

CEMAS HILANG PERCAYA DIRI DATANG DENGAN GUIDED IMAGINARY THERAPY

Mira Agusthia¹, Fanisa Wahyuni², Renny Azrina Aprilianti³, Shyna Juliyanti⁴,
Mery Kristian Agustina Hutagalung⁵, Ragil Tri Utami⁶, Renny Azrina Aprilianti⁷,
Andini Destiani⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros
email: miraagusthia@univawalbros.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa dimana anak mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam rentang perkembangan anak usia remaja rentan dengan periode kritis yang perlu diantisipasi. Isu perkembangan anak usia remaja antara lain perilaku berisiko yang dapat dimunculkan dalam performa akademik yang kurang baik, keterlibatan dalam peer group yang tidak positif, serta kenakalan remaja. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri adalah terapi rileksasi guided imagery. Guided imagery, atau citra terbimbing, adalah teknik yang melibatkan penggunaan visualisasi mental yang positif untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan terapi modalitas remaja sebagai empowerment adaptasi kebiasaan baru, salah satunya dengan guided imagery. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan dengan ceramah. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan guided imagery pada 25 anak usia anak hingga remaja di Perumahan Taman Raya tahap 2 didapatkan hasil setelah pengabdian masyarakat adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang guided imagery dan remaja mampu melakukan therapy dengan mandiri. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan anak tentang guided imagery dapat menjadi alternatif relaksasi mengurangi stress pada remaja, sehingga diharapkan kedepannya dapat meningkatkan kualitas hidup remaja.

Kata kunci: Cemas, Percaya Diri, Guided Imaginary Therapy

Abstract

Adolescence is a critical period of development where children transition into adulthood. During Adolescence is a period where children experience changes from children to adults. In the developmental span, adolescents are vulnerable to critical periods that need to be anticipated. The developmental issues of adolescent children include risky behavior that can be manifested in poor academic performance, involvement in non-positive peer groups, and juvenile delinquency. One method that can be used to overcome anxiety and increase self-confidence is guided imagery relaxation therapy. Guided imagery is a technique that involves the use of positive mental visualization to reduce stress and anxiety, and increase self-confidence. This community service activity aims to improve adolescents' modality therapy skills as an empowerment for new habit adaptation, one of which is guided imagery. The method used is health education with lectures. After conducting guided imagery health education to 25 children aged children to adolescents in Taman Raya Housing phase 2, the results obtained after community service are an increase in adolescent knowledge about guided imagery and adolescents are able to carry out therapy independently. It is hoped that the increase in children's knowledge about guided imagery can be an alternative relaxation to reduce stress in adolescents, so that it is hoped that in the future it can improve the quality of life of adolescents.

Keywords: Anxiety, Self-Confidence, Guided Imaginary Therapy

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan berbagai tantangan psikologis, termasuk kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Kecemasan pada remaja dapat berasal dari berbagai faktor seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan perkembangan identitas diri. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup remaja. Anak usia remaja merupakan bagian tahapan tumbuh kembang dalam rentang usia anak. Anak usia remaja merupakan sebuah tahapan usia anak. Karakteristik anak

usia remaja menurut beberapa referensi, menyatakan bahwa anak remaja sudah mampu berpikir secara abstrak, mempunyai tanggung jawab pribadi secara lebih matang. Dalam rentang perkembangan anak usia remaja, bukanlah sebuah tahapan yang selalu sejahtera. Setiap tahapan usia ada periode-periode kritis yang perlu diantisipasi. Isu perkembangan anak usia remaja antara lain perilaku berisiko, yang bisa dimunculkan dalam bentuk performan akademik yang kurang baik, keterlibatan dalam gang/peer group yang tidak positif, serta perilaku-perilaku berisiko lainnya.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri adalah terapi rileksasi guided imagery. Guided imagery, atau citra terbimbing, adalah teknik yang melibatkan penggunaan visualisasi mental yang positif untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Teknik ini bekerja dengan memandu individu untuk membayangkan situasi, tempat, atau skenario yang menenangkan dan positif, yang dapat membantu merilekskan pikiran dan tubuh. Teknik ini bertujuan untuk merespon perubahan psikofisiologis yang kuat seperti peningkatan imunitas dan dapat mengaktifkan saraf parasimpatis. Tingkat stres pada responden menurun walaupun penurunan tidak terjadi dalam jumlah besar namun hal ini cukup efektif dan efisien untuk menekan tingkat stres. Namun, sulit untuk membayangkan beberapa hal bersamaan. Maka dari itu disarankan fokus kepada satu hal menyenangkan dengan imajinasi paling kuat untuk mengoptimalkan hasilnya (Zikry et al., 2020). Guided imagery adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran (Potter & Perry, 2005). Terapi guided imagery adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan mengimajinasikan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan (Kaplan & Sadock, 2010) dalam (Ernawati et al., 2022)

Penelitian menunjukkan bahwa guided imagery efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Penggunaan guided imagery sebagai intervensi psikologis diharapkan dapat memberikan terapi yang bermanfaat bagi remaja dalam mengelola stres dan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Secara garis besar, guided imagery memiliki arti sebuah teknik untuk menuntun seseorang dalam membayangkan sebuah sensasi apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dicium serta disentuh dalam kondisi rileks dan menyenangkan untuk membawa respon fisik yang diinginkan (untuk mengurangi stress, rasa cemas, dan nyeri) dibarengi dengan latar belakang musik yang menenangkan. Selain itu pemberian terapi guided imagery dapat mengeluarkan hormon endorphin, yang bermanfaat untuk meningkatkan rasa nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri pada remaja saat menstruasi. (Madiyanti et al., 2024). Berdasarkan masalah di atas maka penulis berminat untuk melakukan pengabdian Masyarakat kepada remaja untuk memperkenalkan, mendedukasi, dan melakukan terapi guide imagery secara bersama – sama. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Fasum RT 02, Taman raya tahap 2, Belian, Kota Batam. Daerah ini dipilih karena mengingat banyaknya remaja yang bisa di ajak bekerja sama dan mengingat pengabmas ini dilakukan pada masa libur sekolah sehingga sekolah tidak bisa dijadikan sasaran kegiatan.. Sasaran utama dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah Remaja di lingkungan RT 02, Taman Raya Tahap 2, Belian, Batam kota. Melalui kegiatan ini, diharapkan Remaja di lingkungan RT 02 dapat menerapkan guide imagery yang telah di diajarkan dan dapat merubah koping remaja menjadi lebih positif vibes, serta meningkatnya rasa percaya diri remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan terapi modalitas remaja sebagai empowerment adaptasi kebiasaan baru, salah satunya dengan guided imagery

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah. Metode Pendidikan Masyarakat dengan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja sehingga metode ini mudah untuk dipahami oleh peserta yang merupakan anak usia remaja. Sasaran pendidikan kesehatan pada kegiatan ini adalah anak usia remaja yang tinggal di Taman Raya tahap 2, Belian, Batam kota. Kegiatan ini dilaksanakan di Vasum RT 02 RW 011 pada tanggal 2 Januari 2024.

Adapun tahapan kegiatan dimulai dengan rapat dengan ketua dan anggota dalam pembagian tugas, survey lokasi dan persiapan surat ijin untuk melakukan kegiatan. Tahap kedua pengurusan surat ijin kepada RT dan RW setempat dan kontrak jadwal penyuluhan dengan masyarakat. Tahap ketiga kegiatan berlangsung dengan pembukaan, game (ice breaking), pretest, penyuluhan dengan pemberian materi, game (ice breaking), dan posttest. Evaluasi yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner

yang disusun tentang pengetahuan guided imagery meliputi definisi, tahapan, dan tujuan guided imagery.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan gambaran karakteristik responden berjumlah 25 orang yang kebanyakan berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah sebelah orang dan lima orang berjenis kelamin perempuan. Rentang usia 9-12 tahun. Tingkat pendidikan bervariasi dari SD sampai SMP, tapi sebagian besar mengenyam pendidikan sampai SMP. Partisipan baru pertama kali mendapat terapi guided imagery. Hasil dari identifikasi tema didapati 2 tema utama yang berkaitan dengan pengalaman anak dan remaja ketika diberikan terapi guided imagery, yaitu: pertama cemas terhadap nilai rapor serta kenaikan kelas dan yang kedua ialah teman yang menjauh. Setelah dilakukan kegiatan pengabmas yaitu pendidikan kesehatan tentang guided imagery untuk meningkatkan pengetahuan anak usia remaja, didapatkan skor rata-rata kecemasan berkurang dengan nilai pretest 50% (Cemas Sedang) dan posttest rata-rata 85% (Cemas Ringan). Kedepannya, peserta bisa menjadikan guided imagery sebagai salah satu alternatif kegiatan relaksasi yang mudah dan murah untuk dilakukan.

Dokumentasi kegiatan:



Gambar 1. Pembukaan oleh ibu Kader



Gambar 2. Penjelasan materi



Gambar 3. Ice Breaking



Gambar 4. melakukan Guided Imaginary Therapy



Gambar 5. Foto Bersama

Pembahasan Reaksi terhadap kecemasan akan berbeda setiap. Perbedaan ini disebabkan oleh kondisi individu itu sendiri seperti umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, karakteristik kepribadian, kekebalan dan ketahanan. Kekebalan dan ketahanan berkaitan dengan adanya perasaan mampu menghadapi kecemasan. Perasaan mampu diartikan sebagai kepercayaan seseorang atau kemampuannya menanggulangi situasi cemas merupakan faktor utama dalam menentukan kerasnya tingkat stress. Guided Imaginary Therapy ini terbukti efektif dapat menurunkan kecemasan pada anak dan remaja yang sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas dan menerima rapor, dan kecemasan apabila dibully oleh lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Padillah D.F 2023 dimana terjadinya penurunan kecemasan pada individu ketika dilakukan guided imaginary therapy. Mekanisme yang terjadi selama guided imagery adalah tercipta rasa rileks pada diri klien dan klien diajarkan untuk membimbing dirinya agar dalam posisi yang nyaman dan menyenangkan sehingga stres dapat menurun. Guided imagery menciptakan rasa rileks dan tenang yang dapat menyebabkan penurunan hormon ACTH. Penurunan ACTH menyebabkan penurunan kortisol yang merupakan hormon stres. Penurunan kortisol ini menyebabkan stres menurun.

SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian yaitu pendidikan kesehatan tentang guided imagery untuk meningkatkan pengetahuan anak usia anak, dan kecemasan menurun didapatkan skor rata-rata kecemasan menurun. Kedepannya, peserta bisa menjadikan guided imagery sebagai salah satu alternatif kegiatan relaksasi yang mudah dan murah untuk dilakukan.

SARAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini disarankan bahwa Guided Imaginary Therapy ini tetap dilanjutkan oleh para kader puskesmas untuk mengurangi tingkat kecemasan pada anak sekolah yang dilakukan bullying lingkungan dan selalu melakukan skrining tingkat kecemasan pada anak dan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih terutama ditujukan kepada warga RT 02, RW 011 Taman Raya tahap 2, Belian, Batam dan para peserta yang telah mengikuti partisipasi dalam penyelenggaraan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Awal Bros Batam Program Studi S1 Keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

Elvie Tresya,dkk. (2022). Pemberian Paket Terapi Psikoedukasi Keluarga dan Terapi Guided Imaginary dalam Menurunkan Tingkat Ansietas. Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas 01, 103-106. <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/54/30>

- Julita Rosalia Legi, dkk, (2019). Pengaruh Storytelling dan Guided-Imaginery terhadap tingkat perubahan kecemasan anak usia prasekolah yang dilakukan tindakan invasive. *Journal of Telenursing* 1(1), 145-156 <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/496/345>
- Ernawati, Dewi, Y., & Mustika, I. (2022). Guided Imagery For Adolescent In Depok, Sleman. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (Jpkmk)*, 2(3), 86–93. <https://doi.org/10.47134/Pjp.V1i4.2581>
- Idayati. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Anak Kelas V Dan Vi Di Upt Sd N 2 Panutan Kecamatan Pagelaran Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (Jpkmk)*, 2(3), 86–93.
- Madiyahanti, D. A., Marlinda, M., & Periyanti, D. O. (2024). Pengaruh Teknik Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Pringsewu. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 77–83. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V18i1.222>
- Rahmayunia Kartika, I., Rezkiki, F., Nugraha, H., & Kartika, I. R. (2022). Sentimas: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation And Healingapplication (Pasha): Reducing Dysmenorrhea Pain In Adolescents Guided Imagery Pain Assessment, Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 468–474. <https://journal.irpi.or.id/index.php/Sentimas> Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Guided Imagery Pain Assessment, Stimulation And Healing Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Jurnal Ilmiah Bk*, 1(3), 68–78.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques In Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.