

## ABSTRAK

Penelitian berjudul tentang “**Keefektifan Relaksasi *Guided Imagery* dalam Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi pada Anggota Teater Astra Teatron di SMA Muhammadiyah 01 Palembang**”. Tujuan penelitian *pertama*, untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kecemasan saat tampil anggota teater Artea Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Kedua*, untuk mengetahui dan menganalisis keefektifan relaksasi *guided imagery* dalam menurunkan kecemasan berkomunikasi pada anggota Teater Astra Teatron di SMA Muhammadiyah 01 Palembang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian *pertama*, tingkat kecemasan anggota teater cukup tinggi saat tampil sebelum melakukan relaksasi *guided imagery* pada Artea Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skor tingkat kecemasan berkomunikasi yang menunjukkan bahwa pada saat dilakukan pre-test memperoleh 2 subyek pada kategori tinggi, 7 subyek dengan kategori sedang dan yang terakhir pada kategori rendah terdapat 2 subyek. Sedangkan pada saat post-test dilakukan kategori tinggi terdapat 1 orang subyek sedangkan pada kategori sedang terdapat 3 subyek dan pada kategori rendah terdapat 6 orang subyek. *Kedua*, relaksasi *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan saat tampil pada anggota teater Astra Teatron di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan relaksasi *guided imagery*.

**Kata kunci:** *Efektivitas Relaksasi, Guided Imagery*