



# Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Yatsi Madani Tahun 2024

Ade Ummi Hanik<sup>1\*</sup>, Ahmad Yunus Gunawan Wibisono<sup>2</sup>, Ida Faridah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani

<sup>2</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani, <sup>3</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>1\*</sup> [deummianik@gmail.com](mailto:deummianik@gmail.com), <sup>2</sup> [Aygwibisono@gmail.com](mailto:Aygwibisono@gmail.com), <sup>3</sup> [idafarida@gmail.com](mailto:idafarida@gmail.com)

## Abstrak

**Pendahuluan:** Mahasiswa menjalankan pendidikannya pada perguruan tinggi, pada proses penyusunan skripsi terdapat tantangan yang menjadi faktor terjadinya stress, dengan itu cara untuk mengurangi tingkat stress dengan memberikan intervensi Terapi Imajinasi Terbimbing (*guided imagery*) terapi untuk mengurangi tingkat stress dengan memanfaatkan imajinasi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Yatsi Madani 2024 **Desain Penelitian :** Penelitian kuantitatif menggunakan metode desain *Quasy Eksperimental* dengan *pre-post test control group design*. **Teknik sampel :** Teknik yang digunakan ialah *nonprobability sampling* dengan teknik *proposive sampling*. **Jumlah sampel :** Sampel berjumlah 22 responden **Analisa data :** Menggunakan analisis univariat, bivariat dan menggunakan *uji paired sampel T-test*. **Hasil penelitian :** Hasil penelitian yang dilaksanakan di Universitas Yatsi Madani, bahwa ada pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi dengan *p-value* sebesar ( 0,001 ) **Kesimpulan :** Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) efektif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. **Saran :** Perlu adanya dukungan dari pihak keluarga dan kampus agar dapat mengatasi stress pada mahasiswa tingkat akhir secara tepat.

**Kata Kunci :** Tingkat Strees, Terapi Imajinasi terbimbing (*guided imagery*), Mahasiswa Akhir

## PENDAHULUAN

Stress dapat didefinisikan sebagai tekanan berlebih yang dialami oleh seseorang. Banyak mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu stres akademik, banyaknya tugas, padat nya jadwal kuliah, pengerjaan tugas akhir yaitu skripsi (Faridah et al., 2022). Penyakit peringkat ke-4 di dunia adalah Stess, dimana Prevalensi stres menurut WHO cukup tinggi yaitu di alami oleh 350 juta penduduk di dunia (Prabamurti et al., n.d, 2017). Dan Prevalensi stres siswa-siswi di dunia sebesar 38,91%, di asia sebesar 61,3 % dan di Indonesia ini sebesar 79% (Kurniawati & Setyaningsih, 2020).

Sekitar 79% gangguan kesehatan akibat stress dan percobaan bunuh diri terjadi usia 15 - 29 tahun. Lebih dari 264 orang mengalami gejala stres sebelum depresi yang menyebabkan 800.000 kematian akibat dari bunuh diri. Dari 1000 survei yang dilakukan di Indonesia, terdapat 75% responden di Indonesia bahkan mengalami stres, dan 25% tidak mengalaminya (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Sedangkan di provinsi banten 2013 terdapat 5,1% yang mengalami gangguan mental stres yang meningkat, dan meningkat lagi pada tahun 2018 sebesar 16%. Sedangkan di kota Tangerang terdapat banyaknya yang mengalami tingkat stres yang tinggi sebesar 1,8%.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, tingkat stres pada mahasiswa Universitas Yatsi Madani oleh (Sindiana et al 2022) didapatkan hasil mahasiswa mengalami stres berdasarkan usia 21 – 22 tahun yaitu 73,1 % sebanyak 106 responden, sedangkan presentase paling kecil yaitu usia 23-24 yaitu 29,6 % sebanyak 39 responden. Perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki – laki. Hal ini ditunjukkan dengan besarnya presentasi Perempuan sebesar 89,0 % dan jumlah 129 responden, sedangkan laki – laki sebesar 11% dengan jumlah 16 responden (Sindiana et al, 2022).

Penelitian oleh (Sindiana, 2022) didapatkan bahwa Sebagian besar responden memiliki usia antara 21-24 tahun yang termasuk pada kategori dewasa muda. Pada penelitian juga didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress mayoritas berusia 21 tahun dari usia 22, 23 dan 24 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia mahasiswa dalam penelitian ini memasuki masa perkembangan pada tahap remaja akhir pada dewasa awal. Yang terdapat dari tingkat stres ringan 22,1%, tingkat stres sedang 31,7%, tingkat stress berat 6,9% dan stress sangat berat 1,4% (Sindiana et al, 2022).

Data awal yang menunjukkan bahwa stres mahasiswa memiliki berbagai efek. Tingkat stres mahasiswa berada pada kategori stress sedang yakni sebanyak 90,8% (Padaribu, 2018). Mahasiswa yang mengalami stres saat menyelesaikan skripsi ini mengalami beberapa masalah seperti : sulit berkonsentrasi, frustrasi, mudah rendah diri, mudah sakit, mudah marah, mudah tersinggung, sulit beristirahat, serta cenderung bereaksi berlebihan dalam menghadapi situasi. Selain itu,

mahasiswa banyak sekali menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi, termasuk dari revisi yang berulang, sulit mendapatkan referensi, terbatasnya waktu penelitian dan mendapatkan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui (Aulia & Panjaitan, 2019). Penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat stress dialami mahasiswa saat menulis skripsi maka semakin kurang mereka bersemangat untuk menyelesaikannya. Akibatnya, beberapa mahasiswa tetap mengerjakan skripsi melihat waktu untuk menyelesaikannya dan beberapa lainnya memutuskan untuk meninggalkannya begitu saja.

Mahasiswa akhir memiliki tingkat stres yang berbeda mulai dari ringan, sedang hingga berat. Apabila stres dengan waktu yang berlangsung secara berkepanjangan makan banyak dampak yang akan terjadi contohnya seperti depresi. Kemudian cara untuk menguranginya dari stres yaitu dengan memberikan intervensi Teknik Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Terapi ialah usaha untuk memulihkan Kesehatan. Teknik terapi imajinasi terbimbing bisa dilakukan dengan rutin agar mengurangi stress dengan menggunakan ide atau imajinasi seseorang dengan indra manusia yang terlibat. Hal tersebut dapat terjadi karena Teknik terapi imajinasi terbimbing (*Guided imagery*) dapat mengaktifasi system syaraf parametrik (Astuti et al. 2018). Terapi imajinasi ini seringkali melibatkan latihan relaksasi yang mendalam. Ketika seseorang berlatih imajinasi yang tenang dan damai, tubuh cenderung merespond dengan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perasaan relaksasi. Latihan ini dapat membantu mengurapi gejala fisik dan emosional yang terkait dengan stres, menekankan pasien untuk membayangkan sesuatu hal yang menurutnya tenang, menyenangkan dan nyaman (Darmadi, 2020).

Telah terdapat hasil penelitian didapatkan bahwa jika dibandingkan laki-laki, Perempuan mengalami Tingkat stres yang jauh lebih tinggi. Berdasarkan hasil penelitiannya Analisa data menunjukkan bahwa terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) telah menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya di Akademi Keperawatan kesdam Iskandar Muda Banda Aceh pada bulan Juli – Agustus 2023. Dengan menggunakan berbagai imajinasi yang akan diterima sebagai stimulus yang memungkinkan seseorang untuk membayangkannya sesuatu yang indah serta ketenangan (Syah & Delianti, 2024).

Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti di Universitas Yatsi Madani terdapat mahasiswa yang mengalami stres ketika akan menghadapi pengerjaan skripsinya dan ada pula mahasiswa yang stres ketika sedang mengerjakan skripsinya. Peneliti melakukan wawancara pada 15 mahasiswa, dan hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mengatakan ketika mengajukan judul skripsi, ada dosen pembimbing yang belum Accedere judul tersebut tanpa adanya arahan itu yang membuat salah satu mahasiswa tersebut menjadi down, nangis dan merasa putus asa. Dan ada juga beberapa mahasiswa yang mengatakan dosen sulit di temukan untuk adanya pertemuan bimbingan karena kesibukan dosen tersebut membuatnya juga merasa kebingungan. Serta dari beberapa mahasiswa lainnya mengatakan bahwa adanya kesulitan dalam mengerjakan skripsi tersebut seperti tidak beraturannya jam istirahat, sulitnya mencari referensi yang actual, kecerdasan kemampuan seseorang yang membuat dirinya merasa tertekan akan skripsinya, kemudian membuat nya menjadi mudah emosional, cepat tersinggung, serta kesehatannya pun ikut menurun.

## METODE

Desain penelitian yang telah digunakan pada penelitian ini adalah metode *quasy eksperimen*. Penelitian jenis ini dipilih karena bertujuan untuk menemukan hubungan antar dua variabel. Dalam hal ini, diartikan bahwa peneliti ingin meneliti pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) pada Tingkat stres mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan pendekatan pretest dan posttest *control group design*, yakni peneliti menggunakan dua kelompok. Peneliti akan melihat Tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan menggunakan kuesioner penelitian sebelum diberikan pada 'kelompok control' dan perlakuan.. Peneliti memberikan kuesioner untuk responden isi dalam waktu 15 menit pada *pre-test* minggu pertama, kemudian diberikan intervensi pada kelompok penerapan dari minggu pertama hingga minggu ke empat. Setelah itu pada minggu terakhir dibrikan kuesioner kembali pada kedua kelompok untuk mengetahui *post-test* dari Tingkat stress tersebut. Waktu yang peneliti gunakan yaitu 4 minggu dengan 4x perlakuan.

Metode ini memberikan hasil Tingkat stres *pre* dan *sesudah* pemberian terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*), berupa grafik yang menunjukkan hubungan antara terapi (*guided imageri*) dengan Tingkat stress tersebut.

Desain penelitian *Quasy Eksperimental pre-post .Test Control Group Design*. (Nursalam, 2013) :

**Tabel 3.1**

**Desain penelitian *Quasy Eksperimental pre-post Test Control Group***

Subjek	Pra	Perlakuan	Post
Ka	Oa	1	Oia
Kb	Ob	-	Oib

Keterangan :

Ka : Subyek perlakuan

Kb : Subyek control

Oa : Observasi tingkat stress, sebelum terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) pada kelompok perlakuan

Ob : Observasi Tingkat stress, sebelum terapi imajinasi terbimbing

(*guided imagery*) pada kelompok control

1 : Intervensi terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*)

Oia : Observasi Tingkat stres, sesudah terapi imajinasi terbimbing

(*guided imagery*) pada kelompok perlakuan

Oib : Observasi Tingkat stres sesudah terapi imajinasi terbimbing  
( *guided imagery* ) pada kelompok control

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 4.1**  
Uji Normalitas *Shapiro wilk*

	<i>Shapiro wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-Test</i> Perlakuan	.852	12	.039
<i>Post-Test</i> Perlakuan	.884	12	.099
<i>Pre-Test</i> Kontrol	.932	12	.400
<i>Post-Test</i> Kontrol	.907	12	.194

Hasil dasar pengambilan keputusan uji normalitas Shapiro wilk adalah jika nilai nilai sig.  $\alpha >$  dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti sampel data berdistribusi normal, begitupun sebaliknya sig.  $\alpha <$  dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya data berdistribusi tidak normal (Nuraeni, 2021). Berdasarkan data diatas untuk variabel sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol yaitu  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal..

### 2. Karakteristik Responden

#### a. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 4. 2**  
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia  
di Universitas Yatsi Madani

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	F	%	F	%
20 tahun	0	0	2	16,7
21 tahun	4	33,3	5	41,7
22 tahun	6	50	3	25
23 tahun	2	16,7	2	16,6
Total	12	100	12	100

Pada tabel 4.2 menunjukkan karakteristik distribusi menurut usia. Dilihat dari tabel mayoritas responden berusia 21 tahun yang termasuk dalam kelompok perlakuan sebanyak 4 responden yaitu (33,3%) dan kelompok kontrol sebanyak 5 responden yaitu (41,7%) dan responden berusia 22 tahun sebanyak 6 responden yaitu (50%) dan kelompok kontrol sebanyak 3 responden yaitu (25%).

Pada kelompok perlakuan dan kontrol, usia 21 tahun didominasi dengan 4 responden (33,3%) dan 5 responden (41,7%). Usia 22 tahun didominasi dengan 6 responden (50%) kelompok perlakuan, dan 3 responden (25%) kelompok kontrol. Toleransi stress dipengaruhi oleh usia. Orang dewasa biasanya lebih mampu mengendalikan stress dibandingkan dengan masa kanak-kanak atau orang tua. Namun remaja, yang pergi ke sekolah atau kuliah harus memperhatikan Tingkat stress mereka Hal ini adalah aspek dari kehidupan yang tidak dapat dihindar dan dapat mempengaruhi anak-anak .peningkatan kemampuan remaja untuk berhipnotis tentang segala sesuatu tentang kehidupannya dipengaruhi oleh perkembangan mental mereka dimasa remaja akhir. (Surya, 2016 dalam Syah & Delianti, 2024).

Pada usia tersebut kemampuannya dalam mengatasi masalah abstrak. Pada usia ini, fenomena mereka belum sempurna, jadi kemungkinan mereka merasa rendah diri, menyerah atau terlalu membawa perasaan, yang menyebabkan stress. Kemampuan seseorang untuk mengatasi stress akan meningkat dengan berjalannya usia. (Potter, & Perry, 2010 Syah & Delianti, 2024).

#### b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4. 3**  
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin  
di Universitas Yatsi Madani

Jenis kelamin	Perlakuan		Kontrol	
	F	%	F	%
Perempuan	10	83,3	9	75
Laki-Laki	2	16,7	3	25
Total	12	100	12	100

Pada tabel 4.3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin : kelompok perlakuan terdiri dari 10 responden Perempuan (83,3%) dan 2 responden laki-laki (16,7%) dan kelompok kontrol terdiri dari 9 responden perempuan (75%) dan 3 responden laki-laki (25%).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa Perempuan mengalami Tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Jenis kelamin berpengaruh terhadap Tingkat stress dimana Tingkat stress yang lebih tinggi yang umum ditemukan pada Wanita (Wilujeng, Habibie, & Ventyaningsih, 2023 dalam Syah & Delianti, 2024). Perbandingan pengendalian tentang stress pada laki-laki dan Perempuan menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kekebalan stress yang lebih rendah dibandingkan Perempuan (Syah & Delianti, 2024). Ada perbedaan dalam respond laki-laki dan Perempuan menanggapi konflik. Otak Perempuan memiliki persepsi negative terhadap Tingkat stress, konflik menimbulkan hormon negative sehingga menimbulkan stress, kecemasan, dan ketakutan. Sedangkan laki-laki menyukai konflik dan persaingan, bahkan percaya bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dapat disimpulkan bahwa ketika Perempuan berada pada tekanan maka mereka akan lebih mudah mengalami stress (Shors, & Millon, 2016). Ketika dihadapkan pada pemicu konflik yang sama, Perempuan lebih cenderung merasa cemas dan laki-laki cenderung menerima dan menghargai pemicu stress yang muncul, sehingga menyebabkan tingkat stress yang lebih tinggi pada Perempuan dibandingkan pada laki-laki karena Perempuan selalu berfikir secara berlebihan sehingga membuatnya rentan sekali mengalami stress.

### c. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 4. 4

Tempat tinggal	Perlakuan		Kontrol	
	F	%	F	%
Kos	3	25	3	25
Rumah Sendiri	9	75	9	75
Total	12	100	12	100

Pada tabel 4.4 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan tempat tinggal yaitu, pada kelompok perlakuan terdiri dari 3 responden tinggal di kost (25%), 9 responden tinggal rumah sendiri (75%) kemudian pada kelompok kontrol terdiri dari 3 responden tinggal di kost (25%), 9 responden rumah sendiri (75%).

Tempat tinggal juga mempengaruhi Tingkat stres (Sutjiato, 2015). Dengan hasil penelitian dominan responden berada pada tempat tinggal rumah sendiri sebanyak 9 responden (75%) pada kelompok perlakuan dan sebanyak 9 responden (75%) pada kelompok kontrol. Responden dengan Lingkungan tempat tinggal rumah sendiri Sebagian menjadi salah satu pemicu stressor karena situasi keluarga yang selalu bertanya seputar skripsinya itu yang membuatnya menjadi sebuah tekanan dalam diri responden. dan dari keseluruhan responden sebanyak 3 responden (25%) pada kelompok perlakuan dan 3 responden (25%) pada kelompok kontrol, dengan lingkungan tempat tinggal kos menjadi hal yang tidak menciptakan suasana belajar yang nyaman akan menghambat konsentrasi saat menulis skripsi (Ismiati, 2015).

## 3. Hasil Analisis Univariat

### a. Analisis Tingkat stress pada kelompok perlakuan

Tabel 4. 5

Tingkat Stres	Pre-test		Post-test	
	F	%	F	%
Ringan	-	0	8	66,7
Sedang	7	58,3	4	33,3
Berat	5	41,7	-	0

Pada tabel 4.5 menunjukkan hasil *pre-test post-test* kelompok perlakuan . Pada Tingkat stress ringan di kelompok perlakuan, *pre-test* ini tidak ada. Sedangkan Tingkat stress sedang sebanyak 7 responden (58,3 %) dan Tingkat stress berat sebanyak 5 responden (41,7%). Dan pada hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan Tingkat stress Ringan sebanyak 8 responden (66,7%) dan Tingkat stress sedang sebanyak 4 responden (33,3%) dan tidak ada respond yang memiliki Tingkat stress berat.

Terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok perlakuan yang telah diberikan intervensi Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*),

### b. Analisis Tingkat stress pada kelompok kontrol

Tabel 4. 6

Tingkat stress	Pre-test		Post-test	
	F	%	F	%

Ringan	3	25	3	25
Sedang	8	66,7	9	75
Berat	1	8,3	-	0

Pada tabel 4.6 menunjukkan hasil *pre-test post-test* kelompok kontrol. Pada hasil *pre-test* Tingkat stres ringan sebanyak 3 responden (25%), tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (66,7%) sedangkan tingkat stres berat sebanyak 1 responden (8,3%). Kemudian hasil *post-test* Tingkat stres ringan sebanyak 3 responden (25%), Tingkat stres sedang sebanyak 9 responden (75%).

Terdapat penurunan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) ini hanya 1 responden.

#### 4. Analisis Bivariat

##### a. Analisis Tingkat stress pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji *paired sampel T-test*

**Tabel 4. 7**  
Hasil Analisis terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*)  
terhadap Tingkat stress Uji *paired sampel Test*

Kelompok	Tingkat Stress			Uji paired sampel T-test
	Pre- test (mean)	Post-test (mean)	Selisih (Rata-rata)	P
Perlakuan	23,58	13,67	9,917	0,000
Kontrol	19,00	18,67	0,333	0,039

Pada tabel 4.7 hasil *uji paired sampel T-test* menunjukkan bahwa Tingkat stress pada kelompok perlakuan nilai *mean* skor *pre-test* sebesar 23,58 dan *mean* skor *post-test* sebesar 13,67 sehingga mendapatkan selisih *mean* skor sebesar 9,917 Hasil *uji paired sampel T-test* menunjukkan  $p=0,000$  dimana nilai  $p<0,05$  hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap Tingkat stres. Sedangkan Tingkat stress pada kelompok kontrol mendapatkan nilai *mean* skor *pre-test* sebesar 19,00 dan *mean* skor *post-test* sebesar 18,67 sehingga mendapatkan selisih *mean* 0,333 Hasil *uji paired sampel T-test* menunjukkan bahwa  $p=0,039$  yang berarti ada perbedaan antara *pre-post* pada kelompok kontrol.

Perbedaan tingkat stress pada kelompok perlakuan antara *pre-test* dan *post-test*, berdasarkan *uji paired sample T-test*, menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dan selisih skor rata-rata sebesar 9,917. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir yang sedang proses menyelesaikan skripsi. Pada kelompok kontrol, perbedaan tingkat stres antara *pre-test* dan *post-test*, melalui *uji paired sample T-test*, menunjukkan nilai  $p = 0,039$  dan selisih skor rata-rata sebesar 0,333. Uji homogenitas menunjukkan nilai sig. berdasarkan mean sebesar  $0,001 < 0,05$ , yang berarti data kelompok *post-test* perlakuan dan kontrol tidak homogen. Oleh karena itu, dilakukan uji *Mann-Whitney U*, yang menghasilkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Ini menunjukkan adanya pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap tingkat stres.

Dari mekanisme terjadinya penurunan Tingkat stress selama terapi imainasi terbimbing (*guided imagery*) dimulai dari bertanya seputar masalah dari responden, tujuan dan motivasi responden dalam menyelesaikan skripsi lalu tahap relaksasi dan bimbingan imajinasi. Responden akan diberikan ruangan yang nyaman dan tenang lalu dipandu untuk melaksanakan diri responden dan mengosongkan pikiran. Responden diminta untuk memposisikan diri diposisi yang membuat responden nyaman lalu menutup mata. Guider akan memandu responden untuk merasakan relaks dengan nafas dalam dan memberi arahan untuk mengimajinasikan hal-hal yang disukai responden dalam memberikan rasa nyaman dan rileks. Responden diminta untuk tetap menjaga pola napasnya agar tetap rileks dan nyaman. Guider memberikan motivasi melalui proses membayangkan sesuatu yang disukai responden, selain itu guider juga mengevaluasi apa yang dirasakan responden setelah dilakukan terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terapi ini jika dilakukan dengan terjadwal maka akan membantu seseorang menjadi lebih relaks dan nyaman. Karena diterima oleh rangsangan tubuh untuk berbagai indra manusia, memungkinkan seseorang membayangkan hal yang indah menurut mereka agar mendapatkan kenyamanan. Pada dasarnya Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) membuat kita berimajinasi secara positif sehingga apa yang kita pikirkan membuat sinyal dengan apa yang kita rasakan hingga mengurangi terjadinya kecemasan serta mengurangi respond simpatik terhadap tingkat stress dan membantu proses penyembuhan diri sendiri (Udkhiyah, & Jamaludin, 2020; Nurwigati, 2015).

Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) mendorong individu untuk berfikir kreatif dengan mengabaikan permasalahan yang dihadapi, Adapun ketiga prinsip dari terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) yaitu pertama menghubungkan pikiran dengan tubuh, dengan mengacu pada tubuh dengan sensasi dan

pengalaman yang dialami dalam fase konsentrasi (Skeens, 2017). Prinsip kedua adalah jika kita membayangkan sesuatu yang indah berubah kedalam keadaan kesadaran seolah-olah nyata dan dialami oleh tubuh kita, maka aktivitas gelombang otak dan aktivitas biokimia dapat berubah sehingga dapat menyebabkan perubahan berfikir dan emosional. Terakhir *locus of control* merupakan aspek positif penting dalam konsep ini. Jika seseorang percaya akan dirinya sendiri dan dapat mengontrol aspek-aspek tertentu dalam hidupnya, maka harga dirinya akan meningkat. Tiga tujuan utama penggunaan metode ini adalah mengurangi stress dan relaksasi, melatih visualisasi secara aktif atau terbimbing dan mengurangi citra tubuh untuk membawa kata-kata dan gambar kealam bawah sadar sehingga klien merasa tenang dan nyaman. Terapi *guided imagery* dapat mengatasi stress, gangguan mood, depresi, dan gejala stress fisik dengan efek yang signifikan digunakan untuk menurunkan hormon kortisol. Pada penelitian sebelumnya menurut Syah & Delianti (2024) Terapi imajinasi terbimbing menurunkan Tingkat stress pada siswa yang mengalami proses boarding school di SMK Kesdam IV/ diponorogo dengan rata-rata penurunan 4.83 (Sugiyanti, 2017). Dan terapi *guided imagery* menurunkan Tingkat stress pada mahasiswa Tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan rata-rata penurunan 4.88. Berdasarkan analisis data diketahui Tingkat stress menurun setelah diberikan intervensi dengan kelompok perlakuan nilai mean skor pre-test sebesar 23,58 dan mean skor post-test sebesar 13,67 sehingga mendapatkan selisih mean skor sebesar 9,917. Dan hasil *uji Mann whitney u* terdapat hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap Tingkat stres. Berdasarkan hasil uji statistic diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*Guided imagery*) terhadap Tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Yatsi Madani.

**b. Analisis Tingkat stress pada *post-test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan uji Homogenitas dan uji Mann whitney u test**

**Tabel 4. 8**  
**Uji homogenitas dan uji Mann whitney u test kelompok perlakuan dan kelompok kontrol**

Hasil	Uji Homogenitas		uji Mann whitney u	
	N	Sig.	Z	P
Kelompok Perlakuan	12	0,001	-4.125	0,000
Kelompok kontrol	12			

Berdasarkan tabel 4.8 *uji homogenitas* didapatkan nilai sig. based on mean  $0,001 < 0,05$  yang artinya dapat disimpulkan bahwa data kelompok posttest perlakuan dan kelompok kontrol adalah tidak homogen maka uji selanjutnya yaitu uji *uji Mann whitney u*. setelah dilakukan uji *Mann whitney u* pada tabel diatas terdapat hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap Tingkat stres. Berdasarkan hasil uji statistic diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*Guided imagery*) terhadap Tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Yatsi Madani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan gambaran tingkat stress mahasiswa Universitas Yatsi Madani dalam menyelesaikan skripsi sebelum diberikan teknik terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) distribusi frekuensi Tingkat stress *pre-test* kelompok penerapan menunjukkan Tingkat stress ringan tidak ada, Tingkat stress sedang 7 responden (58,3%), serta Tingkat stress berat 5 responden (41,7%). *pre-test* pada kelompok kontrol menunjukkan Tingkat stress ringan 3 responden (25%), tingkat stress sedang 8 responden (66,7%) sedangkan tingkat stress berat 1 responden (8,3%) dan gambaran tingkat stress mahasiswa Universitas Yatsi Madani dalam menyelesaikan skripsi sesudah diberikan terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) Distribusi frekuensi Tingkat stress *Post-test* pada kelompok penerapan menunjukkan adanya penurunan Tingkat stress Ringan sebanyak 8 responden (66,7%) dan Tingkat stress sedang 4 responden (33,3%) dan tidak ada respond yang memiliki Tingkat stress berat. Pada kelompok kontrol hasil *post-test* Tingkat stress ringan 3 responden (25%), Tingkat stress sedang 9 responden (75%) dan Pengaruh pemberian terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap Tingkat stress pada mahasiswa akhir di Universitas Yatsi madani dalam menyelesaikan skripsi Hasil *uji Mann whitney u* yang digunakan pada penelitian ini terdapat hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap Tingkat stress pada Mahasiswa akhir di Universitas Yatsi Madani dalam menyelesaikan skripsi 2024.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Faridah, I., Afiyanti, Y., Fatonah, S., & Tangerang, S. Y. (2022). PENGARUH APPLICATION MOBILE MINDFULNESS (MM) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA DI TANGERANG RAYA The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), Page.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hadisuryanto, A., & Kardian, A. R. (2016). Sistem Pakar untuk Mengukur Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Metode Forward Chaining Berbasis Web. *Jurnal Ilmiah Komputasi*, 15(2), 37–47.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jufri, J., & Marimin, M. (2022). Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Tadbir Peradaban*, 2(2), 119–123. <https://doi.org/10.55182/jtp.v2i2.166>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Afni, Y.S., Nosi D., (2023). Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. *Jurnal Kesehatan*, 17(10), 951-958
- Merlitha, N., & Oktaviana, R. (2018). Pasien Kanker Payudara : Resiliensi dan Stress Menghadapi Kemotrapati. s *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(1), 21–30. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v12i1.585>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Saputri, I. R. D., Yuswanto, T. J. A., & Widodo, D. (2022). Efektivitas Guided Imagery, Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i1.1023>
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Pasien Depresi Berat. *Ners Muda*, 1(3), 165. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6212>
- Studi, P., Profesi, P., Kedokteran, F., & Yogyakarta, U. M. (2022). “Strengthening Youth Potential for Sustainable Innovation” 237. 2(2), 237–242.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang ( the Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 204–207.
- Syah, A. Y., & Delianti, N. (2024). Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. 17(10), 951–958.
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasiaemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalasiaemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382.
- Yanti, Y. (2022). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Carcinoma Mammae. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5695–5700.