

ABSTACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION MEASURES ON ANXIETY IN ADOLESCENTS AT SMAK STELLA MARIS SURABAYA

(Pre-experimental study at Stella Maris Catholic High School Surabaya)

By:

PONPILIANUS JELAHU

202002018

Currently, anxiety is the sixth most prevalent mental health disorder, affecting individuals worldwide, including teenagers. Consequently, the strategy employed to overcome anxiety is to perform progressive muscle relaxation exercises, whereby the muscles of a specific body part are alternately tensed and relaxed, thus inducing a sense of physical relaxation. A prevalent phenomenon observed among teenagers at SMAK Stella Maris Surabaya is the tendency to experience anxiety when expressing opinions or ideas to others, due to concerns about potential rejection. The objective of this study was to assess the impact of anxiety levels on adolescents before and after progressive muscle relaxation at SMAK Stella Maris Surabaya. The research design employed was a pre-experimental one, utilising a one-group pretest-posttest design and a total sampling technique, with a sample size of 35 respondents. The independent variable is progressive muscle relaxation, while the dependent variable is anxiety. The research instrument employed was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Prior to the implementation of progressive muscle relaxation, the results indicated that 14 respondents (40%) exhibited mild levels of anxiety, 12 respondents (34%) demonstrated severe levels of anxiety, 8 respondents (23%) displayed moderate levels of anxiety, and 1 respondent (3%) exhibited panic-like levels of anxiety. Following the implementation of progressive muscle relaxation, the results indicated that 27 respondents (77%) did not experience anxiety, while 8 respondents (23%) exhibited mild anxiety. The Wilcoxon test yielded a significant value ($p < 0.05$) with a sig value of 0.000, indicating that there is an influence on the level of adolescent anxiety before and after progressive muscle relaxation at SMAK Stella Maris Surabaya. Relaxation can be considered an alternative approach for teenagers to overcome anxiety by reducing the activity of the sympathetic nervous system and increasing the activity of the parasympathetic nervous system.

Keywords: Progressive muscle relaxation measures, Anxiety, Adolescents

ABSTRAK

PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAK STELLA MARIS SURABAYA

(Penelitian *pre eksperimental* di SMAK Stella Maris Surabaya)

Oleh:
PONPILIANUS JELAHU
202002018

Saat ini kecemasan menempati urutan keenam sebagai gangguan kesehatan mental yang diderita oleh masyarakat dunia termasuk didalamnya adalah remaja. Oleh karena itu, strategi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan melakukan tindakan relaksasi otot progresif dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh tertentu untuk memberikan perasaan rileks secara fisik. Fenomena yang ditemukan pada remaja di SMAK Stella Maris Surabaya, yaitu remaja sering mengalami kecemasan dalam mengungkapkan pendapat-pendapatnya atau ide-idenya pada orang lain karena merasa cemas akan pendapatnya tersebut tidak dapat diterima. Tujuan dari penelitian ini menilai pengaruh tingkat kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 35 responden. Variabel *independent* yaitu tindakan relaksasi otot progresif, variabel *dependent* yaitu kecemasan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*). Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif 14 (40%) responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 12 (34%) responden yang mengalami tingkat kecemasan berat, 8 (23%) responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 1 (3%) responden yang mengalami tingkat kecemasan panik. Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif mendapatkan hasil 27 (77%) responden yang tidak mengalami kecemasan dan 8 (23%) responden yang mengalami kecemasan ringan. Hasil uji dengan menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan nilai sig. .000 dengan $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh tingkat kecemasan remaja sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya. Tindakan relaksasi merupakan upaya alternatif pada remaja agar dapat mengatasi kecemasan yang sedang dialaminya dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis.

Kata kunci: Tindakan relaksasi otot progresif, Kecemasan, Remaja