

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi UKK Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Di SDN Baros Mandiri 5 Kota Cimahi

Lina Safarina¹, Rahmi Imelsia², Rio Afrizal³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Stikes Jenderal A. Yani Cimahi

Email : linaroswendi@gmail.com

ABSTRAK

Usia sekolah merupakan periode anak yang rentan terhadap permasalahan kesehatan yang akan berpengaruh terhadap kualitas hidup anak. Sekolah selain tempat untuk memperoleh pendidikan, juga dapat memicu stres pada anak. Salah satunya ketika anak menghadapi ujian di sekolah. Dampak kecemasan pada anak, menyebabkan anak tidak produktif dan terganggu dalam memecahkan masalah. Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan, yaitu dengan melakukan relaksasi benson yang merupakan terapi religius yang melibatkan keyaninan agama secara langsung. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan dalam menghadapi UKK pada anak usia sekolah kelas V. Metode penelitian menggunakan pre eksperimen dengan desain *one group pretest post test*. Populasi penelitian adalah seluruh anak kelas V di SDN Baros Mandiri 5 Cimahi dengan besar sampel 18 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan propulsive sampling. Instrumen penelitian menggunakan SACS dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji T dependent.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan mean kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson, dan hasil uji menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap kecemasan ($p\text{Value} = 0.001$). Disarankan kepada sekolah untuk melakukan terapi benson secara berkelanjutan ketika anak mengalami kecemasan menghadapi UKK.

Kata kunci: Terapi benson, Kecemasan, anak usia sekolah

ABSTRACT

The Effect of Benson's Relaxation Therapy on Anxiety in Facing Graduate Examination in School Age Children Grade 5 at SDN Baros Mandiri 5 Cimahi City

School age is a period of children who are resistant to health problems that will affect the quality of life of children. Schools is a place to get education, that can also trigger stress in children, such when the child faces an exam at school. The impact of anxiety on children, causing children to be unproductive and disturbed in solving problems. Interventions that can be done to reduce anxiety, namely by benson relaxation which is a therapy which also involves religiosity directly. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation therapy on anxiety in dealing with examination of graduate in school. The research method used pre-experiment with one group pretest post test design. The study population was all fifth grade children at SDN Baros Mandiri 5 Cimahi with a large sample of 18 children. The sampling technique uses propulsive sampling. The research instrument used SACS and data analysis was performed univariately and bivariately with dependent T tests. The results showed that there were differences in mean anxiety before and after Benson relaxation therapy, and the test results showed there was an effect of Benson relaxation on anxiety ($p\text{Value} = 0.001$). It is recommended to schools to conduct benson therapy on an ongoing basis when children experience anxiety facing the graduate exam.

Keywords: *Benson relaxation, anxiety, school age*

PENDAHULUAN

Anak adalah individu yang masih bergantung pada orang dewasa dan lingkungannya, artinya membutuhkan lingkungan yang dapat memfasilitasi dalam memenuhi kebutuhan dasarnya dan untuk belajar mandiri (Supartini, 2004). Anak usia sekolah baik tingkat pra sekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas adalah suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan usia dewasa (Seotjningsih, 2012). Di dalam periode ini didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas anak dikemudian hari. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku dan gangguan belajar. Permasalahan kesehatan tersebut pada umumnya akan menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik di sekolah (Dermawan, 2012).

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk memperoleh pendidikan Selain tempat untuk memperoleh pendidikan, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah bagi siswa yang memicu stres pada anak (Desmita, 2009). Salah satu penyebab stres pada anak sekolah adalah adanya ujian. Ujian tersebut dilakukan untuk mengetahui prestasi belajar atau kecakapan baru yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Permanasari, 2013). Tersedia beberapa ujian untuk mengukur hasil belajar, yaitu ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian kenaikan kelas (UKK) dan ujian nasional (UN). Salah satu ujian yang sering dihadapi oleh anak sekolah setiap tahun adalah ujian kenaikan kelas (UKK). UKK adalah program pemerintah dilakukan oleh pendidik di akhir semester genap untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik di akhir semester genap. Penilaian hasil belajar peserta didik

pada jenjang pendidikan dasar dan menengah didasarkan pada prinsip-prinsip yaitu penilaian didasarkan pada data yang mencerminkan kemampuan yang diukur, objektif, penilaian didasarkan pada prosedur dan kriteria yang jelas, tidak dipengaruhi subjektivitas penilai, penilaian oleh pendidik mencakup semua aspek kompetensi dengan menggunakan berbagai teknik penilaian yang sesuai (Maisaroh, 2011; Slameto, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Gusniarti (2002) menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa mengalami kecemasan tingkat sedang saat menghadapi ujian semester. Penelitian lain menunjukkan bahwa salah satu SD di Banjarnegara mengalami kecemasan tingkat sedang dalam menghadapi Ujian Kenaikan Kelas (Permanasari, 2013). Hasil penelitian Nurhayati (2009) tentang gambaran umum tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian matematika menunjukkan 47% responden atau 32 siswa berada pada kategori cemas atau mengalami tingkat kecemasan sedang yang akan mengakibatkan penurunan prestasi.

Perawat dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada anak sekolah yang akan menghadapi ujian dengan intervensi non farmakologi. Perawat mampu berperan dalam penatalaksanaan non farmakologi dengan mengkaji aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual (Dalami, 2009). Peran perawat tidak hanya untuk mengetahui tingkat kecemasan pada anak sekolah yang akan menghadapi UKK tetapi memberi dukungan atau motivasi anak dan memberikan pendidikan kesehatan terhadap kecemasan pada anak yang akan menghadapi ujian. Perawat sebagai edukator dan caregiver membantu klien meningkatkan pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan untuk mengontrol kecemasan, sehingga terjadi

perubahan perilaku setelah diberikan tindakan yang diberikan (Hawari, 2011).

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh perawat adalah terapi relaksasi Benson. Terapi tersebut dipilih karena memiliki kelebihan, yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama (Datak, 2008). Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai suatu kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor 2000, dalam Pratiwi, 2014). Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama secara langsung. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu.

Penggunaan frase yang bermakna dapat digunakan sebagai fokus keyakinan, sehingga dipilih kata yang memiliki kedalaman keyakinan, Dengan menggunakan kata atau frase dengan makna khusus akan mendorong efek yang menyehatkan. Semakin kuat keyakinan seseorang bercampur respon relaksasi, maka semakin besar pula efek relaksasi yang didapat. Pilihan frase yang dipilih sebaiknya singkat untuk diucapkan dalam hati saat menghembuskan nafas secara normal, hal tersebut harus mudah diucapkan dan diingat (Huberty, 2011, Potter, 2005).

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada anak usia sekolah dalam menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

(UKK) anak kelas 5 di SDN Baros Mandiri 5 Cimahi Tengah.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest design* (Notoatmojo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah kelas V di SDN Baros Mandiri V Cimahi. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden, komunikatif, sehat jasmani, mengalami cemas dalam rentang ringan-sedang. Sedangkan kriteria eksklusi adalah mendeita penyakit fisik atau penyerta yang lain, seperti depresi, skizopenia, dan penyakit lainnya, mengalami cemas dalam rentang berat-panik, menjalani pengobatan non-farmakologi yang lain seperti terapi relaksasi progresif, yoga, terapi hypno dan lain-lain. Besar sampel dalam peneitian ini berjumlah 18 responden.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu SACS (*Spence Children's Anxiety Scale*). Skala SCAS adalah instrumen kecemasan yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada anak usia sekolah dan telah di modifikasi oleh peneliti. Instrumen ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan rentang skor 20 – 80 skor cemas ringan 20-44 skor cemas sedang 45-59 skor cemas berat dengan skor 60-80 (nilai validitas $r = 0.461 - 0.745$, alpha cronbach = 0.926)

Analisis Data

Analisa data terdiri dari analisa univariat yang disajikan dalam bentuk mean, standar deviasi, dan nilai minimum dan maksimum. Setelah data dikumpulkan peneliti

melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji shapiro-wilk dengan nilai p 0,094 ($\geq 0,05$ = Distribusi Normal). Analisa bivariat dilakukan dengan uji T-dependent karena data berdistribusi normal, serta untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada siswa SD sebelum dan sesudah intervensi

HASIL dan PEMBAHASAN

Distribusi rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada anak usia seolah kelas V di sdn Baros Mandiri 5 Kota Cimahi dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Distribusi rata-rata skoe kecemasan

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Skor Kecemasan			
Sebelum	47.28	1.708	45-50
Sesudah	37.56	1.464	35-40
Pekerjaan			
Ibu RT	11	73.3	11
Karyawan	4	26.7	3
PNS	0	0	1
Total	15	100	15

Berdasarkan tabel 1 diperoleh rata-rata kecemasan siswa kelas V sebelum dilakukan terapi Benson adalah 47,28 dengan standar deviasi 1,708. Skor terendah 45 dan tertinggi 50 termasuk kategori kecemasan sedang dengan skor kecemasan 45-59. Berdasarkan hasil pre test didapatkan bahwa skor kecemasan pada anak sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa masih kurang memenuhi standar, karena para siswa membayangkan UKK sebagai beban atau ancaman. Siswa menganggap UKK sebagai sesuatu yang menakutkan, yang akan menimbulkan perasaan takut dan cemas karena adanya peningkatan dari sisi materi

yang diberikan di tingkat selanjutnya, serta ada standar nilai yang harus dicapai. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nurhayati (2009) tentang pengaruh tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian bahwa siswa menganggap ujian sebagai sesuatu yang menakutkan yang menimbulkan perasaan cemas.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Maisaroh, (2011) yang menyatakan bahwa kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi ujian biasa terjadi, hal ini disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri. Akan tetapi sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Pada penelitian ini hampir seluruh responden mengalami kecemasan menghadapi UKK.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustiar (2010) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi UKK dapat menjadi kecemasan yang tidak rasional, ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri. Menurut Huberty (2015), dampak dari respon kecemasan akan menyebabkan anak menjadi tidak produktif dan mengganggu kemampuannya dalam memecahkan masalah. Berdasarkan analisis peneliti, 18 responden dalam penelitian ini mengalami kecemasan dengan skor terendah 45 dan skor tertinggi 50. Skor tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam rentang sedang (45-59). Kecemasan yang terjadi pada siswa dipengaruhi oleh ketakutan akan kegagalan menghadapi UKK dan beresiko sebagai penghambat belajar.

Nilai rata-rata mean setelah dilakukan terapi Benson pada siswa kelas V di SDN Baros Mandiri 5 Kota Cimahi adalah 37,56 termasuk kategori kecemasan ringan dengan

standar deviasi 1,464 skor kecemasan terendah 35 dan tertinggi 40 termasuk dalam kategori kecemasan ringan dengan skor kecemasan ringan 20-44.

Berdasarkan hasil post test didapatkan bahwa skor kecemasan pada anak setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa ada penurunan skor kecemasan pada siswa yang telah diberikan terapi relaksasi Benson. Hasil tersebut sesuai dengan konsep bahwa tujuan dari terapi relaksasi Benson yang merupakan perkembangan metode respon relaksasi pernafasan dan melibatkan faktor keyakinan siswa, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai suatu kondisi kesehatan yang lebih tinggi (Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2006).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Anggrini (2013) tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien kanker serviks yang dilakukan sebanyak 5 hari dengan durasi 10 sampai 20 menit per hari terdapat hasil ditemukan bukti bahwa terdapat penurunan kecemasan dan terapi relaksasi Benson merupakan salah satu cara penanggulangan alternatif non-farmakologi untuk mengurangi atau mengontrol kecemasan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SDN Baros Mandiri 5 dapat disimpulkan bahwa seluruh responden siswa yang mengalami kecemasan yang sudah mengikuti terapi relaksasi Benson mengalami penurunan kecemasan terbukti siswa terlihat rileks dan bergembira. Penurunan kecemasan tersebut diakibatkan karena terapi relaksasi Benson bersifat respiratorik yaitu mengatur aktivitas bernafas yang berfungsi mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulus turunya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis.

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan

Variabel	n	pValue
Skor Kecemasan Sebelum Kecemasan Sesudah	18	0.001

hasil uji statistik didapatkan dari 18 responden sebelum dilakukan intervensi terapi Benson memiliki rata-rata kecemasan 42,28 dalam kategori kecemasan sedang (45-59), setelah dilakukan intervensi terapi Benson rata-rata kecemasan dari 18 responden memiliki rata-rata kecemasan mengalami penurunan menjadi 37,56 termasuk dalam kategori kecemasan ringan (20-44). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi Benson dengan p value 0.001 (<0.05) berarti pada alfa 5% terlihat ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pada siswa sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi Benson.

Berdasarkan hasil temuan di SDN Baros Mandiri 5 seluruh responden setelah dilakukan terapi relaksasi Benson mengalami penurunan kecemasan yang disebabkan karena keteraturan responden dalam melakukan terapi dan keyakinan yang kuat dari responden itu sendiri, responden juga mengatakan dengan percaya pada keyakinan agama mereka dan mengucapkan kata-kata spiritual merasa lebih nyaman, tenang dan rileks.

Menurut Benson (2000), formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan, keimanan terhadap agama, dan kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa

melibatkan unsur keyakinan terhadap hal-hal tersebut. Selain itu, efek penyembuhan dari formula-formula seperti itu tidak terbatas pada penyembuhan kecemasan saja, tetapi pada tingkat mampu menghilangkan rasa nyeri (Benson & Proctor 2000 dalam Solehati & Cecep, 2015).

Penelitian ini didukung oleh penelitian Armasari (2012) Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu cara penanggulangan alternatif non-farmakologi (terapi komplementer) untuk mengurangi atau mengontrol kecemasan selama 5 hari, relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan terhadap yang pencipta akan menimbulkan keadaan yang tenang sehingga dapat membuat penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat menurunkan kecemasan. Manfaat jangka pendek dari terapi ini yaitu terapi ini dapat menurunkan kecemasan apabila dilakukan rutin 1 kali sehari selama 5 hari ditempat yang cukup tenang dan untuk jangka panjangnya yaitu mampu memberikan rasa nyaman serta dapat mempertahankan kualitas

hidup anak usia sekolah. Diharapkan guru dapat melakukan pengukuran kecemasan pada siswa yang mengalami kecemasan di SDN Baros Mandiri 5 sebagai upaya untuk mengaplikasikan terapi relaksasi Benson sehingga diperlukan pembuatan standar operasional prosedur sebagai acuan untuk menerapkan terapi relaksasi Benson secara benar dan tepat sesuai dengan teori.

KESIMPULAN

Adanya perbedaan nilai rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi untuk anak sekolah sebelum melaksanakan UKK supaya anak lebih rileks pada saat menjalani UKK dan diharapkan mendapatkan hasil yang maksimal.

SARAN

Disarankan kepada sekolah untuk melakukan terapi besnson secara berkelanjutan ketika anak mengalami kecemasan menghadapi UKK.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, Wisnawati., Asmi, Yuli.. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional, Motivasi Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN “X Jakarta Selatan”. (Online). ejurnal.esaunggul.ac.id. Diakses 12 Januari 2018.
- Anggraini, N. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap kecemasan pasien Pra Bedah di Bangsal Bedah RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta.Skripsi STIKES Surya Global Yogyakarta
- Armasari, Kurnia D. (2012). Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desinsitasi untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran.(Online) ejurnal.undiksasha.ac.id. Diakses 12 Januari 2018.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). Dasar-dasar respon relaksasi. Edisi 1. Ali Nurhasan. Bandung: Penerbit Kaifa
- Dalami, dkk. 2009. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Jiwa. Jogjakarta : Trans Info Media

- Datak, G. (2008). "Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah TUR Prostat di RSUD Fatmawati."Tesis.Jakarta : Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Dermawan. 2012. Buku Ajar Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Gusniarti, U. (2002). hubungan antara persepsi siswa antara tuntutan dan harapan sekolah dengan stres siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*. 13 (VII).1-13
- Hawari, Dadang. (2011). Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta: FK UI.
- Huberty, T, J. 2011. Best Practices in School – Based Intervension for Ancieity and Depression. In A. Thomas & J. Grimes (Eds.), *Test and Performance Ancieity*. Vol. 6 (PP. 12-16). Bethesda, MD: National Association of School Psychologist.
- Maisaroh, E,N & Falah, F. 2011. Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal*.
- Notoatmojo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuryanti, Lusi. (2008). Psikologi Anak. Jakarta: PT Indeks
- Permanasari, V., Sugiarto, B., & Kurniawati, I. 2013. Efektivitas Pendekatan Pembelajaran Open-ended Terhadap Kemampuan Berpikir matematisn siswa pada materi Trigometri ditinjau dari kreativitas Belajar matematika (online)
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4 Volume 2. Jakarta: EGC
- Pratiwi, P. A. 2014. "Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan Self Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMK Negeri 3 Surakarta. Skripsi. Universitas Dipenogoro. Semarang.
- Purwadi, Andri. 2014. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Siswa Kelas XII Otomotif dan Mesin dalam Menghadapi Ujian Nasional SMK Bina Satria 2 Sukoharjo. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetjiningsih. (2012). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih. 2015. Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : Refika Aditama.
- Supartini, Y. 2004. Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak. Jakarta: EGC.