

EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN INTERNET

Santi Rinjani^{1*}, Nisa Wening Asih Sutrisno¹, Andri Nugraha²

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jalan Pembangunan no. 112 Tarogong Kidul Kabupaten Garut

²Stikes Karsa Husada Garut, Jalan Nusa Indah no.4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut

email: santi.rinjani@bku.ac.id

Abstract

Excessive internet use has an impact especially on mental health conditions, one of which is anxiety. Young people have a more emotional relationship with social media, feel anxious when they can't be online, and have difficulty relaxing at bedtime. Internet addiction and anxiety are two problems that can influence each other. Internet addiction can often cause or weaken anxiety, while anxiety can weaken internet addictive behavior. Progressive muscle relaxation techniques are one method that can help overcome anxiety. The aim of the research is to identify the effectiveness of progressive muscle relaxation on anxiety in internet addiction at SMPN 4 Tarogong Kidul, Garut Regency. This research method uses a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design with pre-test and post-test. Sampling used non-probability sampling, consecutive sampling of 30 people. The results of the research show that the p value is 0.00 (<0.05), so it can be concluded that there is a difference in the average scores on the pre-test and post-test levels of anxiety, so that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on the anxiety of students who experience internet addiction at SMPN 4 Tarogong Kidul Regency. Garut.

Keywords: Internet Addiction; Anxiety; Progressive muscle relaxation

Abstrak

Penggunaan internet yang berlebihan berdampak terutama pada kondisi kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Kaum muda memiliki hubungan yang lebih emosional dengan media sosial, merasa cemas ketika tidak bisa online, dan sulit bersantai menjelang tidur. Kecanduan internet dan kecemasan adalah dua masalah yang dapat saling mempengaruhi. Kecanduan internet seringkali dapat menyebabkan atau melemahkan kecemasan, sedangkan kecemasan dapat melemahkan perilaku kecanduan internet. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang dapat membantu mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada kecanduan internet di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan desain non-equivalent control group design with pre-test and post-test. Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling, pengambilan sampel secara konsektif sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value sebesar 0,00 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor tingkat kecemasan pre-test dan post-test, sehingga terdapat pengaruh. terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan siswa yang mengalami kecanduan internet di SMPN 4 Tarogong Kabupaten Kidul. Garut.

Kata Kunci: Kecanduan Internet; Kecemasan; Relaksasi otot progresif

PENDAHULUAN

Kemajuan era globalisasi pada saat ini memberikan dampak positif ataupun negatif pada masyarakat di dunia. Salah satu kemajuan era globalisasi yaitu kemajuan teknologi informasi yang sangat pesat yaitu

teknologi internet (Kominfo, 2021). Teknologi internet memberikan kemudahan dalam beraktivitas sehari-hari. Internet berfungsi sebagai alat komunikasi, bisnis, kesehatan, sarana belajar, berinteraksi serta dilengkapi berbagai fitur yang menarik yang

menyebabkan pengguna berlama-lama di depan komputer atau gadget (Chao & Yu, 2017). Anak lebih banyak menggunakan internet untuk sarana hiburan seperti game online dan media sosial (Sari et al., 2017).

Jumlah pengguna gadget (smartphone) secara global di Dunia meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Kominfo (2021) melaporkan total pengguna internet di Asia mencapai 2,77 miliar jiwa

dari total populasi 4,33 miliar jiwa, pengguna internet Indonesia yaitu 212,35 juta jiwa (76,8) persen dari total populasi (Kominfo, 2021) . Pada tahun 2019 setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara jumlah perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada Tahun 2022 jumlah pengguna smartphone diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna termasuk di Indonesia (irfan et al., 2020) . Sekitar 30 juta pengguna termasuk mahasiswa di Indonesia sering menggunakan gadget dan dapat mengakses internet melalui gadget dengan mudah. Kewaspadaan ini harus benar-benar diperhatikan karena dapat membantu menurunkan kualitas kesehatan pada mahasiswa (Nugroho et al., 2021). Penggunaan gadget memiliki dampak terutama pada kondisi kesehatan jiwa, salah satunya yaitu kecemasan (Hidayat, 2020;Parajuli, 2021).

Relaksasi Otot Progresif adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan dalam pada prinsip ketegangan otot yaitu respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Cougle et al., 2020) . Salah satu manfaat relaksasi otot progresif adalah dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh (Salfiana, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Tombokan & Sri (2021) bahwa terapi Relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan anggota keluarga pasien skizofrenia di wilayah Puskesmas mamajang kota Makassar pada 19 responden sebelum diberikan Latihan teknik relaksasi otot progresif ada 11 orang yang tidak cemas dan meningkat setelah dilakukan menjadi 13 orang dan tidak ada kecemasan berat setelah kegiatan pelatihan 15 responden (78,9%) sudah terampil melakukan teknik relaksasi progresif dalam menurunkan kecemasan (Tombokan et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa 13 siswa baik laki-laki maupun perempuan termasuk kedalam kategori kecanduan internet sedang dan merasa cemas saat tidak bisa online, kesulitan untuk rileks pada waktu tidur. Hasil observasi lain diperoleh keterangan bahwa sebagian besar siswa sering memainkan game online melalui gadget lebih dari 1 jam setiap hari. Insensitas yang tinggi dalam bermain game online serta penggunaan aplikasi online dapat berdampak terhadap kesehatan jiwa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretest posttest design*. Penelitian dilakukan dengan malakukan pre test pada responden sebelum diberikan perlakuan atau intervensi dan diberikan post test setelah diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi otot progresif. Pre test dan posttest dengan menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi .

Responden dalam penelitian ini yaitu siswa siswi kelas VIII SMPN 4 Tarogong Kidul yang megalami kecemasan dengan kecanduan internet sebanyak 30 orang. Penentuan besar sample menggunakan uji hipotesis beda rata-rata berpasangan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini

dengan cara non probability sampling jenis *consecutive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (Jumlah)	Presentasi (%)
Laki-Laki	11	37
Perempuan	19	63
Total	30	100

(sumber : Data Penelitian, 2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden (63%) jenis kelaminnya adalah perempuan.

2. Hasil Penelitian

Tabel 2. Tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah intervensi

Grup	Tingkat Kecemasan								P-Value	
	Tidak ada Gejala		Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Intervensi										
Pre test	0	0	5	33,3	5	33,3	5	33,3	0.00	
Post test	3	20	9	60	1	6,7	0	0		
Kontrol										
Pre test	0	0	6	40	3	20	6	40		
Post test	0	0	6	40	4	26,7	5	33,3		

(Sumber : Data Penelitian,2024)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa p value 0.00 (<0.05) maka dapat disimpulkan bagwa terdapat perbedaan rata-rata nilai pada pre test dan post test tingkat kecemasan, sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan siswa yang mengalami kecanduan internet di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut. Hal ini sejalan dengan penelitian abakcioğlu, N. K., & Ayaz-Alkaya, S. (2024) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol mengenai skor rata-rata pra-tes stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian hasil penelitian Tombokan & Sri (2021) bahwa terapi Relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat

diketahui bahwa sebagian besar dari responden (63%) jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Muliani, T., & Widjaja, Y (2022) bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan laki-laki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Fraschetti, A., Pizzo, A., ... & Quaglieri, A (2023) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap media sosial dan perilaku phubbing.

Berdasarkan Kabakcioğlu, N. K., & Ayaz-Alkaya, S. (2024) bahwa masa remaja merupakan masa berisiko dan rentan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial serta mengalami banyak situasi stres (WHO, 2023). Stres yang kronis dan terus-menerus dapat menyebabkan masalah mental seperti kecemasan, dan depresi (Anjum et al., 2022).

Berdasarkan Kabakcioğlu, N. K., & Ayaz-Alkaya, S. (2024) bahwa masa remaja merupakan masa berisiko dan rentan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial serta mengalami banyak situasi stres (WHO, 2023). Stres yang kronis dan terus-menerus dapat menyebabkan masalah mental seperti kecemasan, dan depresi (Anjum et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p value* 0.00 (<0.05) maka dapat disimpulkan bagwa terdapat perbedaan rata-rata nilai pada pre test dan post test tingkat kecemasan, sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan siswa yang mengalami kecanduan internet di SMPN 4 Tarogong Kidul Kabupaten Garut. Hal ini sejalan dengan penelitian abakcioğlu, N. K., & Ayaz-Alkaya, S. (2024) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol mengenai skor rata-rata pra-tes stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian hasil penelitian Tombokan & Sri (2021) bahwa terapi Relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat

kecemasan anggota keluarga pasien skizofrenia di wilayah Puskesmas mamajang kota Makassar pada 19 responden sebelum diberikan Latihan teknik relaksasi otot progresif ada 11 orang yang tidak cemas dan meningkat setelah dilakukan menjadi 13 orang dan tidak ada kecemasan berat setelah kegiatan pelatihan 15 responden (78,9%) sudah terampil melakukan teknik relaksasi progresif dalam menurunkan kecemasan (Tombakan et al., 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang dapat diakses, mudah diterapkan, dan hemat biaya untuk mengatasi masalah mental (Casman & Nurhaeni, 2018; Greenberg, 2020).

Pada saat siswa mengalami kecemasan maka saraf simpatik yang bekerja. Saraf simpatik memiliki fungsi kerja yang mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan yang akan menimbulkan suatu kecemasan. Otot akan menerima respon dari saraf simpatik dan memberikan respon ke kelenjar suprarenal yang kemudian akan melepaskan hormone adrenalin/epineprin. Efek yang terjadi nafas menjadi dalam, nadi meningkat dan denyut jantung meningkat, hal inilah yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan saat premenstruasi sindrom. Penurunan kecemasan yang baik tersebut dikarenakan responden berkonsentrasi dengan baik saat melakukan terapi dan sistem saraf parasimpatik (rileks) memiliki fungsi kerja yang dapat memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh, akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, dan ketegangan otot. Seiring dengan penurunan tingkat kerja tubuh maka seluruhnya akan mulai berfungsi pada tingkat yang lebih baik. Berbedanya fungsi kerja antara saraf simpatik (tegang) dan saraf parasimpatik (rileks), maka terjadilah hubungan timbal balik yang mengakibatkan terjadinya counter counditioning (penghapusan) yang akan membalikkan efek ansietas yang artinya akan terjadi penurunan pada kecemasan (Casman & Nurhaeni, 2018;

Greenberg, 2020).

SIMPULAN

Hasil Studi menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan pada remaja yang mengalami kecanduan internet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Siwa SMPN 4 Tarogong Kabupaten Kidul Kepala yang telah mempersilahkan kami melakukan dan melaksanakan penelitian pada wilayahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kominfo, K. K. d. I. (2021). Jadikan Hilirisasi Teknologi Digital Penopang Kebangkitan Ekonomi.
- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100.
- Chao, C.-M., & Yu, T.-K. (2017). Associations among different internet access time, gender and cyberbullying behaviors in Taiwan's adolescents. *Frontiers in psychology*, 8, 1104.
- Herliandy, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP-Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70.
- Kabakçıoğlu, N. K., & Ayaz-Alkaya, S. (2024). The effect of progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression in adolescents: A quasi-experimental design. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, 89-96.
- Kominfo. (2019). Apa itu Industri 4.0 dan bagaimana menyongsongnya.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas

Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. Paper presented at the Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati. Nugroho, W. A., Natalya, W., Wati, U. S., & Kurniawati, T. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 2020, 302–308.

Parajuli, B. (2022). Increased internet addiction during COVID-19 pandemics. *Life Res*, 5(1), 1. Polit, D. F., & Beck, C. T. . (2010). Nursing research: Principles and methods. Lippincott Williams & Wilkins. Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 3(2), 110-117.