

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Chindy Anzellica
NIM. P17320319020

Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing (*guide imagery*) Pada Remaja Dengan Harga Diri Rendah Untuk Menurunkan *Anxietas* Dilingkungan SMAN 7 Bogor, Tahun 2023. xv-77 halaman, V BAB, 9 tabel, 3 gambar

ABSTRAK

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017, sekitar 3,8% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan. Prevelensi masalah psikososial ansietas lebih dari 15% di Indonesia. Kota Bogor, dari 1.141 orang yang mengalami *ansietas* terdapat 116 kasus (10%) siswa yang mengalami *ansietas*. Cara menurunkan *ansietas* salah satunya dengan penerapan imajinasi terbimbing, untuk membantu seseorang mencapai relaksasi, menangani kecemasan, mengatasi stres, dan meningkatkan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang penerapan *guide imagery* pada remaja dengan harga diri rendah untuk menurunkan *ansietas* di SMAN 7 Kota Bogor. Disain penelitian ini adalah studi kasus dengan jumlah sampel 4 responden. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penerapan imajinasi terbimbing efektif dapat menurunkan tingkat *ansietas* pada kelompok responden dengan harga diri rendah di SMAN 7 Kota Bogor, dengan penurunan antara 1-2 point walaupun masih dalam kategori yang sama yaitu sedang-berat. Saran dari penelitian ini agar pihak sekolah dapat menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan menjadikan imajinasi terbimbing sebagai salah satu cara untuk menurunkan *ansietas* pada kelompok remaja dengan harga diri rendah. Saran untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian ini dengan disain yang lebih baik dan waktu yang lebih lama.

Kata Kunci : *Anxietas*, harga diri rendah, remaja dan imajinasi terbimbing
Daftar Pustaka : Jumlah Sumber 53 (2004-2022)

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
DIII Nursing Study Program Bogor*

*Chindy Anzellica
NIM. P17320319020*

*Application of guided imagery technique for adolescents with low self-esteem to reduce anxiety in the environment of SMAN 7 Bogor, 2023.
xv-77 pages, V chapters, 9 tables, 3 figures*

ABSTRAK

According to data from the World Health Organization (WHO) in 2017, about 3.8% of adolescents worldwide experience anxiety disorders. The prevalence of psychosocial problems of anxiety is more than 15% in Indonesia. Bogor City, out of 1,141 people who experience anxiety there are 116 cases (10%) of students who experience anxiety. One way to reduce anxiety is by applying guided imagery, to help a person achieve relaxation, deal with anxiety, overcome stress, and improve health. The purpose of this study was to obtain information about the application of guided imagery on adolescents with low self-esteem to reduce anxiety at SMAN 7 Bogor City, this research design is a case study with a sample size of 4 respondents from the results of this study found that the application of guided imagery can effectively reduce the level of anxiety in the respondent group with low self-esteem at SMAN 7 Bogor City a decrease of between 1-2 points although still in the moderate-severe category. Suggestions from this study that the school can create a conducive school environment and make guided imagination as one way to reduce anxiatas in groups of adolescents with low self-esteem, for future researchers to conduct this research with a better design and longer time.

***Keywords: Anxiety, low self-esteem, adolescents and guided imagery.
Bibliography: Total Sources 53 (2004-2022)***