PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN INTERNET

Tasya Khasna As Syifa[1], Sitti Rahma Soleman[2]
Email: tasyakh06@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan durasi penggunaan internet yang maladaptif (6–8 jam/hari) pada remaja memicu gangguan kecemasan. Ketergantungan internet ini bermanifestasi sebagai gelisah, *Fear of Missing Out* (FoMO), ketegangan otot, dan gangguan tidur. Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk memicu ketenangan. **Tujuan**: Menganalisis hasil implementasi penerapan terapi PMR untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang kecanduan internet. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif yang melibatkan dua responden (Nn. S dan Nn. SA) kelas 11 SMA Muhammadiyah 2 Gemolong dengan kecemasan sedang. Instrumen ukur yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi PMR diberikan selama 15–20 menit selama 3 hari berturut-turut pada Mei 2026. **Hasil:** Skor pre-test menunjukkan kecemasan sedang dengan angka 26 untuk Nn. S dan 23 untuk Nn. SA. Evaluasi post-test menunjukkan penurunan konsisten ke kategori kecemasan ringan, dengan skor akhir 17 pada Nn. S (turun 9 poin) dan 15 pada Nn. SA (turun 8 poin). Responden melaporkan tubuh lebih ringan, fokus belajar meningkat, dan tidur lebih nyenyak. **Kesimpulan:** Terapi PMR sangat efektif mereduksi keluhan somatik dan menurunkan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan pada remaja yang kecanduan internet.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Remaja, Kecanduan Internet, HARS.