

# **PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA ORANG TUA SISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI DESA CEMPLANG**

Muhamad Iqbal Fauzi

[Fauziqbale@gmail.com](mailto:Fauziqbale@gmail.com)

POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Pembelajaran dalam jaringan (daring) adalah bentuk penyampaian pembelajaran konvensional yang dituangkan pada format digital melalui internet. Kecemasan merupakan perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. **Tujuan :** untuk mengetahui manfaat Penerapan Relaksasi Autogenik dalam Menurunkan Kecemasan pada orang tua siswa dalam Menghadapi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan metode wawancara, observasi, membagikan kuesioner. **Hasil :** hasil dari penelitian ini terdapat penurunan kecemasan pada tiga responden.

**Kesimpulan :** Penerapan relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasan pada orang tua siswa.

**Kata kunci :** covid 19, kecemasan, relaksasi autogenik

**APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION  
TO REDUCE ANXIETY IN STUDENT PARENT IN FACING ONLINE  
LEARNING (DARING) IN CEMPLANG VILLAGE**

Muhamad Iqbal Fauzi

[fauziqbale@gmail.com](mailto:fauziqbale@gmail.com)

Poltekkes Kemenkkes Bandung

**ABSTRACT**

Background : Learning in the network (online) is a form of delivery of conventional learning in digital format via the internet. Anxiety is an uneasy feeling due to fear accompanied by a response (the cause is not specific or is unknown to the individual). Autogenic relaxation is relaxation that seems to put oneself into a mild hypnotized state. Objective: to find out the benefits of applying Autogenic Relaxation in Reducing Anxiety for parents in Facing Online Learning in a Pandemic Period. Methods: this study uses a descriptive method. Sampling using interview methods, observation, distributing questionnaires. Results: the results of this study there is a decrease in anxiety in three respondents.

Conclusion: The application of automatic relaxation can reduce the anxiety of parents of students.

Keywords: covid 19, anxiety, autogenic relaxation