

# PENGARUH *GUIDED IMAGERY* DALAM MENURUNKAN STRESS SISWA MENGHADAPI PROSES *BOARDING SCHOOL* DI SMK KESDAM IV KOTA MAGELANG

Desi Ari Sugiyanti<sup>1)</sup>, Enik Suhariyanti<sup>2)</sup>, Sigit Priyanto<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang  
e-mail: [desiari.sugiyanti@gmail.com](mailto:desiari.sugiyanti@gmail.com)

<sup>2)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang  
e-mail: [esuhariyanti@ummgl.ac.id](mailto:esuhariyanti@ummgl.ac.id)

<sup>3)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang  
e-mail: [sigit\\_priyanto@ummgl.ac.id](mailto:sigit_priyanto@ummgl.ac.id)

## *Abstract*

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. In adolescence can also be called the period of "storms and stresses" a period in which emotional tension increases as a result of physical changes and glands. Stress in schools arises from the various uncomfortable pressures felt by students, thus triggering physical and psychological tensions that result in changing behavior and affecting students' own learning achievements cognitively. To know the effect of guided imagery in reducing stress level of students in facing Boarding school process at SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang City. The research design used in this research is Quasi Experiment with two group type pre post test with control group, the analysis used is paired-samples t-test. Guided imagery influence on decreasing stress level in students who experience boarding school process at SMK Kesdam IV / Diponegoro with p-value = 0,000 with mean of decrease 4,83 compared to control group with mean of decrease 2,37. The level of stress on the boarding school process can go down with guided imagery*

**Keywords:** *Adolescent, Boarding school, Stress, Guided imagery*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan seksual (Santrock dalam Nasution, 2007). Pada masa remaja dapat juga disebut dengan periode "badai dan tekanan" atau "storm and stress" suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar.

Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka. Banyak dari remaja yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan, namun mereka kemudia diminta untuk berpartisipasi secara tanggungjawa di dalam masyarakat. Masalah yang banyak dialami remaja saat ini merupakan manifestasi dari stress, diantaranya depresi dan kecemasan, pola makan tidak teratur dan lain sebagainya. Stress bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaanya pada sumber dan

bagaimana remaja merespon stress tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi lingkungan sekitarnya (Nasution, 2007).

Menurut Mulyani (2010) mengemukakan bahwa stres khususnya di sekolah yang menerapkan sistem pembelajaran yang kompetitif dan menerapkan sistem *Boarding school*, memberikan dampak yang memaksa siswa harus menyesuaikan diri dengan sekolah secara psikologis, psikososial, dan fisiologis bahkan akademis.

Stres sebagai suatu problem di sekolah relatif dianggap masih baru dalam khazanah psikologi. Stress di sekolah adalah suatu perasaan yang tegang secara emosional, disebabkan peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah. Perasaan terancam keselamatannya, baik secara fisik, mental, harga diri, yang berakibat memunculkan reaksi-reaksi yang bersifat fisik, psikologis, dan perbuatan yang harus menyesuaikan secara psikologis dan akademis.

Stres di sekolah muncul akibat adanya berbagai tekanan-tekanan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh siswa, sehingga memicu ketegangan fisik maupun psikologis yang berakibat merubah perilaku dan mempengaruhi prestasi belajar siswa itu sendiri secara

kognitif. Stres secara biologis juga memicu meningkatnya sekresi hormon tertentu, yang berimplikasi pada perkembangan biologis siswa, seperti munculnya jerawat, kelenjar minyak di bagian tubuh tertentu bekerja lebih, dan telapak tangan berkeripat (Mulyani, 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Kesdam IV/Diponegoro melalui metode wawancara dan observasi menunjukkan bahwa siswa mengalami tingkat stress dengan tingkatan yang berbeda. Peneliti membandingkan stress pada siswa tingkat atau kelas X dengan tingkatan yang lebih tinggi sangat berbeda. Melalui wawancara dengan 25 responden, 23 siswa kelas X mengatakan tingkat stress yang berbeda dan 2 sisanya mengatakan tidak stress. Kemudian 9 siswa kelas XII, 8 siswa kelas XI mengatakan stress yang sangat bervariasi pula namun hanya sedikit yang mengalami stress. Ada yang mengatakan bahwa aktifitas di asrama sangat berbeda secara umumnya atau pada kehidupan sebelumnya, proses adaptasi yang membutuhkan waktu yang sangat lama, membiasakan diri dengan aktifitas terstruktur yang sangat jauh dengan siswa pada umumnya. Salah satu kegiatan yang disampaikan oleh siswa seperti kegiatan mencuci pakaian sendiri, membersihkan kamar dan lingkungan sekolah serta kegiatan mandiri lainnya.

Menurut statistik yang ditunjukkan pada bagian kesiswaan dan bimbingan konseling SMK Kesdam IV/Diponegoro dalam 2 tahun terakhir menunjukkan statistik presensi yang perlu ditindaklanjuti. Sejumlah 75 siswa seluruh kelas dilaporkan oleh bagian kesiswaan dengan bukti ketidakhadiran seperti sakit sejumlah 68 siswa dan status tanpa keterangan 7 siswa. Peneliti mencoba melakukan wawancara kepada beberapa siswa yang pernah tidak masuk dengan status sakit dan tanpa keterangan tersebut. Mereka menjawab bahwa sakit yang dirasakan pengaruh dari tekanan pada semester awal. Pada siswa yang tanpa keterangan juga menunjukkan bahwa dia mengalami stress ringan dikarenakan proses *Boarding school* pada awal semester.

Dampak akibat stres pada kesehatan tidaklah boleh diabaikan. Apalagi bila dalam waktu jangka yang lama terlebih bila tingkatan level stres yang tinggi. Gejala-gejala stres dapat dilihat dari tampilan fisik maupun psikologi seseorang yang mengalaminya. Stres merupakan respons alami tubuh terhadap ancaman atau tuntutan apapun, sehingga sistem saraf pun bereaksi dengan melepaskan aliran hormon stres, termasuk adrenalin dan kortisol, yang membuat tubuh bereaksi darurat. Saat stres terjadi, jantung akan berdetak keras, otot-otot mengencang, tekanan darah meningkat, napas memburu dan indera-indera menjadi lebih tajam. Perubahan secara fisik ini secara otomatis akan menambah kekuatan dan stamina, mempercepat reaksi tubuh dan meningkatkan fokus. (Hamizan, 2015).

Stress yang terjadi pada usia remaja sekolah perlu ada perhatian khusus dari orang tua, guru atau tenaga pengajar. Stres pada remaja dapat diatasi baik di dalam maupun di luar rumah. Langkah pertama dalam mengatasi stres pada remaja adalah mengidentifikasi penyebab dari stres mereka. Dugaan bahwa tidak ada

alasan fisik untuk stres pada remaja harus dihindari. Remaja harus diizinkan untuk berbicara dengan bebas tentang masalah mereka dan mereka harus diberi dukungan. Orang dewasa disekitarnya harus membantu dan mengajarnya tentang metode penghilang stres dan membuat target yang realistis untuk kegiatan kurikuler ataupun ekstrakurikuler mereka (Distiana, 2012).

Etzion dalam Handono (2013) mengemukakan solusi yang tepat dalam mengatasi stress yaitu dengan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial sebagai hubungan antar pribadi yang didalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik, perhatian emosional, pemberian informasi dan pujian. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi dan bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan bernilai, dan dicintai. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari teman, keluarga, atau orang yang ada di sekitar individu.

Dukungan sosial tersebut dapat berupa dukungan materi maupun immateri. Adapun stress dapat ditanggulangi dengan peran sosial disekitarnya dengan cara melakukan terapi, salah satu contohnya adalah terapi *guided imagery*. *Guided imagery* penerapannya lebih mudah dibandingkan teknik yang lain seperti relaksasi ataupun hipnotis. Secara psikologis *guided imagery* akan membawa individu untuk menghadirkan gambaran mental yang diperkuat dengan perasaan menyenangkan ketika individu mengimajinasikan gambaran tersebut, dengan *guided imagery* individu akan lebih mudah memberikan perhatian terhadap bayangan mental yang dimunculkan (Etzion dalam Handono, 2013).

Novarenta (2013) mengemukakan bahwa *guided imagery* adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing. Banyak teknik imajinasi melibatkan imajinasi visual tapi teknik ini juga menggunakan indera pendengaran, pengecap dan penciuman (Potter & Perry, 2009). *Guided imagery* mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien kearah relaksasi. *Guided imagery* menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Penggunaan *guided imagery* tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan.

Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun (Potter & Perry, 2009). Menurut Smeltzer dan Bare (2008), manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat

mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis. Pada kasus-kasus stress anak sekolah terutama pada proses *Boarding school*, terapi ini dapat menjadi alternative pilihan agar stress dapat diminimalisir dengan dilakukan secara terarah dan terpadu. Diharapkan dengan dilakukannya terapi ini anak sekolah dalam proses *Boarding school* dapat berjalan lancar.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan jenis two group pre post test with control group yaitu terdiri dari dua kelompok intervensi dan kelompok kontrol (kelompok pembanding).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. Pada tahun terakhir ini jumlah siswa yang melakukan proses pendidikan adalah sejumlah 118 siswa tingkat 1 dengan rincian 3 kelas. Jadi sampel yang dibutuhkan adalah 59 siswa pada kelompok intervensi dan 59 siswa pada

kelompok kontrol yang sudah termasuk analisa antisipasi dropout.

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat stress siswa dilakukan intervensi *guided imagery*, alat yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan kuesioner dan lembar observasi perlakuan intervensi *guided imagery*. Kuesioner adalah peneliti mengumpulkan data dengan formal untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti secara tertulis (Nursalam, 2008). Kuesioner stress menggunakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stress pada proses *boarding school* seperti yang pernah digunakan oleh Sholiha dalam Nikmah (2015) dengan nilai reliabilitasnya 0.880 berjumlah 34 pertanyaan dengan penilaian skor 1, 2, 3, 4 dan 5. Untuk materi *guided imagery* pada siswa menggunakan materi dari Snyder (2008) teknik *guided imagery* dengan alat observasi penilaian skor 0, 1, 2 dan 3 sesuai persepsi responden. Sebelum menentukan uji apa yang akan dipakai terlebih dahulu melakukan uji normalitas tingkat stress siswa menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro Wilk dan apabila distribusi untuk tingkat stress pada siswa berdistribusi normal, analisis yang digunakan adalah uji paired-samples t-test.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Penelitian ini dilakukan bulan Mei 2017 dengan jumlah responden penelitian berjumlah 59 pada

kelompok intervensi dan 59 pada kelompok kontrol. Berikut ini daftar tabel dari masing-masing responden berdasarkan karakteristiknya:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Siswa yang Mengalami Proses *Boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, Mei 2017**

Karakteristik	Kategori	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	25,42	17	28,81
	Perempuan	44	74,58	42	71,19

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin pada kelompok intervensi terbanyak dengan jenis kelamin perempuan

sejumlah 44 (74,58%) dan untuk kelompok kontrol terbanyak dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 42 siswa (71,19%).

**Tabel 2 Data Usia Siswa yang Mengalami Proses *Boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, Mei 2017**

Kategori	Kelompok	
	Intervensi	Kontrol
Mean	16,39	17,59
Standar Deviasi	0,59	0,49

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat stress pada Siswa yang Mengalami Proses *Boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, *pre* dan *post* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, Mei 2017**

Tingkat Stress	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Stress Ringan	20	33,9	32	54,2	17	28,8	23	39,0
Stress Sedang	39	66,1	27	45,8	42	71,2	36	61,0
<b>TOTAL</b>	59	100	59	100	59	100	59	100

Distribusi tingkat stress pada kelompok intervensi sebelum perlakuan terbanyak siswa mengalami stress sedang dengan jumlah 39 siswa (66,1%), dan setelah intervensi terbanyak siswa mengalami stress ringan sejumlah 32 siswa (54,2%). Sedangkan pada kelompok

#### Analisis Bivariat

Hasil uji bivariat yang menjelaskan perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan (intervensi) pemberian *guided imagery* baik kelompok

Pada uji normalitas tingkat stress siswa yang mengalami proses *boarding school* pre dan post, kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan  $p > 0,05$  sehingga dikatakan bahwa seluruh data berdistribusi normal. Pada kelompok intervensi pre dengan hasil 0.200, post dengan hasil signifikansi 0.200. Sedangkan pada kelompok kontrol pre dengan hasil

kontrol sebelum perlakuan pada pengukuran awal terbanyak siswa mengalami stress sedang sejumlah 42 siswa (71,2%), dan pada pengukuran akhir siswa mengalami stress sedang dengan jumlah 36 siswa (61,0%).

intervensi maupun kontrol oleh peneliti dijelaskan lebih lanjut dibawah ini:

0.060, post dengan hasil signifikansi 0.189. Hal ini berarti nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan dengan melakukan analisis *paired sample t-test* untuk membandingkan tingkat stress siswa sebelum dan sesudah intervensi yang dengan perlakuan pemberian *guided imagery*.

**Tabel 4 Hasil Analisis Statistik *T-Test* Pada Tingkat stress Siswa yang Mengalami Proses *Boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, *pre* dan *post* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, Mei 2017**

Kelompok	Tingkat stressPenyakit	n	Mean	Perbedaan Rerata	p-value
Intervensi	Pre Intervensi	59	89,30	4,83	0,000
	Post Intervensi	59	84,47		
Kontrol	Pre	59	89,74	2,37	0,000
	Post	59	87,37		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata perubahan pada kelompok intervensi pemberian *Guided imagery* adalah 4,83 berarti penurunan yang dihasilkan signifikan, dengan hasil uji t-test pada kelompok intervensi dengan nilai p-value: 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna setelah pemberian *Guided imagery* dengan nilai rerata tingkat stress pre adalah 89,30 dan post 84,47. Sedangkan rata-rata perubahan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan pemberian *Guided imagery* adalah 2,37 berarti

#### Karakteristik Responden

Pada penelitian yang dilakukan di SMK Kesdam IV/Diponegoro menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin pada kelompok intervensi terbanyak dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 44 (74,58%) dan untuk kelompok kontrol terbanyak dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 42 siswa (71,19%). Prosentase antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan berbeda yaitu lebih banyak pada perempuan. Pada penelitian ini perempuan menunjukkan

penurunan yang lebih rendah dari kelompok intervensi, hasil uji t-test pada kelompok kontrol dengan nilai p-value: 0,000 dengan nilai rerata tingkat stress pre adalah 89,74 dan post 87,37. Walaupun kedua kelompok memiliki hubungan atau pengaruh yang erat, namun perbedaan rerata mean (penurunan tingkat stress) lebih tinggi pada kelompok intervensi, yang berarti pada kelompok intervensi yang diberikan *Guided imagery* lebih efektif dalam menurunkan tingkat stress dibanding yang tidak diberikan pada kelompok kontrol.

bahwa stress lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rout dkk dalam Larasati (2014) tentang stres laki-laki dan perempuan, membandingkan apabila pada laki-laki mempunyai kekebalan stres yang lebih rendah dari pada laki-laki inggris pada umumnya. Dan perempuan memiliki ambang stres yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

Karakteristik responden berdasarkan usia yang menjadi responden tertinggi pada kelompok intervensi adalah usia 16 tahun sejumlah 30 siswa (50,85%) dan

pada kelompok kontrol tertinggi dengan usia 17 tahun sejumlah 35 siswa (59,32%). Baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol rata-rata usia memasuki usia remaja sesuai dengan tujuan penelitian yaitu meneliti usia remaja. Usia remaja yang diteliti sesuai dengan tujuan penelitian yaitu usia dengan rentang stress yang sangat tinggi. Usia remaja yang masih sekolah menjadi perhatian khusus untuk diperhatikan tingkat stresnya. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Nasution (2007) bahwa stress merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stress mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak.

Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan ketrampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa (Nasution, 2007)

### **Gambaran Tingkat Stress pada Siswa yang Mengalami Proses *Boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro, *pre* dan *post* di SMK Kesdam IV/Diponegoro**

Hasil yang didapatkan dari penelitian dan pengambilan data bahwa distribusi tingkat stress pada kelompok intervensi sebelum perlakuan terbanyak siswa mengalami stress sedang dengan jumlah 39 siswa (66,1%), dan setelah intervensi terbanyak siswa mengalami stress ringan sejumlah 32 siswa (54,2%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan pada pengukuran awal terbanyak siswa mengalami stress sedang sejumlah 42 siswa (71,2%), dan pada pengukuran akhir siswa mengalami stress sedang dengan jumlah 36 siswa (61,0%). Seluruh hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum pemberian perlakuan *guided imagery* pada siswa pada kelompok intervensi. Hasil tidak terlalu menunjukkan penurunan yang signifikan terjadi pada kelompok kontrol dikarenakan tidak ada perlakuan pada kelompok kontrol.

Stress yang terjadi pada siswa dikarenakan oleh beberapa faktor seperti penyesuaian lingkungan baru, padatnnya kegiatan yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Menurut Semiun dalam Handono (2013) keadaan yang begitu berbeda akan membuat seseorang yang tinggal di asrama mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup. Penyesuaian diri berarti seperti: pemuasan kebutuhan,

keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi tuntutan tugas. Apabila kebutuhan untuk menguasai adalah sama sekali atau untuk sebagian terbesar gagal dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri (Semiun dalam Handono, 2013).

### **Analisis Perbedaan Tingkat Stress pada Siswa yang Mengalami Proses *Boarding school* Pre Intervensi dan Post Intervensi Pemberian *Guided imagery* pada Siswa di SMK Kesdam IV/Diponegoro.**

Menurut hasil analisa data yang dilakukan di SMK Kesdam IV/Diponegoro menunjukkan bahwa distribusi tingkat stress pada kelompok intervensi sebelum perlakuan terbanyak siswa mengalami stress sedang dengan jumlah 39 siswa (66,1%), dan setelah intervensi terbanyak siswa mengalami stress ringan sejumlah 32 siswa (54,2%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan pada pengukuran awal terbanyak siswa mengalami stress sedang sejumlah 42 siswa (71,2%), dan pada pengukuran akhir siswa mengalami stress sedang dengan jumlah 36 siswa (61,0%). Perubahan lebih banyak terjadi pada kelompok intervensi dengan penurunan rerata yang lebih banyak sejumlah 4,83 dibandingkan pada kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan 2,37. Stress yang terjadi pada siswa yang tinggal diasrama memang wajar terjadi. Banyak penyesuaian yang harus dilakukan oleh siswa baru.

Perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terletak pada rerata (mean) penurunan pada kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan pada kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi banyak terjadi penurunan tingkat stress dikarenakan menurut wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa bahwa siswa mengatakan merasa lega setelah melakukan *guided imagery*. Sedikit yang mengatakan penurunan stress dikarenakan faktor selain perlakuan *guided imagery*. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan namun hanya sedikit reratanya. Pada kelompok kontrol juga dilakukan wawancara kepada siswa yang mengatakan bahwa turun stress dikarenakan mereka apabila stress ada yang melakukan ibadah, berkumpul dengan teman dan juga melakukan aktifitas lainnya.

Pengaruh yang signifikan terjadi pada siswa yang telah dilakukan *guided imagery* dengan hasil analisis penurunan rerata tingkat stress. Walaupun penurunan dari kategori sedang ke ringan atau ringan tetap menjadi ringan namun tetap terjadi penurunan skor tingkat stress serta mendetail penurunan pada setiap poin pertanyaan pada kuesioner. Hasil penelitian ini sinkron dengan yang dikemukakan oleh Hernawati dalam Nur'aini (2011) yang dilakukan terhadap siswa baru yang tinggal di asrama sebuah sekolah, siswa cenderung mengalami tingkat stress yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor seperti belum pernah mengalami asrama sebelumnya, terlalu banyaknya teman sekamar, kesulitan

beradaptasi dengan lingkungan, masalah pribadi, kesulitan berteman, memahami materi kuliah, masalah kesehatan, homesick (rindu keluarga) dan masalah keuangan (Nur'aini, 2011).

Stres pada siswa yang turun akibat perlakuan *guided imagery* mempunyai banyak alasan ilmiah. Seperti yang dikemukakan oleh Snyder & Lindquist dalam Masulili (2013) bahwa bimbingan imajinasi telah menjadi terapi standar untuk mengurangi kecemasan, dan memberikan relaksasi pada orang dewasa atau anak-anak, dapat juga untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan prosedural yang menimbulkan nyeri, susah tidur, mencegah reaksi alergi, dan menurunkan tekanan darah.

Dasar pemikiran ilmiah tentang imajinasi adalah pemikiran untuk memodifikasi penyakit dan mengurangi gejala dengan menurunkan respon stres yang dimediasi oleh interaksi psychoneuroimmune. Hormon stres dipicu ketika situasi atau peristiwa (nyata atau tidak) mengancam fisik atau kesejahteraan emosional atau tuntutan dari sebuah situasi melebihi kemampuan seseorang, sehingga dengan imajinasi diharapkan dapat merubah situasi stres dari respon negatif yaitu ketakutan dan kecemasan ke gambar positif yaitu penyembuhan dan kesejahteraan. Sehingga pada akhirnya termasuk pada proses *boarding school* siswa akan turun tingkat stress yang dialami (Snyder & Lindquist dalam Masulili, 2006).

Carter dalam Novarenta (2013) mengemukakan bahwa menerapkan imajinasi terbimbing atau *guided imagery* untuk mengurangi tingkat stres penyebab dan gejala-gejala yang menyertai stres. Efektivitas intervensi *guided imagery* juga dapat mengurangi depresi, kecemasan, stres dan meningkatkan kenyamanan klien psikiatri. Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun. Manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis. Sehingga tingkat stress dapat menurun dikarenakan intervensi *guided imagery* dilakukan saat stress timbul. Dengan melakukan tindakan tersebut juga dapat menjadi terapi alternatif selain perlakuan dengan tindakan farmakologis (Smeltzer dan Bare dalam Novarenta, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *guided imagery* sangat berpengaruh terhadap penurunan stress bagi siswa. Siswa mengemukakan bahwa setelah dilakukan tindakan tersebut merasa nyaman dengan langkah-langkah yang terpadu yang disampaikan peneliti. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novarenta (2013) yang mengemukakan bahwa untuk mengatasi nyeri atau stres, dorong subjek untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Setelah itu membantu subjek merinci gambaran dari bayangannya. Mendorong subjek untuk menggunakan semua indranya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut. Langkah

berikutnya meminta subjek untuk menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya. Dengan mengarahkan subjek untuk mengeksplorasi respon terhadap bayangan karena ini akan memungkinkan subjek memodifikasi imajinasinya. Respons negatif dapat diarahkan kembali untuk memberikan hasil akhir yang lebih positif. Selanjutnya memberikan umpan balik kontinyu kepada subjek. Dengan memberi komentar pada tanda-tanda relaksasi dan ketenteraman. Setelah itu membawa subjek keluar dari bayangannya. Setelah pengalaman imajinasi dan mendiskusikan perasaan subjek mengenai pengalamannya tersebut. Serta mengidentifikasi setiap hal yang dapat meningkatkan pengalaman imajinasi. Selanjutnya memotivasi subjek untuk mempraktikkan teknik imajinasi.

Secara patofisiologis mengapa *guided imagery* dapat menurunkan stress adalah saat berada dalam kondisi stres, pikiran dalam kepala akan sangat aktif dan kompleks sehingga menyulitkan untuk melakukan menenangkan pikiran. Untuk mengatasi hal tersebut perlu untuk menciptakan visualisasi yang damai dan menenangkan di dalam kepala kita dimulai dengan memikirkan sesuatu yang dapat mengalihkan pikiran dari keadaan sekarang yang penuh tekanan. Bentuk pikiran dapat berupa tempat liburan favorit, suasana pegunungan dan pantai yang menenangkan, dan lain-lain. Carter dalam Novarenta (2013) menerapkan *guided imagery* untuk mengurangi tingkat stres penyebab dan gejala-gejala yang menyertai stres. Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun. Manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis (Novarenta, 2013)

#### 4. SIMPULAN

##### Simpulan

Simpulan penelitian yang telah dilakukan di SMK Kesdam IV/Diponegoro antara lain adalah:

1. Gambaran karakteristik responden menurut jenis kelamin pada kelompok intervensi terbanyak dengan jenis kelamin perempuan dan untuk kelompok kontrol terbanyak dengan jenis kelamin perempuan, sedangkan untuk usia rata-rata usianya adalah kurang lebih 16 tahun pada kelompok intervensi dan 17 tahun pada kelompok kontrol.
2. Gambaran tingkat stress pada kelompok intervensi rata-rata tingkat stress sebelum perlakuan adalah kategori sedang.
3. Gambaran tingkat stress pada kelompok intervensi rata-rata tingkat stress setelah perlakuan adalah kategori ringan.
4. Gambaran tingkat stress pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stress pada pengukuran awal dengan kategori sedang.

5. Gambaran tingkat stress pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stress pada pengukuran akhir dengan kategori sedang.
6. Terdapat pengaruh *Guided imagery* terhadap penurunan tingkat stress pada siswa yang mengalami proses *boarding school* di SMK Kesdam IV/Diponegoro dengan nilai  $p$ -value=0,000 dengan rerata penurunan 4,83.

## Saran

### 1. Bagi Siswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan terapi bagi siswa yang mengalami *boarding school* pada awal menjadi siswa, apabila mengalami stress dapat menerapkan terapi tersebut sebagai terapi alternative pada waktu senggang dan atau saat mengalami stress muncul.

### 2. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pedoman bagi perawat dalam pelayanan asuhan keperawatan yang lebih kompleks, tidak hanya pemberian obat farmakologi, namun dapat memberikan terapi non-farmakologi dengan memberikan intervensi keperawatan yang berfokus pada *guided imagery*.

### 3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu keperawatan sehingga kedepannya

dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya untuk memperbaharui keilmuan yang lebih terbaru yang masih berhubungan dengan kasus stress pada remaja.

## 4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tolak ukur institusi pendidikan mengenai keadaan siswa saat awal menjadi siswa yang mengalami proses *boarding school* segingga disarankan kepada institusi untuk memberikan kegiatan yang bervariasi untuk siswa untuk mencegah stress pada siswa salah satu contohnya adalah pemberian *guided imagery* secara berkala dalam program sekolah.

## 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam penelitian yang akan datang. Menjadi sumber referensi dalam penyempurnaan keilmuan yang sama namun lebih kompleks. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan keduavariabel. Namun besar kemungkinan kedua variabel juga dipengaruhi oleh faktor lain. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti hubungan lama di asrama, tingkat religiusitas dan mekanisme koping terhadap stres siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Academy For *Guided imagery*. (2011). *Guided imagery*. Diakses pada tanggal 25 April 2014 dari <http://www.academyforguidedimagery.com>

Achmad, Maulid. 2013. *Sistem Boarding school*. Tersedia: <http://maulidiachmad.blogspot.co.id/2013/06/sistem-boarding-school.html> dipostkan: Sabtu, 29 Juni 2013

Aprianto, Muamar A. 2014. *Fenomena Stress Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan*. Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Dahlan, S. Sopiudin. 2011. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan, Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat dilengkapi dengan menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.

Distiana, Emita. 2012. *Stres pada remaja dan dewasa*. Tersedia: <http://susantnext.blogspot.co.id/2012/01/stres-pada-remaja-dan-dewasa.html> Diposkan Oleh Susantnext Selasa, 10 Januari 2012

Hamizan. 2015. *Penyebab Gejala Dan Cara Mengatasi Stres*. Tersedia: <http://hamizann.blogspot.co.id/2015/10/penyebab-gejala-cara-mengatasi-stres.html>

Handono, Oki Tri. 2013. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan*

*Pada Santri Baru*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta [oxraemail@yahoo.co.id](mailto:oxraemail@yahoo.co.id). Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 1, No 2, Desember 2013 ISSN : 2303-114X

Hart, J. 2008. *Guided imagery*. *Mary Ann Liebert, INC*, 14(6), 295-299.

Hasibuan, Malayu S. P. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT.Bumi Aksara

Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK Universitas Indonesia.

Hawari, D. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI Jakarta.

Handono, Oki Tri, dkk. 2013. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta [oxraemail@yahoo.co.id](mailto:oxraemail@yahoo.co.id): EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 1, No 2, Desember 2013 ISSN : 2303-114X 79

Hawari, D. 2005. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI Jakarta.

Hermawan, Asep. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia

Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Binarupa Aksara.

- Kinantie, Oseatiarla A., dkk. 2012. *Gambaran Tingkat Stress Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Kurniawan, Dedi. 2014. *Efektivitas Boarding school*. Tersedia: <http://bhakti-ardi.blogspot.com/2012/07/boarding-school-dan-peranannya-dalam-08.html> (8 Juli 2012). Diakses, 20 Oktober 2014
- Kusmiran, Eny, 2011. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Salemba Medika, Jakarta
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling Edisi ketiga*, UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Larasati, Danish Davina Sekar. (2014). Hubungan Antara Stres Dan Kejadian Hipertensi Pada Perawat Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lidwina. 2014. *Dampak Pertumbuhan Penduduk terhadap Peningkatan Kenakalan Remaja*. Tersedia: [http://www.kompasiana.com/lidwinaeka/dampak-pertumbuhan-penduduk-terhadap-peningkatan-kenakalan-remaja\\_54f38329745513972b6c7986](http://www.kompasiana.com/lidwinaeka/dampak-pertumbuhan-penduduk-terhadap-peningkatan-kenakalan-remaja_54f38329745513972b6c7986) Dipostkan: 29 Desember 2014 17:45:24
- Masulili, Fitria dkk. 2013. Metode Bimbingan Imajinasi Rekaman Audio untuk Menurunkan Stres Hospitalisasi pada Anak Usia Sekolah di Rumah Sakit di Kota Palu. *Makara Seri Kesehatan*, 2013, 17(2): 61-69 DOI: 10.7454/msk.v17i2.xxxx
- Mulyani, Aty. 2010. *Fenomena Stres Di Sekolah Berbasis Boarding school*.
- Nasution, Indri Kemala. 2007. *Sress Pada Remaja*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Nikmah, Mustafiqotun. 2015. *Hubungan Tingkat Stress dengan Gejala Gangguan Pencernaan pada Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh Jakarta.
- Nur'aini. 2011. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Universitas Andalas Padang Tahun 2011*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novarenta, Affan. 2013. *Guided imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang ISSN: 2301-8267c Vol. 01, No.02, Agustus 2013 179
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan (edisi kedua)*, Jakarta ; Salemba Medika.
- Nursalam. 2008. *Pendekatan praktis metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta. Info Medika
- Novarenta, Affan. 2013. *Guided imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/1575/1671> Diakses 11 April 2014
- Novarenta, Affan. 2013. *Guided imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang ISSN: 2301-8267 Vol. 01, No.02, Agustus 2013 179
- Potter, Patricia A. dan Anne G. Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika..
- Rusyanti, Hetty. 2013. *Boarding school: Pengertian Boarding school*. Tersedia: <http://www.kajianteor.com/2013/03/boarding-school-pengertian-boarding-school.html> dipostkan: 8 Maret 2013
- Santrock, J.W. (2008). *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2 Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- Smeltzer & Bare. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing Vol.2*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Snyder. M., Lindquist. R., (2008). *Complementary Alternative Therapies In Nursing*. 4th Ed. New York : Springer Publishing Company, Inc.
- Soetjiningsih, 2010. *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sriati Aat. 2008. *Tinjauan tentang stres*. Universitas Sriwijaya Tersedia: <http://www.akademik.unsri.ac.id> Diakses pada tanggal 25 September 2013.
- Townsend, M. C. 2009. *Psychiatric Mental Health Nursing : Concepts of Care in Evidence-Based Practice(6th ed.)*, Philadelphia : F.A. Davis.
- Utamadi, Guntoro. 2009. *Remaja dan Stres*. Tersedia: <http://www.oocities.org/guntoroutamadi/artikel-remaja-dan-stress.html>
- Wade, Carole, dan Carol Tavriss. (2007). *Psychology, 9th edition, bahasa indonesia language edition*. Jakarta : Penerbit Erlangga.