



## Metode Literature Review: Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia

Ona Ajuan<sup>1</sup>, Lilla Maria<sup>2</sup>, Nanik Susanti<sup>3</sup>

(1)Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Stikes Maharani Malang

(2)Dosen Ilmu Keperawatan Stikes Maharani Malang

Email: [ona.ajuan@gmail.com](mailto:ona.ajuan@gmail.com)

### Abstract

*The most important disorder in Schizophrenic patients is a highly varied clinical syndrome that interferes with cognitive dysfunction, disturbances in thought processes, emotional disturbances, perceptual disturbances and behavioral disorders. Guided imagery is a type of relaxation therapy to reduce or reduce the level of anxiety behavior in patients. This literature review study aims to identify whether guided imagery technique therapy can reduce anxiety levels in schizophrenic patients. The review design used a literature review that was searched with two electronic databases (Google Scholar, Proquest). Study Literature Review of results and analysis. Researchers get 1,049 articles that match these keywords . The search results that have been obtained are then checked for duplication, there are 102 similar articles so that there are 947 articles remaining, the researcher then screens based on the title (n = 27), abstract (n = 13) and full text (n = 12) which is adjusted to the theme of literature reviews. There were 12 assessments based on the feasibility of the inclusion and exclusion criteria, which could be used in the literature review. The conclusion of giving guided imagery therapy, including therapy that is widely used to reduce anxiety levels in schizophrenic patients, there is effectiveness in giving guided imagery therapy to reduce anxiety levels in schizophrenic patients. The more often guided imagery therapy is obtained, the less anxiety levels of schizophrenic patients are.*

**Keywords :** Anxiety, Guided Imagery Therapy, Schizophrenia

### Abstrak

Gangguan paling utama pada pasien Skizofrenia adalah sindrom klinis sangat bervariasi yang mengganggu disfungsi kognitif, gangguan terhadap proses pikir, gangguan emosional, gangguan persepsi maupun gangguan perilaku. *Guided imagery* merupakan jenis terapi rileksasi untuk mengurangi atau menurunkan tingkat perilaku kecemasan pada pasien. *Study literature review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terapi teknik *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Desain tinjauan yang digunakan *literature review* yang dicari dengan dua elektronik databases (*Google Scholar, Proquest*). *Study Literature Review* hasil dan analisis. Peneliti mendapatkan 1.049 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut . Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, terdapat 102 artikel yang sama sehingga tersisa 947 artikel, Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul (n=27),abstrak (n=13) dan *full text* (n=12) yang disesuaikan dengan tema *literature review*. *Assesment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 12 yang bisa dipergunakan dalam *literature review*. Pemberian terapi *guided imagery* termasuk terapi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia, terdapat keefektifan dalam pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan

pada pasien skizofrenia. Semakin sering terapi *guided imagery* yang di dapatkan semakin berkurangnya tingkat kecemasan pasien skizofrenia.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Skizofrenia, Terapi *Guided Imagery*

## PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan penyakit yang terganggu pada psikosis yang berupa kekacauan dalam proses berpikir maupun kepribadian, dengan adanya fantasi, halusinasi, adanya regresi, isolasi sosial atau penarikan diri dari lingkungan, dan delusi. Skizofrenia sangat bervariasi sindrom klinisnya dan sangat mengganggu tentang disfungsi kognitif, gangguan pada proses pola pikir, gangguan emosi, gangguan persepsi maupun gangguan perilaku, pada pasien skizofrenia sangat memerlukan bantuan dan pertolongan secara optimal dalam memenuhi hidupnya karena pada umumnya pasien skizofrenia mengalami penurunan kemampuan fungsional (Hudaya et al., 2015).

Gangguan yang paling utama pada pasien skizofrenia merupakan gangguan proses saat berpikir, gangguan emosional, gangguan psikomotor dan disertai distorsi kenyataan yang disebabkan oleh waham maupun halusinasi. Pada kenyataannya pasien skizofrenia sangat sering menimbulkan, ketakutan dan kesalah pahaman terhadap orang yang berada disekitarnya.(Hudaya et al., 2015)

Kebanyakan penderita skizofrenia mengalami perasaan yang berupa ketakutan berlebihan dan kekhawatiran yang mendalam karna disebabkan pada dasarnya pasien skizofrenia rentan mengalami gangguan alam perasaan (*afektif*) sehingga dapat menyebabkan gangguan dalam menilai realita individu, jika mereka mengalami gejala kecemasan kepribadian dan perilaku dapat terganggu. (Setyowati, 2018)

Pada bulan Maret 2020, seluruh dunia sedang mengalami kondisi bencana non alam Pandemi Covid-19, yang sampai sekarang masih terus berkelanjutan dengan

berbagai varian, telah dinyatakan oleh pemerintah sebagai bencana nasional. Kondisi ini banyak mengakibatkan prevalensi kesehatan gangguan jiwa semakin bertambah baik secara emosional, ekonomi dan sosial.

Pada tahun 2020. Prevalensi tertinggi pada kasus pasien skizofrenia terdapat di bali dan di jogyakarta dengan masing- masing 11,1 dan 10.4 per seribu rumah tangga yang mengalami skizofrenia Angka kejadian pasien skizofrenia semakin bertambah yakni satu per seribu hampir 80% pasien skizofrenia juga mengalami kekambuhan secara berulang. Sebanyak 84,9% pengidap skizofrenia di Indonesia telah melakukan pengobatan. Tercatat sebanyak 48,9% penderita psikosis tidak meminum obat secara rutin dan 51,1% meminum secara rutin. Jumlah pasien skizofrenia di Indonesia sekitar 2,6 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase mengalami depresi sebesar 6,2%. Pada depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga melakukan bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Menurut data dari National Comorbidity Survey Adolescent Supplement (NCS-A) prevalensi dari kelompok remaja berusia 13-18 tahun, didapatkan sebanyak 2.9% remaja mengalami gangguan bipolar, dan 2,6% diantaranya mengalami penurunan fungsi yang berat. Pada data ini juga ditemukan prevalensi gangguan bipolar yang lebih tinggi pada remaja wanita (3.3%) dibandingkan dengan remaja pria (2.6%). (Kemenkes, 2021)

Sampai sekarang skizofrenia adalah salah satu penyakit yang masih banyak ditemui diberbagai rumah sakit jiwa dengan faktor penyebabnya berbeda-beda, Masalah yang sering terjadi dalam

penyakit ini adalah gangguan proses berpikir. Menurut Luana (dalam Prabowo, 2014), menjelaskan penyebab dari skizofrenia adalah faktor biologis, faktor genetik.

Kecemasan pada penderita skizofrenia sering muncul dengan berbagai perilaku yang tidak dapat dikontrol dengan baik. Perilaku emosi dan ketakutan terjadi secara bersamaan dan stress berlebihan sehingga dapat melukai diri sendiri dan melukai orang lain yang paling umum dapat terjadi pada pasien skizofrenia merupakan perilaku kekerasan. (Hudaya et al., 2015)

Saat terjadi kecemasan pada pasien skizofrenia terdapat suatu ketidakberdayanya fungsi neurotic, rasa ketidaknyaman, tidak matang, dan dapat mengalami penurunan kemampuan maupun dalam menghadapi tuntutan realitas lingkungan, pada pasien skizofrenia selalu mengalami tekanan sehari-hari mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap situasi yang dialami. Hampir setiap orang mengalami gangguan kecemasan tetapi pada pasien skizofrenia sering merasa marah dan emosi yang tidak dapat terkontrol.

Cara sederhana dan efektif untuk mengelola gejala kecemasan atau stress adalah melalui teknik relaksasi. Menurut Black dan Martassarini. *Guided Imagery* adalah suatu teknik non-farmakologis yang bermanfaat menurunkan kecemasan, merileksasi kontraksi otot, maupun dapat memfasilitasi tidur. (Shaddri et al., 2018)

Teknik relaksasi yang banyak digunakan salah satunya adalah teknik *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan. Teknik relaksasi merupakan tindakan yang akan mengalihkan suatu perhatian individu dan mengurangi dan menurunkan rasa kecemasan terhadap pasien. *Guided Imagery* adalah teknik yang selalu menggunakan imajinasi seseorang atau individu tersebut dengan imajinasi yang terarah yang dapat menurunkan stress dan kecemasan (Mardiani & Hermawan, 2019)

Ajuan,dkk., MetodeLiteratureReviewKeefektifan...

*Guided Imagery* dapat melepaskan sistem endorfin yang akan melemahkan respon rasa sakit maupun mengurangi rasa sakit dan bisa dapat meningkatkan ambang tingkat nyeri. Psikoneuro immunologi yang bisa mempengaruhi respon stress terhadap mekanisme yang imajinasinya positif dapat melemah, hal ini sangat berkaitan dengan teori yang sudah dikemukakan oleh *Gate Control* yang berpendapat tentang “ pada satu waktu hanya satu impuls yang dapat berjalan sampai sumsum tulang belakang ke otak” jika terisi dalam suatu pikiran lain atau berbeda maka sensasi rasa sakit tidak akan dikirim ke otak karena itu rasa sakit dapat berkurang dengan perlahan.(David et al., 2016)

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Hudaya (2015) pengaruh *Guided Imagery* terhadap kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJD Surakarta. Pada tingkat kecemasan pasien diukur sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi *guided imagery*. didapatkan nilai  $p=0,001$ . Oleh karena itu hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $p<0,5$  maka  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin (*Guided Imagery*) terhadap tingkat kecemasan pasien skizofrenia di RSJD Surakarta (Niri, 2016).

Tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia saat ini sudah mencapai banyak dan dapat mempengaruhi gangguan proses pola pikir, emosi dan psikomotor juga mengancam jiwa lebih banyak lagi, untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dapat menggunakan terapi-terapi, salah satunya terapi yang akan dilakukan adalah *guided imagery*, terapi ini sudah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengurangi tingkat kecemasan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* dengan judul keefektifan pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia. (Mardiani & Hermawan, 2019).

**METODE**

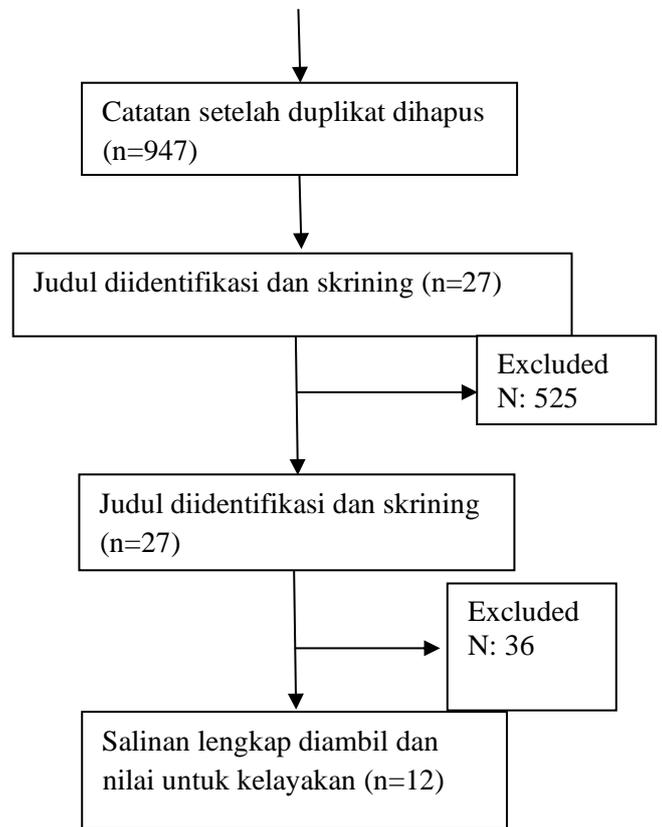
Jenis penelitian ini menggunakan *literature review*. Berdasarkan hasil pencarian dalam *literature* melalui publikasi dua data base *google scholar* dan *Proquest*, dalam penelitian ini berfokus pada populasi pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan. intervensi yang dilakukan melihat keefektifan pemberian terapi *Guided Imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia yang berfokus pada pemberian terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Setelah dilakukan terapi *guided imagery* semakin berkurangnya tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Artikel yang digunakan pada penelitian ini yakni 12 artikel dengan menggunakan database *google scholar* dan *Proquest*. Sedangkan kata kunci database yang digunakan

Tabel 1 Kata Kunci database

P	Pasien skizofrenia
I	“Terapi <i>Guided Imagery</i> ” OR “ tingkat kecemasan or skizofrenia ”
C	tidak ada hubungan pembeding
O	“ Efektif dalam pemberian terapi <i>Guided Imagery</i> menurunkan tingkat kecemasan pasien skizofrenia ”

Artikel ini disusun dengan menggunakan pertanyaan *pico* yang terdapat komponen. P: pasien skizofrenia, I: terapi *guided imagery or tingkat kecemasan*, C: tidak ada pembeding, O: efektif dalam pemberian terapi *Guided Imagery* data fokus (1). dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien skizofrenia.(2) rentang waktu 2015-2020. Pencarian publikasi *literature* menggunakan database *google scholar* dan *Proquest* dengan menggunakan kata kunci “*guided imagery*” OR “*anxiety*” OR “skizofrenia” dan “imajinasi terpimpin” OR “kecemasan” OR “gangguan jiwa”

Ajukan Penelitian diidentifikasi melalui database, GoogleScholar, Proqnes ifan... (n=1.049)



Gambar 1. Diagram alur seleksi dan eksklusi

**HASIL**

Setiap gambar harus diberikan keterangan Pencarian artikel/jurnal dengan memasukan kata kunci “*Guided Imagery*” OR “kecemasan” OR “skizofrenia” Peneliti menemukan 4.742 jurnal yang sangat sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian diskroning lima tahun terakhir, bahasa menggunakan bahasa inggris dan mengubah ke artikel terdapat 758 artikel ditambah dengan Google Scholar 291 artikel keseluruhan 1.049 artikel. Jurnal yang didapatkan penelitian keseluruhan (n=1.049), terdapat 102 artikel yang sama sehingga duplikat dihapus tersisa (n=947), setelah judul diidentifikasi dan di skrining terdapat (n=27), kemudian abstrak diidentifikasi terdapat (n=13), salinan lengkap dan nilai untuk kelayakan

(n=12). Adapun pengecualian dalam jurnal artikel adalah (n=525) artikel yang tidak sesuai dengan topik (n=309), faktor tingkat kecemasan(n=119)tidak dijelaskan efektif dalam pemberian terapi *guided imagery* (n=97). Pengecualian penilaian efektifitas terapi *guided imagery* dilakukan setiap orang mengalami kecemasan (n=21), tujuan penelitian tidak sesuai (n=15).

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi *Guided Imagery*

Dari hasil analisa literature review penelitian, pada tingkat kecemasan sebelum melakukan terapi *guided imagery* rata-rata pasien mengalami tingkat kecemasan sedang. Perempuan dan laki-laki memiliki respon stress yang berbeda, perempuan sangat memiliki tingkat stress yang tinggi dibandingkan laki-laki, Gyllenten mengemukakan bahwa jenis kelamin adalah karakteristik demografi yang juga dapat berperan penting pada tingkat stress. Walaupun akan terpapar oleh stressor yang sama sebagian besar perempuan lebih mudah mengalami kecemasan, perasaan yang bersalah, gangguan pola tidur, serta gangguan makan, dibandingkan dengan laki-laki. Adapun pendapat dari Kaplan dan Saddock (2010). Untuk mengukur tingkat kecemasan para penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) (Afdila, 2016)

Berdasarkan penelitian (Norma dan Budi, 2016) dengan judul Pengaruh Teknik Distraksi *Guidance Imagery* Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. memiliki bahwa 73,3% atau 22 responden termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang dan 6,7% atau 8 responden mempunyai tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori ringan, sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan teknik

distraksi *guided imagery* mempunyai tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori sedang. hasil rata-rata tingkat kecemasan sebesar 17,88, sedangkan sesudah dilakukan teknik distraksi *guided imagery* diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 15,74 menunjukkan adanya kecenderungan terjadinya penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik distraksi *guided imagery*.

Dalam penelitian (Hudaya, 2015) dengan judul pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pada pasien *skizofrenia* di rsjd Surakarta. Dengan metode cross sectional mendapatkan Hasil yang sama analisis univariat untuk data tentang tingkat kecemasan pasien sesudah menjalani terapi *guided imagery* di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta diketahui bahwa 70,6% atau 24 pasien mempunyai tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori sedang dan 29,4% atau 10 pasien termasuk dalam kategori tingkat kecemasan ringan, sehingga dapat diketahui bahwa meskipun mayoritas pasien sesudah menjalani terapi *guided imagery* di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta mempunyai tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori sedang, namun mengalami penurunan frekuensi.

Menurut (Niri, 2016) dengan judul Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi imajinasi terpimpin (*guided imagery*) pada pasien *skizofrenia* di RS.DR ernaldi bahar provins Sumatra selatan tahun 2016. Didapatkan rata-rata skor kecemasan pasien *skizofrenia* sebelum dilakukan terapi imajinasi terpimpin (*guided imagery*) adalah 20.82 dengan standar deviasi 5.42, sesudah terapi imajinasi terpimpin (*guided imagery*) adalah 16,25 dengan standar deviasi 5,41, sehingga didapatkan perbedaan rata skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi *guided imagery* yaitu 4,56 dengan standar deviasi 2,90.

Dari penelitian Pratiwi dan Sudaryanto (2018), setelah pemberian terapi *guided imagery* pasien dilakukan

post-test dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan rata-rata tingkat kecemasan ringan, adanya respon perilaku pasien setelah pemberian terapi teknik *guided imagery* pasien mengalami kenyamanan lebih dapat tenang serta mampu mengontrol perilakunya, dari hasil ini dapat menunjukkan bahwa pemberian terapi teknik *guided imagery* sangat efektif dalam menurunkan atau mengurangi tingkat kecemasan. Terapi *Guided Imagery* sangat efektif karena disebabkan oleh unsur-unsur dalam terapi. Salah satunya dengan terapi modalitas adalah terapi yang memfokuskan dengan cara pendekatan pasien gangguan jiwa yang bertujuan untuk mengubah perilaku pasien (Caesarea, 2020)

Pedoman bagi perawat dalam memberikan intervensi keperawatan terapi rileksasi *guided imagery* dan musik bertujuan untuk pasien yang mengalami gangguan fisik maupun psikis untuk proses penyembuhan secara non farmakologi, Langkah-langkah melakukan teknik *guided imagery* yaitu: Teknik dimulai dengan proses relaksasi dengan meminta kepada klien untuk menutup matanya dan tetap fokus pada nafas mereka, pertama klien didorong untuk rileksasi dengan mengosongkan pikiran dan meminta pasien memenuhi pikiran dengan membayangkan sesuatu yang membuat damai dan tenang (Nuwa, 2018)

Langkah-langkah dalam melakukan *guided imagery* menurut Kozier dan Erb, (2019) yaitu:

a. Langkah pertama untuk persiapan, berada dilingkungan yang nyaman dan tenang, serta bebas dari distraksi. Sangat diperlukan lingkungan yang bebas dari distraksi karena berguna pada subjek untuk berfokus pada imajinasi individu yang dipilih. Untuk pelaksanaan subjek harus mengetahui rasional maupun keuntungan dari teknik imajinasi terbimbing. Subjek adalah partisipan yang harus aktif dan latihan

imajinasi yang harus dilakukan dan mendapatkan hasil yang diharapkan. Selanjutnya dengan memberikan kebebasan terhadap subjek, membantu subjek ke tempat posisi yang lebih nyaman dengan cara: membantu subjek untuk bersandar dan meminta menutup mata. Dengan posisi nyaman subjek dapat meningkatkan fokus subjek selama proses latihan imajinasi, dapat juga menggunakan sentuhan secara perlahan jika hal itu tidak membuat subjek merasa terancam. Tetapi bagi beberapa subjek mungkin akan terasa terganggu dengan adanya sentuhan fisik karena kepercayaan budaya dan agama mereka.

b. Langkah kedua selanjutnya, dengan menimbulkan rileksasi, dengan cara memanggil nama yang disukai. Berbicara jelas dengan nada yang tenang dan netral. Meminta subjek untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut secara perlahan untuk merelaksasikan semua otot. Cara mengatasi nyeri, stress, maupun gangguan tidur, mendorong subjek untuk selalu membayangkan hal-hal yang membuat menyenangkan. Setelah itu membantu subjek merinci gambaran dari bayangannya. Mendorong subjek dengan menggunakan semua inderanya untuk menjelaskan bayangan maupun lingkungan bayangan tersebut.

c. Langkah ketiga berikutnya, dengan meminta subjek untuk menjelaskan perasaan secara fisik maupun emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya. Untuk mengarahkan subjek mengeksplorasi respon terhadap bayangan karena itu akan memungkinkan subjek memodifikasi imajinasinya. Dari respon yang negative dapat diarahkan kembali agar dapat memberikan hasil akhir yang lebih positif. Selanjutnya memberikan umpan balik kontinu kepada subjek. Dengan memberikan komentar terhadap tanda-tanda relaksasi dan suatu ketentraman,

setelah itu dapat membawa subjek keluar dari bayangan. Setelah adanya pengalaman imajinasi dan akan mendiskusikan perasaan subjek mengenai pengalamannya tersebut. Serta mengidentifikasi setiap hal yang meningkatkan pengalaman imajinasi. Berikutnya melakukan motivasi subjek untuk mempraktikkan teknik imajinasi secara mandiri.

### **Keefektifan Pemberian Terapi *Guided Imagery* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Skizofrenia**

Pemberian terapi *guided imagery* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk sebagai perilaku pasien gangguan jiwa skizofreni lebih baik dari sebelumnya, dan bisa mengontrol perilaku maladaptive menjadi adaptif. Sudah dibuktikan pada penelitian yang dikemukakan oleh (setejo, 2017) bahwa terapi modalitas adalah terapi yang memfokuskan pada pendekatan dengan berbagai pasien gangguan jiwa yang bertujuan untuk mengubah perilaku pasien. (Caesarea, 2020)

Penelitian yang dilakukan Skeens (2017) didapatkan hasil terapi *guided imagery* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, selain itu juga dapat mengurangi tingkat stress, dan skala nyeri. *Guided imagery* sangat efektif dalam menyeimbangi respon terhadap emosi dan rasa takut, khawatir, stress, kecemasan dan gejala fisik, pasien skizofrenia sangat berpengaruh pada proses berpikir dan terdapat gangguan psikologis semakin banyak pikiran yang terganggu Pasien akan mengalami kecemasan yang menyeluruh, stress dan nyeri dapat diatasi dengan terapi rileksasi.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan (Fatima, 2017) bahwa *guided imagery* sangat efektif untuk diberikan karena dapat mengubah proses pikiran dari negatif menjadi positif dan dapat membantu membangun rasa penerimaan diri sehingga pasien gangguan jiwa mengalami penurunan depresi serta terapi ini menggunakan media untuk Ajuan,dkk., MetodeLiteratureReviewKeefektifan...

mengekspresikan perasaan maupun meningkatkan kenyamanan terhadap pasien. Penelitian yang dilakukan oleh mardiana dan budi, menunjukkan bahwa adanya kecenderungan terjadinya penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik distraksi *guided imagery* berdasarkan hasil uji *paired sample t test* diperoleh nilai t. dengan penelitian yang sudah dilakukan pada peneliti sebelumnya pemberian terapi *guided imagery* dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Gejala kecemasan baik akut maupun kronis adalah komponen yang utama bagi semua gangguan psikiatri. komponen kecemasan bisa berupa gangguan terhadap kepanikan, gangguan fobia, terobsesi dan sebagainya. Adapun penyebab Kecemasan antaranya merupakan perasaan ketakutan maupun perasaan tidak diterima dalam lingkungan tertentu, adanya pengalaman yang traumatis, seperti trauma akan perpisahan, kehilangan atau bencana alam adanya peningkatan frustrasi akut kegagalan memenuhi kebutuhan fisiologis (kebutuhan dasar) dan adanya terhadap ancaman pada konsep diri individu. Teknik terapi *Guided imagery* dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang membantu mengeluarkan hormon endokrin dalam sistem tubuh yang dapat mempercepat akan proses penyembuhan, dapat mempengaruhi sistem pernapasan, juga denyut jantung, tekanan darah dan tingkat metabolisme sel pencernaan, sekresi hormon kortisol, lipid yang berpengaruh terhadap kekebalan tubuh (Edelweis, 2019).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisa jurnal tentang keefektifan pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Metode yang di gunakan penelitian sebelumnya menggunakan one group pretest-posttest sangat efektif untuk mengetahui pemberian terapi *guided imagery* pada tingkat kecemasan,

responden yang belum diberikan terapi imajinasi terpimpin (*guided imagery*), skor tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan setelah pemberian terapi *guided imagery*, disimpulkan bahwa:

1. Pasien skizofrenia sebelum dilakukan terapi teknik *guided imagery* terdapat tingkat kecemasan sedang
2. Setelah dilakukan terapi *guided imagery* adanya penurunan tingkat kecemasan secara menyeluruh
3. Adanya keefektifan dalam pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afdila, J. nisa. (2016). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi: Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–88.

Caesarea, S. (2020). *Guide imagery*. 7(1), 31–37.

David, B. Y., Kep, S., Karouw, M. K. B. M., & Kep, S. (2016). *Keefektifan Teknik Guided Imagery Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Iriana Yohana Rsu Gunung Maria Effectiveness Of Guided Imagery Technique In Reducing Pain Scale Of Post Sectio Caesarea Mother In Gunung Maria Hospital Tomohon*. 295–301.

Edelweis, R. (2019). *The Effect of Relaxation Guided Imagery and Foot Massage Techniques on Anxiety Level in Stroke Patients: WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, 4(2), 44–49.

Hudaya, muhammad imam hanafi,

Widodo, & Teguh, (2015). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd Surakarta: Naskah Publikasi*, 1–13.

Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). *Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. Jurnal Soshum Insentif*, 2(1), 136–144.

Niri, A. uthia. (2016). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Terapi Imajinasi Terpimpin(Guided Imagery) Pada Pasien Skizofrenia Di RS DR.Ernaldi Bahar: Provinsi Sumatra Selatan Tahun 2016*. 1–89.

Nuwa, muhammad S. (2018). *Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery And Music: ( Panduan Buat Perawat )*. January.

Setyowati, W. A. (2018). *Tingkat Kegawatdaruratan Pasien Gangguan Jiwa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Guided Imagery: Publikasi Ilmiah*, 1–21.

Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). *Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok: Consila Jurnal Ilmiah BK*, 1(3), 68–78.

[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)

Veena, D., & Alvi, S. (2016). *Guided Imagery Intervention For Anxiety Reduction: Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(2), 198–203.