

## Efektifitas Latihan Relaksasi (*Relaxation Exercise*) terhadap Tingkat Insomnia Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional (UN)

Muhamad Gibran Dwi Nugroho<sup>1</sup>, Warih Andan Puspitosari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, <sup>2</sup>Dosen Pembimbing Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### INTISARI

Salah satu tolak ukur keberhasilan belajar siswa yaitu melalui evaluasi belajar, yang salah satunya adalah melalui ujian nasional. Kelulusan siswa dalam ujian nasional menjelma menjadi momok yang begitu menyeramkan dan mengkhawatirkan bagi para siswa. Kecemasan yang dialami seorang siswa terhadap ujian, disebabkan karena situasi evaluative dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam dan menegangkan. Berkaitan dengan kecemasan, Eysenck mengatakan bahwa adanya ketegangan yang sangat tinggi sehingga konsentrasi belajar terhambat, sehingga dapat membuat siswa tersebut menderita insomnia. Insomnia biasanya timbul sebagai gejala suatu gangguan lain yang mendasarinya seperti kecemasan dan depresi atau gangguan emosi lain yang terjadi dalam hidup manusia. Beberapa studi tentang relaksasi menunjukkan efikasi yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasan dan insomnia

Penulis ingin menganalisis efektifitas latihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap tingkat insomnia siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional (UN).

Jenis penelitian menggunakan *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest – post test design* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner dari KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*).

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan tes *wilcoxon*, dan hasil perhitungan di dapatkan hasilnya ,012, dimana  $p < 0,005$ , maka  $H_0$  diterima.

Pada penelitian ini menunjukkan latihan relaksasi berefek/berpengaruh pada insomnia siswa di SMP Muhammadiyah Senggotan Bantul menjelang Ujian Nasional