

PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 3 PENGASIH

Erlita Putriana¹, Retno Sumiyarini, M.Med.Ed²

Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: erlitaputriana1818@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Bullying* bisa terjadi di berbagai tempat, termasuk rumah, tempat bermain, dan sekolah. *Bullying* dapat menyebabkan masalah psikologis pada remaja, seperti kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi kecemasan untuk mencegah dampak yang lebih serius. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan terapi *guided imagery* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying* di SMPN 3 Pengasih.

Metode: Metode dalam penelitian ini, digunakan desain *quasi experimental* pretest-posttest control group design.

Hasil: Penelitian ini dilakukan dalam dua sesi, masing-masing berlangsung selama 15 menit. Jumlah responden yang dilibatkan adalah 34 orang dengan kriteria inklusi meliputi remaja korban *bullying* dan remaja dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, hingga berat. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah alergi terhadap aromaterapi lavender. Penelitian ini menemukan bahwa sebelum diberikan terapi *guided imagery* dan aromaterapi, tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* sebagian besar berada pada kategori ringan, yaitu sebanyak 66,7% (12 remaja). Setelah menerima terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender, 61,1% (11 remaja) menunjukkan penurunan kecemasan (tidak cemas). Uji analisis menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying* di SMP N 3 Pengasih, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying* di SMPN 3 Pengasih.

Kata Kunci: Remaja korban *bullying*, Kecemasan, Terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECTS OF GUIDED IMAGERY AND LAVENDER AROMATHERAPY ON THE ANXIETY LEVEL OF TEENAGE VICTIMS OF BULLYING AT SMP NEGERI 3 PENGASIH

Erlita Putriana¹, Retno Sumiyarini, M.Med.Ed²

Nursing, Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

E-mail:erlitaputriana1818@gmail.com

ABSTRACT

Background: Bullying can occur in various places, including homes, playgrounds, and schools. It can cause psychological problems in teenagers, such as anxiety. Therefore, it is important to reduce anxiety to prevent more serious impacts. One non-pharmacological approach that can be taken is guided imagery therapy combined with lavender aromatherapy.

Objective: This study aims to investigate the effects of guided imagery therapy and lavender aromatherapy on the anxiety level of teenagers who are victims of bullying at SMPN (Public Junior High School) 3 Pengasih.

Methodology: The method used in this research was a quasi-experimental pretest-posttest control group design.

Results: This research was conducted in two sessions, each lasting 15 minutes. The number of respondents involved was 34 people with inclusion criteria including teenagers who are the victims of bullying and teenagers with mild, moderate and severe levels of anxiety. Meanwhile, the exclusion criterion is an allergy to lavender aromatherapy. The research found that before being given guided imagery and aromatherapy therapy, the level of anxiety among teenage victims of bullying was mostly in the mild category, amounting to 66.7% (12 teenagers). After receiving guided imagery therapy and lavender aromatherapy, 61.1% (11 teenagers) shows a decrease in anxiety (less anxiety). The test analysis shows that guided imagery therapy and lavender aromatherapy have a significant effect on reducing anxiety in teenage victims of bullying at SMPN 3 Pengasih, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

Conclusion: There are effects of guided imagery therapy and lavender aromatherapy on the anxiety level of teenagers who are victims of bullying at SMPN 3 Pengasih.

Keywords: Teenage victims of bullying, anxiety, guided imagery therapy and lavender aromatherapy

¹Nursing Student (S1) at Universitas Jenderal Achmad Yani , Yogyakarta

²Nursing Lecturer (S1) at Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta