
**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA REMAJA KORBAN
BULLYING DI LINGKUNGAN SMPN 2 TELAGA**

Oleh ;

Firmawati¹⁾, Risli Rubai²⁾

¹⁾ Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: firmawati@gmail.com

²⁾ Univesitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: rubairisli3@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Bullying adalah sikap yang sengaja opensif dan berkali-kali digunakan untuk melawan suatu objek atau korbannya lemah, mudah malu, serta tidak mampu mempertahankan dirinya. (Jannah, 2023). Bullying dapat menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi, perasaan harga diri rendah bahkan depresi serta ansietas yang sangat berat. (Kurniasih et al., 2023). Ansietas atau kecemasan merupakan alat untuk memperingatkan seseorang terhadap ancaman, konflik dan bahaya yang terjadi di masa yang akan datang, peringatan ini bersifat positif karena menjadi motivator bagi seseorang dalam menghadapi situasi yang mengancam. Masalah Ansietas perlu dilakukan pengobatan dengan terapi farmakologi yaitu dengan obat-obatan teratur dari dokter atau fasilitas Kesehatan terdekat atau perlu Tindakan non farmakalogi sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah seperti slow deep breathing, meditasi, terapi genggam jari, terapi murotal dan *guided imagery*. (Ajuan, 2023). *Guided Image Therapy* adalah relaksasi membayangkan atau mengimajinasikan tempat dan kejadian yang menghubungkan pada perasaan yang menyenangkan. Relaksasi tersebut juga merangsang hormon endorphin sehingga akan melakukan blocking atau mengantikan ketegangan otot dan ketidaknyamanan yang dirasakan (Febtrina and Febriana, 2017).

Metode: Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasy eksperimen semu. Populasi pada penelitian adalah perawat pelaksana yang berjumlah 35 orang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden.

Hasil: Skor kecemasan sebelum pemberian terapi guided imagery yaitu kecemasan ringan sebanyak 7 responden, kecemasan sedang sebanyak 10 responden dan kecemasan berat sebanyak 3 responden. Skor kecemasan setelah terapi guided imagery terbanyak yaitu tidak cemas sebanyak 6 responden, kecemasan ringan sebanyak 11 responden dan skor kecemasan sedang sebanyak 3 responden.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi teknik *guided imagery* terhadap penurunan tingkat Kecemasan Pada remaja korban bullying di lingkungan SMP N 2 Telaga.

Kata kunci : Ansietas, Bullying, Remaja

**THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY THERAPY ON REDUCING ANXIETY
LEVELS IN ADOLESCENTS WHO ARE VICTIMS OF BULLYING
AT SMPN 2 TELAGA**

By ;

Firmawati¹⁾, Risli Rubai²⁾

¹⁾ Muhammadiyah University of Gorontalo, Email: firmawati@gmail.com

²⁾ Muhammadiyah University of Gorontalo, Email: rubairisli3@gmail.com

ABSTRACT

Background; Bullying is a deliberate and repeated offensive behavior directed at a target who is weak, easily embarrassed, and unable to defend themselves (Jannah, 2023). Bullying can lead to feelings of insecurity, isolation, low self-esteem, and even severe depression and anxiety (Kurniasih et al., 2023). Anxiety is a response that serves as a warning to an individual about threats, conflicts, or dangers that may occur in the future. This warning is considered positive as it acts as a motivator for someone to face threatening situations. Anxiety problems require treatment, which can be done through pharmacological therapy—such as regular medication prescribed by a doctor or obtained from the nearest health facility—or through simple non-pharmacological interventions that can be done independently at home, such as slow deep breathing, meditation, finger-holding therapy, murottal therapy, and guided imagery (Ajuan, 2023). Guided Imagery Therapy is a relaxation technique that involves imagining or visualizing places and events that evoke pleasant feelings. This form of relaxation stimulates the release of endorphins, which help to block or replace muscle tension and the discomfort being experienced (Febtrina and Febriana, 2017).

Method; This study uses a quantitative research design with a quasi-experimental approach. The population in this study consisted of 35 staff nurses. The researcher used purposive sampling, with a total of 20 respondents selected as the sample.

Result; The anxiety scores before the administration of guided imagery therapy showed that 7 respondents experienced mild anxiety, 10 respondents experienced moderate anxiety, and 3 respondents experienced severe anxiety. After the guided imagery therapy, the majority of respondents reported no anxiety, with 6 respondents showing no anxiety, 11 respondents experiencing mild anxiety, and 3 respondents experiencing moderate anxiety.

Conclusion There is a significant relationship between the role of the head of ward and the implementation of patient safety in the internal ward of Otanaha Regional General Hospital, Gorontalo City.

Keyword: Anxiety, Bullying, Teenager.

PENDAHULUAN

Ansietas atau kecemasan merupakan alat untuk memperingatkan seseorang terhadap ancaman, konflik dan bahaya yang terjadi di masa yang akan datang, peringatan ini bersifat positif karena menjadi motivator bagi seseorang dalam menghadapi situasi yang mengancam. Namun, peringatan dapat menjadi negatif saat menyebabkan lapang persepsi menyempit, kebutuhan energi meningkat dalam mencari penyelesaian masalah dan terjadinya disorganisasi sehingga menimbulkan kerusakan fungsi dan berubahnya mekanisme coping individu adaptif menjadi maladaptive. (Mundakir, 2021).

World health organization (WHO) menjelaskan bahwa depresi akibat gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang terjadi karena *bullying*. Data kementerian Kesehatan tahun 2020, menunjukan 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 13-15 tahun di Indonesia mengalami *bullying* di sekolah berdasarkan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) bahkan angka tersebut dianggap

sebagai salah satu kasus tertinggi di dunia. (Dhamyanti, 2021)

Gangguan cemas di Indonesia menurut data Riskesdas 2018 untuk usia lebih dari 15 tahun sekitar 6.2%. Perempuan lebih cenderung mengalami gangguan cemas, salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan pada remaja, yaitu *bullying*. Prevalensi *bullying* pada remaja yang cenderung meningkat setiap tahunnya menyebabkan *bullying* masih menjadi salah satu masalah kesehatan mental global.

Di provinsi Gorontalo sendiri, tidak sedikit terjadi kasus *bullying* yang terjadi disekolah baik dilakukan secara fisik ataupun non fisik, berdasarkan data dari pusat pembelajaran keluarga Gorontalo jumlah kasus *bullying* yang dilakukan secara fisik per 1 januari tahun 2024 mencapai 268 kasus. Data kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak (Kemenppa) menyatakan masing-masing kasus tersebut terjadi di kota Gorontalo sebanyak 28 kasus, kabupaten Pohuwato 31 kasus, Kabupaten Bone Bolango 67 kasus, sementara Gorontalo Utara 28 kasus, Kabupaten Boalemo 38 kasus dan tertinggi di Kabupaten Gorontalo sebanyak 76 kasus.

Masalah Ansietas perlu dilakukan pengobatan dengan terapi farmakologi yaitu dengan obat-obatan teratur dari dokter atau fasilitas Kesehatan terdekat atau perlu Tindakan non farmakalogi sederhana yang

bisa dilakukan secara mandiri di rumah seperti slow deep breathing, meditasi, terapi genggam jari, terapi murotal dan *guided imagery*. (Ajuan, 2023)

Guided Image Therapy adalah relaksasi membayangkan atau mengimajinasikan tempat dan kejadian yang menghubungkan pada perasaan yang menyenangkan. Relaksasi tersebut juga merangsang hormon endorphin sehingga akan melakukan blocking atau menggantikan ketegangan otot dan ketidaknyamanan yang dirasakan (Febtrina and Febriana, 2017).

Penelitian mengenai teknik guided imagery dalam mengurangi kecemasan pernah dilakukan oleh beberapa peneliti salah satunya oleh (Jannah, 2023) 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%). (Jannah, 2023)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas pada Remaja Korban Bullying di Lingkungan SMP N 2 Telaga”

METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasy eksperimen semu dengan one grop pre post test desain. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Telaga dan waktu penelitian dilakukan pada bulan desember-januari 2025. Populasi pada penelitian adalah korban bullying di lingkungan SMP N 2 Telaga yang berjumlah 35 remaja. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 remaja.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
12-14 Tahun	13	65%
15-17 Tahun	7	35%
Total	20	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	40%
Perempuan	12	60%
Total	20	100%

Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi umur paling banyak didapatkan yaitu responden paling sedikit yaitu berumur 15-17 tahun sebanyak 7 responden (35%). Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin yang paling sedikit adalah responden laki-laki yang berjumlah 8 responden (40%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Guided Imagery Pada Remaja Korban Bullying

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase
Pre Test		
Ringan	7	35%
Sedang	10	50%
Berat	3	15%
Total	20	100%
Post Test		
Tidak Cemas	6	30%
Ringan	11	55%
Sedang	3	15%
Total	20	100%

Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi guided imagery terendah yaitu kecemasan berat sebanyak 3 responden (15%). Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil tingkat kecemasan sesudah pemberian terapi guided imagery terendah yaitu kecemasan sedang sebanyak 3 responden (15%).

Tabel 3. Hasil Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Penurunan Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di Lingkungan SMP N 2 Telaga

Pada analisa ini, sebelum peneliti melihat apakah terdapat pengaruh atau tidak peneliti melakukan uji normalitas pada data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi *guided imagery* dengan

menggunakan uji *shapiro-wilk*, didapatkan hasil uji normalitas data yaitu nilai signifikan data tingkat kecemasan sebelum 0,032 dan nilai signifikan data skor kecemasan sesudah 0,090. Dari hasil yang didapatkan menunjukan bahwa distribusi data dalam penelitian ini kedua data memiliki nilai signifikan $<0,05$ yang artinya kedua data tersebut tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti tidak bisa menggunakan uji parametrik *paired sample t-test* namun peneliti mengambil uji alternatif yaitu uji parametrik *Wilcoxon* yang hasilnya didapatkan sebagai berikut:

Terapi Guided Imagery	Frekuensi (n)	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum	15	20.25	6.592	0.000
Sesudah	10	10.50	5.439	
Total	10			

Data Primer (2025)

Tabel diatas menunjukan bahwa skor rata-rata sebelum diberikan terapi *Guided Imagery* adalah 20.25 dengan standar deviasi 6.592 dan skor rata-rata sesudah diberikan terapi *guided imagery* adalah 10.50 dengan standar deviasi 5.349, serta nilai signifikan atau *p-value* 0,000 yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya Ha

diterima ada pengaruh terapi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja korban bullying di lingkungan SMP N 2 Telaga.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum di Berikan Terapi Guided Imagery Pada Remaja Korban Bullying

Hasil Penelitian didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi guided imagery terbanyak yaitu kecemasan sedang sebanyak 10 responden (50%) dan terendah yaitu kecemasan berat sebanyak 3 responden (15%) dengan skor rata-rata 20,25. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan HARS ditunjukan gejala diantaranya responden mengalami perasaan cemas (memiliki rasa takut akan pikiran sendiri dan firasat buruk), adanya ketegangan pada responden, ketakutan, denyut nadi cepat, mudah berkeringat, perasaan gelisah, tidak tenang, sulit tidur dan juga ada pasien yang mengungkapkan menjadi riwayat korban bully disekolah yang menjadi faktor penyebab adanya kecemasan pada responden.

Setelah peneliti melakukan observasi dan menilai tingkat kecemasan menggunakan HARS, kemudian peneliti melakukan terapi guided imagery sesuai SOP. Pertama peneliti memperkenalkan nama dan menjelaskan pengertian dan

tujuan terapi *guided imagery*, selanjutnya peneliti Membantu klien ke posisi yang nyaman yaitu posisi bersandar dan minta klien untuk menutup matanya selama proses, Meminta klien untuk menarik napas dalam dan perlahan sebanyak 3 kali untuk merelaksasikan semua otot, Klien dibawa menuju tempat spesial dalam imajinasi mereka misal: sebuah Pantai, air terjun, pengunungan, dll), Saat klien membayangkan dengan mata tetap terpejam, klien dipandu untuk menjelaskan bayangnya, Jika klien menunjukan tanda kecemasan hentikan latihan dan lanjutkan ketika klien sudah siap, Setelah 15 menit klien dipandu keluar dari bayangannya.

Kecemasan merupakan dimana suatu keadaan fisiologi yang memberikan dampak terhadap detak jantung meningkat dengan cepat, dalam kondisi ini terjadi ketika seseorang dalam keadaan tertekan yang membuat dirinya tidak tenang, setiap individu yang mengalami kecemasan menjadi salah satzu masalah psikologis yang muncul. Kecemasan itu sendiri sering muncul namun dengan keadaan yang tidak jelas. (Pardede, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitian (Jannah, 2023) 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 kuisioner mengenai tingkat kecemasan yang telah diberikan ke 20 responden.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang dialami responden merupakan stressor dari masalah yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh responden itu sendiri dan di ukur oleh peneliti menggunakan kuisioner HARS.

Tingkat Kecemasan Setelah di Berikan Terapi Guided Imagery Pada Remaja Korban Bullying

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sesudah pemberian terapi guided imagery terbanyak yaitu kecemasan ringan sebanyak 11 responden (55%) dan terendah yaitu kecemasan sedang sebanyak 3 responden (15% dengan skor rata-rata 10,50. Hal ini dikarenakan pemberian terapi *Guided imagery* yang 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.

Peneliti melakukan intervensi terapi *guided imagery* ke responden selama 8 hari dalam dua minggu, dimana peneliti melakukan observasi tingkat kecemasan responden dengan menggunakan HARS, setelah setelah itu dihari pertama peneliti langsung memberikan intervensi dengan menjelaskan pengertian dan tujuan terapi *guided imagery* kemudian melakukan tahap awal sampai akhir selama 10-15 menit, pada hari kedua sampai hari ketiga peneliti melakukan tindakan yang sama yaitu memberikan terapi *guided imagery* selama 10-15 menit tetapi pada hari kedua dan ketiga peneliti langsung memberikan intervensi tanpa menjelaskan pengertian dan tujuan terapi, selanjutnya setelah memberikan terapi peneliti melakukan observasi kembali tingkat kecemasan responden dengan menggunakan HARS

Metode *guided Imagery* adalah Imajinasi menciptakan jembatan antara pikiran dan tubuh, menghubungkan persepsi, emosi, dan respons psikologis, fisiologis, dan perilaku. *Guided Imagery* juga dapat memberikan perasaan tenang saat dilakukan karena disaat mempraktekannya pasien dibuat untuk mengingat tempat atau kenangan yang indah sehingga dapat merangsang hormon endorpin yang membuat perasaan menjadi tenang dan bahagia. Terapi ini juga menjadi distraksi akan kecemasan atau ketakutan

sesorang, sehingga bisa menurunkan kecemasan atau ketakutan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ajuan et al., 2022) di dapatkan hasil terapi *guided imagery* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, selain itu juga dapat mengurangi tingakt stress, dan skala nyeri.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berasumsi bahwa terapi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dikarenakan terapi dapat membuat rileks dan Bahagia karena dapat membuat seseorang mengingat tempat yang disukai.

Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying Di Lingkungan SMP N 2 Telaga

Hasil uji dari penelitian ini dapatkan bahwa skor sebelum diberikan terapi *guided imagery* 20,25 dengan standar deviasi 6,592 dan skor rata-rata sesudah diberikan terapi *guided imagery* 10 dengan standar deviasi 5,349, serta nilai signifikan atau *p-value* 0,000 yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ dan skor rata-rata sesudah diberikan terapi *guided imagery* adalah 10,50 dengan standar deviasi 5,349, serta nilai signifikan atau *p-value* 0,000 yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Hasil dari peneliti didapatkan skor kecemasan sebelum terapi *guided imagery* yaitu, kecemasan ringan sebanyak 7 responden, kecemasan sedang sebanyak 10

responden dan kecemasan berat 3 responden. Skor kecemasan setelah diberikannya terapi *guided imagery* yaitu tidak cemas sebanyak 6 responden, kecemasan ringan 11 responden dan kecemasan sedang 3 responden. Dapat dilihat skor kecemasan sebelum diberikan terapi *guided imagery* terdapat kecemasan ringan sebanyak 7 responden setelah diberikan terapi *guided imagery* mengalami perubahan menjadi tidak cemas sebanyak 6 responden, skor kecemasan sebelum terapi *guided imagery* kecemasan sedang sebanyak 10 responden setelah di berikan terapi *guided imagery* mengalami perubahan menjadi kecemasan ringan sebanyak 11 responden. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat penurun skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi *guided imagery*.

Hasil yang dapatkan dari penelitian ini sesuai dengan asuhan keperawatan dari 20 responden siswa di SMPN 2 Telaga. Sebelum diberikan terapi *guided imagery* ada 3 responden dengan kecemasan berat setelah diberikan terapi *guided imagery* selama 2 minggu dalam 8 hari berturut-turut menjadi kecemasan sedang karena responden tersebut selain melakukan terapi disekolah Bersama peneliti, responden tersebut juga melakukan terapi *guided imagery* secara mandiri dirumah dan dibarengi dengan Teknik relaksasi nafas dalam dan asuhan spiritual seperti sholat

dan berdzikir. Sebelum diberikan terapi *guided imagery* ada 10 responden dengan kecemasan sedang setelah diberikan terapi *guided imagery* menjadi kecemasan ringan karena responden rutin melakukan terapi *guided imagery* dan dibarengi dengan terapi afirmasi positif atau sering mengucapkan hal-hal yang positif. Sebelum diberikan terapi *guided imagery* ada 7 responden dengan kecemasan ringan setelah diberikan terapi *guided imagery* menjadi normal atau tidak cemas lagi sebanyak 6 responden dikarenakan responden ini ada yang rutin melakukan terapi di sekolah Bersama peneliti kemudian melakukan terapi *guided imagery* rutin selama dirumah. Tetapi ada juga responden yang mengalami kecemasan tetap dari kecemasan ringan setelah diberikan terapi dan di observasi kecemasan responden ini tetap kecemasan ringan dikarenakan responden hanya melakukan terapi disekolah pada saat peneliti memberikan terapi dan tidak pernah dilakukan secara mandiri dirumah.

Hal ini ini didukung oleh (Jannah, 2023) 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 penelitian yang dilakukan oleh (Saifudin, dkk, 2022) “Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Kecemasan Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Wherda Lamongan” hasil penelitian menunjukan adanya pengaruh berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperolah bahwa nilai Z sebesar -3885 dengan *p-value* $0.000 < 0.05$.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, peneliti berkesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pada remaja korban bullying karena dalam melakukan terapi ini bertujuan untuk mengurangi stress, rasa cemas dan ketidaknyamanan yang dialami, dalam melakukan terapi ini pasien dibawa dalam keadaan tenang dan fokus. Terapi ini juga mengabungkan antara verbal, teknik pernapasan dan visualisasi untuk mencapai ketenangan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi teknik *guided imagery* terhadap penurunan tingkat Kecemasan Pada remaja korban bullying di lingkungan SMP N 2 Telaga.

DAFTAR PUSTASKA

- Aeni, N., Zam, Z., Novianti, E., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2020). *Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja yang Mengalami Bullying The Effect of Family Support on Anxiety Levels in Teenagers Experience Bullying.* 13, 16–21.
- Ahmad, N. (2021). *Analisis perilaku bullying antar siswa terhadap pembentukan karakter siswa di sdn sangir kecamatan wajo kota makassar. November*, 150–173.
- Ajuan, O., Maria, L., & Susanti, N. (2022). *Metode Literature Review : Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia.* 4(1), 1–8.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).* 5(2).
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2010). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU BULLYING PADA REMAJA DI SMP N 1 TELAGA BIRU*
- Eperawatan, M. A. K., & Alam, S. E. D. (2024). *PENGARUH GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN.* 15(1), 164–169.
- Hanum, D. M., Ariesti, E., & Sulartri, A. S. (2024). (*The Effect of Meditation Therapy on Stress Levels in Facing Exams Among.* 8(2), 155–160.
- Jannah, I. N. (2023). *Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla.* 1(3), 16–28.
- Kurniasih, E., Kurnia, A., & Widia, C. (2023). *TERAPI KOGNITIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA.* 23, 32–44.
- Nunung J. (2023). *Kecemasan pada Lansia Hipertensi*
- Pada, P., Dengan, R., Dm, R., Sman, D. I., & Tahun, S. (2024). *PEMBERIAN GUIDE IMAGERY SEBAGAI TATALAKSANA RESPON.* 5, 449–454.
- Pardede, J. A. (2020). *Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan.* 1–4.
- Rustini, S. A., & Sari, N. A. (n.d.). *No Title.*
- Sembiring, E. (2020). *Jurnal Teknologi , Kesehatan dan Ilmu Jurnal Teknologi , Kesehatan dan Ilmu Sosial.* 2(2).
- Stuart, W. G., Keliat, A. B., & Pasaribu, J. (2023). *Prinsip dan Praktik KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA STUART* (A. B. Keliat & J. Pasaribu, Eds.; 2nd ed.). Arragement with Elsevier.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.*
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan*

- Indonesia (SDKI) (3rd ed., Vol. 1).
- Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. WHO.
- (2023, September 27). Anxiety Disorders.
- Wijaya, A., Asmin, E., & Saptenno, L.
- (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. 12.
- Zaini, M. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas (cetakan pertama). Deepublish