siswa, dan variabel yang sama yaitu kecemasan Perbedaan: Ada perbedaan metode penelitian yaitu Peneliti sebelumnya menggunakan metode kajian kepustakaan dan peneliti sekarang menggunakan metode kajian kepustakaan dan peneliti yang sekarang menggunakan metode <i>pre experiment one group pretest-posttest</i>
2.	(Pristianto <i>et al.</i> , 2022)	<i>Deep Breathing dan butterfly hug</i> : Teknik mengatasi kecemasan pada siswa MAN 2 Surakarta	<i>Pre experiment one group pretest-posttest group design.</i>	Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan ditemukan bahwa 20 orang mengalami kecemasan berat, 25 orang mengalami kecemasan sedang, 12 orang mengalami kecemasan ringan, dan 3 orang tidak merasakan kecemasan sama sekali.	Persamaan: Meneliti subjek yang sama yaitu siswa, variabel yang sama yaitu kecemasan dan menggunakan metode penelitian yang sama <i>Pre experiment one group pretest-posttest group design.</i> Perbedaan: Ada perbedaan variabel yaitu Peneliti sebelumnya mengkombinasi <i>deep breathing exercise</i> dengan <i>butterfly hug</i> dan peneliti sekarang

						hanya meneliti <i>deep breathing</i> .
3. (Verawaty & Widiastuti, 2020)	Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 dalam menghadapi ujian akhir semester di akademi perawatan RS PGI Cikini	Dengan metode pendekatan pre dan post one group. Dengan metode consecutive sampling	Dampak dari teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan. Sebelum intervensi, nilai rata-rata tercatat sebesar 18,49, sementara setelah intervensi turun menjadi 12,00. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Penelitian ini juga diperkuat dengan analisis bivariat menggunakan uji independent samples test, yang menghasilkan nilai $p=0,000 (<0,05)$.			Persamaan : Meneliti Variabel yang sama yaitu teknik relaksasi napas dalam dan kecemasan menjelang ujian Perbedaan : Ada perbedaan subjek dan desain penelitian, Peneliti sebelumnya meneliti mahasiswa semester 2 dan peneliti yang sekarang meneliti siswa Ma kelas X