BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan sesuai dengan rencana kegiatan yang sudah dibuat. Peneliti melakukan 6 hari penelitian, 4 hari secara *home visit* dan 2 hari melalui *video call* melalui aplikasi *whatsapp* dan lembar observasi harian responden. Responden yang direncanakan peneliti yakni berjumlah 5 orang, namun peneliti hanya mendapatkan 3 orang responden saja karena keterbatasan waktu yang dimiliki responden yakni bekerja. Sebelum melakukan penerapan teknik relaksasi autogenik, peneliti menyebar kuisioner terlebih dahulu pada tanggal 01 April 2022 melalui *google form* dan *door to door* ke rumah warga untuk mencari responden, lalu pada tanggal 02 April 2022, peneliti sudah memilih responden sesuai dengan kriteria dan menandatangani *informed consent* lalu penelitian dimulai pada tanggal 04 April 2022. Peneliti melakukan *home visit* pada tanggal 04, 05, 08 dan 09 April 2022 di pagi hari mulai pukul 08.00 WIB dimulai dari responden 1 dan 2, dan pukul 20.30 WIB ke responden 3. Peneliti selanjutnya melakukan pemantauan kegiatan mandiri responden pada di tanggal 06 dan 07 April 2022 melalui *video call* dan lembar observasi.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Tempat penelitian yang diambil oleh peneliti yakni di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat, Kota Bogor yang terdiri dari 6 RT yaknik RT 01, RT 02, RT 03, RT 04, RT 05, dan RT 06. Di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat memiliki beberapa fasilitas seperti masjid, musholla, pos ronda, aula, posyandu dan

posbindu serta kader dari masing-masing RT yang aktif membina dan melaksanakan pemeriksaan kesehatan setiap bulannya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari RT 04 dengan jumlah KK sebanyak 82 dan dewasa muda sebanyak 81 orang. Responden yang dibutuhkan peneliti yakni individu dewasa muda dengan kecemasan berjumlah 3 orang.

B. Gambaran Umum Responden

1. Responden I (Ny. S)

   Responden I berumur 33 tahun merupakan seorang ibu rumah tangga dengan 3 orang anak, anak pertama berusia 9 tahun, anak kedua berusia 3 tahun dan anak ketiga berusia 2 bulan. Responden I mengatakan sudah pisah ranjang dengan suaminya kurang lebih 1 tahun, ia saat ini tinggal bersama dengan orang tuanya. Masalah awal yang dihadapi responden I yakni suaminya di rumahkan akibat pandemi dan tidak memiliki pendapatan, setap hari bertengkar dan akhirnya tidak dapat membayar kontrakan lalu responden I memilih pulang ke rumah orang tuanya di RW 17 Cilendek Barat membawa anaknya. Saat sedang mengurus berkas perceraiannya, ia mengatakan bahwa sedang hamil 4 bulan sehingga tidak bisa dilanjutkan sampai menunggu anaknya lahir. Penghasilan nya saat ini yakni berasal dari orang tuanya saja dan kadang suaminya mengirim uang setiap bulan untuk anak-anak. Responden I biasanya mendapatkan uang dari hasil buruh cuci dan gosok, sedangkan saat ini orang-orang jarang untuk memintanya lagi. Responden I akan memulai mencari pekerjaan lagi

nanti saat anaknya sudah tidak diberikan ASI eksklusif lagi. Saat di wawancara responden I selalu mengatakan mengeluh tentang pandemi yang tidak tau kapan selesainya dan juga mengalami kecemasan hingga berpikiran untuk bunuh diri tahun lalu saat masalahnya berada di titik beratnya. Responden I mengatakan ia terkadang sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun saat malam hari akibat memikirkan permasalahannya. Responden I melakukan seluruh rangkaian terapi relaksasi autogenik dari hari senin hingga sabtu di pagi dan malam hari sebelum tidur dan dipantau oleh peneliti dalam melakukan terapi di pagi hari secara langsung maupun *video call* dan mandiri pada malam hari dengan total terapi 12 kali.

Tabel 4.1
Observasi Harian Responden 1

Tanggal	Waktu	Melaksanakan	
		Ya	Tidak
04 April	Pagi	√	
	Malam	√	
05 April	Pagi	√	
	Malam	√	
06 April	Pagi	√	
	Malam	√	
07 April	Pagi	√	
	Malam	√	
08 April	Pagi	√	
	Malam	√	

09 April	Pagi	√
	Malam	√

2. Responden II (Ny. I)

Responden II berumur 38 tahun seorang ibu rumah tangga dan buruh cuci. Ia memiliki 2 orang anak yang berusia 8 tahun dan 4 tahun. Ia tinggal mengontrak di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat. Suaminya bekerja sebagai Buruh Harian Lepas di Jakarta dan pulang sebulan sekali. Responden II mengatakan ia terkadang bekerja sebagai buruh cuci di rumah-rumah tetangganya untuk menambah penghasilannya. Responden II mengatakan masalah terberatnya adalah dari penghasilannya karena suaminya sudah jarang mendapatkan projek akibat pandemi ini, ia juga mengatakan tidak mendapatkan bantuan dari pemerintah dan juga mengeluh sakit kepala apabila memikirkan masalahnya saat ini. Responden II mengatakan kegiatan sehari-harinya yakni mengurus kedua anaknya, dan terkadang menjadi buruh cuci. Ia berharap pandemi ini segera berakhir agar suaminya bisa bekerja kembali seperti semula dan masalah ekonominya bisa normal lagi. Responden II pada tanggal 07 April 2022 tidak melakukan terapi satu kali yakni di pagi hari, sehingga total melakukan 11 kali terapi baik secara langsung maupun melalui *video call*.

Tabel 4.2
Observasi Harian Responden 2

Tanggal	Waktu	Melaksanakan	
		Ya	Tidak
04 April	Pagi	√	
	Malam	√	
05 April	Pagi	√	
	Malam	√	
06 April	Pagi	√	
	Malam	√	
07 April	Pagi		√
	Malam	√	
08 April	Pagi	√	
	Malam	√	
09 April	Pagi	√	
	Malam	√	

3. Responden III (Ny. H)

Responden III berumur 36 tahun bekerja sebagai seorang guru SD, ia memiliki 1 orang anak berusia 9 tahun. Responden 3 tinggal di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat bersama suami dan anaknya di rumahnya sendiri bersebelahan dengan rumah orang tuanya. Responden III mengatakan keterbatasan dalam mengajar saat pandemi membuat anak didiknya tidak paham dan harus selalu didampingi orang tuanya. Ia pun harus belajar menggunakan *zoom meeting* dan aplikasi lain yang dapat menunjang pembelajaran *online*. Responden III mengatakan sekolah

sudah mulai masuk normal kembali namun saat ditanya, anak didiknya tidak paham dan harus diajarkan kembali dari awal saat kelas *offline.* Responden III mengatakan cemas pada anak didiknya yang nantinya tidak paham akibat kelas *online,* dan berharap pandemi ini segera berakhir agar bisa bertatap muka dengan anak didiknya selalu. Reponden III hanya melakukan 4 hari latihan saja saat tatap muka, saat *video call* tidak melakukan dengan total 8 kali latihan saja selama penelitian.

Tabel 4.3
Observasi Harian Responden 3

Tanggal	Waktu	Melaksanakan	
		Ya	Tidak
04 April	Pagi	√	
	Malam	√	
05 April	Pagi	√	
	Malam	√	
06 April	Pagi		√
	Malam		√
07 April	Pagi		√
	Malam		√
08 April	Pagi	√	
	Malam	√	
09 April	Pagi	√	
	Malam	√	

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 April sampai 09 April 2022. Dari hasil penyebaran kuisioner HARS di RT 04 RW 17 Kelurahan Cilendek Barat didapatkan hasil 17 dewasa muda dan dari 17 hasil tersebut, dipilih 3 orang yang masuk dalam kriteria inklusi dengan skor HARS tertinggi dan bersedia menjadi responden penelitian.

Tabel 4.4
Karakteristik Responden di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat (n=3)

Responden	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Status Perkawinan
I	33	Perempuan	IRT	Cerai
II	38	Perempuan	IRT	Kawin
III	36	Perempuan	Guru SD	Kawin

Tabel 4.1 menunjukkan masing-masing karakteristik responden yang telah dipilih peneliti. Dari hasil pengkajian melalui kuisioner HARS dan wawancara pada tanggal 01 April 2022, didapatkan 3 orang yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.

Tabel 4.5
Distribusi Responden Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat (n=3)

Responden	Skor HARS	Skala
I	27	Sedang
II	16	Ringan
III	17	Ringan

Tabel 4.2 menunjukkan hasil skor melalui kuisioner HARS dan skala yang didapat responden. 2 dari 3 responden mendapat skala cemas ringan dan 1 dari

3 responden mendapat skala cemas sedang. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada tanggal 01 April 2022, responden I mengatakan dirinya sulit tidur dan sedih akibat pandemi yang membuat suaminya di phk dan memilih berpisah ranjang, hal yang dilakukan responden 1 saat cemas yakni dengan menyibukkan diri melakukan pekerjaan rumah dan mengobrol bersama keluarga. Responden II mengatakan sulit mendapatkan pekerjaan di masa pandemi ini dan cemas akan suaminya yang bekerja di Jakarta yang pulang sebulan sekali, hal yang dilakukan saat cemas yakni dengan beraktivitas di dalam rumah. Responden III mengatakan pandemi mneghambat pekerjaannya dalam mengajar muridnya di sekolah dasar dan harus mempelajari teknologi untuk menunjang kegiatan belajar mengajar, hal yang dilakukan saat cemas yakni tidak mencari tahu hal-hal dari sumber yang tidak pasti dan melakukan *quality time* bersama keluarga.

Tabel 4.6
Distribusi Responden Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat (n=3)

Responden	Frekuensi Intervensi	Skor HARS	Skala
I	12x	6	Tidak Cemas
II	11x	1	Tidak Cemas
III	8x	6	Tidak Cemas

Tabel 4.3 menunjukkan hasil yang didapati responden setelah dilakukan relaksasi autogenik selama 6 hari dan didapatkan seluruh responden masuk dalam skala tidak cemas. Setelah dilakukan wawancara kembali mengenai bagaimana perasaan responden, responden I mengatakan ia semakin hari

semakin dapat tidur dengan nyenyak dan dapat tidur awal, responden II mengatakan perasaanya menjadi lebih tenang, dan responden III mengatakan sedikit demi sedikit perasaan cemas menurun dan akan mengajarkan ulang pada anak didiknya saat sudah tatap muka apa yang tidak dimengerti.

Tabel 4.7
Distribusi Responden Berdasarkan Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat (n=3)

Responden	Frekuensi Intervensi	Skor HARS		Keterangan
		Sebelum	Sesudah	
I	12x	27	6	Menurun
II	11x	16	1	Menurun
III	8x	17	6	Menurun

Tabel 4.4 menunjukkan perbandingan hasil skor HARS dari 3 responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik dan didapatkan hasil seluruh responden mengalami penurunan skala cemas menjadi tidak cemas. Responden I memiliki selisih 21 poin dari cemas sedang menjadi tidak cemas, responden II memiliki selisih 15 poin dari cemas ringan menjadi tidak cemas dan responden III memiliki selisih 11 poin dari cemas ringan menjadi tidak cemas.

D. Pembahasan

Pada bagian ini diuraikan kesesuaian dan ketidaksesuaian antara studi kasus dan konsep teori mengenai Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap

Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di RW !& Kelurahan Cilendek Barat.

1. **Hasil Pengukuran Terapi Relaksasi Autogenik pada Responden Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik**

   Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang diukur sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik pada responden I,II dan III dengan nilai skor HARS yakni 27 (cemas sedang), 16 (cemas ringan) dan 17 (cemas ringan).

   Pada wawancara yang telah dilakukan bersama responden hasil dari verbalisasi responden 1 mengatakan bahwa ia khawatir dan tidak tenang akan keadaannya saat ini, sulit mencari pekerjaan untuk menghidupi ketiga anaknya akibat pandemi hingga membuat sulit tidur di waktu malam hari. Verbalisasi responden 2 mengatakan ia merasa gelisah dan khawatir akan suaminya yang sepi panggilan untuk bekerja karena pembangunan yang terhenti akibat pandemi, suaminya yang bekerja sebagai buruh harian lepas menjadi jarang bekerja dan permasalahan ekonomi membuatnya khawatir. Verbalisasi responden 3 mengatakan ia khawatir akan anak didiknya yang masih SD karena tidak mampu menerima pembelajaran jarak jauh melalui aplikasi sehingga banyak muridnya yang tidak paham.

   Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala dari kecemasan yang dialami responden selama masa pandemi ini dimana masa pandemi ini merupakan hal yang baru bagi seluruh kalangan di dunia yang menimbulkan perasaan khawatir dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan yang

tidak tenang karena ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan. Perasaan takut dan tidak menentu yang dapat mendatangkan sinyal peringatan tentang bahaya yang akan datang dan membuat individu harus siap mengambil tindakan dalam menghadapi ancaman tersebut (Zarnobi, 2020)

Kecemasan yang terjadi pada dewasa muda disebabkan oleh beberapa faktor dan salah satunya akibat pademi Covid-19 ini akibat ketidakpastian kondisi sehingga menimbulkan pikiran-pikiran negatif dan berakhir dengan kecemasan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi cemas yakni secara farmakologi dan non farmakologi, dimana non farmakologi bisa didapatkan melalui penerapan pengobatan mandiri seperti teknik relaksasi. Banyak teknik relaksasi yang dapat digunakan dan salah satu contohnya yakni teknik relaksasi autogenik.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab dewasa muda mengalami cemas yakni terdapat faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi yakni berasal dari faktor boiologis individu dewasa muda sendiri dan faktor psikologis dari individu dewasa muda. Sedangkan faktor presipitasi (faktor pencetus) diantaranya ada kekhawatiran akan sesuatu, emosionalitas dewasa muda dan adanya gangguan atau hambatan yang dialami dewasa muda sehingga menimbulkan kecemasan (Heluth, 2019). Kecemasan dapat diukur melalui kuisioner salah satunya dengan kuisioner HARS yang memiliki 14 komponen penilaian dengan total skor <14 menunjukkan tidak cemas, 14 – 20 menunjukkan cemas ringan, 21 – 27

menunjukkan cemas sedang, 28 – 41 menunjukkan cemas berat dan 42 – 54 menunjukkan cemas berat.

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan dan dikaitkan dengan teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cemas ialah suatu hal yang belum pasti terjadi dan menyebabkan individu merasa takut. Kecemasan dewasa muda dalam menghadapi pandemi ini sangat beragam dimulai dari putusnya mata pencaharian individu, lapangan pekerjaan yang sempit. Kecemasan pada dewasa muda dipengaruhi oleh beberapa faktor baik predisposisi maupun presipitasi. Skala cemas dapat dihitung dengan kuisioner HARS dengan menanyakan 14 komponen pertanyaan dan klasifikasi dari cemas yakni dimulai dengan tidak cemas, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat sampai akhirnya tingkat panik. Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmoakologis atau dengan penggunaan obat-obatan dan juga secara non farmakologis salah satunya dengan relaksasi autogenik.

2. Hasil Pengukuran Terapi Relaksasi Autogenik pada Responden Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang diukur sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik pada responden I,II dan III setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik sebanyak 2x sehari pagi dan malam selama 15 menit, dan dilaksanakan 4 hari tatap muka dan 2 hari *video call* didapatkan hasil responden I mendapat banyak penurunan dari skala 27 ke skala 06. Responden II mengalami penurunan dari skala

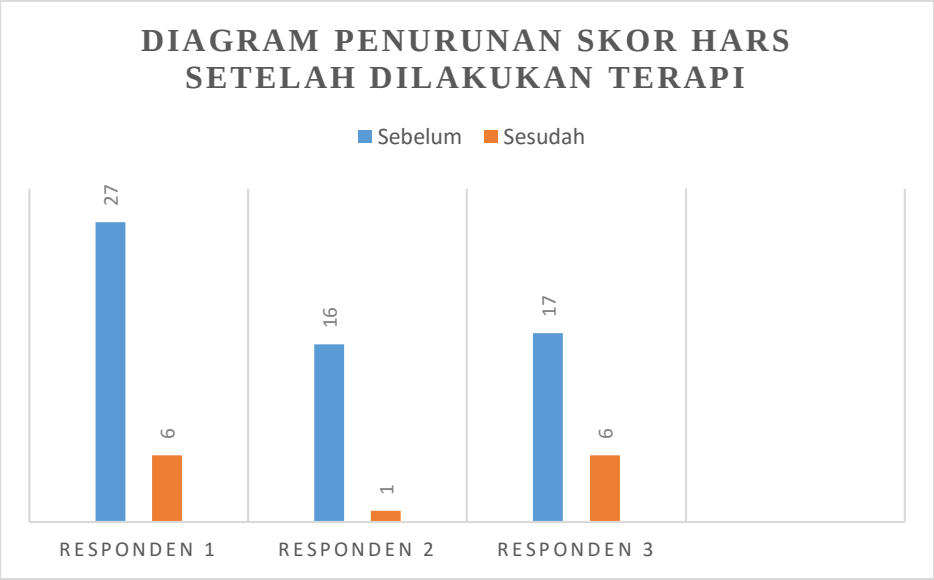
16 ke skala 1 dan responden III juga mengalami penurunan dari skala 17 ke skala 6.

Responden 1 melakukan terapi sebanyak 12x yang artinya mengikuti seluruh rangkaian terapi dari awal hingga akhir tanpa melewatkan sekalipun. Responden 2 melakukan 11x terapi dan melewatkan 1 kali terapi pada tanggal 07 April 2022 karena kerabat yang meninggal dunia sehinga tidak bisa melakukan terapi. Responden 3 mengikuti terapi sebanyak 8x dan 4x tidak mengikuti saat *video call*. Hasil verbalisasi akhir responden 1 mengatakan semakin hari ia semakin bisa memulai tidurnya dari jam 12 malam menjadi jam 9 malam dan mengatakan ia mulai merasa jauh lebih tenang dari minggu kemarin dengan penurunan skor sebanyak 21. Responden 2 mengatakan perasaan khawatir berkurang dengan penurunan sebanyak 15. Responden 3 mengatakan perasaan khawatirnya berkurang dan akan mencari cara untuk mengajarkan kembali anak didiknya saat tatap muka dengan penurunan skor sebanyak 11.

Penurunan nilai yang bervariasi ini tidak lepas dari beberapa faktor pendukung dan penghambat jalannya terapi. Responden 1 dari keseluruhan aspek semua medukung dimulai dari waktu, frekuensi, intensitas, lingkungan hingga durasi terapi yang dilakukan sesuai dengan standar operasional pelaksanaan yang sudah dibuat sehingga memiliki penurunan yang lebih besar dari 2 responden lainnya yakni 21, responden 2 dalam pelaksanaannya melewati satu kali latihan dan lingkungan yang sedikit

gaduh hingga sulit untuk berkonsentrasi dan harus menunggu waktu yang tenang dengan skor penurunan sebanyak 15 dan responden 3 tidak melakukan 2 hari rangkaian terapi dengan penurunan sebesar 11.

Diagram 4.1
Penurunan Skor HARS Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik



Dari total keseluruhan responden, dapat disimpulkan bahwa semakin sering responden melakukan terapi, maka akan terjadi perubahan yang lebih besar terhadap kecemasan dan semakin fokus responden dalam melakukan terapi maka semakin besar pula nilai penurunan tingkat kecemasan. Dalam hal ini faktor-faktor yang mendukung dalam penerapan teknik relaksasi autogenik ialah intensitas, frekuensi harian responden dalam melakukan terapi dan juga lingkungan yang harus tenang agar responden dapat fokus dalam melakukan terapi.

Teknik relaksasi autogenik yakni teknik yang berasal dari diri sendiri, cara kerjanya yakni merilekskan pikiran melalui sugesti berupa

kalimat positif bagi tubuh sehingga dapat meningkatkan gelombang alfa pada otak dan dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi lebih tenang (Zarnobi, 2020). Menurut Limbong (2014) Indikasi relaksasi autogenik yakni individu dengan masalah cemas ringan sampai sedang, individu dengan masalah tekanan darah tinggi, individu dengan Diabetes ringan, dan individu dengan gangguan tidur ringan sampai sedang.

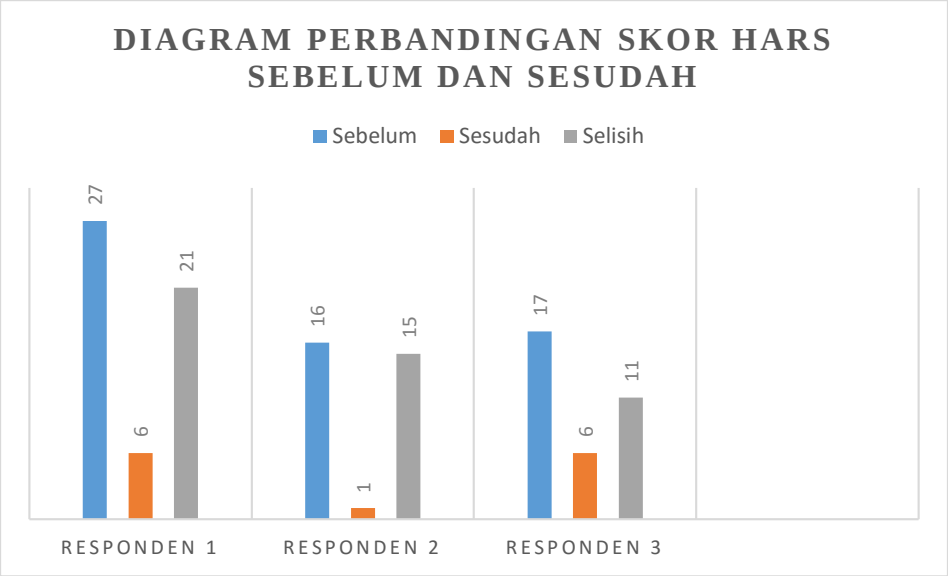
Penelitian (Ekarini, 2018) dalam penelitiannya didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan kecemasan sebesar 15% dengan menggunakan responden sebanyak 58 dalam kurun waktu 3 bulan dengan penerapan 4x dalam seminggu. Hal ini menunjukkan pengaruh besar dari relaksasi autogenik terhadap kecemasan pada individu yang diukur menggunakan kuisioner sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi selama 6 hari.

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan dan dikaitkan dengan teori di atas maka didapatkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasan pada dewasa muda. Terapi ini merangsang gelombang alfa pada otak sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman dengan cara mengungkapkan kata-kata positif terhadap diri sendiri di dalam hati (menghipnosis diri sendiri dengan menggunakan kalimat positif seperti tangan dan kaki terasa berat dan rileks, kepala terasa dingin, pernapasan dalam dan kuat dan tangan kaki terasa berat dan rileks).

3. Hasil Pengukuran Terapi Relaksasi Autogenik pada Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa adanya perubahan skala kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik yang dilakukan 6 hari (4 hari tatap muka/*home visit)* dan 2 hari melalui *video call* sebanyak 2x dalam sehari pagi dan malam selama 15 menit. Perubahan skala yang terjadi dari responden I yakni dari skor 27 (cemas sedang) menurun menjadi skor 6, responden II dari skor 16 (cemas ringan) menjadi skor 1, dan reponden III dengan skor 17 (cemas ringan) menurun menjadi skor 6 (cemas ringan).

Diagram 4.2
Perbandingan skor HARS Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik



Menurut (Ekarini, 2018) pada dasarnya relaksasi merupakan salah satu teknik manajemen stres yang baik, yang tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu, teknik ini juga

dapat menjadi sebuah hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Ketika terapi relaksasi autogenik di intervensikana pada lansia akan memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Sehingga menghasilkan persepsi positif. Teknik relakasasi dapat berpengaruh positif apabila dilakukan minimal 10 menit penerapan secara umum. Hal ini telah diuji coba pada studi kasus dewasa di Jepang.

Dalam hal ini peneliti melakukan teknik relaksasi ini selama 15 menit, 10 menit tindakan dan 5 menit untuk persiapan hingga terminasi. Dalam studi kasus ini, penerapan yang dilakukan dalam jangka waktu tersebut mencapai hasil penurunan skala kecemasan pada seluruh responden dengan perbandingan nilai yang cukup besar sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

Hasil penelitian yang dilakukan Umi Istianah (2015) dalam penelitiannya didapatkan hasil 30 penderita hipertensi yang mengalami cemas menurun 30% kecemasannya. Hal ini pula mendukung penerapan yang ia lakukan yakni selama 3 kali seminggu dalam kurun waktu 6 bulan didapatkan hasil penurunan dari 4 responden (13.33%) yang mengalami cemas berat menjadi 0.00%. Sedangkan yang mengalami cemas sedang dari 6 (20%) berkurang menjadi 2 (6.66%) demikian juga yang tidak cemas mengalami perubahan menjadi 4 responden (13.33%). Hal ini membuktikan penerapan yang dilakukan terhadap responden baik

setiap hari maupun hanya 3 kali dalam seminggu menunjukkan hasil yang sama terhadap penurunan kecemasan.

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan dan dikaitkan dengan teori di atas maka didapatkan penurunan kecemasan pada dewasa muda dalam menghadapi pandemi di Kelurahan Cilendek Barat selama 6 hari intervensi, 4 hari tatap muka/*home visit* dan 2 hari melalui *video call* dilakukan sebanyak 2x dalam sehari pagi dan malam selama 15 menit. Hasil yang di dapati yakni responden I menurun dengan selisih nilai 21 poin, responden II dengan selisih 15 poin dan responden III dengan selisih 11 poin. Responden I melakukan semua jadwal terapi, responden II tidak mengikuti 1 kali terapi dan responden III tidak mengikuti 4x terapi. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh pada individu dewasa muda yang mengalami cemas dengan menerapkan minimal latihan 15 menit sehari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasa pada dewasa muda dalam menghadapi pandemi covid-19.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin dalam pengumpulan data dan tidak menutup kemungkinan peneliti mendapatkan keterbatasan dalam penelitian ini seperti pengumpulan data melalui *Google Formulir* yang lama, kurangnya partisipasi warga, dan keterbatasan responden karena dewasa muda yang kebanyakan bekerja sehingga tidak ingin dijadikan

responden. Pada penerapan terapi pun, responden 2 tidak melakukan terapi 1 kali karena lingkungan yang tidak mendukung dan responden 3 tidak melakukan terapi sebanyak 4 kali karena keterbatasan waktu bekerja.