

Pelatihan Teknik *Guided Imagery* Terhadap Masyarakat Gn.Sindur yang Mengalami Agoraphobia dan Manajemen Mengatasi Kecemasan Untuk Pasca Pandemi

Veno Dwi Krisnanda¹, Suhfi Albab².

¹Universitas Indraprasta PGRI, ²Universitas Indraprasta PGRI,

*Corresponding author

E-mail: veenwow@gmail.com (Veno Dwi Krisnanda)*

Article History:

Received: Desember 2022

Revised: Desember 2022

Accepted: Desember 2022

Abstract: Pandemi berpotensi memunculkan rasa cemas, stress, dan ketakutan di kalangan masyarakat. Respon masyarakat dalam menyikapi pandemik adalah mereka merasakan ketegangan, kecemasan, dan kepanikan serta gejala psikosomatis dampak agoraphobia antara lain takut akan transportasi umum, ruang terbuka, ketakutan akan ruang tertutup hingga *panic buying*. *Guide imagery* adalah satu teknik distraksi yg bisa dipakai untuk mengurangi permasalahan psikologis seperti stress dan kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan suatu upaya melakukan pelatihan agar dapat menjadikan manajemen dalam mengatasi kecemasan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melatih manajemen guide imagery dalam upaya mengatasi kecemasan pada kelompok masyarakat Ds. Pabuaran Gn. Sindur.

Keywords:

Kecemasan, Guide Imagery, Agoraphobia

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 memunculkan masalah fisik dan ekonomi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Banyak masyarakat yang menderita karena ketidakpastian, ketakutan akan tertular, tekanan koral, kesedihan, dan perasaan kesepian. Muncul kekhawatiran untuk mengatasi kecemasan serta dampak yang muncul pada jangka panjang. Diperlukan adanya dukungan untuk membantu masyarakat dalam menemukan keberanian untuk melangkah dan beradaptasi di tengah krisis. Pencegahan terhadap penyebaran virus Covid-19 menjadi tantangan bagi banyak pihak. Tingginya kasus penyebaran virus, belum adanya penanganan berupa pengobatan yang kentara untuk penyembuhan pasien, ditambah dengan berita hoaks tentang vaksinasi mengakibatkan pandemi Covid-19 sebagai "*perfect storm*" yang bisa menaikkan tekanan emosional seseorang. Masyarakat akan mengalami kecemasan dengan gejala ketakutan dan khawatir ketika sering mendapatkan informasi-informasi dari media massa semakin wabah Covid-19 yang semakin meningkat.

Pandemi Covid-19 berpotensi memunculkan rasa takut, stres, dan cemas di kalangan masyarakat. Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa respon

masyarakat dalam menyikapi pandemi adalah mereka merasakan ketegangan, kecemasan, dan kepanikan serta gejala psikosomatis lainnya. Hasil survei dari studi psikososial masyarakat Indonesia di tengah pandemi covid-19, yang melibatkan 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi yang ada di Indonesia menunjukkan hasil bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan, dengan kategori cemas dan sangat cemas. Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stres berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari bahkan akan menghambat produktif masyarakat. Masalah yang tidak ditangani dengan baik, cemas berlebih akan rentan menimbulkan gejala penyakit, termasuk di antaranya gejala Covid-19. Tidak bisa dipungkiri bahwa dalam situasi seperti ini, merupakan hal yang berpotensi untuk menjadi kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan dan dapat menimbulkan efek pada kondisi fisiknya dengan gejala jantung berdegup dengan kencang dan tubuh terasa lemas. Cara sederhana dan efektif untuk mengelola gejala kecemasan atau stres adalah melalui teknik relaksasi. Menurut Black dan Martassarini seperti dikutip oleh Deswita et al (2014:111), *guided imagery* merupakan suatu teknik relaksasi non-farmakologis yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot, dan memfasilitasi tidur. *Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah dan sederhana yang dapat membantu mengatasi stres dengan cepat dan mudah dan mengurangi ketegangan di tubuh. Teknik ini dapat membantu untuk lebih mengakses hikmat batin seseorang (Prabu, 2015:56). Penelitian Kalsum et al (2012), menunjukkan bahwa teknik *guide imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada klien dengan insomnia usia 20-25.

Menerapkan *guide imagery* pada anak atau remaja harus menggunakan contoh konkret sehari-hari yang bisa dipahami, misalnya membayangkan mereka sedang bermain layang-layang, menikmati makan es krim yang lezat. Ketika saat keadaannya takut terhadap sesuatu dapat diajarkan seolah-olah mereka memiliki kekuatan seperti superman, ksatria baja hitam, yang mampu mengatasi rasa takutnya (Triantoro, 2004:82). Selain itu pengaturan posisi yang nyaman pada klien merupakan hal penting dalam membantu klien membayangkan imajinasinya. Dengan suara yang lembut, klien dibawa menuju tempat spesial dalam imajinasi mereka (misalnya ke pantai pasir putih, air terjun, taman bunga, dan pegunungan). Luisand Kolcaba (2009), menjelaskan *guided imagery* membantu melawan pikiran yang kaku, otomatis, dan putus asa. Pengertian ini membantu memperkuat harga diri dan transendensi pribadi. Harga diri dan transendensi memberikan kontribusi pada pengalaman yang lebih positif. Imajinasi menciptakan jembatan antara pikiran dan tubuh, menghubungkan persepsi, emosi, dan respons psikologis,

fisiologis, dan perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan Pelatihan Teknik *Guide Imagery* Terhadap Masyarakat Gn.Sindur Yang Mengalami Agoraphobia Dan Manajemen Mengatasi Kecemasan Untuk Pasca Pandemi.

Metode

Anggota kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan terdiri dari anggota dan tim. Anggota tim terdiri dari satu dosen dan 2 mahasiswa. Anggota tim bertugas dalam melakukan mengurus perijinan dan menjadi pemateri, anggota dosen tim bertugas melakukan koordinasi dengan Kelompok dalam pelaksanaan kegiatan, dan anggota mahasiswa bertugas menjadi fasilitator dalam proses pelaksanaan kegiatan meliputi pengkajian tentang kecemasan, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dan memfasilitasi dalam kegiatan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung di Balai Desa Pabuaran Gn. Sindur pada hari Jum'at, 21 Oktober 2022. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat terdiri dari 3 tahapan, pengukuran kecemasan sebelum dilakukan *guide imagery*, pelaksanaan terapi *guide imagery* dan pengukuran kecemasan setelah dilakukan *guide imagery*.

Pengukuran Kecemasan Sebelum dilakukan guide Imagery

Pengukuran kecemasan pertama dilakukan sebelum Kelompok diberikan Pelatihan *guide imagery*. Kelompok akan diberikan lembar skala kuesioner yang berjumlah 14 pertanyaan. Kelompok akan diberikan waktu selama 15 menit untuk mengisi kuesioner.

Pemberian Terapi Guide Imagery

Pelaksanaan terapi *guide imagery* dilakukan setelah Kelompok dikaji tingkat kecemasannya. Prosedur terapi *guide imagery* dilakukan selama 20 menit dengan menggunakan media audio music relaksasi dari Youtube yang berupa music dan suara alam. Kelompok dianjurkan memilih posisi yang nyaman dengan cara duduk bersandar dalam kondisi rileks dan mata terpejam, melihat video dan *expressive writing*.

Pelatihan manajemen dalam mengatasi kecemasan

Pelatihan manajemen dalam mengatasi kecemasan ini dilakukan oleh masyarakat dalam mengatasi kecemasan-kecemasan yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan efek mandiri kepada masyarakat agar memudahkan dalam mengatasi kecemasan yang di hadapi dan mengurangi kecemasan.

Hasil

Pengabdian masyarakat dilakukan pada beberapa kelompok yang ada di Desa Bugangan. Adapun karakteristik Kelompok digambarkan pada table 1.

Tabel 1. karakter pada kelompok di Desa Pabuaran Gn. Sindur

No	Karakteristik	F	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	2	8%
	Perempuan	22	92%
	jumlah	24	100%
2	Pekerjaan		
	Wiraswasta	15	61%
	Ibu Rumah Tangga	3	13%
	Swasta	3	13%
	Pelajar	3	13%
	Jumlah	24	100%
3	Pendidikan		
	SD	0	0%
	SMP	8	33%
	SMA	15	63%
	Perguruan Tinggi	1	4%
Jumlah		24	100%

Kecemasan kelompok sebelum dilakukan Guide Imagery

Kecemasan Kelompok sebelum dilakukan *guidade imagery* dilakukan dengan menggunakan skala kuesioner. Hasil gambaran kecemasan sebelum *guidade imagery* ditampilkan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Kecemasan Kelompok sebelum dilakukan *guidade imagery*

Gambaran Kecemasan	Frekuensi (f)	%
Tidak ada Kecemasan	2	8
Kecemasan Ringan	9	38
Kecemasan Sedang	12	50
Kecemasan Berat	1	4

Kecemasan Sangat Berat (Parah)	0	0
Jumlah	24	100%

Kecemasan Kelompok sebelum dilakukan terapi *guidade Imagery* menunjukkan bahwa separo atau 12 Kelompok memiliki kecemasan tingkat sedang (50%). Kecemasan di sebabkan oleh banyak hal. Penyebab cemas antara lain adanya perasaan takut tidak diterima dalam lingkungan tertentu, adanya pengalaman traumatis, seperti trauma perpisahan, kehilangan atau bencana alam, adanya frustrasi akibat kegagalan memenuhi kebutuhan fisiologis (kebutuhan dasar) dan adanya ancaman pada konsep diri, sehingga perlu suatu tindakan keperawatan untuk mengatasi terjadinya kecemasan pada pasien. Genaro et al (2020) menjelaskan bahwa kecemasan di masa pandemi Covid-19 bisa ditimbulkan baik karena respons kekebalan terhadap virus itu sendiri, atau akibat stres psikologis karena *physical distancing*, imbas psikologis berdasarkan oleh penyakit baru yang parah & berpotensi fatal, kekhawatiran menulari orang lain, dan adanya pandangan negatif dari masyarakat.

Perasaan cemas yang muncul selama masa pandemi Covid-19 merupakan hal yang banyak dirasakan masyarakat. Kecemasan tersebut muncul karena adanya kekhawatiran terhadap masa mendatang, dan biasanya disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindar, berdebar-debar, dan berkeringat atas ancaman tertular Covid-19 ataupun risiko kegagalan usaha serta kerugian secara moril dan materiil di masa pandemi Covid-19. Kecemasan biasanya terjadi pada situasi yang tidak dapat dikendalikan oleh seseorang, seperti risiko tertular Covid-19 sehingga seseorang akan berusaha sebaik mungkin untuk hal-hal yang dapat dikendalikannya agar meminimalisir kerugian. Masyarakat akan berupaya untuk mencari informasi tentang pencegahan agar tidak tertular Covid-19, membatasi interaksi dengan orang lain, serta membatasi aktivitas rumah.

Therapy Guide Imagery

Proses pemberian terapi *guidade imagery* dilaksanakan selama 20 menit. Proses pelaksanaannya digambarkan pada gambar 1.



Gambar 1. Therapy Guide Imagery

Guided imagery adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah dalam upaya mengurangi stres. Beberapa penelitian mengatakan bahwa teknik *guided imagery* mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien dengan insomnia usia 20-25. Setelah dilakukan teknik *guide imagery* diperoleh 81% subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 19% subjek penelitian tingkat kecemasannya tetap. Teknik imajinasi terbimbing merupakan suatu proses di mana *corteks* visual otak akan memproses imajinasi yang mempunyai hubungan kuat dengan sistem syaraf otonom, yang mengontrol gerakan involunter.

Tabel 3. Kecemasan Kelompok setelah dilakukan Guide Imagery

Gambaran Kecemasan	Frekuensi (f)	%
Tidak ada Kecemasan	6	8
Kecemasan Ringan	13	55
Kecemasan Sedang	5	33
Kecemasan Berat	0	4
Kecemasan Sangat Berat (Parah)	0	0
Jumlah	24	100%

Gambaran Kecemasan Kelompok setelah diberikan terapi *guidade imagery* Sebagian besar berada pada kecemasan tingkat ringan sejumlah 13 orang (55%). Gambaran kecemasan Kelompok sebelum dan sesudah dilakukan *gudade imagery* menunjukkan penurunan dari yang sebelumnya menunjukkan Sebagian Kelompok

mengalami kecemasan sedang sebesar (50%). *Guide Imagery* sangat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Ada hubungan khusus antara imajinasi dan kecemasan, di mana imajinasi mental menjadi sesuatu yang sangat berguna untuk mengendalikan gejala kecemasan fisiologis dan psikologis *guided imagery* mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks. Cara kerja *Guide imagery* adalah dengan terfokus pada pengalaman yang menyenangkan serta dengan nafas yang tetap teratur. Sebuah penelitian menunjukkan hasil bahwa tahapan *guided imagery* melibatkan identifikasi sumber permasalahan dengan pencatatan diri setelah mendengarkan musik dalam keadaan rileks dan mata terpejam tahapan berikutnya, membangun bayangan-bayangan positif dengan *guided imagery* yang dilakukan setiap harinya. Penggunaan musik dengan irama yang pelan dan konsisten akan semakin meningkatkan efektivitas *guided imagery* dalam merubah keadaan; yakni menurunkan rasa sakit dan meningkatkan aktivitas fokus. Pada pelaksanaan *guided imagery*, responden diminta untuk seolah-olah dapat melihat, mendengar, mencium, meraba serta merasakan pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya. Dalam hal ini terjadi proses interaksi antara pusat-pusat intelektual di otak yang mampu mengakibatkan perubahan psikomotor. Imajinasi terbimbing lebih efektif dibandingkan dengan nafas dalam karena dalam melakukan relaksasi imajinasi terbimbing tidak hanya mengatur pola nafas yang dapat merangsang saraf parasimpatis menghambat sistem pusat simpatis untuk mengendalikan denyut jantung sehingga menyebabkan tubuh menjadi rilek, teknik imajinasi terbimbing juga membentuk suatu bayangan yang indah yang dapat diterima sebagai rangsang berbagai panca indera, sehingga ketegangan akan dikeluarkan dan tubuh akan menjadi rileks dan nyaman .

Treatment

Mekanisme terjadinya penurunan tingkat kecemasan siswa selama *guided imagery* dimulai dengan mengajak responden untuk mengungkapkan masalah/ hal yang sering mengganggu, kemudian bersama dibahas dalam proses konseling kelompok pada masyarakat Pabuaran. Setelahnya responden akan diberikan ruangan yang nyaman dan tenang lalu dipandu untuk merelaksasikan diri responden dan mengosongkan pikiran. Responden diminta untuk memposisikan diri di posisi yang membuat responden nyaman lalu menutup mata. Team PKM akan memandu responden untuk merasakan rasa rileks dengan nafas dalam dan memberi arahan untuk mengimajinasikan hal-hal yang disukai responden dalam memberikan rasa nyaman dan rileks. Responden diminta untuk tetap menjaga pola nafasnya agar tetap rileks dan merasa nyaman. Peneliti memberikan motivasi melalui proses membayangkan sesuatu yang disukai responden, Setelah diberikan

guide imagery responden diminta untuk mengungkapkan perasaan dan kesannya setelah diberikan *treatment*.

Dalam beberapa pertemuan dan pelaksanaan yang dilakukan berikut beberapa ungkapan verbatim siswa setelah diberikan teknik *guided imagery*:

“saya merasa lebih rileks setelah melaksanakan perjalanan imajinasi”. “berada dalam perjalanan imajinasi saya merasa tenang dan menikmati suasana santai”.

Selanjutnya ungkapan verbatim Responden setelah diberikan teknik *guided imagery* dengan tambahan musik:

“perasaan saya kali ini terasa lebih nyata karena ada tambahan musik, jadi imajinasi yang saya lakukan sedikit lebih terasa”. “dibandingkan dengan yang pertama suasana pantainya yang sekarang lebih terasa”.

Pelaksanaan 2 *treatment* akhir Beberapa responden masyarakat diminta untuk mengimajinasikan sendiri berbagai tempat yang bisa membuat ia nyaman, dan meminta mereka menceritakan pengalamannya. Berikut ungkapan verbatim beberapa siswa:

“merasakan suasana pagi hari di pantai berselju. Sekarang saya merasa lebih tenang dan rileks”. “saya membayangkan saya berada di kebun teh, menikmati suasana kebun, berlarian dan memetik daun teh. Saya merasa senang”. “saya menikmati suasana laut dan sedang berada di atas kapal yang tidak tahu arah. Tetapi saya bersama dengan rombongan-rombongan lain di kapal. Perasaan saya sekarang senang”. “saya terbayangkan berada di sebuah pantai yang jika airnya dipegang mengeluarkan cahaya. Saya merasa sangat senang berada ditempat tersebut. Saya pergi bersama dengan adek saya”.

Jika dilihat responden dapat merasa kembali rileks dan merasa senang saat berada dalam kondisi ternyaman mereka. Serta pengalaman-pengalaman menyenangkan yang mereka rasakan membuat kondisi mereka menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan Pendidikan Kesehatan dan teknik *guidade imagery* dalam upaya mengatasi kecemasan Kelompok di masa pandemi Covid-19 di Desa Bugangan menunjukkan hasil bahwa kecemasan Kelompok mengalami penurunan setelah dilakukan *guidade imagery*. *Guide imagery* dapat diterapkan sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diajarkan Kelompok ke masyarakat agar masyarakat lebih mandiri dan dapat menurunkan kecemasan yang sedang di hadapi.

Daftar Referensi

- McGill, I., Glenn, J. K., & Brockbank, A. (2014). *The action learning handbook: Powerful techniques for education, professional development and training*. New York, NY: Routledge Falmer.
- J. R. Peteet, "COVID-19 Anxiety," *J. Relig. Health*, vol. 59, no. 5, pp. 2203–2204, 2020, doi: 10.1007/s10943-020-01041-4. [2] L. Croll, A. Kurzweil, L. Hasanaj, L. Serrano, and L. J. Balcer, "The psychosocial implications of COVID-19 for a neurology program in a pandemic epicenter," *J. Neurol. Sci.*, no. January, 2020. [3] L. Shanahan et al., "Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study," *Psychol. Med.*, 2020, doi: 10.1017/S003329172000241X.
- A. R. Aristawati, N. Pratitis, A. Putri, and K. Amirudin, "Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pandemi Covid-19," *Semin. Nas. Konsorium Untag Tahun 2020*, pp. 47–54, 2020.
- Milkhatun, A. Ari, F. Rizal, A. Karimah, D. A. Juce, and G. Fansuri, "Efforts to reduces samarinda community anxiety in pandemic times with a guided imagery approach," *Pros. Semin. Nas. Pengabd. Masy. Peduli Masy.*, vol. 1, no. September, pp. 117–122, 2021.
- L. Fitria and I. Ifdil, "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.29210/120202592.
- L. Hanum, D. P. Daengsari, and C. N. Kemala, "Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis," *J. Psikol.*, vol. 43, no. 1, p. 42, 2016, doi: 10.22146/jpsi.11501.
- S. Endriyani, H. D. L. Damanik, and M. Pastari, "Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Pengabd. Kepeda Masy. Membangun Negeri*, vol. 5, no. 1, pp. 172–183, 2021.
- S. Sanadgol, M. Firouzkouhi, M. Badakhsh, A. Abdollahimohammad, and A. Shahraki-Vahed, "Effect of guided imagery training on death anxiety of nurses at COVID-19 intensive care units: A quasi-experimental study," *Neuropsychiatr. i Neuropsychol.*, vol. 15, no. 3, pp. 83–88, 2021, doi: 10.5114/NAN.2020.101290.
- M. Necho, M. Tsehay, M. Birkie, G. Biset, and E. Tadesse, "Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis," *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 67, no. 7, pp. 892–906, 2021, doi: 10.1177/00207640211003121.
- M. Gennaro, R. De Lorenzo, C. Conte, and S. Poletti, "Anxiety and depression in COVID-19 survivors : Role of inflammatory and clinical predictors," *Brain. Behav. Immun.*, no. January, 2020.
- D. Vibriyanti, "Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19," *J. Kependud. Indones.*, vol. 2902, p. 69, 2020, doi: 10.14203/jki.v0i0.550.

D. Aprianto, S. P. Kristiyawati, and S. E. C. Purnomo, "PADA PASIEN PRE OPERASI Dino Aprianto *)," Edukasi Pre Operasi, 2013.