# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Penggunaan teknologi informasi melalui perangkat digital saat ini telah menjadi elemen yang integral dalam kehidupan pemuda di Indonesia. Statistik terbaru di tahun 2025 menunjukkan bahwa tingkat akses internet di seluruh negeri telah menyentuh 80,66%, dengan kelompok usia remaja (Gen Z) berperan sebagai faktor utama (APJII, 2025). Di tingkat regional, Provinsi Jawa Tengah mencatatkan angka penetrasi yang melebihi rata-rata nasional, yaitu sebesar 82,34%, didorong oleh pengembangan infrastruktur digital di berbagai lokasi (Komdigi, 2025). Hampir setiap hari, para remaja memanfaatkan perangkat seperti *smartphone* untuk berinteraksi, belajar, menjelajah media sosial, serta mencari hiburan. Fenomena ini meluas di berbagai wilayah, termasuk di Kabupaten Sragen yang kini memiliki tingkat akses internet mencapai 78,45% seiring cepatnya pelaksanaan program digitalisasi di desa-desa (Komdigi, 2026). Data menunjukkan bahwa lama penggunaan internet di kalangan remaja di daerah ini terus bertambah, dengan rata-rata akses yang mencapai 5 jam setiap hari. Situasi ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan keterlibatan digital yang tertinggi, dengan jumlah pengguna aktif yang diperkirakan akan mencapai 180 juta orang pada awal tahun 2026 (Kementerian Komunikasi dan Digital, 2026). Peningkatan ini menggambarkan bahwa ketergantungan terhadap perangkat digital semakin menguat dari waktu ke waktu. Tingginya durasi penggunaan perangkat digital ini tidak hanya berdampak pada pola aktivitas harian, tetapi juga mulai menyentuh aspek kesehatan mental remaja, salah satunya adalah munculnya gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan telah menjadi isu kesehatan global yang signifikan, dengan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 mencatat sekitar 301 juta orang atau 4% dari populasi dunia terdampak. Fenomena ini bahkan lebih menonjol pada kelompok remaja usia 10–14 tahun

yang memiliki tingkat prevalensi sebesar 4,4%. Tren masalah psikologis di Indonesia menunjukkan grafik yang mengkhawatirkan. Berdasarkan survei Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) periode 2020–2022, terjadi fluktuasi angka kecemasan yang tinggi, yakni mencapai 68,8% di tahun 2020 dan melonjak hingga 75,8% pada 2022. Sejalan dengan itu, riset I-NAMHS (2022) mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi yang lebih tinggi ditemukan pada kelompok remaja perempuan (28,2%) dibandingkan laki-laki (25,4%).

Salah satu faktor pemicu utama kecemasan di era modern ini adalah pola penggunaan teknologi. Meskipun perangkat elektronik kini menjadi kebutuhan primer, pemakaian yang melampaui batas dapat memicu isolasi sosial dan ketidakstabilan emosional. Remaja yang terpapar perangkat secara berlebihan cenderung mengalami perasaan gelisah atau khawatir ketika harus terpisah dari perangkatnya, sebuah fenomena yang dikenal sebagai nomophobia (*no mobile phone phobia*). Kondisi ini selaras dengan data Kementerian Kesehatan RI (2022) yang menyatakan bahwa masalah kesehatan jiwa di Indonesia, termasuk gangguan kecemasan, sering kali berakar dari penggunaan media sosial dan teknologi yang tidak terkontrol pada kelompok usia muda.

Kecemasan pada remaja sangat krusial untuk segera ditangani karena masa remaja merupakan periode perkembangan kognitif dan emosional yang menentukan masa depan. Menurut penelitian Hidayat et al. (2021) kecemasan yang tidak terkelola pada remaja berkorelasi signifikan dengan penurunan fungsi atensi dan motivasi instrisik. Jika kecemasan berlangsung dalam jangka waktu lama, hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan prestasi akademik, serta menghambat kemampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang sehat (Indasari & Putri, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, mudah dilakukan, dan aman guna membantu remaja mengelola kecemasannya secara mandiri maupun terstruktur.

Berdasarkan studi, penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan remaja seringkali menyebabkan kecemasan akibat perbandingan

sosial yang tidak sehat serta ketakutan akan kehilangan informasi atau tren tertentu. Kecemasan ini bermanifestasi dalam bentuk gejala fisik maupun psikis, seperti ketegangan otot, gangguan tidur, hingga kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas akademik (Prajawati & Shaluhiyah, 2021). Penggunaan intervensi non-farmakologis kini semakin diprioritaskan dalam manajemen kondisi psikofisiologis karena keunggulannya yang praktis serta tidak menimbulkan risiko ketergantungan atau efek samping medis. Teknik relaksasi secara sistematis mampu menekan dominasi saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang secara langsung memicu sekresi hormon endorfin serta menormalkan kadar kortisol dalam darah sebagai bentuk respons tubuh dalam mereduksi ketegangan dan kecemasan (Situmorang et al., 2021). Selain itu, pengalihan fokus melalui teknik distraksi relaksasi membantu remaja untuk melepaskan keterikatan emosional sementara dari aktivitas digitalnya.

Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis spesifik yang dapat diterapkan adalah Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*). Terapi ini merupakan teknik distraksi yang dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada aktivitas otot tertentu hingga tercapai kondisi tubuh yang lebih rileks (Sari & Wahyuni, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rinjani,. et.al (2024) menunjukan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation/*PMR)dapat mengurangi kecemasan pada remaja yang kecanduan internet. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Namira, A., Karwati, & Somana, A. (2025) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif secara signifikan mampu menurunkan skor rerata kecemasan pada pelajar SMA, terutama dalam menghadapi tekanan akademik seperti ujian sekolah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nursalam et al. (2025) yang menunjukkan bahwa 77% responden remaja tidak lagi mengalami kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi oto progresif secara rutin. Hal ini terjadi karena relaksasi oto progresif bekerja dengan menekan sistem saraf simpatis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga memicu rasa nyaman dan ketenangan pada remaja.

Fenomena ketergantungan internet ini secara nyata ditemukan di lingkungan SMA Muhammadiyah 2 Gemolong. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui pengambilan data pre-test pada dua kelompok siswa kelas 11, ditemukan bahwa mayoritas siswa menghabiskan waktu 6 hingga 8 jam per hari untuk mengakses internet. Pada kelompok kelas 11 SC 1 yang berjumlah 24 siswi, hasil pre-test menunjukkan sekitar 60% siswi mengeluhkan perasaan gelisah, tidak tenang, dan sulit berkonsentrasi apabila harus menjauh dari ponsel mereka. Sementara itu, pada kelompok kelas 11 SC 2 yang berjumlah 10 siswa, juga ditemukan indikasi kecemasan serupa dengan prevalensi yang signifikan. Kondisi pada kedua kelompok ini selaras dengan data nasional di mana prevalensi gangguan mental emosional remaja mencapai 17,6%, yang berbanding lurus dengan tingginya intensitas penggunaan internet di Indonesia.

Kecemasan yang dialami oleh siswa dan siswi di SMA Muhammadiyah 2 Gemolong bermanifestasi dalam bentuk gejala psikis dan fisik, seperti jantung berdebar saat kehilangan akses internet, otot terasa kaku, gangguan pola tidur, serta munculnya perasaan Fear *of Missing Out* (FoMO). Tingginya durasi penggunaan internet yang melampaui ambang batas normal pada kedua responden tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan adiksi yang berdampak langsung pada stabilitas emosional mereka. Terdapat kesenjangan antara kondisi ketergantungan digital yang nyata dengan ketersediaan solusi praktis di lapangan, sehingga diperlukan sebuah intervensi non-farmakologis yang efektif. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik mengambil judul penelitian "Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Kecanduan Internet" dengan membandingkan respons pada kedua responden untuk melihat bagaimana penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu remaja menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif solusi mandiri serta menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan yang lebih komprehensif bagi remaja di masa mendatang.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah:

"Bagaimanakah penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang kecanduan internet?"

## C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan terapi distraksi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami kecanduan internet.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi kecemasan pada remaja yang kecanduan internet sebelum (pre-test) diberikan otot progresif.
   b. Mengidentifikasi kecemasan pada remaja yang kecanduan internet sesudah (post-test) diberikan relaksasi otot progresif.
   c. Mengidetifikasi perkembangan kecemasan pada remaja yang kecanduan internet sesudah (post-test) diberikan relaksasi otot progresif.
   d. Menganalisis perbandingan hasil penerapan pada remaja yang kecanduan internet sesudah (post-test) diberikan relaksasi otot progresif.

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Masyarakat (Khususnya Remaja dan Orang Tua)
   a. Memberikan informasi dan edukasi mengenai cara mengelola kecemasan akibat kecanduan gadget secara mandiri melalui teknik relaksasi otot progresif.
   b. Membudayakan perilaku koping positif pada remaja dalam menghadapi ketergantungan teknologi melalui tindakan non-farmakologis.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
    a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang efektivitas terapi distraksi pada berbagai jenis kecemasan di kalangan remaja.
    b. Sebagai salah satu sumber informasi dan literatur bagi pelaksanaan asuhan keperawatan jiwa, khususnya dalam intervensi penurunan kecemasan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.
    c. Berkontribusi dalam pengayaan materi mengenai manajemen stres dalam kurikulum ilmu keperawatan atau psikologi.
3. Bagi Penulis
    a. Memperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan aplikasi riset keperawatan, khususnya intervensi relaksasi otot progresif di lapangan.
    b. Meningkatkan pemahaman penulis mengenai dinamika psikologis remaja yang mengalami kecanduan internet serta efektivitas teknik distraksi dalam menurunkan gejala kecemasan.