

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Oktamiati, (2013, h2) Pendidikan menjadi salah satu pokok masalah di era globalisasi, Ketua Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional (BPPN) Awaloedin Djamin bahwa rangking *Human Development Indek* (HDI) pada tahun 1999 berada pada urutan 105, pada tahun 2011, HDI menempatkan Indonesia diposisi 124 dari 187 kemudian pada tahun 2012, HDI Indonesia menempati posisi 121 dari 187 negara (*Human Development Report*, 2013). Indikator yang digunakan untuk dalam *Human Development Indek* (HDI) salah satunya adalah sumber daya manusia didalam sebuah negara. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh *Education For All (EFA) Global Monitoring Report 2011: the hidden crisis, armed conflict and education* yang dikeluarkan Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO) yang diluncurkan di New York (1/3/2011).

Indeks pembangunan pendidikan atau *Education Development Indek* (EDI) berdasarkan data tahun 2008, Nilai EFA untuk Indonesia adalah 0,934. Nilai itu menempatkan Indonesia di posisi ke-69 dari 127 negara di dunia. EDI dikatakan tinggi jika mencapai 0,95-1. Kategori medium berada di atas 0,80 sedangkan katagori rendah berada di bawah 0,80 (Kompas, 2011). Kemerostan inilah yang mencetuskan ide untuk diadakannya sekolah *full day* (Baharuddin, 2008). Pelaksanaan sekolah *full day* di Indonesia pada hakekatnya tidak hanya menambah waktu dan memperbanyak materi pembelajaran di sekolah, agar terciptanya kualitas sumber daya manusia yang baik tetapi juga untuk mengkondisikan anak agar memiliki pembiasaan hidup yang baik, untuk pengkayaan atau pendalaman konsep-konsep materi pembelajaran. Kurang lebih ada 800 Sekolah yang berada di Kabupaten Klaten tetapi tidak semua sekolah menerapkan program *full day*.

Penerapan sistem sekolah *full day* di Indonesia memiliki sisi positif dan sisi negatif. Sisi positifnya adalah anak sekolah diberikan waktu yang lebih panjang untuk belajar. Sisi negatifnya adalah anak merasa bosan, sehingga menimbulkan stres di sekolah. Stres di sekolah dapat terjadi ketika seorang anak mempunyai tuntutan yang harus dipenuhi di sekolah, mentaati peraturan sekolah yang kaku dan ketat (Oktamiati, 2013,). Sekolah sama dengan organisasi yang banyak memiliki norma, nilai dan

peraturan. Sekolah memiliki dampak yang besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memacu terjadinya stres. Proses pendidikan menengah pertama memiliki perbedaan yang sangat jauh dengan pendidikan sebelumnya karena ada beban tugas dan tanggung jawab yang besar yang harus diselesaikan, sehingga apabila tidak berhasil akan mudah mengalami stres oleh karena itu, fenomena stres dikalangan siswa merupakan suatu topik yang sering menjadi bahan penelitian (Hervininngtyas, 2011, h2).

Perbedaan stres akademik di sekolah dasar yang bersistem full day dan half day menunjukkan adanya perbedaan stres akademik pada masing-masing sekolah, yaitu sekolah full day menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan sekolah half day Siswa SD full day memiliki tingkat stres yang lebih dibandingkan dengan siswa SD half day, diantaranya dikarenakan panjangnya waktu belajar karena siswa SD full day(07.15- 15.00). Waktu belajar yang cukup panjang dan dengan metode pembelajaran yang masih bersifat tradisional (ceramah) serta kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar aktif dapat menjadi kontributor yang cukup besar bagi terjadinya stres pada siswa dan kondisi lingkungan fisik yang sangat ramai dan padat, serta tidak ada sarana dan prasarana bermain di SD full day. (Refliandra dan Muslimin, 2011)

Perbedaan sistem pembelajaran dan peraturan yang diterapkan sekolah dapat menimbulkan stres akademik. Adanya sistem pembelajaran dan peraturan yang berbeda disetiap sekolah sehingga dapat menimbulkan stres akademik yang berbeda pula, ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik. Sobri (2012)

Stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan. Beban tugas yang banyak, waktu belajar yang panjang, adanya persaingan antar siswa, kegagalan dalam ujian, keterbatasan biaya, hubungan yang kurang baik dengan teman ataupun guru, adanya masalah keluarga, motivasi yang rendah, ruang kelas yang penuh sesak, dan harapan orang tua yang tinggi terhadap anak merupakan sumber-

sumber stres akademik yang dapat terjadi pada siswa (Refliandra dan Muslimin, 2011).

Siswa kelas VII SMP N Lembang terdapat 14,6% siswa mengalami kejenuhan (*burn out*) belajar tinggi, 72,9% pada kategori sedang, dan 12,5% pada kategori rendah (Ningsih, 2016, h52). Siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami kejenuhan (*burn out*) belajar. 34% siswa mengalami kelelahan emosi, 29% siswa mengalami kelelahan fisik, 17% siswa mengalami kelelahan kognitif, 20% siswa kehilangan. Adapun strategi coping yang dilakukan oleh siswa SMA di Kota Yogyakarta dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya yaitu 53% siswa lebih cenderung melakukan strategi coping negatif dan 47% siswa melakukan strategi coping positif untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya. Dari hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa banyak siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar (Suwidhagdho 2016). Penyebab kejenuhan belajar dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*) Muhibbin Syah ( 2008, h181-182 )

Atmaningtyas (2010), apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan mood (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman, dalam jangka panjang akan berdampak pada berbagai penyakit seperti maag, penyakit jantung, dan berbagai penyakit lainnya. Penanggulangan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, dimana pada terapi non-farmakologi seperti terapi relaksasi otot, dan aromaterapi. Seluruhnya memberikan dampak yang positif. Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan dampak positif.

Alfiyanti (2014) menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami responden yang telah diberikan relaksasi otot progresif, hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar responden 6 mengalami depresi ringan sebesar 13 responden (72,7%) dan sesudah diberikan intervensi jumlah responden yang mengalami depresi ringan turun menjadi 10 responden (55,6%). Selain itu, responden yang semula mengalami depresi sedang sebesar 4 responden (22,2%) dan depresi berat sebesar 1 responden (5,6%), sesudah diberikan intervensi hasilnya tidak ada responden yang mengalami depresi sedang maupun depresi berat. Sari (2016, h6) menunjukkan bahwa

relaksasi progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan yang dialami klien yang memicu terjadinya stres sehingga akan mempengaruhi status mental klien.

Apriliani (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Dengan hasil untuk tingkat stres berat dari 8 responden (38,1%) yang mengalami penurunan sebanyak 5 responden dan yang tetap 3 responden, untuk stres sedang dari 10 responden (47,6%) yang mengalami penurunan sebanyak 7 responden dan yang tetap sebanyak 3 responden, sedangkan untuk tingkat stres ringan dari 3 responden (14,3%) tetap mengalami stres ringan. Maharani (2012, h11) menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menurunkan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi didukung oleh penelitian yang dilakukan Lee Is dan Gee GJ (2006, disitasi Mareti, 2010) yang berjudul *Effect of Lavender Aromatherapy on Insomnia And Depression in Women College Student* menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender memberikan manfaat untuk menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya mengenai relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender belum pernah dilakukan pada siswa SMP, sehingga dimungkinkan terjadinya perubahan atau penurunan stres akan lebih cepat dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

SMP Muhammadiyah I Klaten terletak di Kecamatan Klaten Selatan dengan batas sebelah selatan adalah jalan raya Pemuda Selatan, sebelah barat RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, sebelah utara adalah persawahan dan sebelah timur adalah kantor pemerintahan daerah Klaten. SMP Muhammadiyah I Klaten terakreditasi A dengan alamat Jl. Pemuda Selatan No 78 Tegalyoso Kecamatan Klaten Selatan. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 22 februari 2017 pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Klaten, dari wawancara dengan bapak Harjana selaku wakil kepala sekolah mengatakan belum pernah dilakukan penelitian di SMP Muhammadiyah I Klaten mengenai terapi yang dapat mengurangi tingkat stres, ada 37 guru, jumlah siswa 505 dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 265 dan perempuan 240 orang, kelas VII program *full day* ada 4 kelas dengan total murid 100 orang, terbagi dalam 4 kelas per kelas ada 25 siswa/murid. Pada 20 siswa yang diberikan kuesioner *perceived stress scale (PSS)* didapatkan sebanyak 12 siswa (60%) dengan stres ringan, 8 siswa (40%) dengan stres sedang dan dari hasil wawancara pada 5 siswa mengatakan lelah, letih,

bosan, jenuh, banyak pikiran, banyak tugas. Hal tersebut dapat memacu terjadinya stres. Siswa mengatakan mengatasinya dengan cara bermain game, istirahat dan menonton tv, siswa juga mengatakan belum pernah melakukan terapi untuk mengurangi stres.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan penelitian sebagai berikut apakah ada perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada siswa kelas VII *full day* di SMP Muhammadiyah I Klaten

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa Kelas VII *Full day* di SMP Muhammadiyah I Klaten

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres pada siswa kelas VII *Full day* di SMP Muhammadiyah I Klaten sebelum dan sesudah diberi relaksasi otot progresif.
- b. Mengetahui tingkat stres pada siswa kelas VII *Full day* di SMP Muhammadiyah I Klaten sebelum dan setelah diberi aromaterapi lavender.
- c. Menganalisis perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada siswa kelas VII *Full day* di SMP Muhammadiyah I Klaten

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat dalam pengelolaan stres.

### 2. Bagi Sekolah

Dapat menjadi acuan untuk pendidik guna mengurangi tingkat stres pada peserta didik dengan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi.

### 3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi siswa dalam pengelolaan stres.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pemberian terapi relaksasi progresif dan aromaterapi untuk menurunkan tingkat stres.

## E. Keaslian Penelitian

1. Fatmawati (2016) tentang Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen dan rancangan *nonequivalent control group with pre-post test design*. Sampel penelitian terdiri dari 15 pasien untuk kelompok kontrol dan 15 pasien untuk kelompok eksperimen yang diberi relaksasi progresif dan aromaterapi lavender dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data diperoleh dari kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *paired sample t-test* tidak terdapat perbedaan rata-rata kecemasan pre test dan post test pada kelompok kontrol ( $p\text{-value} = 0,698$ ), dan terdapat perbedaan rata-rata kecemasan pre test dan post test pada kelompok eksperimen ( $p\text{val} = 0,001$ ). Hasil uji *independen sample t-test* diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata kecemasan pre test antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $p\text{val} = 0,959$ ) dan terdapat perbedaan rata-rata kecemasan post test antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $p\text{-val} = 0,019$ ). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh relaksasi progresif dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi.
2. Oktamiati (2013) tentang Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem *Full Day School* Di Sekolah Dasar Kabupaten Bogor. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian deskriptif sederhana. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner stres untuk mengambil data dari 128 siswa kelas 4-kelas 6 yang bersekolah di sekolah *full day school*. Penelitian ini menggunakan

teknik total sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami stres akademik.

3. Hertanto (2014) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Metode penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen dengan rancangan *One Group Pre test Post test Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 16 responden. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Berdasarkan uji statistic dengan *Wilcoxon Match Pairs Test* diperoleh nilai  $Z = -2,646$  dengan signifikansi 0,008. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 maka  $H_0$  diterima hal ini berarti ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia. Ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia. Bagi pengelola PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur untuk menggunakan terapi relaksasi progresif sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi tingkat stres pada lanjut usia

Penelitian yang akan dilakukan adalah perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada siswa kelas VII *full day* di SMP Muhammadiyah I Klaten menggunakan desain *Quasi Experimen Design* dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *random sampling*. Analisa data satu kelompok menggunakan *Paired t-test*, untuk dua kelompok menggunakan *Independent t- test*