

**PENGARUH AUDITORY GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
PADA ORANG TUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS*****THE EFFECT OF AUDITORY GUIDED IMAGERY ON REDUCING ANXIETY IN PARENTS  
OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS*****Muhammad Indra Astrawan, Istiqomah**Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
Astrawanmindra@gmail.com\*; Istiqomah@umm.ac.id**ABSTRAK**

Kecemasan yang dimiliki oleh orang tua anak berkebutuhan khusus dapat dipengaruhi dari beberapa faktor, seperti kelelahan, kehilangan waktu, dan besarnya beban finansial dalam proses mengasuh anak. Diperlukan intervensi untuk menurunkan kecemasan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *one group pre-test post-test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan 16 orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety of Rating Scale* dan kuesioner *auditory* yang dikonstruksi oleh peneliti untuk mengukur efektivitas dari teknik *auditory*. Nilai *cronbach's alpha* menunjukkan nilai 0.756 yang berarti reliabilitas skala sangat baik. Penelitian berlangsung dalam tiga pertemuan dengan durasi intervensi *auditory guided imagery* selama 20 - 30 menit setiap pertemuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan uji *mean*, uji non parametrik *wilcoxon signed ranks test*, dan uji *size effect r*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai parametrik yaitu  $<0.001$  ( $p<0.05$ ), sehingga terdapat pengaruh *auditory guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Adapun nilai *mean pre-test* yaitu 34.250 dan *post-test* yaitu 28.688, sehingga terdapat penurunan *mean* kecemasan partisipan yaitu 5.562 atau setara dengan 16%. Hasil uji dari *size effect r* mendapatkan hasil nilai besaran yaitu 0.852 sehingga terdapat efek yang besar dari intervensi *auditory guided imagery*. Keunggulan dari intervensi *auditory guided imagery* dibandingkan dengan metode relaksasi lainnya yaitu kemudahan dalam mengakses, fleksibel, dan mampu meningkatkan imajinasi mental individu secara efektif melalui stimulasi sensorik suara sehingga mampu memperdalam relaksasi dan respons emosional positif. Aspek kebaruan dari intervensi *auditory guided imagery* terletak pada penggunaan *guided imagery* berbasis *auditory* yang menggabungkan panduan verbal melalui *auditory* dengan stimulasi suara imajinasi yang menciptakan relaksasi sehingga mampu menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

**Kata Kunci:** *auditory, guided imagery, kecemasan, orang tua anak berkebutuhan khusus***ABSTRACT**

*Anxiety experienced by parents of children with special needs can be influenced by several factors, such as fatigue, loss of time, and the large financial burden in the process of raising children. Intervention is needed to reduce anxiety in parents with children with special needs. This study used a quasi-experimental method with a one-group pre-test post-test design. The sampling technique used purposive sampling involving 16 parents with children with special needs. The anxiety measurement instrument used the Hamilton Anxiety of*

*Rating Scale and an auditory questionnaire constructed by the researcher to measure the effectiveness of the auditory technique. The Cronbach's alpha value showed a value of 0.756, which means that the scale reliability is very good. The study took place in three meetings with an auditory guided imagery intervention duration of 20-30 minutes each meeting. The data analysis technique used descriptive analysis with a mean test, a non-parametric Wilcoxon signed ranks test, and a size effect  $r$  test. The results of this study indicate that the parametric value is  $<0.001$  ( $p<0.05$ ), so there is an effect of auditory guided imagery on reducing anxiety in parents with children with special needs. The mean pre-test value is 34,250 and the post-test is 28,688, so there is a decrease in the mean anxiety of participants of 5,562 or equivalent to 16%. The results of the size effect  $r$  test obtained a value of 0.852 so that there is a large effect of the auditory guided imagery intervention. The advantages of auditory guided imagery intervention compared to other relaxation methods are ease of access, flexibility, and the ability to effectively increase individual mental imagination through sound sensory stimulation so that it can deepen relaxation and positive emotional responses. The novelty of the auditory guided imagery intervention lies in the use of auditory-based guided imagery which combines verbal guidance through auditory with imagination sound stimulation that creates relaxation so that it can reduce anxiety in parents of children with special needs.*

**Keywords:** *anxiety, auditory, guided imagery, parents of children with special needs*

## PENDAHULUAN

Peran sebagai orang tua adalah hal yang tidak mudah karena perlu mendidik dan mengasuh sang anak mulai dari bayi hingga dewasa. Tantangan dalam mendidik dan mengasuh anak akan jauh lebih kompleks jika orang tua memiliki anak dengan kondisi yang berbeda dengan anak yang terlahir dalam keadaan normal, yaitu anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus adalah suatu kondisi seorang anak yang mempunyai keterbatasan pada kemampuan yang bersifat fisik dan psikologis, seperti tunarungu, tunanetra, tunadaksa, dan autisme (Desiningrum, 2016). Populasi anak berkebutuhan khusus di Indonesia memiliki jumlah yang besar dan menunjukkan adanya kenaikan di setiap tahunnya. Hasil data dari Data Pokok Pendidikan (2024) menunjukkan bahwa adanya peningkatan jumlah anak berkebutuhan khusus yang menempuh pendidikan di Sekolah Luar Biasa (SLB) pada 2021/2022 tercatat sebanyak 145.108 peserta didik, 2022/2023 sebanyak 152.975 peserta didik, dan pada 25 Februari 2024 sebanyak 153.250 peserta didik.

Menurut Nurussakinah *et al.*, (2019), lonjakan jumlah anak berkebutuhan khusus memberikan dampak negatif bagi orang tua secara fisik maupun psikologis, seperti merasa khawatir dan cemas. Didukung pula dengan pernyataan dari Soenardi (2007)

yang menyatakan bahwa 70% orang tua merasakan cemas terhadap kesembuhan sang anak yang memiliki keterbatasan tertentu. Kecemasan pada orang tua akan memicu munculnya emosi yang tidak stabil, kurangnya perhatian yang diberikan kepada anak, kurangnya kasih sayang, motivasi, serta dukungan sosial (Metzler *et al.*, 2016). Masalah yang sering dialami pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh tingkah laku emosi yang dimiliki oleh sang anak, kemampuan anak dalam melakukan kegiatan secara mandiri, dan ketakutan terhadap masa depan yang dimiliki oleh anak, sehingga orang tua menyekolahkan sang anak di sekolah luar biasa agar mampu meningkatkan kemampuannya (Asilah & Hastuti, 2014).

Sesa dan Yarni (2022) menyatakan bahwa orang tua sangat kesulitan untuk mendidik dan mengasuh sang anak yang mempunyai keterbatasan secara fisik, mental, dan emosi. Kecemasan yang dirasakan oleh orang tua dengan kondisi anak berkebutuhan khusus mempengaruhi kehidupan pernikahan dalam mengasuh anak yang memiliki keterbatasan, butuhnya finansial yang lebih besar untuk memenuhi kebutuhan, kelelahan, dan minimnya waktu luang yang dimiliki orang tua karena bertanggung jawab dalam mengasuh anak disabilitas (Iswarindi & Widyana, 2023). Selain itu, keterbatasan pada anak membuat ibu merasa sulit mengelola emosi negatif saat mengasuh anak.

Kondisi anak berkebutuhan khusus yang memiliki keterbatasan tertentu menimbulkan rasa khawatir bagi keluarga, terutama pada orang tua. Rasa khawatir dan putus asa orang tua dapat dianggap sebagai sumber stres, sehingga dapat memengaruhi kondisi mental yang menimbulkan stres dan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir orang tua (Nisak *et al.*, 2020). Penelitian dari Smith dan Grzywacz (2014) memperoleh bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus mempunyai kesehatan mental yang kurang optimal, munculnya gejala gangguan depresi, dan memiliki keterbatasan yang lebih besar dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Penelitian dari Sunarya *et al.*, (2018) menyatakan bahwa penanganan pada anak berkebutuhan khusus yang kurang memadai dapat memberi dampak negatif pada perkembangan yang lebih membebani keluarga.

Gejala kecemasan yang terjadi pada orang tua anak berkebutuhan khusus memberikan dampak negatif yang mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikologis. Maka dari itu, kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus perlu untuk diminimalisir. Salah satu cara yang mampu untuk mengurangi kecemasan adalah dengan mekanisme koping yang dipengaruhi oleh cara pandang dalam berpikir yang dimiliki

oleh individu (Putra & Indriyati, 2021). Teknik yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus yaitu dengan mengaplikasikan *guided imagery*. Menurut Mahdizadeh (2019) *guided imagery* merupakan teknik intervensi pada pikiran-tubuh menggunakan simbol, visualisasi mimpi, dan teknik visual digunakan untuk meningkatkan mental. Manfaat *guided imagery* yaitu untuk mengatasi kecemasan ataupun stres yang dimiliki oleh seseorang (Smeltzer & Bare, 2002). Jacobson (2006) menyatakan intervensi *guided imagery* dapat meningkatkan kemampuan relaksasi pada fisik dan psikis sehingga membantu menyembuhkan gejala tertentu.

Penelitian dari Alvarez-Garcia dan Yaban (2020) menemukan bahwa *guided imagery* dapat mengurangi kecemasan pre-operasi pada anak-anak dan orang dewasa. Putra *et al.*, (2024) menyatakan pengaplikasian terapi *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia. Menurut Rahmayati (2010), cara kerja *guide imagery* yaitu diterapkan dengan menekankan individu agar membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Intervensi ini dapat meningkatkan neurohormonal pada tubuh individu sehingga merasakan sebuah peristiwa yang terasa seperti nyata (Hart, 2008). Penelitian dari Yolanda dan Yuniarti (2024) menjelaskan bahwa *guided imagery* dapat menjadi salah satu cara yang mudah diterapkan untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker.

*Guided imagery* dilakukan dengan memunculkan perasaan rileks melalui instruksi pada respon tubuh menggunakan panca indra seperti penciuman, perabaan, penglihatan, dan pendengaran. Adapun teknik dalam pengaplikasian dari *guided imagery*, yaitu *kinesthetic imagery*, *olfactory imagery*, *visual imagery*, dan *auditory imagery*. *Kinesthetic imagery* merupakan sebuah teknik relaksasi yang melibatkan sensasi otot tubuh dalam proses berimajinasi (Chholak *et al.*, 2019). *Olfactory imagery* merupakan teknik imajinasi dengan bau dari aromaterapi dalam memanfaatkan memori penciuman individu (Boot *et al.*, 2024). *Visual imagery* merupakan kegiatan imajinasi dalam memvisualisasikan bayangan individu guna menciptakan pikiran menyenangkan dengan tujuan mencapai kondisi rileks, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hart, 2008). *Auditory imagery* merupakan teknik terapi dengan proses imajinasi yang menyenangkan dengan bantuan audio dalam proses pengonsentrasian diri (Ayu, 2021). Adapun keunggulan dari *auditory guided imagery* yaitu dalam hal kemudahan akses dan fleksibilitas yang memungkinkan diterapkan kapan dan di mana saja tanpa memerlukan

pendampingan langsung (Utay & Miller, 2006). Selain itu, pendekatan *auditory* mampu meningkatkan imajinasi mental lebih efektif melalui stimulasi sensorik suara yang dapat memperdalam relaksasi dan respons emosional positif (Jenkins, 2012).

Menurut Aswad dan Pangalo (2018), ketika *guided imagery* berlangsung perlu untuk dikombinasi dengan alunan instrumen musik tempo lambat dalam pelaksanaan *guided imagery music* yang melibatkan teknologi perekam suara. Teknik ini dapat membantu untuk lebih memulihkan kondisi batin individu. *Auditory guided imagery* menggunakan imajinasi yang dimiliki oleh individu yang telah dirancang untuk mencapai kebermanfaatan dari instruksi yang diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2021) menunjukkan bahwa *guided imagery* dengan metode *audio recorded* serta nafas dalam (*deep breathing*) ampuh dalam menurunkan rasa nyeri pasca operasi. Gelernter *et al.*, (2015) juga menyatakan bahwa *auditory guided imagery* dapat membantu dalam mengurangi kadar glukosa darah dan meningkatkan kontrol glikemik pada anak-anak dengan diabetes tipe 1. *Guided imagery* ampuh untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja (Kartika *et al.*, 2022). Al-Amin dan Iswinarti (2020) mengungkapkan bahwa *guided imagery music* secara signifikan menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding.

Penerapan *auditory guided imagery* belum pernah diujikan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dan lebih banyak dilakukan untuk menurunkan intensitas gejala penyakit tertentu pada manusia. Berdasarkan penelitian sebelumnya, maka kebaruan dari penelitian ini adalah penggunaan *auditory guided imagery* untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus. Tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh *auditory guided imagery* dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Potensi efektivitas *auditory guided imagery* dapat diimplementasikan menjadi salah satu intervensi sederhana dengan biaya murah yang mampu dilakukan secara mandiri pada orang tua anak berkebutuhan khusus atau dengan bantuan tenaga medis.

## METODE PENELITIAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi-experimental one group pretest-posttest design*. Ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan hanya dengan kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol, serta diberikan

kuesioner sebelum dan sesudah proses pengujian (Sugiyono, 2014). Partisipan dalam penelitian diminta mengisi kuesioner sebanyak dua kali yakni sebelum (*pre-test*) dan eksperimen sesudah (*post-test*) proses eksperimen dilakukan. Ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pengaruh *auditory guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Eksperimen dilakukan selama tiga pertemuan dengan durasi sesi intervensi *auditory guided imagery* selama 20 - 30 menit setiap pertemuan.

**Tabel 1.** *Rancangan Penelitian*

| Kelompok | <i>Pre-Test</i> | Perlakuan | <i>Post-Test</i> |
|----------|-----------------|-----------|------------------|
| KE       | O1              | X         | O2               |

Keterangan:

KE : Kelompok eksperimen

O1 : Nilai kecemasan sebelum intervensi (*pre-test*)

X : Perlakuan *auditory guided imagery*

O2 : Nilai kecemasan sesudah intervensi (*post-test*)

Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua anak berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Malang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* dengan mengambil sampel penelitian yang melibatkan beberapa karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sujarweni & Endrayanto, 2012). Terdapat 16 orang tua dengan anak berkebutuhan khusus sebagai partisipan dalam penelitian ini. Kriteria dari subjek dalam penelitian ini, yaitu: 1) Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. 2) Partisipan memiliki kecemasan dengan kategori yang sedang dan tinggi. 3) Bersedia untuk menerima intervensi dalam proses eksperimen. Pemilihan subjek dilakukan dengan melakukan *screening* pada partisipan yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian tanpa adanya randomisasi.

**Tabel 2.** *Demografi Partisipan Penelitian*

| Karakteristik     | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin     |           |                |
| Laki-Laki         | 1         | 6,2%           |
| Perempuan         | 15        | 93,8%          |
| Usia              |           |                |
| 21 - 30 Tahun     | 1         | 6,25%          |
| 31 - 40 Tahun     | 2         | 12,5%          |
| 41 - 50 Tahun     | 9         | 56,25%         |
| 51 - 60 Tahun     | 4         | 25%            |
| Jenis Gangguan    |           |                |
| Tunarungu         | 6         | 37,5%          |
| Tunagrahita       | 5         | 31,1%          |
| Tunadaksa         | 1         | 6,3%           |
| Autisme           | 3         | 18,8%          |
| Disabilitas Ganda | 1         | 6,3%           |

Berdasarkan tabel 2 diatas, terdapat 16 partisipan dengan 1 partisipan laki-laki (6.2%) dan 15 partisipan perempuan (93.8%). Berdasarkan usia terdapat empat kategori usia yang didominasi oleh rentang usia yaitu 41 - 50 tahun dengan jumlah 9 partisipan (56,25%). Terdapat lima jenis kebutuhan khusus dari anak yaitu tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, autisme, dan disabilitas ganda. Tunarungu menjadi jenis gangguan yang paling banyak diantara yang lain dengan jumlah 6 anak (37,5%).

Terdapat dua variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *auditory guided imagery* sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan sebagai variabel terikat (Y). *Auditory guided imagery* merupakan teknik relaksasi audio yang dilakukan dengan menggunakan imajinasi yang menenangkan dan memfokuskan diri pada imajinasi tersebut guna mengalihkan pikiran dari perhatian yang tidak menyenangkan. *Anxiety* atau kecemasan merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh manusia dengan perasaan tidak merasa aman, ketidakberadaan, serta tidak mampu untuk menghadapi lingkungan sekitar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kecemasan yang bertujuan mengukur tingkat kecemasan yang dimiliki oleh partisipan penelitian sebelum dan setelah intervensi. Skala *Hamilton Anxiety of Rating Scale* (HARS) diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ramdan (2018) dengan aspek-aspek dari Hamilton (1959) yang terdiri dari 2 aspek dan 14 item pernyataan. Nilai *cronbach's alpha* pada hasil uji reliabilitas skala yaitu 0,756 sehingga alat ukur kecemasan dinyatakan reliabel.

Pada proses pelaksanaan eksperimen digunakan skala *auditory guided imagery* yang dikonstruksi secara langsung oleh peneliti dibantu dengan lima *expert judgement* di bidang psikometri, psikologi sains, dan psikologi klinis. Adapun nilai reliabilitas dari pengujian alat ukur *auditory* sebesar 0,752 sehingga dinyatakan layak digunakan. Hasil uji validitas dengan korelasi item total yaitu 0.532 – 0.879 dengan nilai R 0.468 sehingga seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan.

Prosedur penelitian menggunakan empat tahapan penelitian. Tahap pertama, peneliti melakukan persiapan dengan menentukan instrumen penelitian dan survei lokasi intervensi. Peneliti juga menghubungi para guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kota Malang untuk menentukan sampel penelitian. Tahap kedua, peneliti merancang modul *auditory guided imagery* yang akan dilakukan kepada subjek penelitian selama intervensi. Peneliti menguji modul *guided imagery* untuk mengetahui efektivitas dan kelayakan dari perancangan modul. Peneliti juga mengajukan kelayakan etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang dan pengajuan modul bersertifikasi HKI. Tahap ketiga, peneliti memulai proses intervensi untuk menerapkan pelatihan *auditory guided imagery* sesuai dengan modul yang telah dirancang. Tahap keempat, peneliti menganalisis data hasil penelitian dari instrumen yang telah diberikan pada saat intervensi berlangsung dengan menggunakan *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP).

Penelitian ini menggunakan beberapa langkah untuk meminimalisir bias dan menjaga validitas internal agar dapat menghasilkan data yang akurat. Setiap partisipan memperoleh perlakuan yang sama terutama dalam segi instruksi, durasi pelaksanaan, dan penggunaan media *guided imagery* berbasis audio. Intervensi dilakukan secara bersamaan di tempat yang tenang dan minim gangguan agar tidak ada faktor luar yang memengaruhi proses pelaksanaan intervensi. Pada proses eksperimen, peneliti menghindari pemberian sugesti selama sesi berlangsung untuk menjaga respon alami dari masing-masing partisipan.

## HASIL PENELITIAN

Setelah proses eksperimen dilakukan, hasil uji statistik dari penelitian ini menunjukkan hasil kategorisasi yang ditunjukkan pada tabel 3.

**Tabel 3.** *Kategori Kecemasan Partisipan Pre-Test dan Post-Test*

| Kategori                           | Pre-Test | Post-Test |
|------------------------------------|----------|-----------|
| Kecemasan Tinggi ( $\geq 38$ )     | 10       | 1         |
| Kecemasan Sedang ( $18 < x < 38$ ) | 6        | 11        |
| Kecemasan Rendah ( $\leq 18$ )     | 0        | 4         |

Berdasarkan hasil analisis kategori diatas, mayoritas partisipan sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) 10 partisipan memiliki kecemasan yang tinggi (62,5%) dan 6 partisipan memiliki kecemasan yang sedang (37,5%). Kategorisasi pengukuran kecemasan cenderung menurun setelah diberikan intervensi (*post-test*) yang ditunjukkan dengan menjadi 4 partisipan memiliki kecemasan yang menurun dari kategori sedang ke rendah (25%), 11 partisipan (68,75%) memiliki kategori kecemasan dari tinggi ke sedang, dan 1 partisipan atau 6,25% yang memiliki kategori kecemasan yang menetap pada kategori tinggi.

**Tabel 4.** *Hasil Deskriptif Pre-Test dan Post-Test (Descriptive Statistics)*

| Data             | Valid | Missing | Mean   | Median | Standar Deviasi |
|------------------|-------|---------|--------|--------|-----------------|
| <i>Pre-Test</i>  | 16    | 0       | 34.250 | 38.000 | 7.506           |
| <i>Post-Test</i> | 16    | 0       | 28.688 | 31.000 | 7.956           |

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistik menunjukkan bahwa seluruh hasil uji bersifat valid pada *pre-test* maupun *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor. Nilai *pre-test* yang awalnya yaitu 34,250 menjadi 28,688 saat *post-test*, sehingga adanya penurunan 5,562 atau setara dengan 16%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi *auditory guided imagery*.

**Tabel 5.** *Hasil Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test)*

| Measure 1       | Measure 2        | N  | z      | df | p     |
|-----------------|------------------|----|--------|----|-------|
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> | 16 | -3.408 | -  | 0.001 |

Hasil uji non-parametrik wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ( $p < 0.05$ ) yang berarti adanya pengaruh *guided imagery* dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Diperkuat dengan penurunan nilai rata-rata kecemasan orang tua berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan teknik *auditory guided imagery*.

Penelitian ini menggunakan rumus dan hasil uji *Size Effect* R Non Parametrik Wilcoxon sebagai berikut:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} \qquad r = \frac{-3.408}{\sqrt{16}} = \frac{-3.408}{4} = -0.852$$

Berdasarkan hasil analisis non parametrik wilcoxon diperoleh nilai Z sebesar -3.408 dengan jumlah sampel sebanyak 16 partisipan. Hasil uji dari *size effect* r dengan rumus yang tertera diatas mendapatkan nilai besaran 0.852 yang berarti ada efek yang besar dengan nilai diatas 0.5 dari uji *size effect* r non parametrik wilcoxon.

**Tabel 6.** Hasil Pengujian Teknik Auditory (*Descriptive Statistics*)

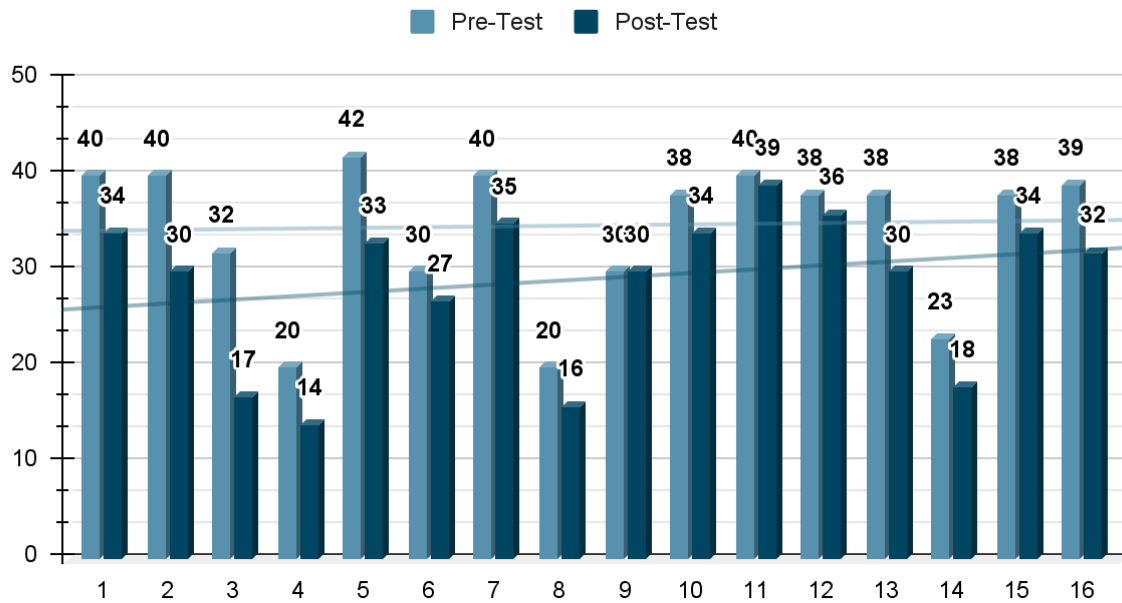
| Teknik          | Valid | Missing | Median | Mean   | Standar Deviasi |
|-----------------|-------|---------|--------|--------|-----------------|
| <i>Auditory</i> | 16    | 0       | 30.000 | 30.625 | 3.222           |

Berdasarkan hasil pengujian *auditory guided imagery* nilai rata-rata *auditory* sebesar 30.625 yang termasuk kategori tinggi dengan nilai maksimal yaitu 40, sehingga *auditory guided imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan orang tua.

**Tabel 7.** Kategori Efektivitas Teknik Auditory

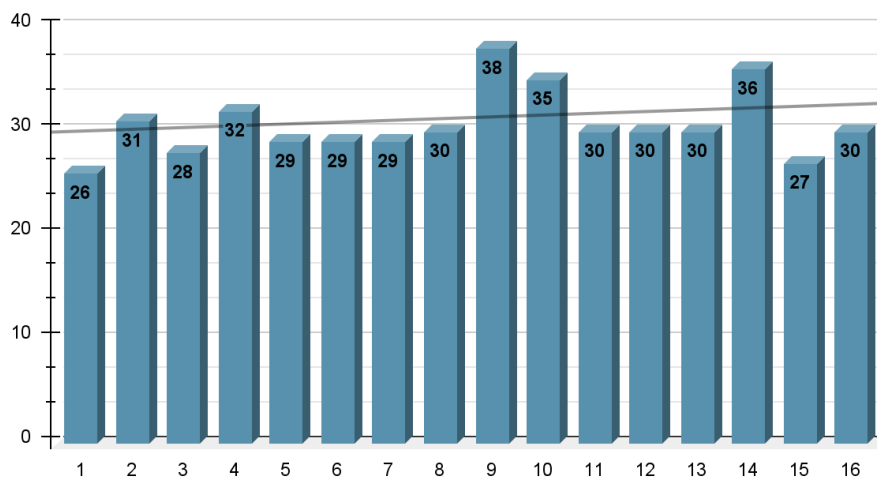
| Kategori                                   | Frekuensi |
|--------------------------------------------|-----------|
| Efektivitas Tinggi (>30)                   | 5         |
| Efektivitas Sedang ( $21 \leq x \leq 30$ ) | 11        |
| Efektivitas Rendah (<21)                   | 0         |

Berdasarkan hasil kategorisasi efektivitas teknik *auditory*, mayoritas partisipan merasakan efektivitas yang sedang dalam penerapan *auditory guided imagery* untuk menurunkan kecemasan. 11 partisipan (68,75%) dengan kategori efektivitas sedang dan 5 partisipan (31,25%) dengan kategori efektivitas teknik *auditory* tinggi.



**Gambar 1.** Grafik Perbandingan Kecemasan Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan grafik perbandingan kecemasan *pre-test* dan *post-test*, mayoritas partisipan mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan intervensi *auditory guided imagery*. Walau terdapat 1 partisipan yang memiliki skor kecemasan yang stabil atau menetap setelah melakukan intervensi. Adapun skor penurunan kecemasan partisipan yang paling tinggi yaitu pada subjek 3 dengan 15 poin yang penurunan dari kategori kecemasan tinggi ke sedang.



**Gambar 2.** Grafik Efektivitas Auditory Guided Imagery

Berdasarkan grafik efektivitas *auditory guided imagery*, seluruh partisipan merasakan *auditory guided imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan. Terdapat 11 partisipan yang menunjukkan adanya efektivitas yang sedang dan 5 partisipan yang menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam manfaat *auditory guided imagery*.

### Hasil Observasi Perilaku dan Wawancara

Selama proses intervensi berlangsung, seluruh partisipan mampu untuk mengikuti seluruh instruksi yang diberikan dengan tenang tanpa adanya pergerakan yang berlebih dan keributan yang mengganggu saat intervensi dilakukan. Pada saat para partisipan menutup matanya sambil mendengarkan instruksi yang diberikan peneliti, terdapat beberapa partisipan yang mengeluarkan air mata. Pada saat proses wawancara, partisipan menyatakan bahwa ada perasaan tenang yang mendalam dari diri dan sangat tersentuh dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Partisipan juga menyatakan bahwa kesungguhan dalam meluapkan perasaan selama pemberian sesi.

Seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka mampu mengikuti instruksi yang diberikan. Partisipan mampu membayangkan secara utuh instruksi yang diberikan dibantu dengan audio yang sesuai dengan situasi nyata pada instruksi, sehingga para partisipan merasa berada di lingkungan dengan imajinasi yang diarahkan oleh peneliti. Terdapat pula seorang partisipan yang menyatakan bahwa dirinya telah melakukan teknik *guided imagery* dengan imajinasi mandiri di rumah sebelum tidur dan merasakan tidur yang lebih lelap daripada biasanya. Terdapat pula seorang partisipan yang menyatakan seringkali marah kepada anak karena penolakan untuk pergi ke sekolah. Setelah melakukan *auditory guided imagery* dan menarik nafas dalam, ada perasaan lebih mampu untuk meregulasi emosi yang dimiliki meskipun sang anak merengek dan enggan untuk pergi ke sekolah.

### DISKUSI

Permasalahan mengenai kecemasan yang dirasakan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus akan berpengaruh pada diri sendiri dan orang lain. Kecemasan mampu menyebabkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikis seperti menurunnya konsentrasi, kebingungan, meningkatnya amarah, menurunnya daya ingat, dan gangguan dalam berinteraksi sosial (Herno *et al.*, 2020). Menurut Hayati dan Lubis

(2021) kecemasan dengan kondisi normal (*normal anxiety*) mampu mendorong individu ke arah kemajuan dan kesuksesan, tetapi kecemasan yang berlebihan dalam menyalurkan kecemasan (*neurotic anxiety*) berpotensi mengganggu kestabilan hidup dalam beraktifitas. Pada saat kecemasan yang dialami oleh individu berlangsung lama dan terus menerus dapat menyebabkan ketegangan pada orang tua anak berkebutuhan khusus (Nisak *et al.*, 2020).

Kompleksitas permasalahan perlu ditangani agar tidak memberikan dampak yang lebih buruk di kemudian hari. Salah satu kegiatan yang mampu diterapkan untuk mengatasi stres dengan cepat dan mudah yaitu *auditory guided imagery*. Intervensi ini adalah bentuk relaksasi imajinasi terbimbing yang mudah untuk diterapkan secara mandiri untuk mengatasi stress yang dimiliki oleh individu dengan cepat dan mudah guna mengurangi ketegangan pada tubuh (Prabu & Subhash, 2015). Snyder dan Lindquist (2002) menyatakan imajinasi terbimbing yaitu suatu intervensi yang melibatkan imajinasi dan respon tubuh individu agar mendapatkan manfaat bagi fisik, emosional, dan spiritual manusia. *Guided imagery* menjadi salah satu intervensi yang kuat untuk mendapatkan fokus dan imajinasi manusia sebagai proses terapeutik (Bonadies, 2009). Menurut Aswad dan Pangalo (2018), ketika *guided imagery* berlangsung perlu untuk dikombinasi dengan alunan instrumen musik tempo lambat dalam pelaksanaan *guided imagery music* yang melibatkan teknologi perekam suara.

Penelitian sebelumnya *auditory guided imagery* lebih sering dilakukan untuk mengurangi gejala gangguan pada masalah kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2021) membuktikan bahwa *guided imagery* dengan metode *audio recorded* serta nafas dalam (*deep breathing*) ampuh dalam menurunkan rasa nyeri pasca operasi. Menurut Gelernter *et al.*, (2015), *auditory guided imagery* mampu untuk mengurangi kadar glukosa darah dan meningkatkan kontrol glikemik pada anak-anak dengan diabetes tipe 1. *Guided imagery* juga mampu untuk menurunkan rasa pada nyeri menstruasi remaja (Kartika *et al.*, 2022).

Hasil dari berbagai penelitian yang pernah dilakukan terbukti bahwa adanya pengaruh *guided imagery* dalam menurunkan kecemasan yang dimiliki oleh orang tua anak berkebutuhan khusus. Hasil tersebut juga selaras dengan penelitian oleh Mahdizadeh *et al.*, (2019) bahwa penerapan *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan efek samping lain dari pasien kemoterapi. Partisipan

menjelaskan bahwa mereka merasa lebih tenang dan rileks setelah melakukan sesi *guided imagery*. Nurjanah *et al.*, (2018) menjelaskan dengan *guided imagery* maka partisipan penelitian akan mendapatkan gambaran atau imajinasi yang menciptakan perasaan tenang dan damai dalam pikiran partisipan. Partisipan juga menyatakan bahwa *guided imagery* membuat membuat tidurnya lebih nyenyak setelah melakukan *guided imagery* secara mandiri di rumah sebelum tidur. Sejalan pula dengan penelitian dari Mahanani (2020) yang menunjukkan bahwa *guided imagery* ampuh dalam mengurangi insomnia individu.

Partisipan menyatakan bahwa mereka mampu mengikuti instruksi dari peneliti dengan baik hingga mencapai ketenangan ketika intervensi sedang berlangsung. Partisipan mampu untuk membayangkan seolah-olah secara nyata berada di situasi yang sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari intervensi *guided imagery* yaitu untuk meningkatkan kemampuan relaksasi pada reaksi fisik dan psikis individu sehingga membantu menyembuhkan gejala tertentu (Jacobson, 2006). *Guided imagery* mampu membangkitkan kembali perubahan neurohormonal pada tubuh dengan membayangkan sesuatu yang menyerupai sebuah peristiwa secara nyata (Hart, 2008). *Guided imagery* dilakukan dengan menekankan partisipan untuk membayangkan sesuatu yang menyenangkan untuk mengalihkan perasaan hingga mencapai ketenangan (Rahmayati, 2010).

Ketenangan yang dirasakan oleh orang tua pada anak berkebutuhan khusus rupanya sejalan dengan penurunan kecemasan yang mereka alami. Hal tersebut dibuktikan dengan indikasi kategorisasi yang dimiliki oleh partisipan yang cenderung untuk menurun. Pengukuran kecemasan sebelum diberikan intervensi *auditory guided imagery (pre-test)* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki kategori kecemasan yang tinggi. Sementara itu, setelah diberikan intervensi *auditory guided imagery* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami penurunan kategori kecemasan yang didominasi oleh kategori sedang. Adapun rata-rata penurunan kecemasan pada partisipan yaitu 5,562 atau setara dengan 16%. Persentase penurunan tersebut juga sama dengan penelitian dari Laily *et al.*, (2022) bahwa *guided imagery* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan yang dimiliki oleh pengidap stroke yang awalnya didominasi dengan kecemasan kategori sedang sebelum diberikan intervensi menjadi kategori rendah setelah diberikan intervensi.

Meskipun demikian, adapun salah satu partisipan yang memiliki kecemasan dengan kategori yang menetap pada kategori tinggi sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *auditory guided imagery*. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi *auditory guided imagery* tidak efektif untuk dilakukan pada partisipan yaitu minimnya kemampuan individu dalam memvisualisasikan dan membayangkan instruksi sesuai dengan kejadian yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena imajinasi dalam *guided imagery* akan menciptakan penghubung antara pikiran dan tubuh, menghubungkan emosi, persepsi, serta respon-respon psikologi, fisiologi dan juga perilaku (Shaddri *et al.*, 2018). Maka dari itu, partisipan yang memiliki kemampuan imajinasi yang rendah akan membutuhkan waktu intervensi yang lebih panjang untuk memaksimalkan intervensi *auditory guided imagery*.

Kecemasan yang dialami pada kehidupan sehari-hari merupakan sebuah tantangan yang sering dihadapi oleh orang tua, terutama bagi orang tua yang memiliki anak yang terlahir dengan keterbatasan tertentu. Kecemasan tersebut mampu mengganggu kondisi psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan. Namun, terdapat metode yang dapat diterapkan yaitu *guided imagery* untuk memanfaatkan imajinasi yang menyenangkan, sehingga orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu menemukan ketenangan batin dan mengurangi beban pikiran yang berat. Pada proses kegiatan, orang tua diminta untuk membayangkan situasi yang menyenangkan dengan membayangkan sebuah taman yang indah, suara riang burung, dan hembusan angin sejuk yang menciptakan suasana yang menyenangkan. Dengan imajinasi yang dirasakan, orang tua dapat merasakan kenyamanan dan harapan baru sehingga mencapai titik tenang dan mengurangi kecemasan yang dimiliki.

Imajinasi yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus dengan membayangkan kegiatan yang menyenangkan sesuai dengan instruksi oleh fasilitator atau *guiders* tersebut berhasil untuk menurunkan kecemasan. Kecemasan yang tereduksi dari intervensi *auditory guided imagery* lebih bersifat dominan pada jangka efek pendek, tetapi efek tersebut dapat berubah sesuai dengan frekuensi intervensi yang dilakukan oleh partisipan, sehingga efektivitas dari *auditory guided imagery* dapat bertahan lebih lama jika individu melakukan *auditory guided imagery* secara rutin dan berkelanjutan. Individu yang muncul kecemasannya secara tiba-tiba (*panic attack*) pun dapat melakukan *guided imagery* secara mandiri kapan saja dan di mana saja melalui

kemampuan imajinasi yang dimiliki. Hal tersebut akan membantu individu untuk lebih tenang ketika kecemasan muncul secara tiba-tiba pada dirinya. Melalui modul *guided imagery* yang dirancang oleh peneliti, modul tersebut berperan sebagai panduan praktis yang mampu membantu orang tua anak berkebutuhan khusus untuk mengelola kecemasan secara mandiri melalui stimulasi *auditory*. Modul ini dirancang untuk memberikan pengalaman relaksasi yang mudah diakses kapan saja. Selain itu, modul ini juga dirancang dengan tujuan meningkatkan kesadaran orang tua anak berkebutuhan khusus untuk mereduksi emosi negatif yang dimiliki dengan intervensi *auditory guided imagery* yang mudah dan murah untuk diterapkan.

Implikasi yang dapat diterapkan dari penelitian ini ditujukan kepada orang tua anak berkebutuhan khusus dan sekolah luar biasa. Bagi orang tua anak berkebutuhan khusus yaitu *auditory guided imagery* mampu menjadi sebuah alternatif yang praktis dan mudah untuk diterapkan dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan kesejahteraan emosional dalam proses imajinasi yang terbimbing. Bagi sekolah luar biasa yaitu mampu merancang program pendampingan pelaksanaan *auditory guided imagery* kepada orang tua dari siswa anak berkebutuhan khusus sesuai dengan modul intervensi yang digunakan dalam penelitian ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

*Auditory guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dimiliki oleh orang tua anak berkebutuhan khusus. Teknik *auditory* memiliki efektifitas dengan kategori yang tinggi untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Modul intervensi *guided imagery* yang dirancang oleh peneliti memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pada modul ini terdapat pada kualitas naskah intervensi yang telah melalui tahap uji coba dan menunjukkan efektivitas yang baik dan layak untuk digunakan, sehingga partisipan selaku pengguna *guided imagery* mampu memahami instruksi yang diberikan oleh fasilitator atau *guiders* dengan sangat baik. Pembuatan modul *guided imagery* ini juga telah divalidasi oleh lima *expert judgment* yang ahli di bidang psikometri, psikologi sains, dan psikologi klinis, sehingga memiliki isi dan konten modul yang sesuai dengan kaidah ilmiah. Selain itu, modul ini juga telah mendapatkan sertifikasi Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang tercatat pada Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik

Indonesia dengan nomor permohonan yaitu [EC00202460119](#) sebagai karya ilmiah yang orisinil dan terstandar. Kekurangan pada modul ini terfokus pada isi modul yang sepenuhnya berbentuk tulisan instruksi intervensi tanpa adanya tambahan penyediaan rekaman suara melalui *Compact Disc* (CD) dari suara pemandu intervensi, sehingga dibutuhkan fasilitator atau *guiders*.

Adapun kelebihan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *auditory guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Teknik *auditory guided imagery* juga mampu menjadi sebuah terobosan baru untuk diaplikasikan kepada orang tua anak berkebutuhan khusus dalam menurunkan kecemasan yang dimiliki. Keterbatasan dari penelitian ini yaitu tidak mencakup proses *monitoring* dan *follow up* pasca intervensi, sehingga belum mampu untuk mengungkapkan ketahanan penurunan kecemasan yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus setelah penerapan intervensi *auditory guided imagery*. Adapun kemungkinan bias dalam penelitian ini yang dapat muncul dari karakteristik partisipan yang tidak sepenuhnya homogen dengan perbedaan jenis gangguan anak berkebutuhan khusus dengan jumlah yang tidak setara. Usia dan jumlah anak berkebutuhan khusus yang dimiliki oleh partisipan juga berpotensi dalam memengaruhi tingkat kecemasan orang tua dan cara mereka merespons intervensi.

Desain penelitian *one group pre-test and post-test* yang digunakan dalam penelitian ini terdapat kekurangan karena tidak menyertakan kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga tidak dapat diketahui secara pasti apakah perubahan kecemasan yang muncul sepenuhnya karena intervensi atau faktor eksternal lainnya. Oleh karena itu, disarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dalam penelitiannya agar memiliki validitas yang lebih kuat. Selain itu, durasi intervensi yang singkat dengan tiga pertemuan intervensi, menjadi keterbatasan dalam penelitian ini karena belum cukup mampu untuk menilai dampak jangka panjang dari intervensi *auditory guided imagery* terhadap kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan intervensi dalam jangka waktu yang lebih panjang (*longitudinal*) agar dapat melihat efek dari intervensi dengan waktu penerapan yang lebih panjang.

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yaitu mampu untuk merancang *auditory guided imagery* dengan pelaksanaan penelitian secara longitudinal dengan sesi *follow up*,

sehingga mampu mengungkapkan efektifitas dari *auditory guided imagery* dalam jangka waktu yang panjang. Saran pada pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkonstruksi modul pelatihan *auditory guided imagery* yang lebih terstruktur, sehingga mampu menjadi bahan edukasi bagi fasilitator atau *guiders* intervensi dan orang tua anak berkebutuhan khusus, serta melaksanakan program pendampingan secara berkala agar mendapatkan keberlanjutan manfaat dari intervensi ini.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu untuk mengujikan *auditory guided imagery* secara spesifik kepada gangguan tertentu yang dimiliki oleh sang anak dari orang tua anak berkebutuhan khusus, seperti menerapkan *auditory guided imagery* di posyandu disabilitas pada orang tua dengan anak gangguan autisme. Selain itu, adapun rekomendasi yang perlu untuk diterapkan yaitu menyediakan pelatihan khusus bagi para fasilitator atau *guiders* intervensi agar teknik *auditory guided imagery* dapat terlaksana dengan tepat dan berkelanjutan. Saran praktis dalam pengimplementasian pada penelitian ini dapat ditujukan kepada Sekolah Luar Biasa (SLB) dan layanan psikologi. Sekolah Luar Biasa (SLB) dapat untuk menerapkan intervensi *auditory guided imagery* kepada orang tua siswa secara langsung. Layanan psikologi dapat untuk menerapkan intervensi ini sebagai bagian dari program dukungan emosional kepada orang tua anak berkebutuhan khusus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini merupakan cakupan riset yang didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (KEMENDIKBUD RI) dari Program Kreativitas Mahasiswa 2024 pada Skema Riset Sosial dan Humaniora (PKM-RSH). Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, Program Kreativitas Mahasiswa, serta Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang atas bantuan dana, dukungan akademik, dan fasilitas dalam proses penelitian. Tak hanya itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh reviewer internal UMM, expert judgement, dan partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dalam proses penelitian, memberikan data, serta berkontribusi secara aktif dalam penelitian ini. Apresiasi kepada Pusat Prestasi Nasional (PUSPRESNAS) dan Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional (PIMNAS) 37 yang diselenggarakan di Universitas Airlangga 2024 sebagai wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan kreativitas yang dimiliki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 8(1), 96–108. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Álvarez-García, C., & Yaban, Z. Ş. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice*, 38, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>
- Asilah & Hastuti. D. (2014). Hubungan tingkat stres ibu dan pengasuhan penerimaan penolakan dengan konsep diri remaja pada keluarga bercerai. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 7(1): 10-18. <https://doi.org/10.24156/jikk.2014.7.1.10>
- Aswad, Y., & Pangalo, P. (2018). Efektifitas penggunaan audio recorder guided imagery music (gim) terhadap nyeri pada pasien pasca bedah laparatomi di rs. blud prof h aloe saboe kota gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2(2), 47–54. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v2i2.110>
- Ayu, N. M. S., (2021). Efektifitas terapi audio recorded guided imagery dengan nafas dalam terhadap penurunan nyeri pasien pasca operasi fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Bonadies, J. A. (2009). *Stress Ulcer Prophylaxis*. Chicago: Eastern Association for the Surgery of Trauma
- Boot, E., Levy, A., Gaeta, G., Gunasekara, N., Parkkinen, E., Kontaris, E., & Tachtsidis, I. (2024). fNIRS a novel neuroimaging tool to investigate olfaction, olfactory imagery, and crossmodal interactions: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 18, 1–27. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1266664>
- Chholak, P., Niso, G., Maksimenko, V.A., Kurkin, S.A., Frolov, N.S., Pitsik, E.N., Hramov, A.E., & Pisarchik, A.N. (2019). Visual and kinesthetic modes affect motor imagery classification in untrained subjects. *Sci Rep*, 9, 9838. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-46310-9>
- Desiningrum, D. R. 2016. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Gelernter, R., Lavi, G., Yanai, L., Brooks, R., Bar, Y., Bistrizer, Z., & Rachmiel, M. (2016). Effect of auditory guided imagery on glucose levels and on glycemic control in children with type 1 diabetes mellitus. *J Pediatr Endocrinol Metab. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 29(2), 139–44. <https://doi.org/10.1515/jpem-2015-0150>
- Hamilton, M. (1959). Penilaian keadaan kecemasan menurut peringkat. *The British Journal of Medical Psychology*. 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Hart, J. (2008). *Guided Imagery*. Mary Ann Liebert: INC <https://doi.org/10.1089/act.2008.14604>
- Hayati, R., & Lubis, W. U. (2021). Tingkat kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era new normal. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*. 8(2), 103. <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i2.10467>
- Herno, S., Hamid, M., Arif, W. D., & Rika, D. (2020). Kualitas hidup ditinjau dari tingkat kecemasan pasien penderita ulkus diabetikum. *Majalah Kesehatan Indonesia*. 1(2): 33–38. <https://doi.org/10.47679/makein.20207>

- Iswarindi, B. A. S., & Widyana, R. (2023). Konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Udayana*. 9(2). 184–193. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p08>
- Jacobson, A. F., (2006). Cognitive behavioral intervension for IV insertion pain. *Aorn Journal*. 84(6). 1031-1045. [https://doi.org//10.1016/s0001-2092\(06\)64000-3](https://doi.org//10.1016/s0001-2092(06)64000-3)
- Jenkins, S. R. (2012). *Guided imagery: Creative interventions in counseling and psychotherapy*. Routledge.
- Kartika, I. R., Rezkiki, F., & Nugraha, H. (2022). Guided imagery pain assessment, stimulation and healing application (pasha): upaya menurunkan nyeri menstruasi pada remaja: guided imagery pain assessment, stimulation and healing application (pasha): reducing dysmenorrhea pain in adolescents. *SENTIMAS: Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 468-474.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset & Teknologi. Data Pokok Pendidikan: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar & Pendidikan Menengah. <https://dapo.kemdikbud.go.id/>. Diakses pada tanggal 25 Februari 2024 (15.23).
- Laily, F., Sugiyanto, E., & Heru. P. W. (2022). Penerapan guided imagery untuk mengatasi kecemasan pada pasien stroke. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 47-52. <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.137>
- Mahanani, S. (2020). Guided imagery to reduce insomnia in elderly. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 9. 266-271. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.284>
- Mahdizadeh, M. J., Tirgari, B., Abadi, O. S. R. R., & Bahaadinbeigy, K. (2019). Guided imagery: reducing anxiety, depression, and selected side effects associated with chemotherapy. *Clinical journal of oncology nursing*, 23(5), 87–92. <https://doi.org/10.1188/19.CJON.E87-E92>
- Metzler, D. H., Mahoney, D., & Freedy, J. R. (2016). Anxiety Disorders in Primary Care. *Primary care*, 43(2), 245–261. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2016.02.002>
- Nisak, K., Dahliana, & Hardina R. M. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan tingkat kecemasan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 2(1), 1-12.
- Nurjanah, U., & Andromeda, R. B. M. (2018). Relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i1.17385>
- Nurussakinah, R., Suzana, M. H., & Purnama, D. (2019). Gambaran tingkat kecemasan orang tua yang memiliki anak autisme di slb. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. 15(2):70-82 <https://doi.org/10.37058/jkki.v15i2.1255>
- Prabu, P. K., & Subhash, J. (2015). Guided imagery therapy. *Journal of Nursing and Health Science*. 4(5): 56-58.
- Putra, F. A., & Indriyati, I. (2021). Faktor-faktor penyebab kecemasan orang tua terhadap hospitalisasi bayi di kamar bayi resiko tinggi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 14(2): 34-43. <https://doi.org/10.47942/jiki.v14i2.793>
- Putra, R. S., Italia., & Lestari, R. (2024). Efektivitas pemberian terapi guided imagery untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di puskesmas keramasan Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2): 4377-4385.
- Rahmayanti, Y. N. (2010) Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di Rsjd Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

- Ramdan, I. (2018). Reliability and validity tes of the indonesian version of the hamilton anxiety rating scale (ham-a) to measure work-related stress in nursing. *Jurnal Ners*, 14(1). <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Sesa, L. P., & Yarni, L. (2022). Penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di jorong ladang panjang kecamatan tigo nagari kabupaten pasaman. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(4): 93-102.
- Shadri, I., Sulian, I., & Dharmayana, I. (2018). Penggunaan teknik guided imagery terhadap tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok. *Consilia Jurnal Ilmiah imingan dan Konseling* 1(3): 68-78. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.68-78>
- Smeltzer, S. C., & Bare, G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Edisi 8 Volume 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Smith, A. M., & Grzywacz, J. G. (2014). Health and well-being in midlife parents of children with special health needs. *Families, Systems, & Health Journal*. 32(3): 303-312. <https://doi.org/10.1037/fsh0000049>
- Soenardi, T. (2007). *Terapi Makanan Anak dengan Gangguan Autisme*. Jakarta: PT Penerbitan Sarana Bobo.
- Sunarya, I., M., & Dewi, D. P. (2018). Kajian penanganan terhadap anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*. 2(1): 11-19 <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1617>
- Snyder, M & Lindquist, R. (2002). *Complementary Alternative Therapies Nursing 4th Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Sujarweni, V. W., & Endrayanto, P. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Utay, J. M., & Miller, M. (2006). Guided imagery as an effective therapeutic technique: A brief review of its history and efficacy research. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 40-43.
- Yolanda, F. Y., & Yuniarti, K. W. (2024). Efektivitas Hypnotic Guided Imagery untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa SMA dengan Lambat Belajar. Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.