

# EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN DEEP BREATHING BERBASIS INTERNET TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Oleh: Komarudin\*1 , Hedi Ardiyanto Hermawan\*1, Tri Ani Hastuti\*1, 1 Universitas Negeri Yogyakarta  
Email : komarudin@uny.ac.id

## ABSTRAK

Efek pandemi virus corona terus berkembang di seluruh dunia. Hal tersebut juga terjadi di Indonesia yang ditandai dengan semakin banyaknya kasus Covid-19 hingga saat ini. Hal tersebut juga terjadi di Indonesia yang ditandai dengan semakin banyaknya kasus Covid-19 hingga saat ini dan belum dapat diprediksi kapan akan diselesaikan. Kondisi ini menimbulkan banyak gejala kesehatan dan emosi, salah satunya ditunjukkan dengan gejala kecemasan yang meningkat pada siswa. Kebijakan pemerintah yang melarang kegiatan sekolah dan berpergian ke luar kota atau kampung halaman berdampak pada meningkatnya gejala kasus kecemasan. Hal tersebut membuat kondisi semakin tidak menentu mengingat kecemasan merupakan salah satu faktor pemicu stres yang mempengaruhi kinerja metabolisme tubuh dan kesehatan mental, sehingga membuat seseorang rentan terpapar Covid-19. Salah satu intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah metode relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam. Mengingat pada periode Pandemi Covid-19 diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan yang menjaga jarak aman (physical distancing), maka intervensi dilakukan dengan menggunakan platform online berbasis internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif dan pernapasan menggunakan metode intervensi berbasis internet terhadap tingkat kecemasan pada siswa. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan pendekatan eksperimen semu dengan pretest posttest without control group. Metode pengambilan sampel adalah purposive sampling pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sedangkan untuk distribusi data dilakukan ordinal pairing. Analisis yang digunakan adalah uji-t sampel berpasangan dengan teknik analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan melalui program SPSS 25 dengan taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dan teknik pernapasan dalam terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa yang menghadapi pandemi covid-19 ( $p$  value = 0,000;  $\alpha$  0,05) yang berarti hipotesis diterima. Relaksasi otot progresif berbasis internet dan latihan pernapasan dalam terbukti efektif mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kata Kunci: *Progressive muscle relaxation, deep breathing, anxiety, covid-19, internet*