



Pilot Study: Penerapan Terapi Relaksasi Imajinasi Melalui Media Audio-Visual terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Nanda Surya Safitri^{1*}, Yuni Kartika², Inne Rahma Rukyana A.R³, Indira Putri Sakinah⁴

¹Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Program Studi S1 Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: nandasuryasafitry@gmail.com

Abstrak

Keywords:
*stres; terapi
imajinasi; skripsi*

Tingginya kasus stres yang dialami oleh mahasiswa salah satunya dapat disebabkan oleh skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif terapi relaksasi imajinasi melalui media audio visual dalam menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 4 orang dari kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, kuesioner dan observasi. Sebelum melakukan terapi subjek mengisi skala Pre-test guna melihat tingkat stres yang dialami. Pemberian terapi dilakukan secara virtual melalui media zoom meeting. Setelah melakukan terapi subjek kembali mengisi skala Post-test guna melihat perubahan dan efektivitas terapi yang diberikan. Hasilnya adalah terapi relaksasi imajinasi melalui media audio visual dapat menurunkan tingkat stres yang dibuktikan melalui uji skor T-test dimana nilai P-Value sebesar $0,001 < 0,05$. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi imajinasi melalui media audio visual dapat dilakukan sebagai langkah mencegah dan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1. PENDAHULUAN

Pengerjaan skripsi merupakan tahap akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi yang dilakukan secara individual dimaksudkan supaya mahasiswa dapat menjadi mandiri dalam melakukan penyelesaian masalah mengenai objek permasalahan yang diangkat didalam skripsinya. Dengan adanya skripsi, diharapkan mahasiswa dapat

mengaplikasikan kemampuan atas ilmu yang didapat selama diperkuliahan untuk membantu memecahkan permasalahan yang ada di kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk menjadi lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, melakukan proses bimbingan dengan



dosen pembimbing, serta mengintegrasikan pengalaman dan teori belajar yang didapat selama masa perkuliahan yang telah dilewati sebelumnya [1].

Munawaroh (2011) [2], mengungkapkan bahwa permasalahan yang sering kali dialami oleh mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi diantaranya adalah berkaitan dengan kesulitan dalam mencari referensi, hubungan dengan dosen pembimbing, perasaan malas, permasalahan yang berkaitan dengan judul skripsi, adanya tuntutan dari pihak keluarga dan orang tua yang menuntut untuk segera lulus, permasalahan dengan subjek penelitian serta masalah keuangan selama proses pengerjaan skripsi.

Selama proses mengerjakan skripsi, mahasiswa dituntut dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti pencarian suatu masalah (*problem*) dan pemecahannya yang didasarkan pada suatu teori dan metode yang ilmiah yang disertai dengan pola pikir yang kritis, mengkomunikasikan ide atau gagasan agar mudah dipahami oleh orang lain, memformulasikan data serta menginterpretasi hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Dengan adanya sejumlah tuntutan yang harus dilakukan oleh mahasiswa, akhirnya menimbulkan sejumlah problematika psikologis yang dialami oleh mahasiswa seperti cemas, stres, rendah diri, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, atau bahkan memutuskan untuk tidak mengerjakan skripsi yang sedang disusunnya.

Priyoto (2014) [3] mengartikan stres sebagai suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan terjadinya ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari penderitanya. stres baru nyata akan dirasakan oleh individu apabila diri kita sudah tidak mampu untuk melawan stresor yang muncul dengan kapasitas yang melebihi kemampuan diri. Dalam hal ini, stres yang dialami oleh mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi di picu oleh adanya stresor berupa banyaknya problematika dalam proses pengerjaan skripsi yang melebihi kapasitas kemampuan mahasiswa sehingga akhirnya menimbulkan stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sipayung (2016) [4] yang melakukan penelitian tentang *coping* stres pada mahasiswa mengungkapkan hasil bahwa terdapat 61% mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi dan 38% mahasiswa mengalami stres dengan kategori rendah. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Carsita (2018) [5], mengungkapkan hasil bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 44,4% berada dalam kategori stres berat, 39,4% mengalami stres sedang dan 15,9% mahasiswa mengalami stres ringan. stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disebabkan karena adanya faktor internal yang meliputi jenis kelamin, kepribadian, strategi coping, dan intelegensi dan juga faktor eksternal yang terdiri dari tuntutan pekerjaan, hubungan sosial, status sosial ekonomi serta kebudayaan.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Broto (2016) [6] yang mengungkapkan hasil bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dimunculkan pada saat proses penyusunan skripsi. stres yang dialami oleh mahasiswa merupakan jenis stres yang negatif dikarenakan dapat memberikan dampak yang buruk pada diri mahasiswa. stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terlihat dari segi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan atau kecerdasan seseorang dan faktor eksternal yang terdiri dari tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.

Fenomena tingginya kasus stres



yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjadi topik penting yang harus mendapatkan perhatian bagi semua pihak terutama bagi praktisi akademisi dan sejumlah pihak terkait guna memberikan langkah preventif dan upaya intervensi untuk mencegah dan memberikan pertolongan awal terhadap kasus stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar tidak semakin memburuk. Salah satu bentuk intervensi yang diyakini dapat menurunkan tingkat stres adalah dengan cara memberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*).

Guided imagery atau imajinasi terbimbing merupakan sebuah proses relaksasi yang difokuskan dengan menggunakan kekuatan pikiran individu dengan teknik mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan melalui komunikasi dari dalam tubuh yang melibatkan semua indra tubuh (visual, sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran) sehingga dapat terbentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Bentuk terapi ini bertujuan untuk menghasilkan serta mencapai keadaan yang optimal yang dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian dari sensasi yang tidak menyenangkan [7].

Penggunaan terapi relaksasi imajinasi dapat diaplikasikan dalam bentuk penyajian audio-visual kepada responden untuk mengukur keefektifan pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penggunaan media audio-visual dalam pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi ini belum pernah diterapkan sebagai bentuk media aplikasi terapi untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Terapi *guided imagery* menggunakan sajian audio-visual dapat dijadikan sebagai media untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Proses terapi yang dilakukan berfokus pada kekuatan pikiran untuk

membayangkan hal-hal yang positif dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan dapat membuat individu yang melakukannya merasa lebih tenang dan dapat mengontrol emosi-emosi negatif berkaitan dengan stresor yang dimilikinya supaya dapat dipergunakan kepada situasi dan kondisi yang tepat serta mengoptimalkan adanya emosi yang positif untuk mendukung proses penyusunan skripsi pada mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian, metode digunakan untuk memecahkan permasalahan yang akan diteliti. Metode penelitian merupakan suatu cara untuk mencari kebenaran secara ilmiah berdasarkan data yang sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Berkaitan dengan hal tersebut, metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode *Experimental Pilot Study*. Menurut Sugiyono (2011) [8], Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam suatu kondisi yang dikendalikan.

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai, maka desain penelitian yang digunakan adalah teknik *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group Pre-test - Post-test design*. Penggunaan desain ini dikarenakan terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dari hasil *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Tabel 1. *Desain One Group Pretest-Post-test Design*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₁

Sumber: Sugiyono (2011)

Keterangan:

- O₁: Nilai *Pre-test* sebelum diberi perlakuan (*treatment*)
- O₁: Nilai *Post-test* setelah diberi perlakuan (*treatment*)
- X: Perlakuan dengan terapi relaksasi imajinasi menggunakan audio-visual

2.2 Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan di dalam penelitian ini adalah 4 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel dengan cara menentukan kriteria-kriteria tertentu [8]. Adapun kriteria yang dipakai di dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi dengan tingkat stres sedang dan tinggi yang telah melalui proses *screening* stres menggunakan skala stres melalui *Google form*.

2.3 Definisi Operasional

Stres diartikan sebagai respon tubuh baik fisik maupun psikologis ketika individu dihadapkan pada suatu situasi yang dinilai sebagai ancaman, tekanan ataupun perubahan yang dapat membahayakan diri individu tersebut. stres dapat terjadi ketika tuntutan yang diberikan pada individu lebih besar dibandingkan dengan kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan tersebut. stres di dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek-aspek yang stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) [9], yakni terdiri dari aspek biologis yang berupa gejala fisik dari stres dan aspek psikologis

yang terdiri dari gejala emosi, kognisi dan juga tingkah laku.

Terapi relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) menggunakan media audio-visual merupakan proses terapi dengan menggunakan teknik relaksasi yang difokuskan pada kekuatan pikiran individu dengan melibatkan komunikasi antar indra untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan sehingga dapat terbentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa yang diberikan dengan cara memutar audio-visual terapi kepada responden untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian ini berupa wawancara, Kuesioner dan observasi. Wawancara dan kuesioner disusun dengan menggunakan pertanyaan yang didasarkan pada aspek-aspek variabel stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) [9], yaitu 1) Aspek biologis dari stres yang berupa gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, gangguan pencernaan, dan lain sebagainya dan 2) Aspek psikologis, yang berupa gejala psikis, yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan juga gejala tingkah laku. Kuesioner didesain untuk *pre-test dan post-test* yang berisi 10 aitem pernyataan dengan nilai skor total 40 yang digunakan untuk mengukur efektivitas penggunaan terapi relaksasi imajinasi terbimbing untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain wawancara dan angket, metode pengumpulan data juga dilakukan dengan cara observasi, yakni melakukan observasi terkait perilaku yang dimunculkan oleh partisipan ketika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.



2.5 Prosedur Intervensi

Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini. Pertama, tahap persiapan. Persiapan penelitian dilakukan dengan cara menyusun skala stres menggunakan *google form* dan mempersiapkan modul pelaksanaan terapi yang akan diberikan kepada partisipan, skala *pre-test* yang telah selesai disusun kemudian disebarkan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan tahap penyeleksian terhadap mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang dan tinggi untuk kemudian dilanjutkan dengan melakukan perizinan kepada partisipan terpilih untuk melanjutkan proses pelaksanaan terapi.

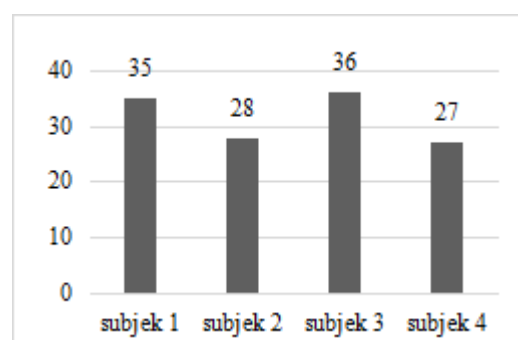
Kedua, tahap pelaksanaan intervensi. Intervensi dilakukan dengan cara pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing menggunakan bantuan audio-visual kepada responden melalui bantuan media *Zoom*. Partisipan di minta untuk menempatkan diri pada posisi yang nyaman dan ruangan yang tenang, yang kemudian dilanjutkan dengan proses pengenalan diri dan penjelasan singkat mengenai pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi terbimbing kepada responden dan dilanjutkan dengan pemberian terapi relaksasi imajinasi selama satu sesi dengan durasi 30 menit kepada responden.

Ketiga, tahap akhir. Tahap akhir dari pelaksanaan terapi dilakukan dengan cara penyebaran angket *post-test* kepada responden yang telah selesai melakukan terapi relaksasi imajinasi untuk mengukur efektivitas penggunaan terapi terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta melakukan evaluasi dan penilaian terhadap proses pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi yang dilakukan kepada responden.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan data hasil penelitian yang dikelompokkan ke dalam dua bagian, yakni penyajian data *pre-test* dan data *post-test* untuk mengetahui perbandingan hasil dari pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

3.1 Deskripsi Hasil *Pre-Test* Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sebelum Pelaksanaan Terapi Relaksasi Imajinasi



Grafik 1. Skor *Pre-Test* Tingkat Stres Subjek Sebelum Terapi

Berdasarkan analisis data *Pre-test* dari hasil kuesioner stres yang disebarkan kepada 10 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, didapatkan hasil yang menunjukkan 4 orang subjek dengan nilai skor stres tertinggi. Hasil ini yang selanjutnya dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti untuk memberikan perlakuan terapi relaksasi imajinasi menggunakan audio-visual kepada 4 orang subjek tersebut untuk mengukur perubahan tingkat stres yang dialaminya.

Subjek pertama memiliki total skor stres dengan nilai sebesar 88%. Berdasarkan analisis data *Pre-test* subjek pertama, diketahui bahwa subjek pertama tidak mengalami gejala fisik akibat dari stres, namun dirinya mengalami gejala aspek psikologis yang berkaitan dengan kemunculan gangguan



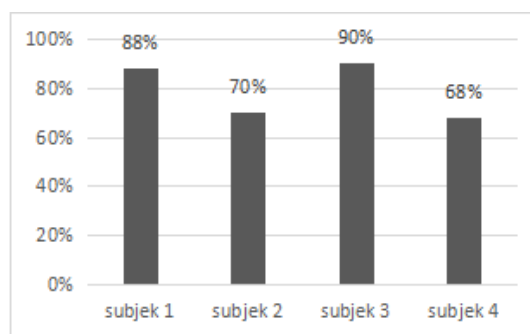
emosi dan kognitif, diantaranya ditandai dengan adanya kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat penyusunan skripsi, berkurangnya daya ingat, mudah merasakan cemas, mudah marah, mudah menangis, perasaan takut gagal, hingga kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang lain.

Subjek kedua memiliki total skor sebesar 70%. Berdasarkan analisis data *Pre-test* pada subjek kedua, diketahui bahwa subjek kedua tidak mengalami gangguan fisik akibat dari stres yang dialaminya, namun, subjek kedua mengalami gejala psikologis akibat dari stres yang dideritanya, diantaranya ditandai dengan adanya kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat penyusunan skripsi, perasaan mudah cemas, mudah marah, kehilangan minat untuk melakukan kegiatan yang lain, perasaan takut gagal saat menyusun skripsi serta penyusunan skripsi juga bersifat menghambat hubungan sosial yang dimilikinya.

Subjek ketiga, memiliki tingkat stres tertinggi dengan total skor sebesar 90%. Berdasarkan analisis data *Pre-test* subjek ketiga, dapat diketahui bahwa subjek ketiga mengalami gejala fisik akibat dari stres yang dialaminya berupa kesulitan untuk tidur dan mengalami sakit dibagian fisik tertentu, Selain itu, subjek ketiga juga mengalami gejala psikologis dari stres berupa gangguan kognitif, emosi, dan hubungan interpersonal yang diantaranya ditandai dengan adanya kesulitan untuk berkonsentrasi, sangat mudah merasakan cemas, mudah marah, mudah untuk menangis, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang lain, perasaan takut gagal dalam penyusunan skripsi serta penyusunan skripsi menghambat hubungan subjek untuk menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

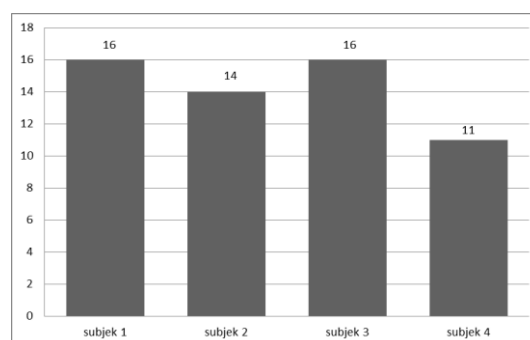
Subjek keempat, memiliki nilai total skor sebesar 68%. Berdasarkan analisis data *Pre-test* tingkat stres, diketahui bahwa subjek keempat mengalami gejala stres fisik yang

ditandai dengan adanya kesulitan untuk tidur dan juga gejala psikologis yang berkaitan dengan gangguan kognitif dan emosi, diantaranya adalah mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat penyusunan skripsi, mudah merasakan cemas, mudah marah, mudah menangis, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas lain dan juga perasaan takut gagal dalam penyusunan skripsi.



Grafik 2. Persentase Skor *Pre-test* Tingkat Stres Subjek Sebelum Perlakuan

3.2 Deskripsi Hasil *Post-Test* Tingkat Stres Mahasiswa Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Imajinasi



Grafik 3. Skor *Post-test* Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Imajinasi

Berdasarkan analisis data *post-test* dari hasil kuesioner yang disebarakan setelah pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi kepada 4 orang subjek terpilih sebelumnya, didapatkan hasil yang memperlihatkan terjadinya perubahan.

Tingkat stres pada keempat orang



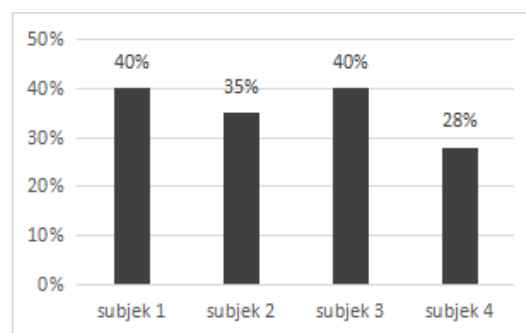
mahasiswa tersebut. Pada subjek pertama, didapatkan data yang menunjukkan penurunan tingkat stres dari hasil *Pre-test* sebelumnya sebesar 88% kemudian mengalami penurunan total skor stres menjadi 40%. Penurunan yang signifikan ini ditandai dengan adanya indikator yang dimunculkan oleh subjek yang meliputi perubahan kondisi tubuh yang terasa lebih nyaman dari yang sebelumnya, perasaan lega, konsentrasi mulai pulih kembali, pikiran terasa lebih rileks dan jernih, perasaan cemas mulai sedikit berkurang, mulai bisa mengontrol emosi negatif, serta memiliki semangat baru untuk lebih berani dalam menghadapi dan menyusun skripsi.

Pada subjek kedua didapatkan penurunan tingkat stres dari hasil *Pre-test* yang sebelumnya sebesar 70% kemudian mengalami penurunan hasil skor tes menjadi 35%. Pengaplikasian terapi relaksasi imajinasi menimbulkan efek yang positif terhadap diri subjek kedua, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan bahwa subjek kedua merasakan perubahan yang positif dan kondisi tubuh menjadi lebih nyaman dari yang sebelumnya, perasaan lebih tenang dan rileks, mulai bisa berkonsentrasi kembali, berkurangnya perasaan cemas, kemarahan, dan perasaan mudah menangis, serta menjadi lebih siap dalam beraktivitas dan bersemangat untuk kembali mengerjakan skripsi.

Subjek ketiga mengalami penurunan tingkat stres dari hasil *Pre-test* yang sebelumnya yang berjumlah 90% yang kemudian berkurang menjadi 40% setelah dilaksanakan terapi relaksasi imajinasi. Penurunan nilai skor stres pada subjek ketiga ditandai dengan adanya perubahan dari gejala fisik akibat stres yang sebelumnya membuat subjek mengalami kesulitan untuk tidur dan mengalami sakit dibagian fisik

tertentu, setelah dilaksanakannya terapi, subjek merasakan kondisi tubuhnya lebih nyaman dibandingkan dengan kondisi sebelumnya, bisa berpikir lebih terbuka dan menyikapi situasi dengan tenang, keinginan untuk mengontrol emosi-emosi negatif yang ada didalam diri, keinginan untuk kembali melanjutkan aktivitas dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain, serta memiliki semangat baru untuk kembali mengerjakan skripsi.

Pada subjek keempat, terjadi penurunan tingkat stres dari hasil *Pre-test* yang sebelumnya menunjukkan skor stres sebesar 68% kemudian mengalami penurunan skor stres menjadi 28% setelah dilaksanakannya terapi relaksasi imajinasi menggunakan media audio-visual. Penurunan skor stres posttest pada subjek keempat ditandai dengan adanya kondisi tubuh yang lebih rileks dari kondisi yang sebelumnya, merasa lebih tenang, pikiran menjadi lebih jernih setelah diberikan relaksasi, berkurangnya perasaan cemas, kekhawatiran, kemarahan dan perasaan mudah menangis, serta merasa lebih bergairah untuk melakukan aktivitas baru dan kembali bersemangat untuk mengerjakan skripsi.



Grafik 4. Persentase Skor *Post-test* Tingkat Stres Subjek setelah Perlakuan



3.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Tabel 2. Hasil Analisis Uji T-test Skor *Pre-test* dan *Pretest*

Paired Samples Test		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
					Mean	Lower	Upper			
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan - setelah diberikan perlakuan	17,25000	2,75379	1,37689	12,86811	21,63189	12,528	3	,001	

Berdasarkan hasil uji T-test menggunakan program SPSS versi 25 di temukan bahwa nilai uji skor *Pre-test* dan *Post-test P-Value* lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan terdapat perubahan yang signifikan pada subjek setelah dilakukannya relaksasi imajinasi melalui media *Audio-Visual*. Nilai Koefisien *P-Value* sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi *Audio-Visual* yaitu 0,001.

Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan hal penting yang harus mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. Permasalahan mengenai stres pada saat menyusun skripsi tentu saja dapat berdampak terhadap keberhasilan proses pencapaian prestasi akademik pada mahasiswa yang berujung pada munculnya permasalahan baru yang semakin menghambat jalannya mahasiswa untuk bisa lulus tepat waktu.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan pada mahasiswa yang mengalami stres pada saat menyusun skripsi adalah dengan memberikan terapi relaksasi imajinasi menggunakan media *audio-visual*. Proses terapi yang berfokus pada kekuatan pikiran untuk membayangkan hal-hal yang positif dapat membuat individu yang melakukannya merasa lebih tenang dan dapat mengontrol emosi-emosi negatif berkaitan dengan stresor yang dimilikinya supaya dapat dipergunakan kepada situasi dan kondisi yang tepat serta mengoptimalkan adanya emosi yang positif untuk mendukung proses penyusunan skripsi pada mahasiswa.

Pengaplikasian terapi relaksasi

imajinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memberikan perubahan yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Dapat dinyatakan bahwa nilai total skor stres pada saat *Pre-test* mahasiswa yang mengalami stres pada saat menyusun skripsi berada pada kategori yang tinggi. Jika ditinjau dari aspek biologis yang berkaitan dengan gejala fisik akibat stres, hanya subjek ketiga dan keempat yang mengalami gejala fisik akibat dari stres yang dialaminya. Subjek ketiga mengalami kesulitan untuk tidur yang disertai dengan adanya perasaan sakit di bagian tubuh tertentu, sedangkan subjek keempat hanya mengalami gejala kesulitan untuk tidur. Namun, setelah pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi kepada subjek, didapatkan perubahan hasil yang menunjukkan bahwa subjek ketiga dan keempat mulai merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya dibandingkan dengan kondisi yang sebelumnya. Meskipun belum tergolong ke dalam kategori perubahan total, namun hal ini telah mengindikasikan bahwa penggunaan terapi relaksasi imajinasi turut berpengaruh terhadap perubahan gejala fisik tubuh akibat stres ke arah yang lebih baik dibandingkan pada saat kondisi sebelum dilaksanakannya terapi.

Jika ditinjau berdasarkan aspek psikologis pada gangguan kognitif, sebelum pelaksanaan terapi keempat subjek mengindikasikan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan juga kemunduran daya ingat yang dialami oleh subjek pertama. Namun, setelah proses pelaksanaan terapi, keempat subjek mengaku bahwa pikiran mereka terasa lebih rileks dan tenang serta memiliki kemampuan untuk kembali berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi.

Dalam hal gangguan emosi, sebelum pelaksanaan terapi, keempat subjek mengaku sangat mudah untuk merasakan cemas, mudah marah, serta



perasaan takut gagal yang berkaitan dengan permasalahan skripsi. Namun, setelah pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi, masing-masing subjek mengaku bahwa mereka menjadi lebih tenang yang disertai dengan berkurangnya perasaan cemas dan amarah pada diri mereka. Masing-masing subjek mulai memiliki keinginan untuk bisa mengontrol emosi negatif yang dimilikinya sehingga tidak menghambat proses mereka dalam beraktifitas.

Pada bagian hubungan interpersonal, sebelum pelaksanaan terapi subjek kedua dan ketiga mengaku mengalami hambatan untuk menjalin hubungan baik dengan lingkungan sosial akibat stres yang dialaminya. Namun, pada saat setelah diberikannya terapi relaksasi imajinasi, subjek kedua mengaku bahwa dirinya lebih siap untuk melakukan aktivitas baru terutama dengan hubungan sosialnya. Hal ini pun turut diikuti dengan perubahan pada subjek ketiga yang mulai memiliki keberanian dan gairah untuk melakukan aktivitas lain dan menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa penerapan terapi relaksasi imajinasi efektif digunakan sebagai langkah intervensi untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebelum dilaksanakannya terapi relaksasi imajinasi, mahasiswa memiliki gejala stres berupa gangguan fisik dan psikologis yang dapat menghambat kemajuan proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa. Namun, setelah dilakukannya terapi relaksasi imajinasi, mahasiswa mengaku mengalami perubahan yang signifikan terkait penurunan gejala-gejala stres yang sebelumnya mereka alami.

Penerapan terapi dengan menggunakan bantuan media audio-visual dapat membuat mahasiswa menjadi lebih rileks dan tenang serta memiliki pemikiran yang terbuka dalam upaya untuk mengembangkan kesadaran terhadap potensi dan kapasitas diri yang disertai dengan adanya usaha untuk tetap fokus pada aktivitas yang dapat mendukung proses penyusunan skripsi pada mahasiswa.

SARAN

Penerapan terapi relaksasi imajinasi merupakan salah satu bentuk pengaplikasian terapi psikologis yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Untuk itu, sebaiknya pelaksanaan terapi ini bisa dilakukan dalam beberapa sesi terapi agar didapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal, serta diharapkan untuk kedepannya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya untuk mengupas lebih dalam mengenai pelaksanaan terapi relaksasi imajinasi terhadap variabel lain selain stres yang berguna untuk sarana edukasi dan pengembangan ilmu pengetahuan.

REFERENSI

- [1] E. N. Aslinawati and M. S. U. Angkatan, "Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2012 (Studi Kasus di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang)," Universitas Negeri Malang, 2017.
- [2] S. Munawaroh, "Stressor dan Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi." 2011.
- [3] N. C. WS, "Pengaruh Bimbingan Imajinasi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap stres Hospitalisasi Anak Di RS Islam Surabaya," *J Ilm Kesehat (Journal Heal Sci)*, vol. 9, no. 9, 2016.



- [4] N. Sipayung, "COPING stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016," 2016.
- [5] R. Febtrina and W. Febriana, "Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung," *Nurs Curr*, vol. 5, no. 2, pp. 41–9, 2017.
- [6] H. D. F. C. Broto, "stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma)," Universitas Sanata Dharma, 2016.
- [7] G. M. Bulechek and J. C. McCloskey, *Nursing interventions classification (NIC)*, 6th ed., vol. 8 Pt 2. Elsevier, 2013.
- [8] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- [9] E. P. S. TWS, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Ed*, 7th ed. Canada: Jhon Wiley & Sons, 2014.