

### INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 05, 2023

Revised: February 08, 2024

Available online: February, 14, 2024

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: [afniyansyah88@gmail.com](mailto:afniyansyah88@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Students are individuals who are studying at a tertiary institution who have the task of completing their studies, within a predetermined time period, and will end their study period by compiling a scientific work as a graduation requirement. The process of preparing scientific work is not a simple thing for students. Students are required to be independent, critical, write scientifically, conduct field surveys, and apply the knowledge learned during the lecture process. Students feel that preparing scientific work is beyond their abilities so they easily experience stress. Stress management can be done with guided imagery therapy, which is a relaxation method for imagining places and events related to pleasant feelings of relaxation.

**Purpose:** To determine the effectiveness of guided imagery therapy on stress levels in final year students in completing scientific work.

**Method:** Using quasi-experimental research with a pretest and posttest control group design approach. The sampling technique used non-probability sampling, purposive sampling, totaling 68 respondents and divided into 2 groups, namely 34 participants in the experimental group and 34 participants in the control group. The instrument used to measure stress levels in final year students is the Perceived Stress Scale (PSS-10). The statistical test used is the Paired Sample T-test.

**Results:** Obtained p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) in the experimental group, which means that there is an influence of guided imagery therapy on the stress level of final year students in completing scientific papers. This can be seen from the decrease in the average stress level in the experimental group to 4.88 and in the control group to 0.23.

**Conclusion:** Guided imagination therapy is effective on final year students' stress levels in completing scientific work.

**Suggestion:** In this case, there needs to be support from the family and campus in order to deal with stress in final year students appropriately.

**Keywords:** Emphasize; Guided Imagery; Student.

**Pendahuluan:** Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi yang memiliki tugas dalam menyelesaikan studinya, dalam jangka waktu yang telah ditetapkan, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun karya tulis ilmiah (KTI) sebagai syarat kelulusan. Proses penyusunan KTI ini bukan hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa diharuskan untuk mandiri, kritis, menulis secara ilmiah, melakukan survei lapangan, dan menerapkan ilmu yang dipelajari selama proses perkuliahan. Mahasiswa merasa bahwa dari penyusunan KTI diluar kemampuannya, sehingga mereka mudah mengalami stres. Penanganan stres dapat dilakukan dengan terapi *guided imagery* yang merupakan metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan.

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

**Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

**Metode:** Menggunakan penelitian *quasy* eksperimen dengan pendekatan *pretest* dan *posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel dengan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* sebanyak 68 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 34 partisipan kelompok eksperimen dan 34 kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir berupa *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T-test*.

**Hasil:** Mendapatkan  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) pada kelompok eksperimen yang berarti ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. Hal ini dapat dilihat dari penurunan tingkat stres rerata pada kelompok eksperimen 4.88 dan pada kelompok kontrol 0.23.

**Simpulan:** Terapi *guided imagery* efektif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan KTI.

**Saran:** Dalam hal ini perlu adanya dukungan dari keluarga dan pihak kampus agar dapat mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir secara tepat.

**Kata Kunci:** Guided Imagery; Mahasiswa; Stres.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi yang memiliki tugas dalam menyelesaikan studinya (Purba, & Nafeesa, 2022), dengan jangka waktu yang telah ditentukan selama tiga atau empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun karya tulis ilmiah (KTI) sebagai syarat kelulusan (Aulia, & Panjaitan, 2019). Proses mempersiapkan KTI dari awal hingga akhir untuk mengikuti seminar bukanlah hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa harus memiliki daya saing tinggi, mandiri, kritis, menulis secara ilmiah, melakukan survei lapangan, berkolaborasi dengan dosen pembimbing, menerapkan pengalaman belajar teori dan akademis yang diperoleh di kelas selama proses perkuliahan. Mahasiswa merasa bahwa dari penyusunan KTI diluar kemampuannya, maka mereka rentan mengalami stres (Rozaq, 2014).

Data prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres sebesar 38%-71%, sedangkan di Asia sebesar 39.6%-61.3% (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menemukan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir (American College Health Association, 2019). Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36.7%-71.6% (Ambarwati et al., 2019). Dampak yang terjadi jika

stres yang dialami mahasiswa dibiarkan, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan mental dan fisik antara lain kecemasan, depresi, penurunan imunitas, sakit kepala, penyakit jantung, gangguan tekanan darah, kehilangan tenaga, alergi, dan stroke (Dickinson, 2006).

Tingkat stres seorang mahasiswa dapat bervariasi, mulai dari stres ringan, sedang, hingga stres berat. Penanganan yang baik sangat penting dilakukan untuk dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Ada berbagai jenis intervensi stres yang dapat digunakan untuk mengurangi stres, salah satunya yaitu terapi *guided imagery*. Imajinasi bersifat individu yang menciptakan gambaran mental dirinya sendiri atau bersifat terbimbing. Bimbingan imajinasi menekankan bahwa *klien* membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Bimbingan imajinasi meningkatkan suasana hati positif dan secara signifikan mengurangi suasana hati negatif pada individu (Potter, & Perry, 2010; Watanabe, Fukuda, Hara, & Maeda, 2006).

Teknik *guided imagery* digunakan untuk mengelola koping dengan cara menghayal atau membayangkan sesuatu yang dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan memejamkan matanya dan fokus pada nafas mereka, *klien* didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan

Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Case, Jackson, Kinkel, & Mills, 2018). Terapi *guided imagery* merupakan metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan (Wahyuningsih, & Agustin, 2020). Manfaatnya sebagai intervensi perilaku dalam mengatasi kecemasan, stres, dan rasa sakit (Putra, & Putri, 2016).

**METODE**

Penelitian *Quasy Eksperimental* dengan metode pendekatan *pre-post test control group design*. Populasinya seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan KTI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* sebanyak 68 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu, eksperimen dan kontrol. Penelitian ini dilakukan di Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh pada tanggal 10 Juli – 4 Agustus 2023.

Variabel independen adalah terapi *guided imagery* dan variabel dependen adalah tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan KTI. Pada kelompok eksperimen diberikan intervensi terapi *guided imagery* yaitu dengan diberikan tindakan berupa bimbingan imajinasi, relaksasi, memberikan suasana, dan pemikiran yang nyaman, serta teknik pengendalian diri dengan pemafasan. Pada kelompok kontrol diberikan intervensi dalam mengurangi tingkat stres melalui mekanisme *coping*

yang efektif berupa dukungan sosial dan melakukan kegiatan yang bersifat menghindari pemicu stres, seperti menceritakan masalah, membaca Al Qur'an atau mendengarkan musik.

Teknik *guided imagery* diawali dengan menanyakan permasalahan partisipan, tujuan atau motivasi dalam menyelesaikan KTI, dan cita-citanya. Kemudian memasuki tahap relaksasi dan bimbingan imajinasi. Perlakuan *guided imagery* dalam suatu ruangan yang nyaman dan tenang untuk bersantai dan menjernihkan pikiran. Intervensi terapi *guided imagery* dilakukan selama 8 kali dalam 4 minggu dengan durasi waktu 10-15 menit.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner PSS-10 dengan menggunakan skala 0-40 (0=normal, 1-14=stres ringan, 15-26=stres sedang, >27=stres berat). Selanjutnya, data skor partisipan sebelum intervensi diakumulasikan untuk mendapatkan nilai rata-rata sebagai data primer dan data skor setelah intervensi juga diakumulasikan untuk mendapatkan nilai rata-rata sebagai data sekunder.

Data dalam penelitian ini diolah melalui proses *editing, coding*, entri data, dan tabulasi. Analisa data yang digunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan statistik uji *Paired Sample T-test* antara data primer dan sekunder. Penelitian ini sudah mendapatkan izin dari komite etik UPPM Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh dengan nomor 74/UPPM/II/2023.

**HASIL**

**Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N=68)**

Variabel	Eksperimen (n=34)	Kontrol (n=34)
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(21.26±0.666)(20-23)	(21.35±0.849)(20-23)
<b>Jenis Kelamin (n/%)</b>		
Laki-laki	11/32.4	7/20.6
Perempuan	23/67.6	27/79.4
<b>Domisili (n/%)</b>		
Kos	21/61.8	19/55.9
Rumah Sendiri	13/38.2	15/44.1

Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

Pada Tabel 1. menunjukkan bahwa usia partisipan pada kelompok eksperimen berada di rentang 20- 23 tahun dengan rata-rata usia 21.26 tahun dan standar deviasi 0.666, sedangkan usia partisipan pada kelompok kontrol berada di rentang 20-23 tahun dengan rata-rata 21.35 tahun dan standar deviasi 0.849. Selanjutnya untuk jenis kelamin partisipan yang berjenis kelamin laki-laki pada kelompok eksperimen sebesar 32.4% dan pada kelompok kontrol sebesar 20.6%, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan pada kelompok eksperimen sebesar 67.6% dan pada kelompok kontrol sebesar 79.4%. Selanjutnya untuk status domisili partisipan yang bertempat tinggal di kos pada kelompok eksperimen sebesar 61.8% dan pada kelompok kontrol sebesar 55.9%, sedangkan yang bertempat tinggal di rumah sendiri pada kelompok eksperimen sebesar 38.2% dan pada kelompok kontrol sebesar 44.1%.

**Tabel 2. Terapi Guided Imagery dalam Menurunkan Tingkat Stres (N=68)**

Kelompok	Tingkat Stress				
	Pre-test (Mean)	Post-test (Mean)	Selisih Rata-rata	CI 95%	p-value
Eksperimen	21.12	16.24	4.88	1.232 (1.701-1.714)	0.000
Kontrol	20.44	20.21	0.23	0.186 (1.854-1.795)	0.019

Pada Tabel 2. hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa tingkat stres di kelompok eksperimen mendapatkan p-value sebesar 0.000 dengan nilai *mean* skor *pre-test* sebesar 21.12 dan nilai *mean* skor *post-test* sebesar 16.24, sehingga mendapatkan selisih *mean* skor sebesar 4.88. Sedangkan tingkat stres di kelompok kontrol mendapatkan p-value sebesar 0.019 dengan nilai *mean* skor *pre-test* sebesar 20.44 dan nilai *mean* skor *post-test* sebesar 20.21, sehingga mendapatkan selisih *mean* skor sebesar 0.23.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian didapatkan bahwa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat stres dimana tingkat stres yang lebih tinggi yang umum ditemukan pada wanita (Wilujeng, Habibie, & Ventyaningsih, 2023). Perbandingan pengendalian tentang stres pada laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kekebalan stres yang lebih rendah dibandingkan perempuan (Larasati, Suryaningsih, & Lestari, 2014).

Ada perbedaan dalam respon laki-laki dan perempuan menanggapi konflik. Otak perempuan memiliki persepsi negatif terhadap konflik dan stres. Konflik menimbulkan hormon negatif sehingga menimbulkan stres, kecemasan, dan ketakutan.

Laki-laki seringkali menyukai konflik dan persaingan, bahkan percaya bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dapat disimpulkan bahwa ketika perempuan berada dalam tekanan, maka mereka akan lebih mudah mengalami stres (Shors, & Millon, 2016). Ketika dihadapkan pada pemicu stres yang sama, perempuan lebih cenderung merasa cemas dan laki-laki lebih cenderung menerima dan menghargai pemicu stres yang muncul, sehingga menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Selain itu, perempuan cenderung lebih bijaksana dibandingkan laki-laki. Perempuan sering memikirkan suatu hal secara berlebihan sehingga membuatnya rentan mengalami stres.

Remaja yang masih kuliah atau sekolah sebaiknya diberikan perhatian khusus terhadap tingkat stres. Hal ini merupakan bagian kehidupan yang tidak bisa dihindari, dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk anak-anak. Perkembangan mental pada masa remaja akhir mengarah pada peningkatan kemampuan remaja dalam berhipotesis segala sesuatu tentang kehidupan dan lingkungannya (Surya, 2016). Remaja akhir mempunyai kemampuan untuk mengatasi penyakit yang bersifat abstrak. Pada usia ini performanya belum seberapa sehingga mudah merasa rendah diri, mudah menyerah, merasa bahwa apa yang dilakukannya diluar batas kemampuan sehingga

**Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

menimbulkan perasaan stres. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuannya dalam menangani stres (Potter, & Perry, 2010).

Tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat stres (Sutjiato, 2015). Lingkungan tempat tinggal kos yang tidak nyaman menjadi salah satu stressor bagi mahasiswa dalam mempersiapkan skripsi. Lingkungan kos yang tidak menciptakan suasana belajar yang nyaman akan menghambat konsentrasi saat menulis skripsi (Ismiati, 2015). Mahasiswa yang tinggal di kos lebih rentan mengalami stres karena peralihan tempat tinggal dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain, mengurus kebutuhan sendiri, mengelola keuangan sebaik mungkin, dan mengidentifikasi kebutuhannya secara akurat (Kholidah, & Alsa, 2012). Mahasiswa yang tinggal di kos banyak mengalami tekanan, lingkungan sekitar terkadang kurang mendukung selama masa kuliah sehingga lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri bersama keluarganya. Mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri akan mendapat dukungan dari keluarga dalam mengendalikan tingkat stres (Sugiyono, 2017).

Sampel pada penelitian ini terdiri dari satu kelompok yang dilakukan pengumpulan data sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) (Dahlan, 2011). Pada uji *Paired Sample T-Test* mendapatkan data bahwa kelompok eksperimen dengan p-value 0.000 dan selisih skor mean sebesar 4.88, dimana dengan nilai p-value < 0.05 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, setelah dilakukan 8 kali intervensi terapi *guided imagery* memiliki pengaruh cukup signifikan terhadap tingkat stres dan efektif dalam pengendalian tingkat stres. Sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan data p-value 0.019 dan selisih skor mean sebesar 0.23, hal ini menunjukkan pada kelompok kontrol bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sehingga menyatakan bahwa terapi *guided imagery* memiliki pengaruh dalam pengendalian tingkat stres.

Terapi *guided imagery* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada siswa yang mengalami proses *boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro dengan nilai rata-rata penurunan 4.83 (Sugiyanti, Suhariyanti, & Priyanto, 2017). Terdapat pengaruh dalam pemberian teknik *guided imagery*

terhadap tingkat stres siswa kelas 8 dalam pembelajaran daring di SMP Katolik Laikit (Dareda, Yahya, & Pramono, 2021).

Berdasarkan hasil analisa data, diketahui bahwa tingkat stres mengalami penurunan setelah dilakukan terapi *guided imagery*. Terapi *guided imagery* akan diterima sebagai stimulus dengan berbagai indera sehingga seseorang dapat membayangkan sesuatu yang indah dan merasa tenang. Terapi imajinasi terbimbing secara teratur akan membantu anda merasa lebih tenang, lebih *relax* dan nyaman, dan rasa sakit akan berangsur-angsur mereda. Terapi *guided imagery* pada dasarnya mendorong kita untuk berpikir dan berimajinasi secara positif sehingga merangsang serotonin untuk melepaskan zat kimiawi yang menyenangkan sehingga mengurangi kecemasan dan dapat mengurangi respon simpatik terhadap stres dan membantu proses penyembuhan diri sendiri atau relaksasi (*self healing*). *Guided imagery* juga merangsang kelenjar *pituitary* untuk memproduksi hormon endorphin yang memberikan efek bahagia dan senang bagi pasien (Udkhiyah, & Jamaludin, 2020; Nurwigati, 2015).

Terapi *guided imagery* mendorong individu untuk berpikir kreatif dengan mengabaikan permasalahan yang dihadapi, adapun ketiga prinsip dari *guided imagery* yaitu pertama menghubungkan pikiran dengan tubuh, dengan mengacu pada tubuh dengan sensasi dan pengalaman yang dialami dalam fase konsentrasi di bawah alam sadar (Skeens, 2017). Prinsip kedua adalah jika kita membayangkan sesuatu yang indah berubah ke dalam keadaan kesadaran seolah-olah nyata dan dialami oleh tubuh kita, maka aktivitas gelombang otak dan aktivitas biokimia dapat berubah, sehingga dapat menyebabkan perubahan kognitif (berpikir) dan emosional. Terakhir, *locus of control* merupakan aspek penting dari konsep ini. Jika seseorang percaya pada dirinya sendiri dan dapat mengontrol aspek-aspek tertentu dalam hidupnya, maka harga dirinya akan meningkat.

Tiga tujuan utama penggunaan metode ini adalah mengurangi stres dan relaksasi, melatih visualisasi secara aktif atau terbimbing, dan menggunakan citra tubuh untuk membawa kata-kata dan gambar ke alam bawah sadar sehingga klien merasa tenang dan nyaman. Terapi *guided imagery*

**Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

dapat mengatasi stres, gangguan *mood*, depresi, kecemasan, dan gejala stres fisik dengan efek yang signifikan digunakan untuk menurunkan hormon kortisol.

Terapi relaksasi *guided imagery* berpotensi merangsang sistem saraf simpatis dan sistem endokrin pada pasien, terutama stimulus verbal dari pembimbing (penulis) mendorong kedua sistem saraf tersebut menghasilkan beta endorfin endogen dan menurunkan hormon kortisol dapat meningkatkan ketenangan dan relaksasi (Beck, Hansen, & Gold, 2015; Saputri, & Rahayu, 2020).

Penerapan imajinasi terbimbing atau *guided imagery* dapat mengurangi tingkat stres dan gejala-gejala terkait dengan stres. Efektivitas intervensi *guided imagery* juga dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres, sekaligus meningkatkan kenyamanan pasien psikiatri (Novarenta, 2013). *Guided imagery* merupakan suatu proses penggunaan untuk menggerakkan tubuh guna menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan seluruh indra termasuk sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran. Terapi *guided imagery* menekankan pada pasien membayangkan sesuatu yang menyenangkan dan nyaman, serta harus memiliki imajinasi yang sangat kuat (Potter, & Perry, 2010; Darmadi, Hafid, Patima, & Risnah, 2020).

Keadaan stres menyebabkan penurunan produksi hormon beta-endorfin yang dapat meningkatkan tingkat gairah. Stres menyebabkan produksi hormon kortisol tidak teratur sehingga meningkatkan hipotalamus. Endorfin dapat dilepaskan akibat adanya rangsangan nyeri dan stres pada tubuh. Endorfin memiliki kemampuan yang sama dengan opiat dalam menghilangkan rasa sakit dan memberikan kenikmatan pada tubuh manusia (Wang, Korczykowski, Rao, Fan, Pluta, Gur, & Detre, 2007). Tubuh manusia memiliki mekanisme pertahanan yang memungkinkannya untuk tidak membahayakan pada tubuh saat stres. Endorfin dapat menekan dan menghambat stres, sehingga menghalangi seseorang untuk fokus pada stres dan menciptakan perasaan gembira dan suasana hati (Afdila, 2016).

Terapi *guided imagery* membantu mengurangi stres dengan menciptakan rasa nyaman dan rileks

yang disertai dengan imajinasi positif, yang pada akhirnya dapat merangsang peningkatan endorfin dalam tubuh. Peningkatan endorfin menyebabkan penurunan hormon kortisol dan penurunan tingkat stres. Selain itu, relaksasi *guided imagery* yang dilakukan dengan fokus dan benar maka dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman baik secara fisik maupun psikologis.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa sampel mampu mengendalikan emosinya, memiliki kesadaran yang tinggi, tanggapan yang luas, dan dapat menerima motivasi dari orang lain. Partisipan mengatakan bahwa mereka melakukan sejumlah kegiatan untuk menghilangkan stres, antara lain menceritakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan KTI, mencari bantuan dan dukungan orang lain, meminta saran dari orang lain, mendengarkan musik, membaca Al Qur'an. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya mekanisme respon adaptif yaitu mencari dukungan sosial dalam bentuk dukungan yang positif.

Setiap orang yang mengalami stres akibat stresor yang mengancam kondisinya, hal ini memerlukan kemampuan pribadi dan dukungan dari lingkungan untuk mengurangi stres. Cara yang digunakan individu untuk mengurangi stres dikenal dengan istilah *coping*. Efektivitas coping dinilai apabila mampu menurunkan stres yang dialami seseorang, jika tindakan penanggulangan yang digunakan bersifat coping adaptif namun gagal dalam menurunkan tingkat stres seseorang, berarti coping yang digunakan tidak efektif (Hawari, 2011).

Individu yang berhasil dalam *coping* akan mengarahkan upayanya pada pengelolaan emosi yang tidak menyenangkan. Individu melihat sisi positif dari suatu situasi menjadi tenang secara emosional dan berpikir jernih untuk melanjutkan atau memulai kembali tindakan coping yang diarahkan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang berlangsung (Afdila, 2016).

## SIMPULAN

Terapi *guided imagery* sangat berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres dan efektif sebagai pengendalian tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

**Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

## SARAN

Dalam hal ini perlu adanya dukungan dari keluarga dan pihak kampus agar dapat mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir secara tepat. Terapi *guided imagery* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menjadi solusi dalam penanganan stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- American College Health Association. (2019). American College Health Association National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. Cornell International Affairs Review, 12(2). Diakses dari: [https://www.acha.org/documents/ncha/ncha-ii\\_spring\\_2019\\_us\\_reference\\_group\\_executive\\_summary.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/ncha-ii_spring_2019_us_reference_group_executive_summary.pdf)
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127.
- Beck, B. D., Hansen, Å. M., & Gold, C. (2015). Coping with work-related stress through guided imagery and music (GIM): randomized controlled trial. *Journal of music therapy*, 52(3), 323-352.
- Case, L. K., Jackson, P., Kinkel, R., & Mills, P. J. (2018). Guided imagery improves mood, fatigue, and quality of life in individuals with multiple sclerosis: an exploratory efficacy trial of healing light guided imagery. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 23, 2515690X17748744.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Penerbit Salemba.
- Dareda, K., Yahya, I., & Pramono, A. S. (2021). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Siswa Belajar Daring di SMP Laikit: The Effect of Guided Imagery on Students in Online Learning in Junior High School Laikit. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 6(1), 46-50.
- Darmadi, M. N. F., Hafid, M. A., Patima, P., & Risnah, R. (2020). Efektivitas imajinasi terbimbing (guided imagery) terhadap penurunan nyeri pasien post operasi: A literatur review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 42-54.
- Dickinson, W. L. (2006). *Increasing coping resources: An experimental intervention approach*. Georgia State University.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(2).
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Larasati, D. D. S., Suryaningsih, R., & Lestari, N. (2014). *Hubungan Antara Stres Dan Kejadian Hipertensi Pada Perawat Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Novarenta, A. (2013). Guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(2), 179-190.
- Nurwigati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor.

**Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>

Efektivitas terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

- Potter, P., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*.
- Purba, A. D., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/i Stambuk 2019 Universitas Medan Area. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 16-24.
- Putra, C.S., & Putri, A.A. (2016). Perbedaan Efektifitas Guided Imagery Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Siswi Santri Dipondok Pesantren Al Barokah Kabupaten Dharmasraya. *Menara Ilmu*, 10(72).
- Rozaq, A. (2014). Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. *Skripsi. Program Studi Psikologi Jurusan Sosial Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel. Surabaya*.
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Pasien Depresi Berat. *Ners Muda*, 1(3), 165-171.
- Shors, T. J., & Millon, E. M. (2016). Sexual trauma and the female brain. *Frontiers in neuroendocrinology*, 41, 87-98.
- Skeens, L. M. (2017). Guided Imagery: A Technique to Benefit Youth at Risk. *National Youth-At-Risk Journal*, 2(2), 92-106.
- Sugiyanti, D. A., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding School Di Smk Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50-58.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Surya, D. J. (2016). *Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1).
- Udkhiyah, A., & Jamaludin, J. (2020). Penerapan Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di RSUD RA Kartini Jepara. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 7(2).
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 7(1), 31-37.
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., & Detre, J. A. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(3), 227-239.
- Watanabe, E., Fukuda, S., Hara, H., & Maeda, Y. (2006). Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample. *Alternative therapies in health and medicine*, 12(2), 60.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023) Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6-11.

**Afni Yan Syah\*, Nosi Delianti**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Korespondensi penulis: Afni Yan Syah. \*Email: afniyansyah88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>