

Pengaruh Terapi *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla

Indah Nur Jannah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

Alamat: Jl. Abulyatama, Kel. Belian Kec. Batam Kota, Batam - Kepulauan Riau, 29464

Korespondensi penulis: indahnurjannah06@gmail.com

Abstract. *Bullying has a negative impact not only on victims but also on perpetrators, bullying causes psychological problems for adolescents such as anxiety, they can experience mental and social problems, including suicide. The World Health Organization (WHO) (2020) reveals generically that one of the mental disorders that can occur due to bullying is an anxiety disorder whose directed effect is depression, therapy guide imagery is a therapeutic activity for young victims of bullying who experience anxiety so that it gives the effect of feeling comfortable and relaxes the body. Objective: This study aims to determine the effect of guided imagery therapy on reducing anxiety in adolescent victims of bullying at Shabilla Junior High School. Methods: This type of research is a quantitative study with a Quasi Experimental design with a One group Pre-Post Test Design Group Without Control Design approach and data analysis using the Paired t- Test and Total Sampling method, with a sample of 20 adolescents. Results: The results of the study found that the level of anxiety before being given guide imagery therapy found that most of the teenagers who were victims of bullying had mild anxiety levels, namely as many as 14 teenagers (70%). The level of anxiety of adolescent bullying victims after guided imagery therapy was found that most of the adolescent victims of bullying were at a normal level (not anxious) as many as 12 teenagers (60%), The results of the analysis test found that there was an effect of guided imagery therapy on reducing anxiety in adolescent victims of bullying at Shabilla Junior High School, p value = 0.000 (p < 0.05). Suggestion: Suggestion: for SMPS Shabilla schools to form and deploy an Anti Bullying task force, put up Anti Bullying posters, and specifically for BK (counseling) teachers must be able to master imagery therapy guides for adolescent bullying victims who experience anxiety*

Keywords: *Teenage Victims of Bullying, Anxiety, Guide Imagery Therapy*

Abstrak. *Bullying memiliki dampak negatif bukan hanya bagi korban tapi juga pelaku, bullying menimbulkan masalah psikologis remaja seperti kecemasan, mereka bisa mengalami masalah jiwa dan sosial, termasuk bunuh diri. World Health Organization (WHO) (2020) mengungkapkan secara generik bahwa salah satu gangguan mental yang bisa terjadi karena bullying adalah gangguan kecemasan yang efek terparahnya yaitu depresi, terapi guide imagery adalah kegiatan terapi pada remaja korban bullying yang mengalami kecemasan sehingga memberikan efek rasa nyaman dan merilekskan tubuh,. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMP Shabilla. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen dengan pendekatan One group Pre-Post Test Design Group Without Control Design dan dianalisis menggunakan Paired t-Test dan Total Sampling, dengan jumlah sample 20 remaja. penelitian diketahui tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi guide imagery didapatkan bahwa remaja korban bullying sebagian besar pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 remaja (70%). Tingkat kecemasan remaja korban bullying setelah dilakukan terapi guide imagery didapatkan bahwa remaja korban bullying sebagian besar pada tingkat normal (tidak cemas) sebanyak 12 remaja (60%), Hasil uji analisis didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi guide imagery terhadap penurunan kecemasan remaja korban bullying di SMP Shabilla, p-value = 0,000 (p<0,05) . bagi pihak sekolah SMPS Shabilla membentuk dan menggerakkan satgas mengenai Anti-Bullying, menempelkan poster-poster Anti-Bullying, dan terutama untuk guru BK (bimbingan konseling) harus bisa menguasai terapi guide imagery untuk remaja korban bullying yang mengalami kecemasan .*

Kata kunci: *Remaja Korban Bullying, Kecemasan, Terapi Guide Imagery*

LATAR BELAKANG

Kasus bullying tidak asing lagi di kalangan masyarakat Indonesia. Perundungan bisa terjadi dimana saja, mulai dari sekolah, rumah, tempat bermain, dan lainnya. Saat ini sekolah menjadi tempat yang paling sering diwarnai kasus pembullying. Hal ini sejalan dengan data yang diperoleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) yang menemukan 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak, dalam sembilan tahun sejak 2011 hingga 2019. Baik untuk *bullying* di pendidikan maupun sosial media, jumlahnya mencapai 2.473 laporan dan terus meningkat (KPAI, 2020).

Kelompok usia remaja adalah 10-18 tahun. Pada tahun 2019, jumlah remaja di Indonesia mencapai 45 juta jiwa, sekitar 18% dari total penduduk Indonesia (Andini & Kurniasari, 2021). Pengaruh besar pertumbuhan remaja adapada lingkungannya, ketika remaja salah memilih tempat bermain, ataupun teman bergaul hal negatif akan berdampak padadirinya, sehingga remaja akan identik dengan perilaku yang menyimpang yang dianggap dengan kenakalan remaja (Prasasti, 2017).

Kenakalan remaja yang banyak dilakukan oleh remaja antara lain *bullying* verbal, non verbal, fisik yang dapat dilihat dilingkungan sekolah dan lingkungan sepekerjaannya, pergaulan bebas dengan teman sepekerjaannya, pesta miras, narkoba, geng motor, merokok, serta keluhan para orang tua terhadap kurangnya sopan santun, terjadi tawuran antar individu maupun kelompok yang disebabkan oleh ejekan salah satu diantara mereka (Sapara et al., 2020). Menurut (Muliani et al., 2020) kasus *bullying* sering terjadi pada rentang usia 11 hingga 20 tahun terutama di MTS dan SLTP.

Bullying adalah tindakan menyakiti seseorang atau kelompok secara verbal, fisik, atau psikologis sehingga membuat korbannya merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya (Zakiyah et al., 2017). Dampak remaja yang menjadi korban *bullying* yang diakibatkan oleh tindakan ini pun sangat luas cakupannya sehingga mempunyai berbagai persoalan kesehatan diantaranya masalah mental dan keluhan kesehatan fisik (Zakiyah et al., 2017). Penelitian yang sudah dilakukan oleh Khairunnisa et al. ada sekitar (61%) mengalami kecemasan akibat perilaku *bullying* (Andini & Kurniasari, 2021), dan semua jenis *bullying* dapat menimbulkan kecemasan pada korbannya terutama *bullying* yang dilakukan secara langsung seperti verbal dan fisik. Dalam kasus yang serius, jika korban tidak mampu melawan dapat memberi efek seumur hidup dan yang lebih parah bisa bertindak nekat untuk bunuh diri (Santoso, 2018).

Bullying akan menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti kecemasan, dan efek negatif yang akan diberikan akibat kecemasan pada remaja sekolah seperti berubahnya pola tidur, pola makan, menjadi gelisahan, kehilangan minat pada aktivitas biasa, perasaan tidak berharga, harga diri rendah, buruknya *self efficacy*, sulit konsentrasi, gampang tersinggung, kelelahan, penarikan sosial, penyalahgunaan alkohol, kegagalan akademik, hiperaktif, mimpi buruk, perilaku agresif, kekhawatiran berlebihan, ledakan kemarahan, ketidaknyamanan fisik, rasa sakit, nyeri dan perilaku *bullying* terus-menerus dan selanjutnya korban cenderung mengasingkan diri dari lingkungan di sekolah atau menderita kecemasan sosial (*social anxiety*) bahkan mencoba bunuh diri (Utami et al., 2019).

World Health Organization (WHO) (2020) menjelaskan bahwa depresi akibat gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang terjadi karena *bullying*. Data Kementerian Kesehatan tahun 2019, menunjukkan gangguan kecemasan berada pada peringkat kedua dari gangguan mental yang ada di Indonesia, sepanjang tahun 2020. 84% anak Indonesia mengalami *bullying* di sekolah berdasarkan Penelitian *International Center for Research on Women* (ICRW). 50% siswa berusia 13 sampai 15 tahun di Indonesia mengalami *bullying* di sekolah berdasarkan survei yang dilakukan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) bahkan angka tersebut di anggap sebagai salah satu kasus tertinggi di dunia (Dhamayanti, 2021).

Laporan dari (UPTD PPA, 2021) kasus *bullying* di provinsi Kepulauan Riau adalah sebanyak 98 kasus dengan data dari 2 kota dan 6 kabupaten dengan jumlah Kota Tanjung Pinang dengan pelaporan 40 kasus, Kabupaten Anambas 28 kasus, Kabupaten Karimun 13 kasus, Kota Batam 10 Kasus, Kabupaten Lingga 10 kasus, Kabupaten Natuna 10 kasus, dan Kabupaten Bintan 3 Kasus. Jumlah kasus yang diterima belum terhitung dengan jumlah anak menjadi korban yang tidak melaporasikan pada pihak UPTD PPA Tanjung Pinang.

Menurut Olweus dalam Anindita, korban *bullying* umumnya memiliki perasaan lebih penakut dan cemas dibandingkan siswa lainnya, serta cenderung berhati-hati, peka dan diam. Mereka punya pandangan negatif tentang diri mereka sendiri dan situasi yang mereka hadapi (Ningrum, 2020). Penatalaksanaan kecemasan terbagi menjadi farmakologi, non farmakologi. Dari penelitian terdahulu didapati bahwa penatalaksanaan non farmakologis yang mampu mengurangi kecemasan diantaranya: terapi musik, terapi relaksasi nafas dalam, terapi *guide imagery* dan terapi humor (Handayani & Rahmayati, 2018).

Pengelolaan gejala kecemasan atau stres adalah melalui teknik relaksasi *guide imagery*, dengan melakukan selama 7 (tujuh) hari berturut-turut merupakan cara yang efektif dan sederhana (Astuti et al., 2019). Adanya penurunan skor kecemasan dengan pemberian terapi *guide imagery* dari hasil penelitian yang telah dilakukan (Handayani & Rahmayati, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 03 juni – 04 juni 2022 yang sudah peneliti lakukan dengan remaja yang mengalami *bullying* yang dilaporkan ke pihak sekolah atau guru BK (Bimbingan Konseling) dengan rentang usia 13-15 tahun, dengan hasil wawancara 10 remaja korban perundungan memberikan keterangan bahwa, 1 minggu terakhir ada beberapa siswa yang bertengkar dan menangis karena di ganggu temannya, mendapatkan perkataan kasar dan ejekanteman kelasnya karena kurang pintar di kelas dan secara fisik kurang, diancam ketika tidak membantu teman membuat PR, sulit tidur ketika malam hari, teman sekelasnya pernah menghasut untuk tidak berteman dengan korban *bullying* ataupun sekelompok dalam tugas kelompok, dan bahkan ada yang enggan untuk mengikuti pelajaran, lebih baik tidak masuk kelas karena trauma di *bully* kembali oleh pelaku sehingga merasa cemas dan stress akibatnya tidak fokus dalam mengikuti pelajaran. Dan dampak yang dirasakan dari perilaku *bullying* selalu merasa cemas, ketakutan, sulit tidur dan mudah gelisah, berdasarkan keterangan kepala sekolah beberapa bulan terakhir ada 3 kasus siswa yang tidak betah bersekolah dan meminta orang tuanya untuk dipindahkan ke sekolah lain dikarenakan di *bully* oleh teman kelasnya.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Di SMPS Shabilla”.

KAJIAN TEORITIS

Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Suatu periode dimana terjadi proses pematangan organ reproduksi dan sering disebut masa pubertas (Hartati, Busrini, 2019).

Menurut Calon bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

***Bullying* (Perundungan)**

Bullying atau dalam bahasa Indonesia disebut perundungan merupakan istilah yang sudah tidak asing di telinga masyarakat Indonesia. *Bullying* adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tak berdaya (Zakiyah et al., 2017). Istilah *bullying* berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata “*bull*” yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata “*bully*” berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah.

Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang melibatkan perasaan takut dan gugup, diketahui menyebabkan hemodinamik abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpatis, parasimpatis dan endokrin (Felix et al., 2018).

Guide Imagery

Guide imagery (Citra Terpadu) merupakan sebuah teknik relaksasi untuk mengurangi stress serta untuk meningkatkan perasaan tenang dan damai, dan bisa juga digunakan untuk obat penenang ketika dalam kondisi sulit. Imajinasi dalam konsep *Guide Imagery* diartikan sebagai penggunaan manfaat kekuatan imajinasi secara sadar dengan tujuan untuk mengaktifkan berbagai penyembuhan biologis, psikologis, atau spiritual (Kozier, Berman, Snyder, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian yaitu *quassy experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design Group Without Control Design*. Dengan menggunakan uji *wilcoxone*. Teknik pengabilan sample pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan berjumlah 20 remaja korban *bullying*.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk terapi guide imagery dan kuisioner kecemasan yaitu *Zung self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang dirancang oleh William W.K.Zung, yang terdiri dari 20 item pertanyaan untuk mengukur kecemasan pada remaja dengan pilihan jawaban 1 : tidak pernah sama sekali, 2: kadang-kadang, 3 : sering mengalami, 4 : selalu mengalami, kemudian untuk menilai hasil 20 item pertanyaan per tiap responden kita jumlahkan terlebih dahulu lalu kita kelompokkan nilai seperti :

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 29 Agustus - 4 September 2022 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, dengan judul Pengaruh Terapi *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* di SMPS Shabilla yang akan diuraikan dibawah ini :

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Kelas Di SMPSShabilla Tahun 2022 (n=20)

No	Umur	f	Persentase
1	13	5	25%
2	14	8	40%
3	15	7	35%
Total		20	100%

No	Jenis Kelamin	f	Persentase
1	Laki-Laki	11	55%
2	Perempuan	9	45%
Total		20	100%

No	Kelas	f	Persentase
1	7	5	25%
2	8	8	40%
3	9	7	35%
Total		20	100%

Sumber : Data Primer (2022)

Berdasarkan table 1 diketahui responden remaja korban *bullying* terbanyak yaitu di umur 14 tahun sebanyak 8 orang atau 40%. sebagian besar berjenis kelamin adalah laki-laki yaitu 55% atau sebanyak 11 orang, dan diketahui responden remaja korban *bullying* terbanyak berada di kelas 8 SMP yaitu sebanyak 8 orang atau 40%.

Penelitian yang dilakukan oleh Moh Zainol Rohman (2017) berjudul “Hubungan Antara Usia, Tingkatan Kelas, dan Jenis Kelamin dengan Kecenderungan Menjadi Korban *Bullying*”, dengan jumlah sample 81 responden di dapatkan hasil bahwakorban *bullying* lebih banyak terdapat pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (60%) dibandingkan dari jenis kelamin perempuan yang hanya 14 orang (32%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak laki laki lebih banyak menerima perlakuan *bullying* karena laki-laki memiliki kecenderungan berperilaku agresif secara fisik, selain itu anak laki-laki lebih menunjukkan sikap penerimaan terhadap perilaku *bullying* serta lebih sering terlibat dalam tindakan *bullying*.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi *Guide Imagery*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi *Guide Imagery* Di SMPS Shabilla Tahun 2022 (n=20)

Kecemasan	f	Persentase
Normal	0	0%
Kecemasan Ringan	14	70%
Kecemasan Sedang	6	30%
Total	20	100%

Berdasarkan table 2 diatas, diketahui hasil ditribusi berdasarkan tingkat kecemasan bahwa sebagian besar kecemasan pada remaja korban *bullying* sebelum diberikan intervensi memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang atau 70%.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Gelbi Elmi Nurhayati (2020) dengan judul “Tindakan Bullying Dengan Tindakan Kecemasan Remaja” dengan jumlah sample 193 siswa dengan teknik pengumpulan data *simplerandom sampling* sehingga di peroleh 96responden, hubungan antara kasus *bullying* dengan tingkat kecemasan memiliki *p-value* 0,01 dengan kesimpulan terdapat hubungan antara *bullying* dengan tingkat kecemasan remaja di SMP PGRI 1 Bandung (Gelbi Elmi Nurhayati, 2020).

Penelitian lainnya yang sudah dilakukan oleh Issrahli Shadri (2018), menyatakan salah satu teknik relaksasi yang mampu mengurangi tingkat kecemasan pada siswa yang mengikuti aktivitas konseling kelompok, dengan nilai $p\text{-value } 0,012 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh penggunaan teknik *guide imagery* terhadap tingkat kecemasan siswa (Astuti et al., 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat Black dan Martassari yang menyatakan bahwa *guide imagery* merupakan suatu teknik relaksasi non- farmakologis yang bermanfaat menurunkan kecemasan, kontraksi otot, stress dan memfasilitasi tidur dan lain sebagainya yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

Dalam hal ini dapat diuraikan hasil analisa menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan pada remaja korban *bullying* sebelum diberikan intervensi terapi *guide imagery* dengan rata-rata tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang atau 70%. dan kecemasan yang dialami siswa berdasarkan 20 kuisisioner mengenai tingkat kecemasan yang telah diberikan ke 20 responden, didapatkan jawaban paling banyak dan berat yang dirasakan responden ada pada pertanyaan yang mengarah ke fisiologis dan psikologis seperti merasa lelah, capek, merasa takut tanpa alasan yang jelas, merasa sesuatu yang jelek akan terjadi, oleh karena itu diperlukannya intervensi non farmakologi untuk mengatasi rasa cemas yang berlebihan, yang memberikan hasil positif, dengan cara yang sederhana adalah dengan menggunakan terapi *guide imagery* dengan jenis *pleasant imagery*.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi *Guide Imagery*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi *Guide Imagery* di SMPS Shabilla Tahun 2022 (n=20)

Kecemasan	f	Persentase
Normal	12	60%
Kecemasan Ringan	7	35%
Kecemasan Sedang	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan table 3 diatas, diketahui hasil distribusi berdasarkan tingkat kecemasan bahwa sebagian besar kecemasan pada remaja korban *bullying* setelah diberikan intervensi memiliki tingkat normal (tidak cemas) sebanyak 12 orang atau 60%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Issrahli Shadri (2018) tentang “Penggunaan Teknik *Guide Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok”. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *guide imagery* dengan nilai mean sebelum treatment 113.5 menjadi 75.0 sesudah treatment, artinya penggunaan teknik *guide imagery* memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa.

Intervensi terapi non farmakologis dapat menurunkan kecemasan memiliki hasil positif yaitu terapi *guide imagery*. Teknik *guide imagery* menggunakan pikiran responden dengan berkomunikasi dalam tubuh menggunakan semua panca indera seperti menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan menjaga kesehatan dan relaksasi (Potter&Perry, 2005).

Dalam hal ini dapat diuraikan hasil analisa menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan pada remaja korban *bullying* setelah diberikan intervensi terapi *guide imagery* dengan rata-rata normal (tidak cemas) sebanyak 12 orang atau 60% sehingga terapi *guide imagery* adalah salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan yang terjadi pada remaja korban *bullying*. Pelaksanaan terapi *guide imagery* berjalan dengan lancar dengan teknik relaksasi yang membantu remaja untuk memperoleh keadaan rileks, atau dengan kata lain terapi *guide imagery* merupakan terapi yang memberikan hasil positif terhadap tubuh untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh remaja korban *bullying*. Terapi *guide imagery* metode yang bisa dilakukan secara individu, kelompok atau sesi jarak jauh dengan menggunakan teknologi. Berdasarkan pengamatan peneliti setelah dilakukan terapi *guide imagery* pada remaja korban *bullying* tingkat kecemasannya menurun, dan remaja lebih merasa rileks, nyaman, sakit kepala berkurang, dan bisa lebih fokus.

4. Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla

Tabel 4 Perbedaan Hasil Uji Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi *Guide Imagey* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Di SMPS Shabilla Tahun 2022 (n=20)

Variabel	n	Mean	Std. Dev	p value
Sebelum Intervensi	20	53,90	5,990	0,000
Sesudah Intervensi	20	43,70	7,057	

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menganalisis bahwa adanya perubahan atau penurunan kecemasan siswa remaja korban bullying di SMPS Shabilla sebanyak 43,70%. Setelah diberikan terapi *guide imagery* kemampuan siswa dalam manajemen kecemasan dengan melakukan terapi *guide imagery* sangat efektif dilakukan karena memiliki hasil positif yaitu mengalami penurunan yang signifikan dengan mengikuti langkah-langkah dalam pelaksanaan terapi *guide imagery* sehingga membuat seseorang menjadi lebih rileks, dikarenakan didalam terapi *guide imagey* terdapat tahapan seperti : tarik napas dalam, kemudian memberikan perintah kepada reponden untuk membayangkan tempat yang menyenangkan, serta melatih konsentrasi responden. Sehingga kegiatan ini dapat memicu hormon endofrin, yang berperan sebagai pereda rasa sakit alami, dan bahkan hormon endofrin dapat meningkatkan susunan hati dan memberikan energi positif dalam diri seseorang, hasil yang didapatkan membuat pikiran menjadi lebih jernih, tubuh menjadi rileks, lebih mudah mengelola kecemasan, serta memicu perasaan positif.

Faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya terapi *guide imagery* adalah posisi tidur yang nyaman, pikiran yang tenang, dan yang terpenting lingkungan yang nyaman. Adanya terapi *guide imagery* memberikan kemudahan pada pihak sekolah terkhususnya guru BK (bimbingan konseling) untuk mengelola gejala kecemasan akibat *bullying*, dan terapi ini juga bisa dilakukan secara individu, kelompok, atau sesi jarak jauh menggunakan teknologi dengan memberikan hasil yang positif pada siswa seperti merasa lebih rileks, nyaman, lebih fokus, dan berkurangnya sakit kepala.

Dalam hal ini peneliti dapat menyimpulkan dari hasil penelitian dan teori jurnal yang terkait distribusi frekuensi rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *guide imagery* yaitu menggunakan analisis statistik non parametrik dari hasil 2 pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda mean atau median peringkat pre test dan post test). Berdasarkan output “ Test Statistics ” diketahui *p-value* bernilai 0,000. Karena nilai hasil 0,000 lebih kecil dari $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “ H_0 ditolak” “ H_a diterima”, berarti ada “Pengaruh Terapi *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Di SMPS Shabilla”.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat kecemasan saat sebelum dilakukan terapi *guide imagery* didapatkan bahwa remaja dengan kecemasan ringan sebanyak 14 remaja (70%), sedangkan remaja dengan kecemasan sedang terdapat 6 remaja (30%).
2. Tingkat kecemasan remaja setelah dilakukan terapi *guide imagey* didapatkan bahwa remaja dengan tingkat normal (tidak cemas) sebanyak 12 remaja (60%), sedangkan remaja yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 7 remaja (35%), dan remaja yang mengalami kecemasan ringan sevanya 1 remaja (5%).
3. Terdapat pengaruh terapi *guide imagery* terhadap penurunan kecemasan remaja korban *bullying* di SMPS Sabilla dengan nilai ($p\ value = 0,000$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ini dapat terlaksana dengan baik dari banruan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ns. Rahmawaty M. Noer, M.Kes, M.Kep sebagai dosen pembimbing I saya, Dr. (c) Yulianti Wulandari, SKM, MARS selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan dan saran-saran dari awal sampai selesainya skripsi ini. Ns. Muharni, M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros beserta pihak SMPS Shabilla telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, L. S., & Kurniasari, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99–105. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.99-105>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Penggunaan Teknik Guide Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.68-78>
- Dhamayanti, M. (2021). Bullying: Fenomena Gunung Es di Dunia Pendidikan. *Sari Pediatri*, 23(1), 67. <https://doi.org/10.14238/sp23.1.2021.67-74>
- Gelbi Elmi Nurhayati, V. Y. L. (2020). Tindakan Bullying Dengan Tindakan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada Bandung*, XIV.
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.984>
- Muliani, N., Ginanjar, A. P., & . Y. (2020). Bullying Meningkatkan Kecemasan Siswa Smk Muhammadiyah 1 Padang Ratu Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 83–87. <https://doi.org/10.52657/jik.v9i2.1234>
- Ningrum, A. W. (2020). Studi Tentang Perilaku Bullying Di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Prajurit Kulon Kota Mojokerto Serta Penanganan Oleh Guru BK. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/14220>
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 1(1). <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/110>
- Santoso, A. (2018). Pendidikan Anti Bullying. *Majalah Ilmiah "Pelita Ilmu"*, 1(2), 49–57. <http://jurnal.stiapembangunanjember.ac.id/index.php/pelitailmu/article>
- Sapara, M. M., Lumintang, J., & Paat, C. J. (2020). Dampak lingkungan sosial terhadap perubahan perilaku remaja perempuan di desa ammat kecamatan tampan'amma kabupaten kepulauan talaud. *Jurnal Holistik*, 13(3), 1–16. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29607>

- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan KeperawatanIndonesia*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v2i1.264>
- Zakiah, E. Z., Humedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324– 330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>