



Pemberian Paket Terapi Psikoedukasi Keluarga dan Terapi Guided Imagery dalam Menurunkan Tingkat Ansietas

Elvie Tresya¹, Aisyah Safitri², Irma Herliana³, Yeni Koto⁴

^{1,2,3,4}Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan, Lenteng Agung, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12610

Email: elvitresya@stikim.ac.id¹

Editor: YL

Diterima: 20/04/2022

Direview: 12/09/2022

Publish: 16/09/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRACT

Latar Belakang: Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Di Indonesia prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat ansietas dan depresi adalah paket terapi psikoedukasi dan terapi *guided imagery*.

Tujuan: Untuk memberikan edukasi paket terapi psikoedukasi keluarga dan terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat ansietas

Metode: Pengabdian masyarakat dikemas dalam bentuk Webinar online yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 16 April 2022 Pkl. 11.00 – 12.00 WIB. Pelaksanaan diberikan dalam bentuk ceramah dan pemutaran video. Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari tiga tahap, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Hasil: Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah Kemampuan keluarga untuk mengatasi kecemasan meningkat setelah pemberian materi. Keluarga tereduksi mengenai cara mengatasi kecemasan dengan psikoedukasi dan *guided imagery*.

Kesimpulan: Terapi psikoedukasi dan *guided imagery* dapat diberikan pada keluarga untuk menurunkan tingkat ansietas.

Kata kunci: ansietas, *guided imagery*, psikoedukasi

Pendahuluan

Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan.¹ Di Indonesia prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%.² Menurut Stuart dan Sundeen (2016) kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak.^{3,4} Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.^{5,6}



Keberadaan keluarga dapat memperkuat setiap individu, memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mempunyai potensi sebagai strategi pencegahan utama bagi seluruh keluarga dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari serta mempunyai relevansi dalam masyarakat yang berada dalam lingkungan yang penuh tekanan.^{7,8,9}

Terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat ansietas dan depresi adalah paket terapi psikoedukasi dan terapi *guided imagery*.¹⁰ Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental.^{11,12} Dalam psikoedukasi terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi pasien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan.¹³ Psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, dan menurunkan tingkat ansietas serta meningkatkan mekanisme koping adaptif keluarga.¹⁴

Guided imagery adalah relaksasi dengan cara membayangkan sesuatu hal seperti lokasi, seseorang atau suatu kejadian yang membahagiakan yang membuat perasaan serta pikiran rileks, tenang dan senang.^{15,16} Berdasarkan latar belakang diatas, maka kami melakukan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan untuk memberikan edukasi paket terapi psikoedukasi keluarga dan terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat ansietas.

Metode

Pengabdian masyarakat dikemas dalam bentuk Webinar online yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 16 April 2022 Pkl. 11.00 – 12.00 WIB. Pelaksanaan diberikan dalam bentuk ceramah dan pemutaran video. Peserta sebanyak 22 orang yang terdiri dari praktisi kesehatan dan masyarakat umum.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari tiga tahap, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan kelompok pengabdian masyarakat melakukan survei kelompok target, pembuatan proposal, pembuatan materi dan teknik pemberian materi, serta persiapan saran dan prasarana. Tahap pelaksanaan dilakukan selama 1 hari pada hari Sabtu, 16 April 2022 Pkl. 11.00 – 12.00 WIB. Serta tahap evaluasi meliputi penilaian hasil kegiatan. Berikut uraiannya :

1. Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan ini dilaksanakan sejak tanggal 21 Maret 2022 meliputi survei kelompok target, pembuatan proposal, pembuatan materi dan teknik pemberian materi, serta persiapan saran dan prasarana.

a. Survei Kelompok Target

Untuk tahap pertama mendapatkan informasi masalah yang dihadapi orang tua dalam pengambilan keputusan tentang pendidikan yang akan diberikan untuk anak dalam masa transisi, dilakukan survey sederhana dengan menggunakan *Fear of Covid-19 Scale* untuk mengetahui tingkat kecemasan orang tua sebelum dilakukannya webinar.



b. Pembuatan Proposal

Setelah dilakukan survey dan wawancara terhadap orang tua siswa baru tim menyusun proposal pengajuan webinar sesuai dengan bimbingan penanggung jawab webinar.

c. Pembuatan Materi dan Teknik Pemberian Materi

Materi yang disajikan pada webinar diperoleh melalui berbagai sumber diantaranya *google scholar* dan referensi lainnya yang berkaitan dengan materi webinar.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada pelaksanaan yang paling penting dalam program ini memberikan pengetahuan kepada Orang Tua siswa baru bagaimana mengetahui tingkat kecemasan dalam masa transisi dan cara mengatasinya dengan terapi psikoedukasi dan *guided imagery*. Pemberian materi berupa webinar online melalui *zoom meeting*.



3. Tahap Evaluasi

Kegiatan akhir dari webinar peserta dianjurkan untuk mengisi kuesioner evaluasi yang disediakan dalam mengikuti webinar, hal ini untuk evaluasi kegiatan agar lebih baik untuk yang akan datang.

Kesimpulan

Dari keseluruhan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan maka dapat kami simpulkan bahwa kegiatan ini antara lain:

1. Terapi psikoedukasi dan *guided imagery* dapat diberikan pada keluarga untuk menurunkan tingkat ansietas
2. Kemampuan keluarga untuk mengatasi kecemasan meningkat setelah pemberian materi
3. Keluarga tereduksi mengenai cara mengatasi kecemasan



4. Keluarga tereduksi cara mengatasi kecemasan dengan psikoedukasi
5. Keluarga tereduksi mengenai cara mengatasi kecemasan dengan *guided imagery*.

Daftar Pustaka

1. Organization WH. Good health adds life to years: Global brief for World Health Day 2012. World Health Organization; 2012.
2. Riskesdas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1–100 p.
3. Stuart GW. Buku saku: Keperawatan jiwa. In Egc; 2006.
4. Sundeen T, Vince Garland KM, Wienke WD. A multi-year evaluation of student perceptions of University and special education Doctoral Websites. *Teach Educ Spec Educ*. 2016;39(4):259–75.
5. Tobergte DR, Curtis S. Kecemasan. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
6. Rosyanti L, Hadi I. Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Heal Inf J Penelit*. 2020;12(1):107–30.
7. Mayang Ambari KP. Hubungan antara dukungan keluarga dengan keberfungsian sosial pada pasien skizofrenia pasca perawatan di rumah sakit. Universitas Diponegoro; 2010.
8. Berkanis AT. Pengaruh Dukungan Keluarga Penderita Tuberculosis (Tb) terhadap Harga Diri Penderita Tuberculosis (Tb) di Puskesmas Oebobo Kota Kupang. *CHMK Appl Sci J*. 2019;2(3):98–110.
9. Ridho RH. Upaya Meningkatkan Dukungan Keluarga Dalam Menentukan Studi Lanjut Siswa Kelas IX SMP Negeri 6 Sukoharjo. *J Educ Econ*. 2018;1(3):155–60.
10. Fandinata SS, Ernawati I. Manajemen Terapi pada Penyakit Degeneratif. 1st ed. Reni N, editor. Surabaya: Graniti; 2020. 128 p.
11. Suryani S, Widiati E, Hernawati T, Sriati A. Psikoedukasi menurunkan tingkat depresi, stres dan kecemasan pada pasien tuberkulosis paru. *J Ners*. 2016;11(1):128–33.
12. Wiyati R, Wahyuningsih D, Widayanti ED. Pengaruh psikoedukasi keluarga terhadap kemampuan keluarga dalam merawat klien isolasi sosial. *J keperawatan soedirman*. 2010;5(2):85–94.
13. Supratiknya A. Merancang program dan modul. Yogyakarta Univ Sanata Dharma. 2011;
14. Lestari A. Pengaruh Terapi Psikoedukasi Keluarga Terhadap Pengetahuan Dan Tingkat Ansietas Keluarga Dalam Mera Wat Anggota Keluarga Yang Mengalami Tuberculosis Paru Di Kota Bandar Lampung. *J Ilm Kesehat*. 2012;1(1).
15. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
16. Tusek DL, Church JM, Strong SA, Grass JA, Fazio VW. Guided imagery. *Dis colon rectum*. 1997;40(2):172–8.