

EDUKASI TEKNIK *GUIDED IMAGERY* SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA MELALUI MEDIA VIDEO

Oktaviani Nur Hayati¹, Norman Wijaya Gati²
oktavianinh13@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO) kecemasan meningkat drastis pada tahun 2023 dimana sebanyak 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan. Terapi non farmakologis merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan. Upaya meningkatkan pengetahuan mengenai teknik *guided imagery* dilakukan dengan media audiovisual. **Tujuan:** Sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan *guided imagery* secara mandiri. **Metode:** Penyapaian informasi melalui video yang dibuat dengan tahapan pra produksi, produksi dan pasca produksi. **Hasil:** Luaran yang didapat berupa video animasi berjudul “SITIK MAS GERY (Solusi Efektif Kurangi Kecemasan Dengan Teknik *Guided Imagery*)” dengan durasi 07:21 menit dan ukuran file 100 MB. Sudah diuji cobakan kepada 3 responden dengan hasil video menarik, mudah dipahami dan tidak membosankan. **Kesimpulan:** Video animasi yang berjudul “SITIK MAS GERY (Solusi Efektif Kurangi Kecemasan Dengan Teknik *Guided Imagery*)” dapat digunakan sebagai media edukasi mengurangi kecemasan pada mahasiswa maupun masyarakat.

Kata kunci: *Kecemasan, Guided Imagery, Media Video*