

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung  
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Shela Sita Saskia  
NIM. P17320321109

*Application of Guided Imagery & Peppermint Aromatherapy to Increase Self-Efficacy in Pre-SNBT PTN Students at SMAN 10 Bogor City*

i-xiii + 61 pages, V CHAPTER, 7 tables, 6 pictures, 8 attachments

### **ABSTRACT**

*SNBT is a test-based state university entrance selection activity to determine whether or not participants will qualify for the desired PTN. Self-efficacy is a person's perception that they will be able to overcome conditions that they consider important to achieve a desired goal. Aromatherapy is a form of relaxing the body by applying essential oils. Guided imagery is a non-pharmacological technique that can be useful in relaxing muscle contractions, anxiety, self-confidence, and can facilitate a person's sleep. The aim of this research is to obtain an overview of the Application of Guided Imagery & Peppermint Aromatherapy to Increase Self-Efficacy in Pre-SNBT PTN Students at SMAN 10 Bogor City. This research uses a case study design. Sampling was carried out non-probability using a purposive sampling technique through screening using General Self-Efficacy (GSE) and there were 5 students who met the sample criteria. The results of this research show that the application of Guided Imagery & Peppermint Aromatherapy is effective in increasing Self-Efficacy in Pre-SNBT Students with low Self-Efficacy levels reaching 18-26 points, namely from the low Self-Efficacy category to high Self-Efficacy after being given therapy. The application of Guided Imagery & Peppermint Aromatherapy is recommended to increase Self-Efficacy in Pre-SNBT PTN Students at SMAN 10 Bogor City.*

**Keywords :** *Self-Efficacy, Students, Guided Imagery, Peppermint Aromatherapy*  
**Bibliography :** *26 sources (2018-2023)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Shela Sita Saskia  
NIM. P17320321109

Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN Di Sman 10 Kota Bogor

i-xiii + 61 halaman, V BAB, 7 tabel, 6 gambar, 8 lampiran

### **ABSTRAK**

SNBT merupakan kegiatan seleksi jalur masuk Perguruan Tinggi Negeri berbasis Tes untuk menentukan lolos atau tidak nya peserta ke PTN yang diinginkan. *Self-efficacy* merupakan persepsi seseorang bahwa dirinya akan mampu melewati sesuatu kondisi yang mereka anggap penting untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk cara merilekskan tubuh dengan cara penggunaannya mengaplikasikan *essential oil*. *Guided imagery* merupakan sebuah Teknik non-farmakologi yang dapat bermanfaat merileksasi kontraksi otot, kecemasan, keyakinan diri, serta dapat memfasilitasi tidur seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining menggunakan *General Self-Efficacy* (GSE) dan didapat sebanyak 5 orang siswa yang memenuhi kriteria sampel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint efektif untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT dengan Tingkat *Self-Efficacy* rendah mencapai 18-26 poin, yaitu dari kategori *Self-Efficacy* rendah menjadi *Self-Efficacy* tinggi setelah diberikan terapi. Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint direkomendasikan untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.

**Kata Kunci :** *Self-Efficacy*, Siswa, *Guided Imagery*, Aromaterapi Peppermint  
**Daftar Pustaka :** 26 sumber (2018-2023)