

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan usia sebelum dewasa. Setatus dewasa tetapi bukan lagi status kekanak-kanakan. Pemasalahan dalam remaja adalah pola berubah secara dramatis dalam pola tidur, termasuk mengurangi waktu tidur dan menunda waktu tidur, mempengaruhi kualitas waktu tidur pada remaja. ini akan terjadi beberapa perubahan selama masa pubertas, seringkali mengurangi waktu tidur, seperti akses internet, jadwal kuliah yang padat, kegiatan pada malam hari yang berlebihan dan stres yang mereka hadapi. Kecemasan adalah salah satu permasalahan kesehatan mental, yang masih umum pada mahasiswa. kecemasan adalah reaksi alami normal yang bisa terjadi pada semua orang di setiap tahap Hidup sebagai respon Peringatan. Seseorang dengan insomnia akan mengalami penurunan berat badan dan kualitas tidur. Gejala insomnia disebabkan oleh gangguan emosi stress atau gangguan fisik. Insomnia bisa disebabkan oleh banyak factor misalnya penyakit, lingkungan, kelelahan, stress. Insomnia yang terjadi berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan menyebabkan wajah pucet dan mata pucet, dan daya tahan tubuh melemah, sehingga mudah sakit. Visualisasi terpandu adalah teknik relaksasi atau meditasi di mana Anda berfokus pada objek, suara, atau pengalaman tertentu untuk menenangkan pikiran Anda. Dengan menggunakan teknik ini, Anda akan didorong untuk menghilangkan gejala stres dan kecemasan Anda dengan memikirkan atau membayangkan tempat atau situasi yang damai. Ketika Anda memikirkan tentang situasi stres, tubuh dan pikiran Anda menjadi tegang. Anda mungkin juga merasakan jantung Anda berdetak lebih cepat, merasa gelisah, dan sulit berkonsentrasi. Sebaliknya, jika Anda memfokuskan pikiran pada tempat atau situasi yang menyenangkan, maka tubuh dan pikiran Anda akan menjadi lebih tenang. Ketika tubuh dan pikiran Anda tenang, lebih mudah untuk mengatasi stres fisik, mental, dan emosional. Maka dari itu penulis membuat karya yang berjudul Visualisasi *Guided imagery* terhadap insomnia dalam karya fotografi, karya fotografi ini menggunakan media cat *glow in the dark* dan sinar ultra violet sebagai simbol terapi buat insomnia. Penulis meciptakan karya ini menjadi karya interaktif agar terjadi interaksi antara audiens dengan karya. Tujuan membuat karya ini adalah memvisualisasikan dengan melampiasikan yang penulis rasakan melalui media fotografi.

Kata kunci: *guided imagery, insomnia, fotografi, glow in the dark, sinar ultraviolet*