



## PENGARUH KOMBINASI TERAPI SUPPORT GROUP DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA REMAJA

Agustin Purnamasari<sup>1</sup>, Endang Caturini Sulistyowati<sup>2</sup>, Siti Khadijah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

[Endangcaturini70@com](mailto:Endangcaturini70@com)

### Abstrak

**Pendahuluan.** Kasus kecemasan di Indonesia mencapai 26,7%. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu tidur, menghambat konsentrasi, dan menyebabkan peningkatan emosi, yang berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari remaja. Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan ini adalah melalui kombinasi terapi *support group* dan relaksasi otot progresif.

**Tujuan.** Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *support group* dan relaksasi otot progresif antara group kontrol dan group intervensi terhadap pengurangan kecemasan pada remaja.

**Metode.** Desain penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan kontrol *pre-post test*, menggunakan teknik *purposive sampling*. Melibatkan 60 responden yang terdiri dari siswa usia 16-17 tahun di SMAN 6 Surakarta. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

**Hasil.** Karakteristik responden didominasi oleh usia 16 tahun (61,7%) dengan kecemasan ringan (62,2%) dan didominasi oleh perempuan (56,7%) dengan kecemasan ringan (70,6%). Hasil Analisa pada Group kontrol *p value*  $0,025 < 0,05$  dengan mean pre 5,00 post 4,30; pada Group intervensi *p value*  $0,000 < 0,05$  dengan mean pre 5,53 post 3,03. Terdapat hasil *p value*  $0,000 < 0,05$  antara Group kontrol maupun intervensi dengan selisih mean 1,8.

**Kesimpulan.** Terdapat pengaruh penurunan kecemasan setelah dilakukan kombinasi terapi *support group* dan relaksasi otot progresif dengan *p value*  $0,000 < \text{angka } \alpha 0,05$ .

**Kata Kunci:** *Relaksasi Otot Progresif, Remaja, Terapi Support Group, Kecemasan.*

## ***THE EFFECT OF THE COMBINATION OF SUPPORT GROUP THERAPY AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON REDUCING ANXIETY IN ADOLESCENTS***

**Agustin Purnamasari<sup>1</sup>, Endang Caturini Sulistyowati<sup>2</sup>, Siti Khadijah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

[Endangcaturini70@com](mailto:Endangcaturini70@com)

### ***Abstract***

**Background.** Anxiety cases in Indonesia account for 26.7%. Excessive anxiety can affect sleep deprivation, difficulty focusing, and irritability, which lead to problems in daily life among adolescents. Management that can be implemented in anxiety cases is a combination of support group therapy and progressive muscle relaxation.

**Purpose.** To determine the effect of a combination of support group therapy and progressive muscle relaxation on reducing anxiety in adolescents.

**Methods.** This study used a quasi-experiment with a control group pre-post test design with purposive sampling technique. There were 60 respondents which consists of students aged 16-17 years at SMA 6 Surakarta. The statistical tests used were the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test.

**Results.** The characteristics of the respondents were dominated by 16-year-olds (61.7%) with mild anxiety (62.2%), and predominantly female (56.7%) with mild anxiety (70.6%). The analysis results showed that in the control group, the  $p$ -value was  $0.025 < 0.05$ , with a pre-test mean of 5.00 and a post-test mean of 4.30 in the intervention group, the  $p$ -value was  $0.000 < 0.05$ , with a pre-test mean of 5.53 and a post-test mean of 3.03. There was a significant difference between the control and intervention groups with a  $p$ -value of  $0.000 < 0.05$  and a mean difference of 1.8.

**Conclusion.** There was a significant effect in reducing anxiety after the combination of support group therapy and progressive muscle relaxation with a  $p$ -value of  $0.000 < \alpha$  level of 0.05.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation, Adolescents, Support Group Therapy, Anxiety.

### **Pendahuluan**

Tahun-tahun remaja merupakan masa yang penuh makna dan membentuk kepribadian. Masa ini merupakan tahap peralihan dari perkembangan anak menuju proses kedewasaan. Masa remaja yang terjadi melibatkan perubahan fisik, biologis dan psikologis (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Pembentukan identitas diri terjadi selama perkembangan remaja karena banyak terjadi perubahan yang membantu remaja mendefinisikan diri. Oleh karena itu, remaja perlu membentuk identitas diri untuk menghindari kebingungan atau kegagalan identitas. Dalam persiapan untuk dewasa, remaja berusaha membangun dan menunjukkan identitas diri, sifat-sifat yang unik untuk dirinya sendiri, dengan bantuan kemampuan dan keterampilannya (Suryana et al., 2022). Erikson mengatakan remaja yang berhasil menangani krisis dan menemukan identitas mereka akan berkembang menjadi orang dewasa yang sehat secara fisik dan mental. Sebaliknya, remaja yang gagal menangani krisis dan menunjukkan kebingungan

---

atau gagal membentuk identitas mereka akan mengalami penyimpangan sosial seperti kenakalan, penyalahgunaan obat, dan agresi anti sosial. Rasa cemas, depresi, dan gangguan tidur merupakan penyebab penyimpangan sosial (Jannah & Satwika, 2021). Sebenarnya kecemasan merupakan perasaan normal yang dimiliki oleh seseorang, akan tetapi jika rasa cemas yang tidak dapat dikendalikan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Zalukhu & Rantung, 2020). Kecemasan merupakan adaptasi terhadap situasi yang dirasakan seseorang sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran, stres, ketakutan karena adanya ancaman dari dalam atau luar dirinya (Novianti & Suadnyana, 2022). Jadi kecemasan merupakan bagian dari efek normal yang dimiliki oleh manusia, akan tetapi kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh pada kurangnya tidur, kesulitan untuk fokus, dan mudah marah yang membuat terjadinya masalah pada kehidupan sehari-hari pada remaja (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Menurut World Health Organization (WHO) (2017) melaporkan bahwa pada tahun 2015 3,6% populasi dunia atau 264 juta jiwa mengalami kecemasan. Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022) kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi di Indonesia (26,7%) di antara usia 10-17 tahun. Prevalensi kecemasan antara laki-laki (25,4%) dan perempuan (28,2%) tidak jauh berbeda. Menurut Ramie (2022) faktor penyebab kecemasan terdiri atas faktor biologis dan psikologis. Selanjutnya menurut Romero-Acosta et al., (2021) menjelaskan penyebab kecemasan antara lain pola pengasuhan anak dan faktor budaya. Selain itu menurut Kurniati Danu et al., (2021) faktor penyebab kecemasan remaja memiliki keterkaitan dengan usia dan jenis kelamin. Dari beberapa faktor penyebab yang sudah disampaikan maka kecemasan harus segera ditangani karena dapat berdampak buruk pada pendidikan dan kehidupan siswa (Toqan et al., 2023). Perlunya penatalaksanaan untuk mengatasi supaya tidak berdampak buruk dengan beberapa cara yang salah satunya menggunakan *support group therapy* dan relaksasi otot progresif (Prajayanti & Sari, 2020)

### **Tujuan**

Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *Support Group* dan relaksasi otot progresif antara group kontrol dan group intervensi terhadap pengurangan kecemasan pada remaja.

### **Metode**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *quasi-experiment with control group pre post test design*. Teknik pengambilan sampel dalam

---

penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sejumlah 30 responden pada Group intervensi dan 30 responden pada Group kontrol. Kriteria inklusi yaitu remaja kelas 11 F-10 SMA Negeri 6 Surakarta, remaja kelas 11 F-11 SMA Negeri 6 Surakarta, remaja berumur 16-17 tahun, remaja yang mengalami kecemasan minimal, ringan, dan sedang, remaja yang tidak mengalami pasca trauma, remaja yang bersedia menjadi responden dilanjutkan mengisi dan menandatangani informed consent. Instrumen yang digunakan yaitu General Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Uji etik pada komite etik penelitian kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional dengan Nomer 56/EC/KEPK/I/2024. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024 dan bertemap di SMAN 6 Surakarta. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, untuk uji dependen pada kelompok kontrol pretest 0,113 dan post test 0,021 dan kelompok intervensi pretest 0,20 dan post test 0,03 nilai signifikan  $< \text{dan} >$  nilai  $\alpha$  0,05 maka uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* , sedangkan untuk uji independen pada kelompok kontrol 0,004 dan kelompok intervensi 0,000 nilai signifikan  $<$  nilai  $\alpha$  0,05 menggunakan uji *Mann-Whitney*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Surakarta pada tanggal 5-16 Februari 2024. Penelitian ini melibatkan 60 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian akan disampaikan secara lengkap sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi *Sentral Tendency* Usia Responden (n=60)

Kategori		Frekuensi	%	Mean
Jenis Kelamin	Perempuan	34	56,7	
	Laki-laki	26	43,3	
Usia	16	37	61,7	16,38
	17	23	38,3	

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25

Pada penelitian ini didapatkan hasil jenis kelamin didominasi perempuan sebanyak 56,7%, rata-rata responden berada pada usia 16 dengan responden terbanyak berada pada usia 16 tahun (61,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis kelamin dan Usia (n=60)

Tingkat Kecemasan	Jenis Kelamin				Usia			
	Perempuan		Laki-laki		16		17	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Minimal	8	23,5	12	46,2	13	35,1	7	30,4
Ringan	24	70,6	14	53,8	23	62,2	15	65,2
Sedang	2	5,9	0	0	1	2,7	1	4,3
Total	34	100	26	100	37	100	23	100

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25

Pada tabel 2 menjelaskan bahwa banyak terjadi kecemasan pada perempuan dengan kecemasan ringan (70,6%) dengan jumlah 24 siswa, sedangkan pada usia responden didominasi oleh usia 16 tahun (61,7%), dengan didominasi kecemasan ringan sebanyak 62,2%.

Tabel 3 Penurunan Kecemasan pada Group Kontrol Pre dan Post test Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif (n=30)

Group Kontrol	N	Mean	SD	Median	n-Max	95%CI	Nilai Z	P Value
Pre Test	30	5,00	2.393	5,00	1-9	4,11-5,89	-2.239 <sup>b</sup>	
Post Test	30	4,30	2.855	4,00	0-9	3,23-5,37		0,025
Selisih		0,70	0,462	1,00	1-0	0,88-0,52		

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25

Pada tabel 3 menunjukkan hasil pada Group kontrol sebelum didapatkan mean 5,00 dan sesudah mean 4,30 sehingga didapatkan penurunan sebesar 0,70. Hasil yang dilihat dari *p value*  $0,025 < \text{tingkat signifikansi } 0,05$ , hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam Group kontrol. yang signifikan pre dan post test dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada Group kontrol diperkuat oleh tabel distribusi frekuensi penurunan kecemasan pada Group kontrol pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Penurunan Kecemasan pada Group Kontrol (n=30)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah		Selisih	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Minimal	11	36,7	20	66,7	9	30,7
Ringan	19	63,3	10	33,3	7	30
Sedang	0	0	0	0	0	10
Total	30	100	30	0	-	-

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25

Tabel 4 Menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan pada Group kontrol berada pada rentang tingkat kecemasan minimal hingga kecemasan ringan dengan proporsi terbesar pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 63.3%. Sedangkan sesudah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif terdapat perubahan penurunan dari ringan ke minimal dengan proporsi terbesar pada tingkat kecemasan minimal sebanyak 30,7%.

Tabel 5 Pengaruh kombinasi terapi *Support Group* dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan Penurunan Kecemasan pada Group Intervensi (n=30)

Group Intervensi	N	Mean	SD	Median	Min-Max	95%CI	Nilai Z	P Value
<i>Pre Test</i>	30	5,53	2.224	6,00	1-10	4,70-6,36	-4.818 <sup>b</sup>	
<i>Post Test</i>	30	3.03	2.399	3,50	0-9	2,14-3,96		0,000
Selisih		2,5	0,175	2,50	1-1	2,56-2,4		

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25

Pada tabel 5 menunjukkan hasil pada Group intervensi sebelum didapatkan mean 5,53 dan sesudah perlakuan mean 3,03. Hasil yang dilihat dari *p value* 0,000 < angka *alpha* 0,05 sehingga *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima. Dapat disimpulkan bahwa pada Group intervensi adapengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *support group* dan relaksasi otot progresif diperkuat oleh tabel distribusi frekuensi penurunan kecemasan pada Group intervensi pada tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Penurunan Kecemasan pada Group Intervensi (n=30)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah		Selisih	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Minimal	9	30,0	20	66,7	11	36,7
Ringan	19	63,3	10	33,3	9	30
Sedang	2	3,2	0	0	2	3,2
Berat	0	0	0	0	0	0
Total	30	100	30	0	-	-

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25.

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan pada Group kontrol berada pada rentang tingkat kecemasan minimal hingga kecemasan sedang dengan proporsi terbesar pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 63.3%. Sedangkan sesudah diberikan perlakuan terapi *support group* dan relaksasi otot progresif terdapat penurunan dari ringan ke minimal dan dari sedang ke minimal dengan proporsi terbesar pada tingkat kecemasan minimal sebanyak 36,7%

Tabel 7 Pengaruh kombinasi terapi *Support Group* dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan antara Group kontrol dan intervensi (n=60)

Sumber: Data primer yang diolah dengan IBM SPSS 25

Group	N	Mean	SD	Median	Min-Max	95%CI	Mann-Whitney U	P Value
Kontrol	30	0,70	1,878	1,00	-5-4	0,00-1,40	217.500	
Intervensi	30	2,50	1,548	2,00	1-7	1,92-3,08		0,000
Selisih		1,8	0,33	1,00	-4-3	1,92-1,68		

Pada tabel 7 menunjukkan hasil dilihat dari *p value*  $0,000 < \text{angka } \alpha 0,05$  sehingga Ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil uji ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi *Support Group* dan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan antara *group kontrol* dan *group intervensi* pada remaja.

## PEMBAHASAN

### Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada temuan penelitian diperoleh bahwa kecemasan banyak terjadi pada perempuan, ditemukan kecemasan ringan sampai sedang. Hal ini disebabkan respon emosional perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, diperkuat oleh teori yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki karena laki-laki bereaksi terhadap kecemasannya lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif dan memilih untuk memendam segala perasaannya. Hal ini disebabkan karena seorang wanita terlalu peka dengan emosinya, menunjukkan kekhawatirannya, dan terkadang membuat perempuan percaya bahwa kekhawatiran mereka berlebihan, sehingga membuat mereka lebih mudah mengalami kecemasan (Dinda et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Dinda et al., (2022) Hal ini diperkuat oleh Sugiharno et al., (2022) yang menjelaskan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan lebih sensitive dan memikirkan ketidakmampuannya dalam melakukan sesuatu. Laki-laki cenderung berpikir secara lebih rasional, terfokus pada solusi atas masalah yang dihadapi.

## Usia

Dari hasil penelitian yang didapatkan dalam usia dengan rentang 16-17 tahun didominasi pada usia 16 tahun. Hal ini dikarenakan usia responden memasuki fase remaja akhir dan merupakan masa peralihan sehingga membuat responden mengalami perubahan tugas perkembangan dari remaja madya menuju remaja akhir yang membuat responden mengalami kecemasan. Hal ini menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami. Menurut Mustary et al., (2023) dalam masa peralihan remaja akhir memiliki aspek psikologis yang mengalami emosi yang tidak stabil dan tidak seimbang serta remaja sedang mencari identitas diri jika remaja merasa status mereka belum jelas. Hasil penelitian ini dibuktikan oleh hasil riset yang dilakukan oleh Purnamasari, (2020). bahwa pada remaja usia 16-17 tahun mengalami banyak kecemasan tinggi. Pada penelitian ini remaja merupakan masa peralihan sehingga masih terjadi kecemasan, namun kecemasan yang terjadi pada penelitian ini didominasi kecemasan ringan. Dari hasil observasi yang telah dilakukan beberapa siswa memiliki coping yang bagus, memiliki literasi yang bagus, mendapatkan bantuan psikologis dari internet seperti mendengarkan lagu /membaca buku online, serta lingkungan sekolah sangat bagus dalam hal guru bimbingan konseling berjalan dengan baik dan proaktif dalam memberikan motivasi dan dalam memberikan *support* kepada siswa.

Hasil observasi ini didukung oleh Dinda et al., (2022) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki coping yang baik tidak mudah mengalami kecemasan. Didukung juga oleh Arslan et al (2022) yang menjelaskan bahwa membaca bermanfaat meningkatkan kesehatan mental serta dapat menurunkan kecemasan. Fuzzary & Slametiningih (2023) juga menjelaskan bahwa sekolah yang proaktif dalam memberikan fasilitas yang baik dan kegiatan tambahan untuk mengurangi kecemasan pada siswa dapat menurunkan kecemasan.

Krisis remaja adalah fase perkembangan identitas di mana remaja memilih opsi yang relevan. atau yang bermakna dan tersedia. Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa remaja tidak tergantung pada diri mereka sendiri. Mereka seharusnya sudah memiliki identitas diri yang dewasa dimasa remaja akhir, tetapi banyak remaja yang masih mengalami kebingungan identitas (identitas difusi) yang membuat remaja mengalami kecemasan. Sehingga siswa membutuhkan arahan dan bimbingan untuk menjadi identitas yang matang. Peran orang tua dan sekolah sangat berpengaruh mendukung perkembangan remaja. (Fuzzary & Slametiningih, 2023). Selain itu, kecemasan dapat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan

---

seseorang. Usia menunjukkan waktu tumbuhnya kecemasan dan perkembangan individu siswa. Kematangan dalam proses berpikir pada orang dewasa membuat mereka lebih cenderung untuk mengadopsi mekanisme coping yang lebih efektif. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa orang-orang pada masa remaja akhir lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan kelompok yang lebih tua karena remaja memiliki mekanisme coping maladaptif dalam situasi yang tidak terduga. Demikian didukung penelitian sebelumnya bahwa rentang usia 16-19 tahun memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi karena sudah belum banyak memperoleh informasi dan mampu mengatasi kecemasannya (Dinda et al., 2022).

### **Penurunan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Dilaksanakan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Kontrol**

Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan responden berada pada tingkat kecemasan minimal dan kecemasan ringan. Proporsi terbesar terdapat pada tingkat kecemasan ringan sebesar 63,3%. Temuan penelitian ini didukung oleh Widyaningrum, D.A., & Sari (2018) yang mana pada level kecemasan responden berada di tingkat kecemasan ringan hingga kecemasan berat pre pelaksanaan relaksasi otot progresif. Kecemasan yang dialami remaja disebabkan oleh faktor dalam dan luar. Dimana faktor internal itu dampak dari kepribadian remaja, jika remaja cenderung tertutup maka remaja sulit mengalami perubahan atau beradaptasi dalam lingkungannya. Serta faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar yang dapat memberikan pengaruh positif maupun negative dalam mengurangi tingkat kecemasan (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Temuan penelitian ini, terdapat perubahan penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan ringan ke minimal dengan proporsi terbesar pada tingkat kecemasan minimal sebanyak 30,7%. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol setelah dilakukan relaksasi otot progresif dengan  $p\ value\ 0,025 > \text{angka}\ \alpha\ 0,05$ . Kecemasan yang dialami remaja dikarenakan oleh adanya faktor internal dan eksternal. Dimana kepribadian remaja yang tertutup mengakibatkan remaja mengalami kecemasan dibandingkan remaja yang lebih terbuka karena mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Pada penelitian ini untuk mengurangi kecemasan yang dialami responden, peneliti memberikan intervensi otot progresif, dimana terapi ini dapat diulang secara mandiri oleh responden pada saat mengalami kecemasan. Otot progresif ini sangat membantu untuk mengurangi kecemasan yang dialami yang dibuktikan dengan penelitian sebelumnya..

Hal ini didukung oleh Nurfitriyani & Sugiyanto (2022) yang menunjukkan dalam pemberian relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan pada remaja.

---

Dijelaskan secara lanjut oleh Setyoadi (2011) dalam Nurfitriyani & Sugiyanto (2022) bahwa relaksasi otot progresif merupakan metode untuk merilekskan otot-otot utama yang tegang, kemudian menurunkan ketegangan sehingga responden merasa rileks. Relaksasi otot progresif bekerja dengan menimbulkan perasaan tenang di anggota tubuh, disertai rasa ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan ini memengaruhi fungsi sistem saraf otonom. Proses relaksasi memengaruhi respons emosional dan mendorong efek menenangkan dengan menggeser dominasi sistem fisiologis dari sistem saraf simpatik ke sistem parasimpatik. Dalam kondisi ini, sekresi katekolamin dan kortisol yang berlebihan berkurang, sementara hormon parasimpatik dan neurotransmitter seperti dehidroepiandrosteron, dopamin, atau endorfin meningkat. Endorfin, yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari di bawah otak, adalah senyawa kimia yang dapat menimbulkan rasa bahagia. Hormon ini bekerja mirip dengan morfin, bahkan dikatakan 200 kali lebih kuat dari morfin. Endorfin memiliki kemampuan untuk menciptakan perasaan senang dan nyaman, yang membuat seseorang merasa lebih energik. Dengan demikian, regulasi sistem parasimpatik ini memberikan efek yang menenangkan.

### **Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi *Support Group* Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Intervensi**

Sebelum dilakukan terapi *support group* dan relaksasi otot progresif responden berada di tingkat kecemasan minimal hingga tingkat kecemasan sedang. Proporsi terbesar pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 63,3%. Hal ini disebabkan responden memasuki fase remaja akhir yang membuat responden mengalami perubahan tugas perkembangan dari remaja madya menuju remaja akhir sehingga responden harus menyesuaikan diri dalam situasi yang tengah dihadapi.

Hasil penelitian ini terdapat perubahan penurunan kecemasan dengan penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang dan kecemasan ringan menjadi kecemasan minimal sebanyak 36,7%. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi setelah dilakukan metode terapi *support group* dan relaksasi otot progresif dengan  $p\text{ value } 0,000 < \text{angka } \alpha 0,05$ . Kecemasan dapat memicu reaksi fisik yang memengaruhi pikiran dan menyebabkan ketegangan otot sehingga dilakukan metode pengenduran otot secara bertahap dan *Support Group Therapy*. Ini selaras dengan Hikmah et al., (2021) yang menjelaskan bahwa ada dampak latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dengan nilai  $p 0,000 < \text{angka } \alpha 0,05$ . Hal ini disebabkan oleh relaksasi otot progresif dapat membantu meredakan ketegangan otot dalam tubuh yang disebabkan oleh kecemasan, sehingga menghasilkan keadaan perasaan lebih tenang.

Relaksasi otot progresif bisa membantu orang mengelola secara perasaan dan mental, melalui teknik pelepasan ketegangan otot secara bertahap, sehingga seseorang dapat menjadi lebih stabil dan tenang karena ketegangan otot berkurang yang timbul akibat gejala kecemasan, (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022). Selain itu sejalan penelitian yang dikerjakan oleh Rahayu & Dinni (2021), menjelaskan setelah dilakukan terapi *support group* terdapat penurunan

kecemasan dengan  $p$  value  $0.027 < \text{angka } \alpha 0,05$ . Dengan menggunakan perlakuan terapi *support group* responden dapat menyadari bahwa bukan hanya mereka saja yang mengalami kejadian seperti yang didemonstrasikan, sehingga memotivasi mereka untuk kembali melakukan berbagai kegiatan. Selain itu, mereka mendapat penguatan dari orang lain agar tidak mengalami rasa seorang diri (Yunita & Urbayatun, 2022)

Pada hasil penelitian ini terdapat pengaruh kombinasi terapi *support group* dan relaksasi otot progresif secara bermakna, ada perbedaan antara kelompok tidak menerima perlakuan dan kelompok intervensi, terhadap penurunan kecemasan pada remaja (mean 1,8) dengan nilai  $p 0,000 < \text{angka } \alpha 0,05$ . Pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sama-sama memiliki pengaruh terhadap pengurangan kecemasan pada remaja, akan tetapi terdapat perbedaan selisih mean yang besar terhadap penurunan kecemasan. Dimana kelompok yang tidak dilakukan perlakuan terjadinya penurunan kecemasan dengan selisih mean 0,70 sedangkan pada kelompok intervensi 2,5 sehingga lebih banyak mengalami pengurangan kecemasan pada kelompok perlakuan sebesar 1,8. Perbedaan ini karena kelompok intervensi dapat mengatasi respons kecemasan yang muncul dengan cara memfokuskan tindakan pada kelompok otot yang tegang untuk mencapai rasa rileks, yang selanjutnya diikuti dengan intervensi terapi *support group*, Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden hanya menangani kecemasan tanpa komponen tambahan terapi *support group*, sehingga kemungkinan besar mereka tidak memiliki sarana untuk mengekspresikan sumber kecemasan mereka.

Relaksasi otot progresif adalah teknik yang melibatkan kontraksi dan relaksasi kelompok otot tertentu untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan relaksasi. Teknik ini menimbulkan sensasi menenangkan di seluruh tubuh, yang memengaruhi sistem saraf otonom dengan beralih dari keadaan simpatik dominan ke keadaan parasimpatis. Teknik ini mengurangi hormon stres seperti katekolamin dan kortisol, sekaligus meningkatkan hormon dan neurotransmitter bermanfaat seperti dopamin, dehidroepiandrosteron, dan endorfin. Endorfin, yang diproduksi oleh kelenjar pituitari, bekerja seperti morfin dan berkontribusi pada perasaan bahagia, nyaman, dan peningkatan energi. Relaksasi sistem parasimpatis menghasilkan efek menenangkan (Setyoadi, 2011 dalam Nurfitriyani dan Sugiyanto, 2022). Ini diperkuat oleh Agni et al., (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat penurunan *ansietas* pre dan post dikerjakan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai  $p 0,000 < \text{angka } \alpha 0,05$ . Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dilanjutkan dilakukan terapi *support group*.

Efektivitas Metode Support Group Therapy dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan

---

Terapi *support group* merupakan intervensi psikologis yang dapat meningkatkan kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan, sehingga mengurangi stres dan kecemasan. Melalui terapi ini, peserta memiliki kesempatan untuk saling berbagi perasaan, mengakui kekuatan dan kelemahan masing-masing. Proses ini memungkinkan individu untuk membuka potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu mereka beradaptasi dengan keadaan, yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilisasi emosi (Rahayu & Dinni, 2021). Dikuatkan oleh Yunita & Urbayatun (2022) menyoroti bahwa responden yang menjalani terapi kelompok pendukung menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam pengalaman mereka, yang memotivasi mereka untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari. Lebih jauh, dukungan dari orang lain meyakinkan mereka bahwa mereka tidak menghadapi tantangan sendirian. Demikian pula Yunita dan Urbayatun (2022) menjelaskan bahwa *support group therapy* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan remaja dengan *p value*  $0,018 < \alpha 0,05$ . Di dukung oleh Prajayanti dan Sari (2020) bahwa dalam pelaksanaan *support group* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini didukung oleh Djunaidi, Sukmayanti dan Nitya (2006) dalam Prajayanti dan Sari (2020) bahwa pada kelompok dukungan ini dapat membuat orang merasa nyaman membicarakan masalah mereka. Berbicara dengan sesama anggota dalam grup dukungan dapat membantu mengurangi rasa takut dan kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah tertinggi terdapat pada perempuan dengan kategori kecemasan ringan, sedangkan pada usia didominasi paling banyak pada usia 16 tahun pada tingkat kecemasan ringan. Pada Group kontrol terdapat penurunan secara signifikan terhadap kecemasan dengan selisih mean sebelum dan sesudah 0,7. Sedangkan pada Group intervensi terdapat penurunan secara signifikan terhadap kecemasan dengan selisih mean sebelum dan sesudah 2,5. Demikian pula pada Group kontrol dan intervensi terdapat pengaruh kombinasi terapi *support group* dan relaksasi otot progresif secara signifikan terhadap penurunan kecemasan dengan selisih mean 1,8.

## **Saran**

Di rekomendasikan intervensi kombinasi terapi *support group* dan relaksasi otot progresif agar dapat diterapkan dalam mata kuliah keperawatan jiwa untuk menurunkan kecemasan sebagai salah satu *evidence based practice*.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M., & Ak, İ. (2022). Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child Indicators Research, 15*(3), 781–793. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>
- Jannah, M., & Satwika, Y. W. (2021). Pengalaman krisis identitas pada remaja yang mendapatkan kekerasan dari orangtuanya. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(2), 51–59.
- Kurniati Danu, V., Suyen Ningsih, O., Suryati, Y., Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Manggarai. *Jwk, 6*(1), 2548–4702.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation, 1*(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Mustary, M., Putri, N. ., & Sumartini. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pt. Global Eksekutif Teknologi.
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6*(1), 495–501. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3226>
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 6*(2), 76–82. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). Pemberian Intervensi Support Group Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Gaster, 18*(1), 76. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.524>
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8*(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Rahayu, R., & Dinni, S. M. (2021). The Effectiveness of Supportive Group Therapy in Reducing Anxiety of Bullying Victims at Smp X Yogyakarta Indonesia. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science, 04*(01), 34–40. [www.ijlrhss.com](http://www.ijlrhss.com)
- Romero-Acosta, K., Gómez-De-Regil, L., Lowe, G. A., Lipps, G. E., & Gibson, R. C. (2021).
-

Parenting styles, anxiety and depressive symptoms in child/adolescent. *International Journal of Psychological Research*, 14(1), 12–32.

<https://doi.org/10.21500/20112084.4704>

Sjaefarhan, N. Y., & Urbayatun, S. (2022). Efektivitas Supportive Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Akademik dalam Pembelajaran Daring pada Siswa SMP.

*Psyche 165 Journal*, 15(3), 125–133. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i3.176>

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

Toqan, D., Aayed, A., & Khalaf, I. A. (2023). Effect of progressive muscle relaxation exercise on anxiety among nursing students prior to critical care clinical training. *Journal of Public Health Research*, 12(2), 4–8. <https://doi.org/10.1177/22799036231181668>

Widyaningrum, D.A., & Sari, D. I. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 22–30.

<http://jurnalkeperawatan.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/48> (20

Sep.2018)

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

Zalukhu, A., & Rantung, J. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Anak Sd Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(2), 114–122.

<https://doi.org/10.35974/jsk.v6i2.2409>