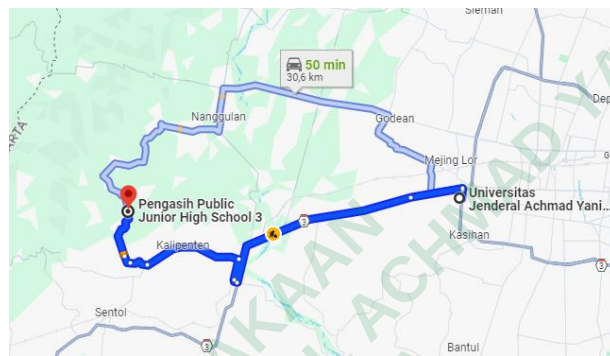


BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 4.1 Maps Lokasi Penelitian

SMP Negeri 3 Pengasih adalah sekolah menengah tingkat pertama yang didirikan pada tahun 1982. SMPN 3 Pengasih diresmikan pada tanggal 9 Oktober 1982. Secara geografis, SMP Negeri 3 Pengasih berada di Dukuh, Sidomulyo, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP N 3 Pengasih berdiri di tanah warga sekitar, dengan luas 9990 m². Yang dipimpin kepala sekolah Ibu Mandarsih, S.Pd.M.Pd mulai menjabat sebagai Kepala Sekolah SMP N 3 Pengasih sejak Agustus 2023.

Sekolah SMP N 3 Pengasih meraih akreditasi A, pada tahun 2023/2024 sekolah ini menampung 578 siswa-siswi, yang terdiri dari 244 siswa laki-laki dan 334 siswa perempuan. Fasilitas di SMPN 3 Pengasih cukup lengkap. Sekolah ini memiliki total 34 ruangan yang mencakup ruang belajar, ruang kerja guru, perpustakaan, laboratorium, ruang ibadah, unit kesehatan, kantin, dan fasilitas penunjang lainnya. Siswa-siswi kelas VIII sendiri terdiri dari 127 siswa-siswi, dimana terdiri dari kelas 8A, 8B, 8C, 8D. SMP N 3 Pengasih menggunakan kurikulum belajar 2013 dengan jam

belajar seharian penuh, 5 hari masuk. Pembelajaran yang dilaksanakan secara langsung atau tatap muka dengan Bapak/Ibu guru pengajar. SMP N 3 Pengasih juga menyediakan berbagai kegiatan non pembelajaran seperti ekstrakurikuler bidang olahraga : sepak bola, basket, bulutangkis, tenis meja, dan karate. Bidang seni : seni tari dan Seni Musik. Bidang sosial : pramuka dan PMR. Bidang agama : BTQ (Baca tulis – Qur'an).

Seperti sekolah lain, SMP N 3 Pengasih banyak mengalami kasus *bullying*. *Bullying*, yang merupakan bentuk kekerasan dalam lingkungan pendidikan, dapat dilakukan oleh siapa saja, baik antar siswa dan guru, antar siswa dengan siswa dan geng siswa di sekolah. Fenomena *bullying* kerap terjadi di berbagai area sekolah, mulai dari ruang kelas hingga area di luar pagar sekolah. Akibatnya, lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi ruang yang aman dan nyaman bagi siswa justru berubah menjadi sumber ketakutan dan kecemasan. Korban yang terlibat dalam perilaku *bullying* tidak hanya merasa takut di sekolah, tetapi mereka juga seringkali tidak mau pergi ke sekolah.

Hasil wawancara dengan Guru BK dan siswa kelas VIII di SMP N 3 Pengasih, menandakan bahwa adanya kejadian *bullying* di sekolah tercatat 10-15 siswa-siswi dalam satu semester yang mengadukan kejadian *bullying* ke pihak guru BK. Korban *bullying* lebih cenderung menghindar untuk sekolah dan korban *bullying* memiliki rasa cemas meliputi gelisah, cepat marah. Di SMP N 3 Pengasih terdapat program layanan anti-*bullying* untuk menangani korban maupun pelaku *bullying* di sekolah. Namun, program ini belum berjalan secara optimal. Saat ini, sekolah hanya menempelkan poster-poster tentang *bullying* di papan informasi, tanpa menjalin kerja sama dengan pihak kesehatan untuk menangani dampak *bullying* terhadap siswa. Para guru BK di SMP N 3 Pengasih dikenal ramah, mengayomi, peduli, dan penuh empati terhadap siswa-siswinya. Akibatnya, siswa merasa nyaman untuk datang ke ruang BK, baik untuk mengungkapkan keluhan, berkonsultasi, maupun hanya sekadar berbincang-bincang dengan guru BK.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Pengasih. Peneliti merencanakan untuk mengumpulkan sampel sejumlah 36 partisipan. Pada tahap awal menentukan 36 sampel peneliti melakukan skrining terkait korban *bullying* kepada 127 siswa-siswi kelas VIII. Berdasarkan hasil skrining menggunakan kuesioner *Bullying Olweus* berhasil ditemukan 36 partisipan yang memenuhi kriteria untuk direkrut sebagai responden penelitian. Sebanyak 36 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi kemudian dialokasikan secara random ke dalam dua kelompok yang beranggotakan 18 orang. Kelompok-kelompok ini akan menjadi subjek penelitian dengan perlakuan yang berbeda. Dimana kelompok eksperimen diberikan intervensi terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender, sedangkan kelompok kontrol diberikan penkes tentang *bullying*. Namun, selama penelitian berlangsung 2 responden dalam kelompok eksperimen hanya mengikuti 1 kali terapi. Maka peneliti memutuskan untuk mengeluarkan 2 responden dari sampel penelitian. Distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini, sebagai berikut pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen dan Kontrol (N : 34)

Karakteristik	Kelompok Eksperimen(N:16)			Kelompok Kontrol (N:18)		
	F	%	Mean±SD	F	%	Mean±SD
Usia			14.00			14.00
Jenis Kelamin						
Laki-laki	3	16,7		6	33,3	
Perempuan	13	72,2		12	66,7	
Tingkat Kecemasan						
Kecemasan Ringan	12	66,7		15	83,3	
Kecemasan Sedang	4	22,2		3	16,7	
TOTAL	16	100		18	100	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.1, sebagian besar responden di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berusia 13-15 tahun, mayoritas dalam kedua kelompok termasuk remaja awal. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden di kedua kelompok adalah perempuan, dengan proporsi masing-masing sebesar 72,2% dan 66,7%. Sementara itu, sebagian besar responden di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan ringan, masing-masing sebesar 66,7% (12 orang) dan 83,3% (15 orang).

b. Analisis Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*

1) Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi.

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Pre Test			
	Eksperimen (N:16)		Kontrol (N:18)	
	F	%	F	%
Tingkat Kecemasan Ringan	12	66,7	15	83,3
Tingkat Kecemasan Sedang	4	22,2	3	16,7
TOTAL	16	88,9	18	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, mayoritas responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan ringan sebelum intervensi dilakukan. Pada kelompok eksperimen, 66,7% (12 orang) mengalami kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol, 83,3% (15 orang) menunjukkan tingkat kecemasan yang sama.

2) Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Intervensi.

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Post Test			
	Eksperimen (N:16)		Kontrol (N:18)	
	F	%	F	%
Normal/Tidak Cemas	11	61,1	6	33,3
Tingkat Kecemasan Ringan	4	22,2	10	61,1
Tingkat Kecemasan Sedang	1	5,6	2	11,1
TOTAL	16	88,9	18	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada kedua kelompok, baik kontrol maupun eksperimen. Pada kelompok eksperimen, 61,1% (11 orang) tidak lagi mengalami kecemasan, 22,2% (4 orang) masih mengalami kecemasan ringan, dan 5,6% (1 orang) mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, di kelompok kontrol, 33,3% tidak mengalami kecemasan, 61,1% (10 orang) masih mengalami kecemasan ringan, dan 11,1% (2 orang) mengalami tingkat kecemasan sedang.

3. Bivariat

Dalam penelitian ini, untuk mengukur perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji komparatif nonparametrik pada kelompok berpasangan (uji Mc Nemar). Selain itu, data juga dianalisis dengan menggunakan uji komparatif nonparametrik pada kelompok tidak berpasangan (uji chi-square). Hasil analisis dapat dilihat sebagai berikut :

1) Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Tidak Berpasangan.

Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan Siswa-Siswi Sebelum Dilakukan Intervensi

Pre Test					Chi-square	P-value
Tingkat Kecemasan	Eksperimen (N:16)		Kontrol (N:18)			
	F	%	F	%		
Tingkat Kecemasan Ringan	12	66,7	15	83,3	0.762	0.450
Tingkat Kecemasan Sedang	4	22,2	3	16,7		
TOTAL	16	88.9	18	100		

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan nilai p-value sebesar 0,450 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi diberikan, tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Di kelompok eksperimen, 66,7% (12 orang) mengalami kecemasan ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol, 83,3% (15 orang) mengalami kecemasan ringan.

Tabel 4.5 Tingkat Kecemasan Siswa-Siswi Sesudah Dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Post Test				Chi- square	P-value
	Eksperimen (N:16)		Kontrol (N:18)			
	F	%	F	%		
Normal/Tidak Cemas	11	61,1	6	33,3	1,581	0,013
Tingkat Kecemasan Ringan	4	22,2	10	61,1		
Tingkat Kecemasan Sedang	1	5,6	2	11,1		
TOTAL	16	88.9	18	100		

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas Setelah pemberian intervensi, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami perubahan tingkat kecemasan remaja yang signifikan. Hasil menunjukkan perubahan nilai p-value 0,013 ($p < 0,05$). Pada kelompok eksperimen, sebagian besar peserta tidak mengalami kecemasan sebesar 61,1% (11 orang), diikuti dengan 22,2% (4 orang) yang mengalami kecemasan ringan, dan 5,6% (1 orang) yang mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, pada kelompok kontrol, mayoritas responden tidak mengalami kecemasan sebesar 33,3% (6 orang), 61,1% (11 orang) mengalami kecemasan ringan, dan 11,1% (2 orang) mengalami kecemasan sedang.

2) Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Berpasangan.

Tabel 4.6 Hasil uji *Mc Nemar*

Kelompok		Tingkat Kecemasan			P-value
		Normal/Tidak cemas	Tingkat Kecemasan Ringan	Tingkat Kecemasan Sedang	
Eksperimen	Pre	0	12 (66,7%)	4 (22,2%)	0.001
	Post	11 (61,1%)	4 (22,2%)	1 (5,6%)	
Kontrol	Pre	0	15 (83,3%)	3 (16,7%)	0.035
	Post	6 (33,3%)	10 (61,1%)	2 (11,1%)	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas menunjukkan hasil uji Mc Nemar menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Nilai p yang diperoleh pada kelompok eksperimen (0.001) jauh lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol (0.035), mengindikasikan bahwa pengaruh terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender lebih kuat pada kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari proporsi remaja yang tidak lagi mengalami kecemasan setelah terapi pada kelompok eksperimen (61,1%) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (33,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa "terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kecemasan remaja korban bullying" pada kelompok eksperimen, karena terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berusia 13-15 tahun baik kelompok eksperimen maupun kontrol. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Fitriani (2023) di Indonesia, jumlah kasus *bullying* terhadap siswa meningkat, 40% korban kekerasan dari teman sebaya pada usia 13–15 tahun mengatakan pernah mengalami kekerasan, dan 50% anak mengalami *bullying* (Fitriani *et al.* 2023).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin kelompok eksperimen laki-laki 16,7%, perempuan 72,2% dan kelompok kontrol laki-laki 33,3%, perempuan 66,7%. Menurut Rahmah (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *bullying* adalah remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Rahmah 2020). Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Muis (2019), yang menemukan bahwa perempuan sering menjadi korban *bullying* karena mereka sering membantah dan berusaha

melawan para pelaku saat barang-barang mereka seperti bolpoin dan pensil diambil (Wulandari dan Muis, 2019).

Banyaknya kasus *bullying* yang terjadi di sekolah bukanlah rahasia umum. Korban *bullying* sering mengalami perlakuan kasar, baik secara fisik seperti ditendang, ditampar, atau disenggol, hingga pelecehan seksual, serta kekerasan mental seperti dihina, dijauihi, atau diabaikan oleh teman-temannya (Ali 2022). Korban *bullying* merupakan individu yang memiliki perilaku sehari-hari yang berbeda, atau memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil, lebih tinggi, atau lebih berat dibandingkan kebanyakan anak atau remaja seusianya, keyakinan atau budaya yang berbeda dari mayoritas di lingkungannya, serta keterbatasan dalam kemampuan atau bakat tertentu (Suhendar, 2020).

Karakteristik penelitian responden berdasarkan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas, dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, mengalami kecemasan ringan. Kelompok eksperimen 66,7% responden memiliki kecemasan ringan, sementara dalam kelompok kontrol, 83,3% responden memiliki kecemasan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khoirunnisa (2019), remaja yang menjadi korban *bullying* biasanya cemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pendiam, tidak percaya diri, dan memiliki masalah tingkah laku yang beda dengan teman-temannya. Gejala yang akan ditunjukkan oleh sebagian besar korban *bullying* mengalami kecemasan, dengan mayoritas berada pada tingkat kecemasan ringan. atau sedang (Khoirunnisa *et al.* 2019).

2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa-Siswi Sebelum Dilakukan Intervensi

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil penelitian mengindikasikan bahwa uji statistik pre-test pada kedua kelompok memiliki nilai p-value 0,450 ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi diberikan. Sebanyak 66,7% (12 orang) dari kelompok eksperimen dan 83,3% (15 orang) dari kelompok kontrol mengalami tingkat

kecemasan ringan. Secara keseluruhan, rata-rata responden dalam penelitian ini mengalami tingkat kecemasan ringan. Peneliti ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wahyu Ningsih (2022) menyatakan bahwa 6 responden (18,8%) tidak mengalami kecemasan, 56,3% (18 orang) mengalami kecemasan ringan, 15,6% mengalami kecemasan sedang, dan 9,4% mengalami kecemasan berat. Dengan demikian, tingkat kecemasan tertinggi yang dialami korban *bullying* adalah kecemasan ringan, dengan 18 responden (56,3%) (Wahyuningtias, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cahyani Dilla (2019) menunjukkan korban *bullying* rata-rata mengalami tingkat kecemasan ringan. Tanda-tanda tingkat kecemasan ringan pada korban *bullying* seperti kepercayaan diri yang rendah, kesulitan tidur, enggan atau takut untuk pergi ke sekolah atau mengikuti acara sekolah, serta menjadi lebih tertutup atau tampak seperti mereka menyimpan rahasia (Cahyani, 2019). Remaja dapat menarik diri dari pergaulan karena mengalami kecemasan. Ini disebabkan oleh rasa cemas dan takut yang mereka alami sebagai akibat dari *bullying* yang dilakukan teman sebaya mereka (Aminah dan Novianti, 2023). Menurut penelitian sebelumnya oleh Nurhayati (2020), "Tindakan *Bullying* Dengan Tindakan Kecemasan Remaja", hasil penelitian yang melibatkan sampel acak sebanyak 193 siswa SMP PGRI 1 Bandung mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara pengalaman menjadi korban *bullying* dan tingkat kecemasan pada remaja. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,001 memberikan dukungan kuat terhadap hipotesis penelitian (Nurhayati, 2020).

Bullying adalah perilaku yang tidak diinginkan yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Perilaku ini merupakan tindakan agresif yang umum terjadi di antara anak-anak, khususnya mereka yang bersekolah. *Bullying* dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mendominasi, menyakiti, atau mengisolasi orang lain (Maria, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristika dan Lestari (2021) yang menemukan bahwa *bullying* fisik adalah bentuk pelecehan yang paling

umum di sekolah, tingkat kecemasan 44 siswa sebanyak ringan 72%, sedang 16%, berat 12%, dan panik 0% (Kristika dan Lestari, 2021). Menurut Supriyantini dalam Kurniasih (2023), baik pelaku maupun korban dapat mengalami dampak perilaku *bullying*. Korban *bullying* sering mengalami luka fisik dan dikeluarkan dari sekolah, selain merasa takut, marah, cemas, tidak berdaya, dan frustrasi (Kurniasih *et al.* 2023).

3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa-Siswi Sesudah Dilakukan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.3, nilai p-value sebesar 0,013 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan remaja setelah intervensi diberikan. Pada kelompok eksperimen, mayoritas tidak mengalami kecemasan 61,1% (11 orang), dengan 22,2% (4 orang) mengalami kecemasan ringan, dan 5,6% (1 orang) mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan 33,3% (6 orang), 61,1% (11 orang) mengalami kecemasan ringan, dan 11,1% (2 orang) mengalami kecemasan sedang. Dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yeni (2024), yang menemukan bahwa perbedaan tingkat kecemasan rata-rata sebesar 62,19 pada kelompok eksperimen pretest dan 54,88 pada kelompok eksperimen posttest. Rata-rata kelompok kontrol pretest 62,50 dan posttest 63,00. Untuk menurunkan tingkat kecemasan terapi *guided imagery* signifikansi dengan hasil 0,00 atau $p < 0,05$. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa arahan terapi *guided imagery* mempengaruhi tingkat kecemasan siswa (Yeni, 2024). Penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari (2023) dengan menggunakan terapi non farmakologi aromaterapi lavender didapatkan Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 29 responden mengalami kecemasan sedang sebelum intervensi (96.7%) dan 18 responden mengalami kecemasan ringan setelah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi tingkat kecemasan (Lestari, 2023).

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa siswa-siswi yang mengalami tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok. Kelompok eksperimen sebanyak 38,9% mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan kelompok kontrol sebanyak 61,1% mengalami tingkat kecemasan ringan dan 11,1% tingkat kecemasan sedang. Beberapa siswa mengatakan mereka sering merasa cemas ketika mereka masuk ke sekolah dan bertemu dengan teman-teman.

4. Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*

Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan terapi *guided imagery* dengan aromaterapi lavender sebagai intervensi. Intervensi ini dilakukan selama 2 hari dengan frekuensi 2 kali dan setiap sesi berlangsung selama 20 menit. Responden duduk bersila dengan jarak tertentu antara satu dengan yang lain selama intervensi berlangsung.

Hasil penelitian dari intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat "Pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*". Di buktikan dengan adanya penurunan secara signifikan kecemasan siswa-siswi korban *bullying* yang telah mendapatkan terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender di SMP N 3 Pengasih. Dengan hasil kelompok eksperimen memiliki P-value 0.001 (< 0.05), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan setelah perlakuan intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol memiliki P-value 0,035 (< 0.05), yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Namun, ada perbedaan kecil antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen 61,1% (11 orang) tidak mengalami kecemasan, dan pada kelompok kontrol, 33,3% (6 orang).

Menurut penelitian sebelumnya oleh Supriyana (2021), kelompok eksperimen pretest menunjukkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara 62.19 ± 1.83 dan 54.88 ± 1.78 , sedangkan kelompok kontrol rata-rata pretest 62.50 ± 2.22 dan posttest 63.00 ± 1.93 . Ada pengaruh signifikan antara terapi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan, dengan nilai p (CI 95%) < 0.05 ($p=0.00$) (Supriyana *et al.* 2021). Hasil Penelitian lain

yang dilakukan oleh Widyanti (2021), menunjukkan bahwa aromaterapi lavender menurunkan tingkat kecemasan baik sebelum maupun sesudah diberikan. Hasil analisis tingkat kecemasan sebelum tes rata-rata 17,35 dan hasil analisis setelah tes rata-rata 15,95, dengan selisih skor 1,4. Nilai Z tabel dengan kemaknaan 5% 1,96 dan nilai Z hitung dengan nilai ($p=0.000$) (Widyantari *et al.* 2021).

Menggunakan terapi non farmakologis, seperti terapi perilaku aromaterapi, hipnosis, terapi musik, meditasi, dan *guided imagery*, adalah salah satu terapi relaksasi yang efektif dikombinasikan (Muhammad 2021). Sejalan dengan penelitian Neli Mariani (2021) Menurut hasil analisis jurnal penelitian, *guided imagery* dan aromaterapi lavender efektif mengurangi kecemasan. Disarankan untuk digunakan dalam terapi tindakan untuk menurunkan kecemasan. Ini dapat digunakan sebagai pendamping atau pelengkap terapi farmakologi atau sebagai alternatif murni non farmakologi (Neli, 2021).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Maghaminejad (2020) dengan 38 siswa. Kelompok eksperimen dan kontrol tidak jauh berbeda nilai signifikan satu sama lain sehubungan dengan skor rata-rata pretest ($50,50 \pm 13,90$ vs. $44,94 \pm 7,34$; $P=0,13$). Namun, skor rata-rata posttest pada kelompok intervensi secara signifikan lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol ($33,90 \pm 14,39$ vs. $42,83 \pm 13,56$; $P=0,05$). Meskipun skor rata-rata kecemasan tidak berubah secara signifikan pada kelompok kontrol ($P=0,55$), berkurang secara signifikan pada kelompok intervensi ($P=0,003$). Dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* dilakukan selama 20 menit dapat menurunkan kecemasan (Maghaminejad *et al.* 2020). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Motulo (2023) penelitian, ditemukan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi aromaterapi lavender menurun secara signifikan ($p 0,000$). Dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima aromaterapi lavender. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan (Motulo *et al.* 2023).

Setelah terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender diberikan, siswa dapat memperbaiki kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan. Ini dianggap sebagai terapi yang sangat efektif karena menghasilkan hasil yang baik, yaitu penurunan kecemasan yang signifikan. Dengan mengikuti langkah-langkah dalam pelaksanaan terapi *guide imagery* sehingga membuat seseorang menjadi lebih rileks, dikarenakan didalam terapi *guided imagery* terdapat tahapan seperti : tarik napas dalam, kemudian memberikan perintah kepada responden untuk membayangkan tempat yang menyenangkan, serta melatih konsentrasi responden. Sehingga kegiatan ini dapat memicu hormon endofrin, dapat meningkatkan suasana 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 (Jannah, 2023).

Faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya terapi *guide imagery* dan aromaterapi lavender adalah posisi duduk nyaman, pikiran yang tenang, dan yang terpenting lingkungan yang nyaman. Adanya terapi *guide imagery* dan aromaterapi lavender 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.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, pembatasan-pembatasan telah diterapkan untuk menjaga fokus penelitian. Namun, dalam penerapannya masih terdapat beberapa kelemahan atau keterbatasan penelitian, antara lain sebagai berikut:

1. Responden memiliki kemampuan yang terbatas dalam memahami pernyataan pada kuesioner dan mungkin tidak sepenuhnya jujur saat mengisinya, sehingga hasilnya bisa kurang akurat. Namun, hal ini dapat diatasi dengan memberikan arahan secara individu kepada responden.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA