

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Bogor yang beralamat di Jl. Dr. Semeru Gang Kelor Nomor 4 RT 001 RW 009, Kelurahan Menteng, Kecamatan Kota Bogor Barat, Kota Bogor, 16111. SMP Negeri 6 Bogor terdapat 27 ruang kelas untuk kelas 7 dengan jumlah 323 siswa, kelas 8 dengan jumlah 307 siswa, dan kelas 9 dengan jumlah 280 siswa. Ada pula ruangan lainnya yaitu perpustakaan, laboratorium IPA fisika, laboratorium IPA biologi, multimedia, kesenian, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha, ruang tamu, dan ruang penunjang lainnya (Gudang, dapur, reproduksi, KM/WC guru, KM/WC siswa, BK, UKS, pramuka, dan OSIS). Keadaan umum SMP Negeri 6 Bogor sangat asri, bersih, serta penerangan cahaya matahari dan lampu yang sudah tercukupi. Terdapat tempat untuk mencuci tangan dan mengecek suhu badan dengan menggunakan thermometer yang tersedia didekat gerbang sekolah sebagai salah satu cara untuk mematuhi dan menjaga protokol kesehatan.

B. Gambaran Umum Responden

Pada penelitian studi kasus ini terdapat tiga orang responden yang sudah sesuai dengan kriteria penelitian dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Sebelum memilih ketiga responden ini,

peneliti sebelumnya membagikan kuesioner mengenai data umum responden mengenai karakteristik penelitian dan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders* (GAD-7) untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami kepada seluruh remaja atau siswa siswi kelas 9 di SMP Negeri 6 Bogor yang dibantu oleh pihak sekolah. Dari total 280 siswa siswi kelas 9, didapati hasil 39 siswa siswi yang menjawab kuesioner. Setelah itu, dari 39 siswa siswi yang mengisi kuesioner, dipilih 3 orang responden yang bersedia untuk dilakukan intervensi dalam penelitian studi kasus ini. Ketiga responden tersebut yaitu nn. A, nn. C, dan nn. I.

Responden yang pertama yaitu nn. A yang berusia 14 tahun dan beralamat di Kota Bogor. Nn. A merupakan siswi kelas 9. Pemeriksaan fisik pada nn. A yaitu penglihatan baik, daya ingat kuat, kulit sawo matang, ekstremitas atas dan bawah normal tidak ada gangguan. Nn. A sedang melakukan pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor.

Responden selanjutnya yaitu nn. C berusia 15 tahun yang beralamat di Kota Bogor. Nn. C merupakan siswa kelas 9. Pemeriksaan fisik pada nn. C yaitu penglihatan baik, daya ingat baik, kulit kuning langsung, ekstremitas atas dan bawah normal tidak ada gangguan. Nn. C sedang melakukan pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor.

Responden selanjutnya yaitu nn. I berusia 15 tahun yang beralamat di Kota Bogor. Nn. I merupakan siswa kelas 9. Pemeriksaan fisik pada nn. I yaitu penglihatan baik, daya ingat kuat, kulit sawo matang, ekstremitas atas dan

bawah normal tidak ada gangguan. Nn. I sedang melakukan pembelajaran era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor.

Wawancara dan observasi terhadap nn. A, nn. C, dan nn. I didapatkan bahwa ketiga responden mengalami masalah yang sama yaitu kecemasan.

C. Hasil Penelitian Studi Kasus

Penelitian studi kasus ini dilakukan pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan 9 April 2022. Penerapan intervensi kepada ketiga responden dilakukan di waktu dan tempat yang sama yaitu pada tanggal 5 April 2022 sampai dengan 7 April 2022 dan dilakukan di ruangan UKS SMP Negeri 6 Bogor. Dari hasil pengolahan data sebelumnya terdapat 39 siswa siswi yang mengisi kuesioner, lalu peneliti memilih 3 orang yang bersedia menjadi responden. Ketiga responden tersebut yaitu nn. A, nn. C, dan nn. I. Responden berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia yaitu 15 tahun. Responden sedang melakukan pembelajaran di era Covid-19.

Responden pertama yaitu nn. A berusia 14 tahun. Pada saat pengkajian, responden mengatakan bahwa kepalanya terkadang pusing, jari tangan terasa dingin jika diberi pertanyaan oleh guru, mudah lupa, dan merasa takut akan sesuatu yang belum tentu terjadi seperti tidak bisa mendapatkan nilai yang bagus untuk ujian sekolah. Setelah itu dilakukan pengukuran tanda-tanda vital dengan tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 75 kali/menit, respirasi 18 kali/menit, dan suhu 36, 5°C. Setelah itu dilakukan pengukuran tingkat

kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7* (GAD-7).

Responden selanjutnya yaitu nn. C berusia 15 tahun. Pada saat pengkajian, responden mengatakan bahwa tidurnya terkadang tidak nyenyak, merasa cepat lelah saat melakukan pembelajaran era Covid-19, mudah tersinggung dan mudah merasa kesal. Setelah itu dilakukan pengukuran tanda-tanda vital dengan tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 92 kali/menit, respirasi 19 kali/menit, dan suhu 36, 4°C. Setelah itu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7* (GAD-7).

Responden selanjutnya yaitu nn. I berusia 15. Pada saat pengkajian, responden mengatakan bahwa dirinya merasa mudah lelah, merasa takut akan nilai dan kelulusannya nanti, dan konsentrasinya menurun. Setelah itu dilakukan pengukuran tanda-tanda vital dengan tekanan darah 110/60 mmHg, nadi 90 kali/menit, respirasi 19 kali/menit, dan suhu 36, 7°C. Setelah itu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7* (GAD-7).

Setelah dilakukan wawancara dan observasi pada nn. A, nn. C, dan nn. I, peneliti melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif selama 3 kali selama 15 menit pada saat responden sudah selesai melakukan pembelajaran di kelasnya.

Tabel 4. 1**Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.**

No	Tanggal	Responden	Nilai Sebelum Dilakukan Relaksasi	Keterangan
1	5 April 2022	Nn. A	11	Kecemasan sedang
2	5 April 2022	Nn. C	10	Kecemasan sedang
3	5 April 2022	Nn. I	11	Kecemasan sedang

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7 (GAD-7)* sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada nn. A dan nn. I dengan nilai 11 (kecemasan sedang), sedangkan pada nn. C dengan nilai 10 (kecemasan sedang).

Tabel 4. 2**Hasil Penelitian Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.**

No	Tanggal	Responden	Nilai Sesudah Dilakukan Relaksasi	Keterangan
1	7 April 2022	Nn. A	6	Kecemasan ringan
2	7 April 2022	Nn. C	9	Kecemasan ringan
3	7 April 2022	Nn. I	7	Kecemasan ringan

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil dari penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 3 kali pada tanggal 5 April 2022 sampai dengan 7 April 2022 selama 15 menit di SMP Negeri 6 Bogor didapatkan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7 (GAD-7)* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Didapatkan nilai penurunan setelah dilakukan penerapan relaksasi

otot progresif pada nn. A dengan nilai 6 (kecemasan ringan), nn. C dengan nilai 9 (kecemasan ringan), dan nn. I dengan nilai 7 (kecemasan ringan).

Tabel 4. 3

Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.

No	Waktu	Responden	Hasil		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1	3 Kali	Nn. A	11	6	Ada
2	3 Kali	Nn. C	10	9	Ada
3	3 Kali	Nn. I	11	7	Ada

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7* (GAD-7) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 kali. Dari ketiga responden terjadi perubahan hasil nilai tingkat kecemasan, yaitu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif pada nn. A sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif didapatkan nilai yaitu 11 (kecemasan sedang), setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif didapatkan nilai yaitu 6 (kecemasan ringan). Pada nn. C sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif didapatkan nilai yaitu 10 (kecemasan sedang), setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif didapatkan nilai yaitu 9 (kecemasan ringan). Lalu pada nn. I sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif

didapatkan nilai yaitu 11 (kecemasan sedang), setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif didapatkan nilai yaitu 7 (kecemasan ringan).

Berdasarkan hasil nilai kecemasan yang dilakukan selama *pre dan post test* pada responden, terdapat penurunan nilai sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pada nn. A penurunan yang terjadi sebesar 5, nn. C sebesar 1, dan nn. I sebesar 6. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nilai kecemasan pada responden yaitu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan dari teknik relaksasi otot progresif salah satunya yaitu menurunkan kecemasan dan menurunkan ketegangan otot.

Maka pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pada pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data dari hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.

Berdasarkan hasil pengkajian, didapatkan keluhan nn. A yang mengatakan sering merasa cemas terhadap hal berbeda terutama pada pembelajaran di era Covid-19 ini, nn. A mengatakan takut tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik dan tidak bisa menjawab pertanyaan soal ujian sekolah nanti. Lalu pada pengkajian responden selanjutnya, didapatkan keluhan nn. C yang mengatakan selama pembelajaran era

Covid-19 ini merasa cemas karena takut tidak bisa diterima di SMA favorit yang diinginkan. Sedangkan pada pengkajian yang dilakukan pada nn. I didapatkan keluhan yaitu nn. I yang mengatakan cemas dan gelisah jika tidak bisa menjawab atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Dalam penelitian studi kasus ini, salah satu responden mengatakan bahwa pembelajaran di era Covid-19 ini membuatnya khawatir dan merasa sering kelelahan karena jadwal yang tidak menentu, pembelajaran daring ataupun tatap muka. Selain itu, sebentar lagi akan diadakan ujian sekolah dan hal tersebut membuatnya cemas dan berpikiran negatif bahwa dirinya tidak bisa menjawab soal ujian dengan baik karena kurang memahami materi yang diberikan oleh guru, yang nantinya akan membuat nilainya lebih rendah dari teman-temannya yang lain.

Dari pengkajian diatas, dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7 (GAD-7)*, dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa responden mengalami tingkat kecemasan sedang.

Menurut Azizah et al. (2016), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan adanya rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir terhadap sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Kecemasan termasuk respon yang tepat terhadap suatu ancaman, namun apabila tingkat kecemasan tidak sesuai dengan ancaman atau kecemasan yang datang tidak memiliki penyebab, maka kecemasan tersebut bisa menjadi abnormal.

Menurut Stuart (2013), tanda dan gejala pada seseorang yang mengalami kecemasan sedang yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, berbicara cepat dengan volume yang tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar namun tidak optimal, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis. Pada kecemasan sedang ini memungkinkan seseorang untuk memfokuskan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain.

Pada hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Oktawirawan (2020) yang menjelaskan bahwa faktor-faktor pemicu kecemasan pada siswa dalam melakukan pembelajaran era Covid-19 yaitu pemahaman yang kurang terhadap materi yang disampaikan dan membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Selain itu, penurunan nilai juga menimbulkan kecemasan pada siswa. Siswa khawatir apabila keadaan Covid-19 ini mulai mereda dan keadaan pembelajaran menjadi normal kembali mereka tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik karena kurangnya pemahaman dari materi yang diberikan sebelumnya.

Pada hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Sudrajat (2008) dalam Mukholil (2018) yang menjelaskan bahwa terdapat banyak faktor pemicu yang menimbulkan kecemasan pada diri siswa, antara lain yaitu target kurikulum yang tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang banyak tetapi waktu pengerjaan tugas yang

singkat, dan penilaian yang kurang adil menimbulkan kecemasan pada diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian Pratama & Mulyati (2020), sistem pembelajaran daring dan luring di tengah wabah Covid-19 mau tidak mau tetap harus dilakukan, karena peserta didik tidak mungkin dibiarkan saja libur panjang hingga menunggu Covid-19 hilang. Dalam pembelajaran daring dan luring pada masa Covid-19 ini terdapat kendala yang dirasakan yaitu waktu pembelajaran yang terbatas, oleh karena itu materi yang disampaikan pada siswa tidak tuntas.

Kecemasan dapat meningkatkan motivasi pada diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, namun pada siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi atau berlebih akan mengganggu pada saat proses pembelajaran dan merasa khawatir atau cemas mengenai prestasinya sendiri selama melakukan pembelajaran di sekolah.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.

Pada penelitian studi kasus ini setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif selama 3 kali pada tanggal 5 April 2022 sampai dengan 7 April 2022 terbukti terdapat penurunan tingkat kecemasan pada klien yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi sebelumnya. Pada nn. A sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif nilai tingkat kecemasannya yaitu 11 (kecemasan sedang), lalu setelah dilakukan teknik

relaksasi otot progresif tingkat kecemasannya menurun menjadi 6 (kecemasan ringan). Nn. A mengatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Pada nn. C sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif nilai tingkat kecemasannya yaitu 10 (kecemasan sedang), lalu setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tingkat kecemasannya menurun menjadi 9 (kecemasan ringan). Nn. C mengatakan bahwa rasa cemasnya sedikit berkurang setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Pada nn. I sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif nilai tingkat kecemasannya yaitu 11 (kecemasan sedang), lalu setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tingkat kecemasannya menurun menjadi 7 (kecemasan ringan). Nn. I mengatakan bahwa dirinya merasa jauh lebih tenang, tidak terlalu memikirkan kejadian yang belum tentu akan terjadi, dan lebih berpikiran positif untuk bisa lulus dengan nilai yang baik.

Pada hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Trisetyaningsih et al. (2018) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan, khususnya pada ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta.

Pada hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Sari (2018), yaitu terdapat penurunan tingkat kecemasan menjadi sedang dengan nilai $p < 0,05$ setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif. Pemberian teknik relaksasi otot progresif sebelum ujian OSCA yang dilakukan selama

10 menit dapat mempengaruhi kondisi responden, seperti merasa lebih tenang dan lebih rileks.

Pada hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Nurnaningsih (2020), yaitu terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Penurunan nilai mulai dari angka 9 sampai 20. Meskipun setiap responden tidak sama nilainya, hal itu terjadi karena tergantung pada konsentrasi, fokus, dan kesungguhan ingin kecemasannya berkurang.

Pada hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Brilliant et al. (2022), yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan teknik yang efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Durasi pemberian intervensi ini berbeda-beda, dapat dilakukan setiap hari selama 10 sampai dengan 30 menit, selain itu dapat juga dilakukan selama 1,5 sampai dengan 2 jam.

Menurut Saleh et al. (2019), relaksasi adalah suatu adalah salah satu bentuk terapi dengan berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang hingga sampai ke keadaan rileks yang normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Menurut Solehati & Kosasih (2015), teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat

kecemasan. Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks.

Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) dalam Trisetyaningsih et al (2018), mekanisme kerja dari teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan merupakan salah satu teknik pengelolaan diri dengan memusatkan perhatian pada saraf simpatis dan parasimpatis. Ketika otot sudah direlaksasikan maka fungsi-fungsi organ tubuh akan normal kembali. Seseorang yang sudah melakukan teknik relaksasi otot progresif akan merasa tubuhnya menjadi lebih relaks, hal tersebut dapat berpengaruh pada kesehatan fisik serta sistem saraf otonom dan saraf pusat. Sistem saraf otonom berfungsi untuk mengendalikan gerakan otomatis, seperti fungsi digesti dan kardiovaskuler. Sedangkan sistem saraf pusat berfungsi untuk mengendalikan gerakan yang disadari atau dikehendaki, seperti menggerakkan tangan atau kaki.

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.

Penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dan didapatkan hasil pada tingkat kecemasan nn. A sebelum dilakukan penerapan hasilnya 11, setelah dilakukan penerapan hasilnya menjadi 6. Lalu pada nn. C sebelum dilakukan penerapan hasilnya 10, setelah dilakukan penerapan hasilnya menjadi 9. Sedangkan pada nn. I

sebelum dilakukan penerapan hasilnya 11, setelah dilakukan penerapan hasilnya menjadi 7.

Pada hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vancampfort et al. (2011) dalam Burhan et al. (2021), yaitu efektivitas dari penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan memiliki tingkat keberhasilan sebanyak 84%. Teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan atau diaplikasikan di Indonesia setelah peneliti mempertimbangkan hasil dan keuntungan dari penerapan ini.

Manfaat dari penerapan teknik relaksasi otot progresif ini yaitu meningkatkan kemampuan relaksasi sehingga membuat tubuh menjadi rileks. Hal ini dapat menurunkan tingkat stress tekanan darah, nadi, dan gula. Selain itu juga penerapan teknik relaksasi otot progresif ini dapat mengatasi permasalahan psikologik seperti mengatasi stress, kecemasan, insomnia, dan membangun emosi positif dari emosi negatif.

Menurut Solehati & Kosasih (2015), manfaat relaksasi otot progresif yaitu untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stress, menangani hipertensi, mengurangi gejala fisik, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi insomnia. Apabila kecemasan tidak segera diatasi maka dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif, baik terhadap permasalahan yang timbul akibat stress dalam aktivitas sehari-hari. Relaksasi otot progresif juga bisa digunakan agar seseorang kembali pada keadaan emosional yang normal.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu sulitnya mendapatkan responden terutama pada saat dibagikan kuesioner menggunakan link google formulir serta waktu yang ditentukan untuk melakukan intervensi cukup sulit karena responden baru saja selesai melaksanakan kegiatan pembelajaran.