

BAB I

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu penyebab seseorang dapat mengalami gangguan kejiwaan. 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 (Wewengkang et al., 2023). Gangguan kecemasan merupakan permasalahan yang wajar yang dapat dialami oleh siapa saja namun dapat berubah menjadi masalah serius apabila terjadi terus menerus (Sundara et al., 2022). Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan psikologi yang berhubungan dengan adanya gangguan mental, gangguan kecemasan dapat menyebabkan penderitanya mengalami rasa cemas yang berlebihan disertai beberapa tanda dan gejala tertentu (Suhendi & Supriadi, 2020). Gangguan kecemasan dapat terjadi pada berbagai kalangan dan biasanya banyak yang tidak menyadari bahwa seseorang tersebut sedang mengalami kecemasan (Javaid et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kecemasan meningkat drastis pada tahun 2023 dimana sebanyak 301 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan. Kasus kecemasan banyak dialami oleh wanita dengan 51,8 juta kasus dibanding dengan pria yaitu sebanyak 24,4 juta kasus. Menurut data Kementerian Kesehatan pada tahun 2023 sebanyak 68,7% remaja hingga orang dewasa Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Prevelensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus per 100.000 penduduk. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyebutkan sebanyak 706 ribu atau 9,8 % kasus penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan kecemasan dan depresi.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), Provinsi Jawa Tengah berada pada peringkat ke-28 dengan angka kejadian 7,7% atau 67 ribu kasus gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Hasil Riskesdas Jawa Tengah (2018), Kota Surakarta berada di peringkat ke-26 dari 36 Kabupaten/Kota

yang ada di Jawa Tengah dengan kasus sebanyak 5,51% atau 1.056 penduduk berusia ≥ 15 tahun mengalami gangguan kecemasan.

Kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental termasuk dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi bahkan risiko depresi (Rosyanti & Hadi, 2020). Kecemasan bisa dialami siapa saja termasuk mahasiswa, faktor eksternal berupa tugas yang perlu diselesaikan dengan tantangan dan persyaratan seperti laporan, ujian dan tugas akhir dapat menjadi penyebab seseorang mengalami kecemasan (Rahmayanti et al., 2024). Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gotama et al (2025) didapatkan hasil bahwa sebanyak 42,5% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 40,2% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 17,2% mahasiswa mengalami kecemasan ringan karena akan melaksanakan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Sitorus & Simbolon (2023) juga didapatkan hasil sebanyak 59% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 28% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 13% mahasiswa mengalami kecemasan ringan karena mengerjakan tugas akhir.

Penanganan kecemasan dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis (Yolanda et al., 2024). Terapi non farmakologis merupakan terapi pengobatan tanpa obat-obatan yang banyak menjadi pilihan karena biaya yang dikeluarkan relatif lebih murah serta minimnya efek samping yang ditimbulkan (Kusumastuti, 2022). Terdapat berbagai macam terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan antara lain berupa terapi relaksasi, meditasi, humor dan aromaterapi (Fajri et al., 2022). Terapi non farmakologi berupa terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan antara lain terapi *breathing exercise*, terapi relaksasi benson, terapi musik klasik, teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* (Rahmayanti et al., 2024; Zees & Lapradja, 2021).

Guided imagery merupakan relaksasi dengan membayangkan hal-hal yang membuat perasaan atau pikiran senang dan rileks baik membayangkan lokasi atau tempat yang indah atau suatu kejadian yang menyenangkan dan menggembirakan (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Terapi *guided imagery* dapat diterapkan secara mandiri tanpa adanya efek samping dan merupakan terapi yang dapat dipadukan bersama musik dengan latar yang lembut untuk membantu menyingkirkan pikiran

negatif sehingga rileks (Khasanah & Syahruramdhani, 2023). *Guided imagery* menggunakan indra pengelihat, suara, bau, rasa, sentuhan dan juga perasaan yang bergerak bersama menghasilkan perubahan regeneratif pada tubuh dan pikiran. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stress dan kecemasan yang dialami individu (Adhi et al., 2020). Selain dapat menurunkan kecemasan, penggunaan *guided imagery* dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kelelahan serta dapat membimbing agar merasa aman dan nyaman yang dapat menurunkan berbagai keluhan fisik dan psikologis (Toding, 2021).

Guided imagery merupakan terapi dengan metode yang sederhana yang dapat mengurangi kecemasan karena selama proses relaksasi mampu melepaskan hormon endorphine yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan rileks (Nasir et al., 2020). Kecemasan muncul karena memikirkan hal-hal negatif yang menimbulkan rasa takut, maka diperlukan tindakan salah satunya *guided imagery* yang dapat meningkatkan kemampuan individu agar dapat melatih pikiran positif sehingga muncul rasa tenang dan damai yang dapat mengurangi kecemasan (Suhermi, 2024). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti et al., (2024) dalam penelitiannya *guided imagery* berpengaruh terhadap upaya menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menjelang ujian. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuningsih & Agustin (2020) juga didapatkan hasil bahwa *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi *section caesarea*, dimana tingkat kecemasan responden yang telah diberikan intervensi *guided imagery* diketahui mengalami penurunan yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhong et al (2024) menyebutkan bahwa sebanyak 63,5% responden yang mengalami kecemasan mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai cara mengurangi kecemasan, sehingga tidak menganggap serius kecemasan yang dialami dan tidak melakukan tindakan apapun saat kecemasan terjadi. Oleh karena itu penggunaan media yang tepat dan optimal dapat digunakan sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan selain itu, melalui pendidikan kesehatan juga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengatasi kecemasan (Faizal & Putri, 2021). Sesuai dengan penelitian yang

dilakukan oleh Zemni et al (2023) didapatkan hasil bahwa edukasi kesehatan terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien, maka edukasi kesehatan merupakan langkah awal yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan. Kecanggihan teknologi saat ini menambah nilai positif karena memungkinkan untuk menyajikan edukasi kesehatan tidak hanya dalam bentuk gambar melainkan audio visual dengan gambar yang bergerak disertai musik dan suara (Arifin et al., 2023). Media video merupakan salah satu jenis media audio visual yang efektif karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja serta berdampak positif terhadap pengetahuan (Hartanto et al., 2024). Edukasi melalui media video akan lebih menarik keingintahuan dan meningkatkan motivasi bagi yang menonton karena video menampilkan gambar yang bergerak, terlihat nyata dan lebih efisien dalam mengkomunikasikan pesan yang akan disampaikan (Yunike & Agustin, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menyusun KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan judul “Edukasi Teknik Guided Imagery Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Melalui Media Video”. Tujuan dari luaran media video ini yaitu supaya dapat dijadikan sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan *guided imagery* secara mandiri agar kecemasan dapat berkurang. Manfaat dari luaran media video ini diharapkan bagi mahasiswa dan masyarakat yang sedang mengalami kecemasan dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat mempraktikkan teknik *guided imagery* secara mandiri. Bagi masyarakat umum diharapkan melalui media video ini dapat mempermudah penonton agar dapat mengakses video dimanapun dan kapanpun. Bagi penulis diharapkan dapat memberikan manfaat serta pengalaman bagi penulis dalam pengembangan kompetensi diri. Bagi institusi dapat digunakan menjadi media pembelajaran bagi mahasiswa, selain itu video ini juga dapat digunakan sebagai sumber referensi dan dapat digunakan sebagai acuan, masukan dan perbandingan dalam mengembangkan dan melakukan penelitian serta pembuatan media lain tentang *guided imagery* untuk mengurangi kecemasan.