

IMAJINASI TERPIMPIN DAN PEMETAAN HIDUP UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKAN MASA DEPAN

1), Aulia Suhesty 2) Dhea Silfina, 3) Devi Andriyan Subakti, 4) Nikmatul Hidayati Solikhatin

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: shadazahira@gmail.com

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: dheasilfina25@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: devanandriyan@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
Email: nikmatulhidayatisolikhatin@gmail.com

ABSTRACT. *This study aims to reduce the anxiety of the future in adolescents at Asih Manuntung Orphanage Foundation Samarinda with a sample of 30 teenagers by using the method of quantitative experimental research. The measuring instrument in this study uses the scale of the future will be packed. The scale is likert and analyzed using normality test, homogeneity test, and paired sample t-test with the help of Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows. From result of calculation of SPSS obtained result of paired sample t-test of guided imagination group with score t count is 4.425 ($> t$ table = 2,048) and $p = 0.001 < 0.05$. There is a change in the subject between before and after therapy, which means that this therapy can reduce the anxiety of the future in the juvenile orphanage. The result of paired sample t-test of life mapping with t score is 3,474 ($> t$ table = 2,048) and $p = 0.004 < 0.05$. There is a change in the subject between before and after live mapping therapy, which means that this therapy can reduce the anxiety of the future in the orphanage teenagers.*

Keywords: *anxiety for the future, guided imagery, and life mapping*

INTISARI. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja di Panti Asuhan Yayasan Asih Manuntung Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 30 remaja dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan akan masa depan. Skala tersebut berbentuk likert dan dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows*. Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh hasil *paired sample t-test* kelompok imajinasi terpimpin dengan skor t hitung adalah 4.425 ($> t$ tabel = 2.048) dan $p = 0.001 (< 0.05)$. Terdapat perubahan pada subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi, yang berarti terapi ini dapat mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja panti asuhan. Hasil uji *paired sample t-test* kelompok pemetaan hidup dengan skor t hitung adalah 3.474 ($> t$ tabel = 2.048) dan $p = 0.004 (< 0.05)$. Terdapat perubahan pada subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi pemetaan hidup, yang berarti terapi ini dapat mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja panti asuhan.

Kata kunci: kecemasan akan masa depan, imajinasi terpimpin, dan pemetaan hidup.

1 PENDAHULUAN

Dewasa ini kemajuan yang pesat dalam berbagai bidang kehidupan manusia yang meliputi bidang ekonomi, teknologi, politik dan budaya serta bidang-bidang lain membawa pengaruh tersendiri bagi perkembangan manusia itu sendiri. Kehidupan yang semakin sulit dan kompleks serta semakin bertambah stresor psikososial akibat budaya masyarakat yang semakin modern, menyebabkan manusia tidak dapat menghindari tekanan-tekanan kehidupan yang mereka alami (Saseno, 2001).

Menurut Hurlock (dalam Notosoedirdjo dan Latipun, 2007) orientasi masa depan merupakan salah satu fenomena perkembangan kognitif yang terjadi pada masa remaja. Sebagai individu yang sedang mengalami proses peralihan dari masa anak-anak mencapai kedewasaan, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang mengarah pada memenuhi tuntutan dan harapan peran sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memikirkan tentang masa depan secara sungguh-sungguh. Remaja mulai memberikan perhatian yang besar terhadap

berbagai proses kehidupan yang akan dialaminya sebagai manusia dewasa di masa depan.

Pada masa-masa ini pula sebagian remaja mulai merasakan kecemasan tentang bagaimana masa depan mereka nantinya. Baumgartner, Pieters & Bagozzi (2008) mengatakan bahwa terkadang kebanyakan orang takut bahwa sebuah peristiwa yang tidak diinginkan terjadi di masa depan, atau berharap bahwa hal itu tidak terjadi dan mereka membayangkan perilaku yang dapat mereka tampilkan untuk menghindari bahaya yang akan datang dan memvisualisasikan kelegaan atau rasa senang ketika hasil buruk tidak terwujud. Rasa takut mengindikasikan ketidaksenangan tentang prospek dari sebuah peristiwa yang tidak diinginkan terjadi di masa depan (Lazarus, dalam Baumgartner, 2008). Selain itu, Zaleski (1996) mengungkapkan bahwa masa depan adalah sebuah tempat perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan merealisasikannya, namun seorang individu dapat tidak meyakini apakah tujuannya akan tercapai atau tidak sehingga menimbulkan kecemasan terutama pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Penghuni panti asuhan bukan saja anak-anak, tetapi mulai dari anak-anak hingga dewasa. Penghuni panti asuhan tersebut adalah orang-orang yang mengalami berbagai permasalahan sosial (Mucht, 2000). Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia No. 50/HUK/2004, panti sosial adalah "lembaga pelayanan kesejahteraan sosial yang memiliki tugas dan fungsi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan memberdayakan penyandang masalah kesejahteraan sosial kearah kehidupan normatif secara fisik, mental, dan sosial" (Pusat Data Informasi Kesejahteraan Sosial).

Orientasi masa depan adalah gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya dalam konteks masa depan (Nurmi, 1989). Orientasi masa depan menyatakan bahwa terdapat kecenderungan untuk berfikir mengenai masa depan dan sebagai perhatian tentang hasil dari tindakan saat ini di masa yang akan datang (Seginer, 2003). Upaya untuk dapat membuat gambaran yang lebih jelas akan masa depan dan mampu mengurangi tingkat kecemasan akan masa depan adalah dengan imajinasi terpimpin dan pemetaan hidup. Imajinasi terpimpin (*guided imagery*) adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). Imajinasi terpimpin menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer & Bare, 2002). Imajinasi bersifat

individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing. Banyak teknik imajinasi melibatkan imajinasi visual tapi teknik ini juga menggunakan indera pendengaran, pengecap dan penciuman (Potter & Perry, 2009). Imajinasi terpimpin mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien kearah relaksasi. Imajinasi terpimpin menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menyenangkan. Penggunaan imajinasi terpimpin tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan (Brannon & Feist, 2000). Pemetaan Hidup (*life mapping*) adalah sarana ampuh untuk menetapkan tujuan hidup seseorang dan mewujudkan dirinya yang terbaik. Pemetaan hidup merupakan panduan dari teknologi pemberdayaan diri yang efektif dan kearifan kuno yang dirancang khusus bagi seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri. Pemetaan hidup berawal dari bagaimana seseorang mengkomunikasikan tujuan-tujuan hidup yang dipilih secara sadar dengan pikiran bawah sadarnya, kemudian menentukan target, menciptakan peta mental, dan membentuk satu pikiran baru tentang karakter yang dipilihnya (Mayne & Mayne, 2005).

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Akan Masa Depan

Lubis (2009) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayalan. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Sundari (2004) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang mengguncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

2.2 Imajinasi Terpimpin (*Guided Imagery*)

Imajinasi terpimpin merupakan sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Imajinasi terpimpin merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan (Efendi, 2008).

2.3 Pemetaan Hidup (*Life Mapping*)

Pemetaan hidup (*Life mapping*) adalah sarana ampuh untuk menetapkan tujuan hidup seseorang dan mewujudkan dirinya yang terbaik. Pemetaan hidup merupakan panduan dari teknologi pemberdayaan diri yang efektif dan kearifan kuno yang dirancang khusus bagi seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri. Pemetaan hidup berawal dari bagaimana seseorang mengkomunikasikan tujuan-tujuan hidup yang dipilih secara sadar dengan pikiran bawah sadarnya, kemudian menentukan target, menciptakan peta mental, dan membentuk satu pikiran baru tentang karakter yang dipilihnya (Mayne, 2005).

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

1. H1: Ada pengaruh imajinasi terpimpin terhadap mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja.
H0: Tidak ada pengaruh imajinasi terpimpin terhadap mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja.
2. H1: Ada pengaruh pemetaan hidup terhadap mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja.
H0: Tidak ada pengaruh pemetaan hidup terhadap mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Kerlinger (2006) mendefinisikan eksperimen sebagai suatu penelitian ilmiah dimana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut. Lebih lanjut dijelaskan, variabel yang dimanipulasi disebut variabel bebas dan variabel yang akan dilihat pengaruhnya disebut variabel terikat. Subjek penelitian menggunakan sekelompok subjek dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba

meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat (Arikunto, 2010). Pendekatan dalam penelitian eksperimen menggunakan pendekatan positivisme-kuantitatif. Positivisme merupakan data dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel yang nantinya diteliti.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini disajikan dari hasil analisis data dengan rumus matematis. Tujuan dari penelitian eksperimen untuk menemukan pengaruh dari treatment terhadap penurunan kecemasan akan masa depan. Verifikasi hasilnya diperoleh dengan membandingkan antara kelas imajinasi terpimpin dengan kelas pemetaan hidup.

3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

Sugiyono (2015) berpendapat populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dari Panti Asuhan Yayasan Asih Manuntung, Samarinda. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang remaja. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Dalam pengambilan sampel dari populasi yang berjumlah 30 orang remaja, peneliti menggunakan sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan peneliti karena ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sampel total atau sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel jenuh juga sering diartikan sampel yang sudah maksimum, ditambah berapapun tidak akan merubah keterwakilan kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2015). Sehingga dengan menggunakan sampel jenuh, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang remaja oanti asuhan. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Untuk pengambilan sampelnya ditentukan dengan *simple random sampling*, yaitu karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2015).

3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah data pribadi subjek dan alat

pengukuran atau instrumen. Alat pengukuran yang digunakan adalah skala kecemasan akan masa depan. Efektifitas dari *treatment* ini berpengaruh terhadap konsep diri masing-masing individu. Penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang berisi empat tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap *statemen* atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.

3.4 Teknik Analisa Data

Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *T-Test* (Uji T). Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah remaja Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	10	33,33
2	Perempuan	20	66,67
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda yaitu remaja dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 10 orang (33,33 persen) dan remaja dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 20 orang remaja (66,67 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda didominasi oleh remaja dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 30 (100 persen).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	14	2	6,67
2	15	4	13,34
3	16	7	23,33
4	17	10	33,33
5	18	7	23,33
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda yaitu remaja dengan usia 14 tahun berjumlah 2 (6,67 persen), remaja dengan usia 15 tahun berjumlah 4 (13,34 persen), remaja dengan usia 16 tahun berjumlah 7 (23,33 persen), remaja dengan usia 17 tahun berjumlah 10 (33,33persen), dan remaja dengan usia 18 tahun berjumlah 7 (23,33 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda didominasi oleh remaja dengan usia 17 tahun berjumlah 300 (100 persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu perlakuan untuk menurunkan kecemasan akan masa depan melalui perlakuan imajinasi terpimpin dan pemetana hidup. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian perlakuan dalam menurunkan tingkat kecemasan akan masa depan yang dimiliki oleh remaja Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda. *Pre-test* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada post-test, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 7. Perlakuan imajinasi terpimpin dan pemetana hidup dianggap efektif jika antara skor *post-test* lebih tinggi dibanding skor *pre-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Pengklasifikasian Skor Tingkat Kecemasan akan Masa Depan

SKOR	KETERANGAN
>75	Kecemasan Sangat Tinggi
63 – 74	Kecemasan Tinggi
52 – 62	Kecemasan Sedang
40 – 51	Kecemasan Rendah
<40	Kecemasan Sangat Rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan

Responden	Pretest	Klasifikasi	Posttest	Klasifikasi	Kelompok	Status
DS	58	Sedang	54	Sedang	Eksperimen 1	Tetap
R	63	Tinggi	58	Sedang	Eksperimen 1	Turun
F	70	Tinggi	48	Rendah	Eksperimen 1	Turun
SA	54	Sedang	52	Sedang	Eksperimen 1	Tetap
TRA	62	Sedang	55	Sedang	Eksperimen 1	Tetap
YE	71	Tinggi	57	Sedang	Eksperimen 1	Turun
SY	57	Sedang	54	Sedang	Eksperimen 1	Tetap
TRA	62	Sedang	55	Sedang	Eksperimen 1	Tetap
NW	58	Sedang	53	Sedang	Eksperimen 1	Tetap
FR	49	Rendah	46	Rendah	Eksperimen 1	Tetap
R	58	Sedang	51	Rendah	Eksperimen 1	Turun
SH	49	Sedang	43	Rendah	Eksperimen 1	Turun
S	44	Rendah	43	Rendah	Eksperimen 1	Tetap
H	51	Rendah	50	Rendah	Eksperimen 1	Tetap
LR	51	Rendah	43	Rendah	Eksperimen 1	Tetap
MS	51	Rendah	50	Rendah	Eksperimen 2	Tetap
SW	60	Sedang	57	Sedang	Eksperimen 2	Tetap
SH	53	Sedang	52	Sedang	Eksperimen 2	Tetap
IF	58	Sedang	55	Sedang	Eksperimen 2	Tetap
UH	55	Sedang	54	Sedang	Eksperimen 2	Tetap
MN	52	Sedang	46	Rendah	Eksperimen 2	Tetap
JL	56	Sedang	45	Rendah	Eksperimen 2	Turun
MR	48	Rendah	38	Sangat Rendah	Eksperimen 2	Turun
MA	61	Sedang	50	Rendah	Eksperimen 2	Turun
MH	43	Rendah	42	Rendah	Eksperimen 2	Tetap
MI	44	Rendah	41	Rendah	Eksperimen 2	Tetap
IE	56	Sedang	47	Rendah	Eksperimen 2	Turun
A	55	Sedang	50	Rendah	Eksperimen 2	Turun
ET	45	Rendah	40	Rendah	Eksperimen 2	Tetap
IF	73	Tinggi	43	Rendah	Eksperimen 2	Turun

Berdasarkan tabel 4, maka dapat diketahui pada pre-test dan post-tes skala tingkat kecemasan terdapat perbedaan skor pada remaja yang telah mengikuti terapi imajinasi terpimpin terdapat 5 subjek remaja pada kelompok eksperimen 1 yang mengalami penurunan tingkat kecemasan, dan 10 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen 1 yang mengalami tingkat kecemasan tetap. Sedangkan pada remaja yang telah mengikuti terapi pemetaan hidup, terdapat 6 subjek remaja pada kelompok eksperimen 2 yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 9 subjek remaja pada kelompok eksperimen 2 yang mengalami tingkat kecemasan tetap.

4.3 Hasil Uji Asumsi

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas *Shapiro-Wilk* dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Jenis Penelitian	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Pre Test	Imajinasi Terpimpin	0,986	15	0,829
	Pemetaan Hidup	0,938	15	0,361
Post Test	Imajinasi Terpimpin	0,912	15	0,146
	Pemetaan Hidup	0,966	15	0,792

Tabel 5 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecemasan akan masa depan *Pretest* imajinasi terpimpin menghasilkan nilai $p = 0,829$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran

butir-butir variabel kecemasan akan masa depan pretest imajinasi terpimpin adalah normal.

2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap kecemasan akan masa depan pretest pemetaan hidup menghasilkan nilai $p = 0,361$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran

butir-butir variabel kecemasan akan masa depan pretest pemetaan hidup adalah normal.

3. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecemasan akan masa depan posttest imajinasi terpimpin menghasilkan nilai $p = 0,146$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel kecemasan akan masa depan posttest imajinasi terpimpin adalah normal.
4. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecemasan akan masa depan posttest pemetaan hidup menghasilkan nilai $p = 0,792$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel kecemasan akan masa depan post-test pemetaan hidup adalah normal.

Berdasarkan tabel 9, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran pretest dan posttest imajinasi terpimpin dan pemetaan hidup memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

4.3.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama, dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	sig.
Kecemasan akan masa depan	0.008	1	28	0.929

Berdasarkan tabel 6, hasil penghitungan menunjukkan nilai hasil pada *pre-test* $p = 0,929$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variabel bersifat homogen.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda sebelum dan sesudah diberikan terapi imajinasi terpimpin dan pemetaan hidup. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika $p < 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p > 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2005).

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample t-Test Imajinasi Terpimpin

	T Hitung	T Tabel	Df	Sig.	Mean Difference
Pre Test-Post Test	4.425	2.048	14	.001	6.687

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* imajinasi terpimpin terlihat bahwa t hitung adalah 4.425 ($> t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya terapi imajinasi terpimpin dapat mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample t-Test Pemetaan Hidup

	T Hitung	T tabel	Df	Sig.	Mean Difference
Pre Test-Post Test	3.474	2.048	14	.004	6.667

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* imajinasi terpimpin terlihat bahwa t hitung adalah 3.474 ($> t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0.004$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya terapi pemetaan hidup dapat mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda.

4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan kecemasan akan masa depan pada subjek yang diberikan terapi imajinasi terpimpin dan pemetaan hidup. Hasil analisis data pada *pretest dan posttest* menunjukkan adanya penurunan kecemasan akan masa depan pada subjek setelah diberikan imajinasi terpimpin dengan nilai $t = 4.425$ dan $p = 0.001 < 0.05$ maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya terapi imajinasi terpimpin dapat mengurangi tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda. Sedangkan pada kelompok pada kelompok pemetaan hidup terlihat bahwa nilai $t = 3.474$ dan $p = 0.004 < 0.05$ maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya terapi pemetaan hidup dapat mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda.

Zaleski, (1996) mengungkapkan bahwa kecemasan akan masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegelisahan akan perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. imajinasi terpimpin merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi

stres maupun kecemasannya akan sesuatu hal (Kalsum, 2012).

Imajinasi terpimpin berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja panti asuhan di Samarinda karena didukung oleh ruangan dan terapis yang nyaman serta keinginan subjek dalam menurunkan tingkat kecemasan akan masa depan mereka untuk dapat memiliki harapan, keinginan, serta cita-cita yang akan dicapai di masa depan nantinya.

Pemetaan hidup merupakan panduan dari teknologi pemberdayaan diri yang efektif dan kearifan kuno yang dirancang khusus bagi seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri. Pemetaan hidup berawal dari bagaimana seseorang mengkomunikasikan tujuan-tujuan hidup yang dipilih secara sadar dengan pikiran bawah sadarnya, kemudian menentukan target, menciptakan peta mental, dan membentuk satu pikiran baru tentang karakter yang dipilihnya (Mayne, 2005).

Pemetaan hidup juga berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja panti asuhan di Samarinda karena didukung oleh keinginan subjek yang dalam menentukan masa depan mereka serta bagaimana subjek dapat memetakan target-target masa depannya menggunakan tabel *life mapping*.

Treatment ini mengajak subjek untuk dapat menuangkan segala keinginan, harapan, maupun target yang ingin mereka raih di masa depan. Dengan menuliskannya pada tabel *life mapping* dan memajangkannya di kamar-kamar mereka menimbulkan rasa optimis, percaya diri serta semangat yang tinggi pada remaja panti asuhan di Samarinda untuk meraih dan mewujudkan cita-cita serta kehidupan yang mereka harapkan.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Subyek yang diberikan pelatihan imajinasi terpimpin mengalami penurunan kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda.
- 2 Subyek yang diberikan pelatihan pemetaan hidup mengalami penurunan kecemasan akan masa depan pada remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung Samarinda.

5.2 Saran

1. Bagi remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung
Bagi remaja di Yayasan Panti Asuhan Asih Manuntung disarankan untuk percaya diri, tidak takut untuk mencoba hal baru, serta lebih mengembangkan potensi diri yang positif.
2. Bagi Instansi Terkait
Bagi pihak instansi terkait diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih sehingga membantu para remaja agar lebih terarah dan percaya diri.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, J, N. 2016. Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Manusia Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Az-Zahrani, M. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Baumgartner, H., Pieters, R., & Bagozzi, R. P. 2008. Future-Oriented Emotions: Conceptualization and Behavioral Effects. *European Journal of Social Psychology*. 38:685-696
- Conley, T. 2006. Breaking Free from The Anxiety Trap. *American Psychological Association*, 5(2): 98-105.
- Darajat, Z. 1976. *Perawatan Jiwa Untuk Anak-anak*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang.
- Efendi, Ferry & Makhfud. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gaol, C, H, R., & Jimmy, L, 2014. *A to Z Human Capital (Manajemen Sumber Daya Manusia) Konsep, Teori, dan Pengembangan dalam Konteks Organisasi Publik dan Bisnis*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Gunawan, A. W. 2003. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi.
- Hadari, N. 2005. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ilmiah, N. 2015. Terapi Life Mapping dengan pendekatan Cognitive Behavior Konselor dalam Menangani Siswi yang Membolos di SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Joyce, B. 2009. *Models of Teaching: Advance Organizer*. New Jersey: Pearson education Inc.
- Kalsum, U. 2012. *Kualitas Organoleptik dan Kecepatan Meleleh dengan Penambahan Tepung Porang (*Amorphopallus onchopillus*) sebagai Bahan Stabil*. Makassar: Universitas Hasanudin.
- Kaplan H. I., Sadock B. J., & Grebb J. A. 2010. *Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kerlinger. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behaviour. Edisi 3*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Latipun. 2007. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. 1976. *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Lubis, N. L. 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mayne, B. & Mayne, S. 2005. *Life Mapping Menciptakan Cetak Biru Yang Ampuh Untuk Memunculkan Yang Terbaik Dari Dalam Diri Dan Hidup Anda*. Bandung: Kaifa.
- Muchti. 2000. Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori Terkait. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(5):29-40.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. 2006. *Abnormal Psychology in A Changing World*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Novarenta, A. 2013. *Guided Imagery* Untuk mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 01(02)179-190.
- Nurmi, J. E. 1989. *Adolescence Orientation to The Future*. Departemen of Psychology: University of Helsi
- Potter., Patricia, A., & Anne G. P. 2009. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pusat Data Informasi Kesejahteraan Sosial (Pusdatin Kesos) Departemen Sosial RI Tahun 2004
- Rufaidah, E. R. 2009. Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Samples, B. 1999. *Revolusi Belajar Untuk Anak*. Bandung: Kaifa.
- Saseno, 2001. Relaksasi sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Studi Mahasiswa Akaper Depkes Magelang. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM.
- Seginer, R. 2003. *Adolescent Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective*. Online Readings in Psychology and Culture (Unit 11, Chapter 5). University of Haifa Israel.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth Edisi Kedelapan*. Jakarta: EGC.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. 2006. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Spadaro, P. 2009. *Respect Yourself: Kedahsyatan Memberi dan Menerima*. USA: Three Wings Press.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Townsend, M.C. 1977. *Psychiatric Mental Health Nursing*. Edisi Ketiga. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Zaleski, Z. 1996. Future Anxiety: Concept, Measurement and Preliminary Research. *Person. Individu. Different* 21(2):165-174.