



MENURUNKAN KECEMASAN REMAJA DENGAN TERAPI MODIFIKASI RELAKSASI DI MASA PANDEMI COVID-19

Siti Nur Hasina^{1*}, Siti Yumnah², Livana PH³

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57, Wonokromo, Kec. Wonokromo, Kota SBY, Jawa Timur 60243 Indonesia

²Sekolah Tinggi Agama Islam Pancawahana, Jl. Untung Surapati No.366, Kauman, Kec. Bangil, Pasuruan, Jawa Timur 67153, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

*sitinurhasina@unusa.ac.id

ABSTRAK

COVID-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemik global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental dan mempengaruhi semua kelompok usia khususnya remaja. Remaja mengalami kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan yang berlebih dengan terinfeksi COVID-19 dan aturan yang berlaku dalam masa pandemic ini. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi modifikasi relaksasi berupa berpikir positif, expressive writing therapy, relaksasi dengan terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi terhadap tingkat kecemasan remaja pada masa pandemic COVID-19 Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental one group pre test- post test*. Penelitian ini dilakukan di Surabaya pada April- Juni 2021. Sampel penelitian ini sebanyak 103 partisipan yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Kuesioner penelitian ini menggunakan DASS (Depression Anxiety Stress Scales). Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji t paired. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan dengan uji t-paired didapatkan rata-rata kecemasan remaja 14.5 (kecemasan sedang) dengan SD 6.87 sebelum diberi terapi modifikasi relaksasi dan sesudah diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan rata-rata tingkat kecemasan remaja 6.1 (kecemasan normal) dengan SD 2.78. Nilai signifikansi tingkat kecemasan pre dan post test didapatkan p value = 0.000 Penggunaan terapi modifikasi relaksasi pada masa pandemic COVID-19 berupa berpikir positif, expressive writing therapy, relaksasi dengan terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja. Terapi modifikasi relaksasi ini terapi yang murah, efisien, efektif dan tidak ada efek samping apapun sehingga aman untuk digunakan oleh semua kalangan.

Kata kunci: kecemasan; remaja; terapi relaksasi

REDUCE ADOLESCENT'S ANXIETY WITH RELAXATION MODIFICATION THERAPY IN THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

COVID-19 is a global epidemic that has developed into a global pandemic that threatens physical health and has a broad impact on mental health and affects all age groups, especially teenagers. Teenagers experience excessive worry, fear, and anxiety by being infected with COVID-19 and the rules that apply during this pandemic. This study aims to analyze the effect of relaxation modification therapy in the form of positive thinking, expressive writing therapy, relaxation with music therapy, adaptation of new and selective habits to information on adolescent anxiety levels during the COVID-19 pandemic. This type of research uses quantitative research using a pre-experimental one group pre-test-post-test research design. This research was conducted in Surabaya in April-June 2021. The sample of this study was 103 participants who were taken using purposive sampling technique. This research questionnaire uses DASS (Depression Anxiety Stress Scales). Data analysis in this study used paired t test. The results of this study showed that the level of anxiety with the paired t-test obtained an average adolescent anxiety of 14.5 (moderate anxiety) with an SD of 6.87 before being given relaxation modification therapy and

after being given relaxation modification therapy, the average adolescent anxiety level was 6.1 (normal anxiety). with SD 2.78. The significance value of pre and post test anxiety levels obtained p value = 0.000. The use of relaxation modification therapy during the COVID-19 pandemic in the form of positive thinking, expressive writing therapy, relaxation with music therapy, adapting new and selective habits to this information can reduce adolescent anxiety levels. This relaxation modification therapy is inexpensive, efficient, effective and does not have any side effects.

Keywords: anxiety; adolescents; relaxation therapy

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemic global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental (Jing et al, 2020). Pandemi ini mempengaruhi semua kelompok usia, anak-anak serta remaja pun tidak kebal terhadap COVID-19 (Sahoo et al, 2020). Di Surabaya terdapat jumlah kasus COVID-19 per tanggal 24 Februari 2021 sebanyak 21.207 terkonfirmasi positif COVID-19 dengan 1.321 jiwa terkonfirmasi meninggal (Pemerintah Kota Surabaya, 2020). Meskipun tingkat kematian dan keparahan COVID-19 relatif rendah di kaum muda, semua tindakan pengendalian infeksi dan strategi pencegahan sama pentingnya bagi populasi khusus remaja ini seperti semua kelompok usia lainnya. Selain itu, remaja dan anak-anak dianggap sebagai pembawa COVID-19 tersembunyi dalam penelitian China baru-baru ini yang dilakukan pada kontak dekat COVID-19 (Hu et al, 2020).

Beberapa strategi yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia yaitu dengan mencuci tangan, memakai masker, dan physical distancing atau sosial distancing dengan menutup sekolah, kampus, pusat belanja dan pusat berkumpulnya orang seperti café sehingga semua tatanan kehidupan berubah. Pandemi COVID-19 berlarut-larut, remaja mulai bosan hingga mereka mengabaikan protokol kesehatan. Selain itu kebijakan pemerintah untuk physical distancing atau sosial distancing membuat remaja merasa cemas dan jarak fisik telah menyebabkan individu memutuskan interaksi sosial secara tidak sengaja karena individu memiliki kecenderungan untuk menghindari percakapan untuk membatasi pertemuan, dan karantina dirumah (Octavius et al, 2020).

Remaja adalah kelompok khusus yang memiliki jiwa yang berbeda, remaja memiliki tingkat ego maupun emosi yang tinggi. Remaja dengan karantina atau tetap dirumah saja membuat remaja mendapat perhatian penuh dari orang tua, sehingga membuat remaja marah, jengkel, stress karena tidak terbiasa dengan situasi yang baru. Remaja merasa cukup sulit menghadapi keadaan yang dialami dunia . Remaja mengalami kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan yang berlebih dengan terinfeksi COVID-19 (Puspita et al, 2021). Sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami gejala kecemasan yang tidak biasa, dengan peringkat rata-rata mencapai tingkat yang terlihat pada gangguan kecemasan. Peringkat sangat tinggi untuk gejala panik, seperti kesulitan bernapas, dan perasaan negatif tentang masa depan. Data awal dari studi kecemasan remaja di Pennsylvania State University terdapat kecemasan yang meningkat dibandingkan dengan sebelum adanya pandemic COVID-19, tingkat keparahan kecemasan di antara responden meningkat 29%, sebagian besar didorong oleh kecemasan umum yang meningkat secara signifikan (naik 45%) dan kecemasan sekolah (naik 143%) (Anggraini et al, 2017).

Strategi dalam mengatasi kecemasan remaja pada masa pandemic COVID-19 yaitu dengan terapi modifikasi relaksasi dengan berpikir positif, expressive writing therapy, relaksasi dengan terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi. Model ini merupakan gabungan dari beberapa strategi dalam menurunkan kecemasan remaja yang sudah teruji

mempunyai besar manfaat, tidak ada kontraindikasi, dan sedikit biaya. Berpikir positif merupakan latihan dengan mengasah kemampuan individu dalam memandang sesuatu dari segi positif baik dari dalam diri sendiri, orang lain, maupun keadaan lingkungannya (Pangastutu, 2014). Latihan berpikir positif menurunkan tingkat kecemasan dengan melalui proses yang terbukti mendukung kemampuan mengelola dan merubah pemikiran negatif yang menimbulkan rasa kecemasan remaja menjadi sebuah aktifitas pikiran dengan menyampaikan respon sebuah stimulus melalui pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan (Hatmanti & Rusdianingseh, 2019).

Expressive writing therapy merupakan terapi yang mampu menurunkan kecemasan remaja dengan cara mengungkapkan dalam tulisan baik berupa hal yang positif dan negative dari dalam dirinya dimana prosesnya membutuhkan integrasi antara pikiran, afeksi, dan motoric, kemudian mengevaluasi kembali setiap yang telah dituliskan dan mengarahkan pikiran kedalam persepsi atau pemikiran yang baru (Danarti et al, 2018; Godsay, 2016). Pennebaker (dalam Godsay, 2016), menyatakan bahwa saat seseorang diberi kesempatan untuk menulis tentang gejala emosionalnya, mereka cenderung mengalami perubahan fungsi kekebalan tubuh dan psikologisnya. Sel-sel kekebalan tubuh yang dikenal dengan T-lymphocytes, bisa diperkuat berkat aktivitas menulis (Djohan, 2006). Penulisan yang ekspresif membuat orang mengevaluasi kembali kehidupan mereka. Menuliskan peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan, peristiwa-peristiwa yang menimbulkan trauma, membantu seseorang untuk lebih memahami momen tersebut. Kegiatan relaksasi pada penelitian ini menggunakan terapi musik. Musik adalah suatu hal yang sangat digemari oleh remaja, setiap remaja mempunyai musik favorit, mulai dari musik dari Korea, POP, Dangdut, klasik, dan musik religi. Terapi musik merupakan salah satu cara relaksasi yang paling banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan. Secara keseluruhan musik berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis musik membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi kecemasan, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Vibriyanti, 2020).

Adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemic COVID-19 perlu dipahami dan diterima remaja dalam menghadapi kenyataan bahwa di dunia sedang mengalami pandemic COVID-19 sehingga perlu adanya adaptasi atau sering disebut dengan melakukan penyesuaian diri dengan sesuatu yang dipandang baru. Sampai saat ini belum ada perkiraan kapan akan berakhir pandemi ini, jumlah pasien yang terkonfirmasi terinfeksi COVID-19, bahkan yang meninggal, namun kehidupan harus tetap berjalan maka perlu adanya langkah awal untuk Acceptance. Acceptance berarti menerima kenyataan, memberi ruang kesadaran yang penuh kepada diri bahwa pandemic COVID-19 ada dan nyata (Sulistyorini et al, 2021). Keberhasilan dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru di masa pandemi ini akan melahirkan resiliensi pada individu dan kegagalan akan menimbulkan penurunan kesehatan mental pada individu.

Pemberitaan yang mendadak dan hampir terus menerus mengenai pandemi akan membuat siapa pun menjadi cemas sehingga perlu adanya selektif terhadap informasi yang beredar khususnya dikalangan remaja. Menilai tingkat bahaya akan COVID-19 melalui penyeleksian informasi yang diterima dan kebijakan menjadi kunci mengelola kecemasan. Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman (COVID-19) dan kemudian mempengaruhi respon kecemasan yang ditimbulkan (Sulistyorini et al, 2021). Dari latarbelakang diatas maka tujuan penelitian ini untuk memberikan latihan kepada remaja di Surabaya cara mengelola kecemasan di masa pandemi COVID-19 dengan terapi modifikasi relaksasi dengan cara berpikir positif, mengajarkan cara expressive writing therapy dengan mengungkapkan isi hati dengan cara menulis, terapi relaksasi dengan mendengarkan musik

favorit dan tidak mendengarkan musik yang bernuansa sedih, memberikan pengetahuan dengan beradaptasi kebiasaan baru yang harus dilakukan dan selektif terhadap beberapa informasi sehingga bisa memilah pemberitaan yang fakta maupun palsu atau *hoax* sehingga tingkat kecemasan remaja menurun.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental one group pre test- post test*. Populasi penelitian ini adalah remaja yang bertempat tinggal di Surabaya. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sebesar 103. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja berusia 13-19 tahun, mengalami kecemasan ringan sampai sangat parah dan bersedia mengikuti penelitian sampai selesai selama 4 minggu. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah remaja dengan kecemasan normal dan tidak bersedia mengikuti penelitian sampai selesai. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scales) 42 yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dengan reabilitas $r = 0,82$ dan validitas 0.85 (Sulistiyorin et al, 2021). Dalam pengambilan data pada kuesioner dilakukan menggunakan *google form*. Kuesioner DASS 42 yang dikhususkan dalam menilai tingkat kecemasan adalah nomor 2,4,7,9,15,19,20,23,25,28,30,36,40, dan 41 dengan indikator penilaian kecemasan normal dengan rentang nilai 0-7, kecemasan ringan 8-9, kecemasan sedang 10-14, kecemasan parah 15-19, dan kecemasan sangat parah >20 .

Pelaksanaan terapi modifikasi relaksasi pada masa pandemic COVID-19 ini dengan mengkombinasikan 5 cara berpikir positif, expressive writing therapy, relaksasi dengan terapi musik favorit dan menghindari musik dengan nuansa sedih, adaptasi kebiasaan baru dengan sosialisasi tentang pemakaian masker, physical distancing, mencuci tangan dan selektif terhadap informasi sesuai dengan keadaan pandemi COVID-19 yang dilakukan dengan cara sesi Tanya jawab, diskusi, pemaparan berita-berita tentang beredarnya informasi terkait COVID-19 pada kalangan remaja sehingga menyebabkan remaja cemas baik tingkat kecemasan mulai ringan sampai sangat parah yang dilakukan selama 4 minggu mulai senin sampai jumat dengan durasi 60 menit yang dilakukan via online dengan media zoom meeting.

Penelitian ini dilakukan di Surabaya pada April- Juni 2021. Prosedur dalam penelitian ini pertama melakukan uji etik, kemudian peneliti meminta izin di Bakebangpol Surabaya secara online, kemudian peneliti menghubungi partisipan melalui WhatsApp dengan menjelaskan tujuan penelitian dan metode penelitian yang harus diikuti oleh peserta selama proses penelitian. Jika partisipan setuju maka tim peneliti mengunjungi rumah remaja di Surabaya. Kemudian remaja yang sudah setuju terhadap penelitian maka remaja harus menandatangani lembar informed consent dengan didampingi oleh orang tua. Remaja dan orang tua yang setuju akan diukur tingkat kecemasannya. Partisipan dalam penelitian ini berhak untuk mengundurkan diri. Dalam penelitian ini peserta mendapatkan dua kuesioner berupa data demografis (usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pendidikan orang tua) dan kuesioner DASS 42 melalui google form yang dibagikan saat awal penelitian dan akhir penelitian. Hasil penelitian ini diuji menggunakan perangkat lunak spss 16.0. Analisa data umum menggunakan descriptive statistics dan hasil penelitian tingkat kecemasan pre post test menggunakan paired samples T test yang sebelumnya data pre post test diuji terlebih dahulu dengan uji normalitas dengan hasil > 0.05 . Penelitian ini dilakukan dengan metode online yang sebelumnya partisipan menyetujui lembar informed consent dengan pertimbangan etik anonymity, beneficence, justice and maleficence and Penelitian ini sudah diuji etik dengan Nomor laik etik No.019/08/III/EC/KEPK/Lemb.Candle/2021. Partisipan dalam penelitian ini berhak

mengundurkan diri sewaktu-waktu jika tidak bersedia mengikuti program penelitian selama 4 minggu.

HASIL

Tabel 1.
Usia Responden (n=103)

Min	Max	Mean	SD
13	19	17.1	1.460

Tabel 2.
Karakteristik Responden (n=103)

Kategori	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	26	25.2
Perempuan	77	74.8
Pendidikan		
SMP	10	9.7
SMA	54	52.4
PT	39	37.9
Pendidikan Orang Tua		
Tidak Sekolah	9	8.7
Sekolah Dasar	21	20.4
Sekolah Menengah Pertama	26	25.2
Sekolah Menengah Atas	27	26.2
Perguruan Ringgi	20	19.5
Tingkat Kecemasan Sebelum		
Normal	0	0
Ringan	32	31.1
Sedang	34	33.0
Parah	14	13.6
Sangat Parah	23	22.3
Tingkat Kecemasan Sesudah		
Normal	72	69.9
Ringan	21	20.4
Sedang	9	8.7
Parah	1	1.0
Sangat Parah	0	0

Tabel 1 karakteristik usia rata-rata pada kelompok intervensi 17.1 tahun dengan SD 1.460 yang mana pada tabel 2 usia remaja sebagian besar berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebesar 52.4% dengan jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan sebesar 74.8%. pendidikan orang tua pada penelitian ini berpendidikan SMA sebesar 26.2%. Pada tabel 2 memaparkan tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan terapi modifikasi relaksasi yaitu 31.1% remaja mengalami kecemasan ringan, 33% remaja mengalami kecemasan sedang, 13.6% mengalami kecemasan parah dan 22.3% mengalami kecemasan sangat parah. Setelah diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan bahwa kecemasan remaja normal sebesar 69.9%, kecemasan ringan sebesar 20.4%, kecemasan sedang 8.7% dan kecemasan parah 1%. Dalam menganalisis data kecemasan dilakukan uji t-paired sebelumnya dilakukan uji normalitas dihasilkan terdistribusi normal >0.05 pada masing-masing tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi modifikasi relaksasi dengan berpikir positif, expressive writing therapy,

relaksasi dengan terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi. Kemudian dilanjutkan menganalisa data tingkat kecemasan dengan uji t-paired didapatkan rata-rata kecemasan remaja 14.5 (kecemasan sedang) sebelum diberi terapi modifikasi relaksasi dan sesudah diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan rata-rata tingkat kecemasan remaja 6.1 (kecemasan normal) dengan nilai signifikansi sebesar p value 0.000 yang artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi modifikasi relaksasi.

Tabel 3
Analisa Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Modifikasi Relaksasi
(n=103)

Kelompok	Mean	SD	t	p value
Remaja	Sebelum	14.5	14.4	0.000
	Sesudah	6.1		

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum di Berikan Terapi Modifikasi Relaksasi

COVID-19 merupakan bencana di dunia kesehatan dengan menunjukkan keadaan pasien dengan gejala parah sampai ringan dan lebih sering mengarah ke psikologis yang sangat serius. Virus Corona membawa kematian jangka pendek dan mengacaukan pola perilaku jangka panjang dengan risiko dan ketakutan akan penularannya sehingga merubah semua pola kehidupan seperti kebijakan pekerjaan, hubungan sosial dan interpersonal, kebiasaan waktu senggang, sistem pendidikan dan pelatihan. Sehingga semua kehidupan menjadi samar-samar dan penuh dengan ketidakpastian. Ini adalah fenomenologi yang baru yang menimbulkan kecemasan yang berimbas pada kaum muda atau remaja (Smirni P., Lavaco G., Smirni D., 2020). Pandemi ini menyebabkan kepanikan luar biasa dan penurunan kualitas hidup remaja dengan menghadapi perubahan besar di kehidupan sehari-hari termasuk penutupan sekolah, karantina di rumah, aturan physical distancing yang dapat membebani remaja secara substansional (Fegert et al, 2020; Arnett JJ, 2016; Jiao WY, et al, 2020).

Masa remaja adalah masa transisi yang ingin bersosial lebih tinggi, masa-masa sensitif sehingga mudah mengalami kecemasan yang berlebihan dan berlarut-larut, psikologis yang mudah terguncang dan ketakutan akan tertularnya COVID-19 (Puspita et al, 2021). Kecemasan adalah respon emosi dan merupakan gangguan alam perasaan dengan manifestasi klinik berupa perasaan ketakutan atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan dengan tanda-tanda fisiologis berupa penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan tekanan darah, penurunan respiration rate, penurunan ketegangan otot sehingga badan lemas dan letih, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremitas (Hawari, 2008; Rahmayanti, 2010). Pada penelitian ini didapatkan responden remaja rata-rata berusia 17.1 tahun dengan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Puspita et al (2021) bahwa remaja dengan kecemasan banyak dialami oleh remaja berusia 17-20 tahun sebesar 82.1%. Usia 17 tahun merupakan masa remaja yang ingin bersosial, bertemu dengan teman sebaya, bermain bahkan pergi ke coffee shop atau mall, dengan adanya pandemic semua kegiatan remaja tersebut dibatasi ditambah pada usia tersebut remaja dihadapkan dengan ujian akhir sekolah bagi yang duduk di kelas 12 sekolah menengah atas dengan sistem ujian online sehingga kebanyakan dari remaja merasa perubahan besar dalam kehidupannya dan menyebabkan terjadinya kecemasan pada remaja. Jenis kelamin yang banyak mengalami kecemasan pada penelitian ini adalah perempuan sebesar 74.8%. kecemasan banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki karena perempuan memiliki sifat kepemimpinan lebih rendah dari pada laki-laki dan mempunyai sifat kurang asertif serta lebih focus perhatiannya pada gejala-gejala depresi dan

lebih cenderung tidak bisa mengalihkan pada aktivitas fisik seperti yang dilakukan laki-laki seperti menonton Televisi atau bermain *handphone* (Kinrys & Wygant, 2015; Hasina et al, 2021).

Tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan terapi modifikasi relaksasi pada masa pandemi COVID-19 didapatkan jumlah kecemasan ringan sebesar 31.1%, kecemasan sedang 33%, kecemasan parah 13.6% dan kecemasan sangat parah 22.3% dengan rata-rata tingkat kecemasan 14.5 yang merupakan kecemasan sedang. Kecemasan sedang yang dialami oleh remaja pada penelitian ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan tidak menghiraukan masalah yang lain sehingga remaja tersebut mengalami perhatian yang selektif dan masih bisa melakukan sesuatu yang terarah dan ditambahkan dengan respon fisiologis berupa tekanan darah meningkat, nadi cepat dan terdapat peningkatan *respiration rate* (Stuart & Sundeen, 2015).

Masa remaja mengalami banyak perubahan seperti biologi, psikologi dan tantangan sosial, termasuk memperoleh kemandirian dari orang tua sehingga remaja dituntut menyelesaikan masalahnya sehari-hari termasuk sekolah dengan mandiri (Arnett JJ, 2016). Menurunkan kecemasan pada remaja perlu peran serta orang tua seperti mendampingi saat pembelajaran online, memotivasi remaja dalam hidup dengan tatanan baru sehingga mentaati protokol kesehatan, dan memberi pengetahuan tentang COVID-19. Dalam penelitian ini tingkat pendidikan orang tua penting dalam mendampingi remaja. 26.2% orang tua remaja berpendidikan Sekolah Menengah Atas. Sebagai orang tua dari remaja orang tua tidak boleh stress karena hal tersebut pada kesehatan mental orang tua dan remaja yang saling saling berhubungan erat pada respon kecemasan yang dialami remaja pada masa pandemi ini (McLaughlin et al, 2012; Crum et al, 2017)

Tingkat Kecemasan Remaja Sesudah di Berikan Terapi Modifikasi Relaksasi

Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19 ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya pengetahuan tentang informasi dan pengetahuan terkait COVID-19, kurangnya penerapan hidup bersih dan sehat sesuai anjuran pemerintah untuk menjaga protokol kesehatan, maladaptif terhadap perubahan yang terjadi dan serta sedikitnya pengetahuan tentang kesehatan fisik dan psikologis serta koping psikologis remaja terhadap dampak perubahan besar pada masa pandemic ini yang kurang (Zhang et al, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi modifikasi relaksasi pada masa pandemi COVID-19 didapatkan tingkat kecemasan remaja normal sebesar 69.9%, kecemasan ringan 20.4%, kecemasan sedang 8.7%, kecemasan parah 1.0% dan kecemasan sangat parah 0% dengan rata-rata kecemasannya adalah 6.1 yang artinya remaja tidak mengalami kecemasan atau kecemasan normal.

Pengaruh Terapi Modifikasi Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Remaja

Penelitian ini menggunakan terapi modifikasi relaksasi sesuai dengan keadaan Pandemi COVID-19 yaitu dengan berpikir positif, *expressive writing therapy*, relaksasi dengan mendengarkan musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi antara berita palsu atau fakta. Hasil penelitian ini didapatkan sebelum diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan rata-rata kecemasan remaja 14.5 (kecemasan sedang) SD 6.87 dan setelah diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan hasil kecemasan remaja dengan rata-rata 6.1 (kecemasan normal) SD 2.78 dengan signifikansi 0.000. Penelitian ini diawali dengan Dengan latihan berpikir positif. Latihan berpikir positif diberikan dengan 4 aspek yaitu, self affirmation, non judgment talking, reality adaptation dan positif expectation. Latihan ini terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan stress remaja dengan mengenalkan dan menggambarkan kesenangan dan kesejahteraan secara subjektif (Nikmanesh , et al, 2014).

Penelitian ini memberikan sejumlah kombinasi terapi yaitu ditambahkan expressive writing therapy berupa terapi yang menulis bebas baik berupa cerita tentang peristiwa traumatik penuh dengan emosi yang remaja alami dalam kehidupannya, harapan, pendapat atau gagasan yang ingin disampaikan, sehingga remaja mampu merefleksikan isi pikiran dan perasaan berupa tulisan (Susanti & Supriyantini. 2013). Selain itu terapi relaksasi ini ditambahkan dengan terapi musik yang diberikan sesuai dengan favorit remaja dan menghindari musik yang bernuansa sedih. Terapi relaksasi dengan menggunakan musik dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja dimasa pandemic COVID 19 dengan mendengarkannya selama 20-30 menit (Sulistiyorini et al, 2021). Dengan terapi berpikir positif, expressive writing therapy, dan melakukan relaksasi dengan musik yang ditambahkan dengan edukasi berupa adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi yang beredar terkait perkembangan kasus COVID-19 didapatkan hasil maksimal dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja. Kurangnya pengetahuan remaja membuat remaja tidak siap untuk menerima keadaan yang baru dan darurat ini. Apabila remaja telah mengetahui informasi terkait COVID-19 maka remaja akan mampu mengambil keputusan dan cara untuk menghadapinya atau berperilaku terhadap COVID-19. Terdapat beberapa hal yang yang harus diperhatikan dalam penerimaan pemberitaan terkait COVID-19 yaitu mencari sumber informasi yang benar, harus selektif terhadap semua informasi sebelum menyebarkan berita yang kemungkinan berita palsu/*hoax*. Metode penyebaran informasi melalui WhatsApp, Facebook, Instagram, Website resmi pemerintah kota maupun pusat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait adaptasi kebiasaan baru dan penerapan protokol kesehatan (Olum et al, 2020).

SIMPULAN

Penggunaan terapi modifikasi relaksasi pada masa pandemic COVID-19 berupa berpikir positif, expressive writing therapy, relaksasi dengan terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja. Kecemasan remaja sebelum diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan rata-rata tingkat kecemasan remaja sedang dan sesudah diberikan terapi modifikasi relaksasi didapatkan tingkat kecemasan kembali normal atau tidak ada kecemasan. Terapi modifikasi relaksasi ini terapi yang murah, efisien, efektif dan tidak ada efek samping apapun sehingga aman untuk digunakan oleh semua kalangan serta direkomendasikan untuk perawat sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan kecemasan pasien baik di rumah sakit maupun dikomunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Y., Auliya Syaf, Adri Murni. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)* Vol. 1 No. 1, Agustus 2017
- Arnett JJ. (2016). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press, New York, NY, US
- Crum KI, Moreland AD. (2017). Parental stress and children's social and behavioral outcomes: the role of abuse potential over time. *J Child Fam Stud* 26(11):3067–3078. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0822-5> 44.
- Danarti NK., Angga Sugiarto, Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmg Antasena Magelang. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Vo. 1, No. 1, DOI: <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>

- Djohan. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Fegert JM, Vitiello B, Plener PL, Clemens V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 14:20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Godsay, E. (2016). *Expressive Writing An Evidence-based Guide for Healing Trauma*”. (<http://individuationing.com/wpcontent/uploads/2016/11/Expressive-Writing-ebook.pdf>)
- Hasina, S. N., Noventi, I., Livana, P. H., & Hartono, D. (2021). Mindfulness Meditation Based on Spiritual Care to Reduce Community Anxiety due to the Impact of Pandemic Coronavirus Disease. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, (G), 41-46.
- Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh, R. (2019). Expressive Writing Treatment Terhadap Stres Mahasiswa Di Prodi S1 Keperawatan: Expressive Writing Intervention For Academic Stress Of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(2), 126-130. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i2.337>
- Hawari, D. (2008). *Management Stress, Cemas dan Depresi*, Edisi ke-2, Cetakan ke-2. FKUI, Jakarta
- Hu, Z., Song, C., Xu, C., Jin, G., Chen, Y., Xu, X., Ma, H., Chen, W., Lin, Y., Zheng, Y., Wang, J., Hu, Z., Yi, Y., & Shen, H. (2020). Clinical characteristics of 24 asymptomatic infections with COVID-19 screened among close contacts in Nanjing, China. *Science China. Life sciences*, 63(5), 706–711. <https://doi.org/10.1007/s11427-020-1661-4>
- Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, Somekh E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the covid-19 epidemic. *J Pediatr* 221:264-266.e261. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Jing Guo, Mingqi Fu, Danxia Liu, Bo Zhang, Xiaohua Wang, Marinus H. van IJzendoorn. (2020). Is The Psychological Impact Of Exposure To COVID-19 Stronger In Adolescents With Pre-Pandemic Maltreatmentexperiences? A Survey Of Rural Chinese Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, Volume 110, Part 2, 104667, ISSN 0145-2134, <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104667>
- Kinrys, G, & Wygant, L. (2015). “Anxiety disorders in women: does gender matter to treatment?”. *Rev Bras Psiquiat*
- McLaughlin KA, Gadermann AM, Hwang I, Sampson NA, AlHamzawi A, Andrade LH, Angermeyer MC, Benjet C, Bromet EJ, Brufaerts R, Caldas-de-Almeida JM, de Girolamo G, de Graaf R, Florescu S, Gureje O, Haro JM, Hinkov HR, Horiguchi I, Hu C, Karam AN, Kovess-Masfety V, Lee S, Murphy SD, Nizamie SH, Posada-Villa J, Williams DR, Kessler RC .(2012). Parent psychopathology and ofspring mental disorders: results from the WHO world mental health surveys. *Br J Psychiatry* 200(4):290–299. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.101253>
- Myruski, S., Buss, Kristina. (2020). Teens and Anxiety during COVID-19. <https://covid-19.ssri.psu.edu/articles/teens-and-anxiety-during-covid-19>

- Nikmanesh Z, Jalilvand M, Zandvakili M. (2014). The Effect of Positive Thinking Training on Reduction of Depression, Stress and Anxiety of Juvenile Delinquents. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*. 2014; 4(2): 55-62.
- Octavius, G.S., Silviani, F.R., Lesmandjaja, A. *et al.* (2020). Impact of COVID-19 on adolescents' mental health: a systematic review. *Middle East Curr Psychiatry* **27**, 72. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00075-4>
- Olum .R, Chekwech .G, et al. (2020). Coronavirus Disease-2019: Knowledge, Attitude, and Practices of Health Care Workers at Makerere University Teaching Hospitals, Uganda, Original Research Article, *Front[®]. Public Health*, 30 April 2020 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00181>
- Pangastutu, Maya. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 32 – 41.
- Pemerintah Kota Surabaya. (2020). Surabaya Lawan COVID-19. <https://lawancovid-19.surabaya.go.id/>
- Puspita IM, Annisa, Rozifa W., Nadhiroh AM. (2021). Gambaran Kecemasan dan Kepatuhan Remaja Putri Terhadap Kebiasaan Baru pada Masa Pandemi COVID-19 di Surabaya. *Journal of Midwifery Science* Vol 5. No. 1, Januari 2021
- Rahmayanti, Y. N. U. R. (2010). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di RSJD Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sahoo, S., Rani, S., Shah, R., Singh, A. P., Mehra, A., & Grover, S. (2020). COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers. *Indian journal of psychiatry*, 62(3), 328–330. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_327_20
- Smirni P., Lavaco G., Smirni D., (2020). Anxiety In Older Adolescents at The Time Of COVID-19. September 2020 *Journal of Clinical Medicine* 9(10):3064. DOI: [10.3390/jcm9103064](https://doi.org/10.3390/jcm9103064)
- Stuart, & Sundeen. (2015). *Keperawatan Psikitrik: Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Sulistiyorini, S., Hasina, S. N., Millah, I., & Faishol, F. (2021). Music Therapy to Reducing Adolescent Anxiety During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 289–296. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/944>
- Susanti R., Supriyantini S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Volume 9 Nomor 2, Desember 2013.
- Vibriyanti. Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*, Juli 2020 hal. 69-74.
- Zhang, Jun, Weili Wu, Xin Zhao, and Wei Zhang. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Response to the 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak in China: A Model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine* 3.