

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung

Nursing Study Program (Bogor Campus) Associate Degree Program

Zakiyah Tussabillah

NIM. P17320321118

Application of Autogenic Relaxation Therapy on Teenager's Anxiety Levels Who Experience Body Shaming at Sman 1 Dramaga Bogor

i-xv + 59 pages + V CHAPTER, 7 tables, 1 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

Adolescence can be defined as the age group from 10 to 21 years, where this period is a period of transition from childhood to adulthood. Many changes occur in this phase such as mental changes, emotional, social and physical development. It will be possible if teenagers express their feelings and emotions through behavior that tends to be negative. One of the negative behaviors that is detrimental to yourself and those around you is bullying. One of the forms of bullying that we often encounter is body shaming. Teenagers who experience body shaming will feel less self-confident which causes anxiety. Autogenic relaxation can create a feeling of comfort, reduce stress, tension and provide calm. The aim of this case study is to determine the application of autogenic relaxation therapy to anxiety levels in adolescents who experience body shaming at SMAN 1 Dramaga Bogor. This research uses case study design. Sampling was carried out non-probability with purposive sampling techniques through screening in the teenagers using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and obtained as many as 3 people who met the sample criteria. The results of this study showed that the application of autogenic relaxation was effective in reducing anxiety levels in the teenagers with a decrease in anxiety levels by 11-22 points, namely from the category of moderate anxiety to no anxiety and mild anxiety to no anxiety after therapy. The application of autogenic relaxation therapy is recommended to reduce anxiety in teenagers who experience body shaming at SMAN 1 Dramaga Bogor.

Keywords : *Anxiety, Adolescence, Teenager, Body Shaming, Autogenic Relaxation*

References: *31 sources (2014-2024)*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Zakiyah Tussabillah
NIM. P17320321118

Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan pada
Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor

i-xv + 59 halaman + V BAB, 7 tabel, 1 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Remaja dapat didefinisikan sebagai kelompok usia dari 10 sampai 21 tahun, dimana masa tersebut menjadi masa perpindahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan banyak terjadi pada fase ini seperti perubahan mental, perkembangan emosional, sosial dan perkembangan fisik. Akan memungkinkan jika remaja mengekspresikan perasaan dan emosi mereka melalui perilaku yang cenderung negatif. Tingkah laku negatif yang merugikan pada diri sendiri dan sekitar salah satunya adalah perundungan. Perundungan yang seringkali kita jumpai salah satunya adalah *body shaming*. Remaja yang mengalami *body shaming* akan merasa kurang percaya diri yang menyebabkan munculnya rasa cemas. Relaksasi autogenik dapat menciptakan rasa nyaman, mengurangi stress, ketegangan dan memberikan ketenangan. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *body shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor. Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining pada remaja menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan didapat sebanyak 3 orang yang memenuhi kriteria sampel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan terapi relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan penurunan tingkat kecemasan sebanyak 11-22 poin, yaitu kategori kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan setelah diberikan terapi. Penerapan relaksasi autogenik direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami *body shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, *Body Shaming*, Relaksasi Autogenik

Daftar Pustaka : 31 sumber (2014-2024)