

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS TEKNIK SIPIL  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
ALEXSIUS RIANDI LEFU LEFU  
Nim: 2014610007**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI  
MALANG  
2018**

## RINGKASAN

Setiap orang pasti akan mengalami stres terhadap tuntutan yang diterima. Bagi individu stimulus atau peristiwa dapat menimbulkan stres. Untuk mengurangi stress, imajinasi terarah adalah suatu teknik terapi *guidedimagery* menggunakan imajinasi inividu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Program Studi Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment design*, dengan pendekatan *two group pre test – post test*, jumlah populasi 90 orang, dan sampel 36 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner *depression, anxiety* dan *stress*, (DASS). Hasil analisis perbandingan antara kelompok keperlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi *guidedimagery* dengan menggunakan uji Independent T-Test diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p\ value \leq 0,05$ ) dan nilai  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $3,857 \leq 2,701$ ), yang artinya tingkat stres sebelum dan sesudah terapi *guided imagery* pada kelompok kontrol dan perlakuan atau ada pengaruh terapi *guidedimagery* terhadap kelompok kontrol dan kelompok perlakuan untuk penurunan tingkat stres. Bagi penelitian dapat memahami karakteristik setiap responden. Agar terapi dapat berjalan dengan lebih baik lagi.

***Kata Kunci : Stres, Terapi Guided Imagery***

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Setiap mahasiswa akan stress dalam menjalani studi agar dapat mendapat gelar sarjana. Untuk memperoleh gelar sarjana, mahasiswa diharuskan untuk menyusun tugas akhir dari hasil penelitian menjadi suatu karya ilmiah skripsi (Soemanto, 2009 dalam Rafikasari, 2015).

Mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam sistematika tatatulis ilmiah. Optimism yang tinggi akan memiliki koping stres, semakin rendah koping stres mahasiswa, maka semakin rendah optimisme mahasiswa (Ningrum, 2011).

Masalah yang sering dialami dan mempengaruhi kehidupan seseorang. Bagi individu setiap kejadian atau stimulus itu dapat menimbulkan stres (Nursalam, 2013). Manusia selalu dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas yang memicu terjadinya stres. (smeltzer & Bare, 2008).

Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa rentan sekali mengalami stress. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki dalam mengerjakan skripsi memicu terjadi stress pada mahasiswa (Rozaq, 2014).

Maka dari itu dibutuhkan suatu terapi meningkatkan koping mahasiswa dalam menyusun skripsi. Terapi merupakan sesuatu yang dilakukan terprogram dengan tujuan menjadi lebih sehat dan stres bisa berkurang (Hakim, 2012). Koping dapat ditingkatkan dengan cara, melakukan terapi . Terapi yang dapat meningkatkan koping juga salah satunya *terapi guidedimagery*. Teknik imajinasi

adalah sebuah terapi dengan melibatkan panca indera agar stres berkurang (Patricia, 2005 dalam Kalsum, 2012). Untuk mengatasi stress, kecemasan dan nyeri, terapi *guidedimagery* sangat bermanfaat sebagai intervensi (Smeltzer & Bare, 2008 dalam Novarenta, 2013).

Peneliti melakukan pengumpulan di Fakultas Teknik Sipil Universitas TribhuwanaTunggadewi. Hasil yang didapatkan, hampir sebagian besar mahasiswa sering mengalami kesulitan mencari referensi, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, kurangnya motivasi dan percaya diri membuat optimisme yang menurun dalam mengerjakan skripsi. Dari hasil pengamatan yang didapatkan mahasiswa merasa stres dalam menyelesaikan skripsi. Dari hasil data yang diperoleh Fakultas Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tunggadewi dari 90 mahasiswa semester delapan terdapat bahwa 70% mengalami stres tingkat sedang dalam mengerjakan skripsi. Gejala yang dialami sering merasa putus asa, mudah marah, dan sering tersinggung. Dan yang mengalami tingkat stres ringan dalam menyelesaikan skripsi sebanyak 30%.

Dari hasil pengumpulan data, mahasiswa harus diberikan sebuah terapi *guideimagery* penurunan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## **1.2 Perumusan Masalah.**

Apakah terdapat Pengaruh *GuidedImagery* terhadap tingkat stress pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Malang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *guidedimagery* terhadap tingkat stress pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stress pada mahasiswa kontrol sebelum dan sesudah diberikan *guidedimagery*.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stress pada mahasiswa kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery* kelompok perlakuan.
3. Untuk menganalisis pengaruh *guidedimagery* terhadap kelompok perlakuan dan kelompok perlakuan tingkat stress sesudah diberikan,

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Instansi Pendidikan.**

Untuk pedoman bagi instansi mengenai pengaruh *guidedimagery* terhadap tingkat stress terhadap mahasiswa.

#### **1.4.2 Bagi Penelitian selanjutnya**

Melakukan penelitian lanjut terhadap pengaruh *guided imagery* agar menjadi bahan kajian untuk mengatasi tingkat stress terhadap mahasiswa.

#### **1.4.3 Mahasiswa.**

Untuk memperluas wawasan dan pandangan mahasiswa tentang *guided imagery*

#### **1.4.4 Bagi Masyarakat**

Memberikan ilmu baru dan pemahaman yang tepat kepada masyarakat agar memahami *guided imagery*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., 2012. Stres dan Coping dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Ardhiyanti, Yulrina, Risa P., Ika P.D., 2014. *Keterampilan Dasar Kebidanan 1*. Yogyakarta: Deepublish
- Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: EGC\
- Bedford, S., 2012. Formative Peer and Self Feedback as A Catalyst for Change Within Science Teaching. *Journal of Chemistry Education Research and Practice*. 9 (1), 80-92.
- Brannon, L. & Feist, 2013. *Health psychology*. San Fransisco : Wadsworth
- Djarwanto, 2005. *Statistik Induktif Ed. Kelima*. Yogyakarta: BPF
- Dossey, B., 1995. *Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness*. New York: Bantam Books
- Fadillah, A.E.R., 2013. Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi Vol.1 No.3 (online), (<http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/11/ejournal%20%2811-18-13-01-20-47%29.pdf> diakses tanggal 10 Januari 2018 pukul 02.37 WIB)
- Fausiah dalam Manabung, S.N., 2015. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Febriyanto, R.S., 2015. Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi. Naskah Publikasi: Tidak Diterbitkan
- Feldman, R. 2012. *Pengantar psikologi ed.10*. Jakarta: Salemba Humanika
- Grocke, D. & Moe, 2015. *Guided imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy*. London: Jessica Kingsley Publisher
- Hakim, L., 2012. *Terapi Qur'ani*. Jakarta: Link Consulting.
- Hariyanti, N., 2008. *Hambatan dalam Proses Bimbingan Skripsi*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Surabaya: Tidak diterbitkan
- Hart, S.G., 2008. *Human Mental Workload*. Netherlands: Elsevier science publishing company Inc

- Hidayat, A. Aziz Alimul, 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Ide, 2008. *Gaya hidup penghambat demensia*, Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Kaplan & Sadock, 2010. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
- Kozier B. & Erb G., 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Ed. 5*. Jakarta: EGC
- Losyk, Bob, 2008. *Kendalikan Depresi Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Psychology Foundation of Australia. Depression anxiety stress scales. [series online] 2014 [cited October 2015]. Available from: URL: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik.htm>
- Mehmet, Roizen, 2010. *Being Beautiful Sehat dan Cantik Luar Dalam ala Dr.Oz*. Jakarta: Qanita
- Naila Atmaningtyas. 2010. *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stress & Depresi*. Yogyakarta: Getar Hati.
- Ningrum, D.W., 2011. Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi Vol.9 No.1 (online), (<http://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/viewFile/94/91> diakses 13 Januari 2018 pukul 03.40 WIB)
- Notoatmodjo, S.2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : Rineka Cipta
- Novarenta, Affan, 2013. *Guided Imagery* untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi Vol. 1 No.2. (online), (<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1575/1671> diakses tanggal 20 Januari 2018 pukul 20.17 WIB)
- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Patricia dalam Kalsum,2012. Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita dengan Insomnia Usia 20-25 Tahun. Jurnal Makalah Kesehatan FKUB. (online), (<http://www.google.co.id/#hl=id&gsnf=3&pq=pengaruh%20teknik%20relaksasi%20> diakses 20 Januari 2018 pukul 19.30 WIB)
- Pedak, M. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah.
- Potter, Patricia A, Perry, Anne G. 2009. *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek Edisi 8. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Rafikasari, M.W.N., 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. Naskah Publikasi: Tidak Dipublikasikan



- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millennium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc. 2009.
- Rice, V. H. (Ed.). 2011. Theories of stress and its relationship to health. In Rice, H. V. (Eds.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, technical memorandum, 212824, 9*. <http://humanfactors.arc.nasa.gov/web/library/publications/publications.php>
- Rozaq, A., 2014. Tingkat Stress Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. (online), (<http://digilib.uinsby.ac.id/220/> diakses tanggal 22 Januari 2018 pada pukul 02.20 WIB)
- Sarafino, E. P. 2008. *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons Inc. Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia
- Sari, Vivi Y., 2007. Hubungan antara Optimisme dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Pengambil Skripsi. (online), ([http://psychology.uii.ac.id/images/stories/jadwal\\_kuliah/naskah\\_02320155.pdf](http://psychology.uii.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah_02320155.pdf) diakses tanggal 23 Januari 2018 pukul 02.47)
- Smeltzer, S.C & Bare, B.G, 2008. *Buku Ajar Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: EGC
- Snyder, M. & Lindquist, R. 2002. *Complementary/alternative therapies in nursing, (4th ed)*. New York: Springer Publishing Company.
- Takwin, B., 2008. Menjadi Mahasiswa. (online), (<http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18> diakses tanggal 7 Desember 2015 pukul 20.32 WIB)
- Yunita Imaningsih. 2009. Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa di SMA Negeri 1 Kretek Wonosobo. *Skripsi*. FIP-UNY.