



## **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*

**Kristine Dareda<sup>a</sup>, Irma Yahya<sup>b</sup>, Arfel Silvester Pramono<sup>c</sup>**

<sup>a</sup>[kristinedareda01@gmail.com](mailto:kristinedareda01@gmail.com), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Manado

<sup>b</sup>[irma@gmail.com](mailto:irma@gmail.com), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Manado

<sup>c</sup>[arfelsilvester@gmail.com](mailto:arfelsilvester@gmail.com), Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Manado

#### **ABSTRAK**

The COVID-19 pandemic give challenges to educational institutions in Indonesia. The government began implementing large-scale social restriction. All communities are required to do the activities at home. These requirement make students stressed because many homework with short deadlines are given by school and many student have network difficulties and limited internet quota to do this learning. The purpose of this study was to determine the effect of guided imagery on the stress level of 8th grade students in online learning at Catholic Junior High School Laikit. This research used a quasi-experimental with pre and post-test. The sample are 10 respondents. The data analysing with Wilcoxon test by using computer program SPSS version 16. Based on this research, it was found that the highest number of age was 13 years old with 4 respondents and the highest number of gender was male with 8 (80%) respondents. The study analysis was shown  $\chi^2$ -value = 0.023 ( $\alpha=0.05$ ), the results showed that  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected. The conclusion is there is a significant effect of guided imagery to the stress level of 8th grade students in online learning at Catholic Junior High School Laikit. This study are expected to increase the knowledge level of doing relaxation techniques to reduce the stress level.

**Keywords:** Guided Imagery, Stress level, Online

#### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 memberikan tantangan dalam lembaga pendidikan Indonesia. Pemerintah menerapkan kebijakan pembatasan berskala besar. Masyarakat diharuskan beraktivitas dirumah. Peraturan membuat siswa stres dikarenakan keterbatasan jaringan, kuota dan banyak tugas. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh guided imagery terhadap tingkat stres siswa kelas 8 dalam pembelajaran daring di SMP Katolik Laikit. Desain penelitian menggunakan quasy experiment pre-post test. Sampel penelitian ini berjumlah 10 responden. Data diolah menggunakan SPSS 16 dan di analisa menggunakan uji Wilcoxon. Hasil didapatkan usia terbanyak ada 4 responden yaitu 13 tahun dan jenis kelamin terbanyak ada 8 responden yaitu laki-laki. Didapatkan P Value = 0.023 (0.05), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Kesimpulan diambil adalah terdapat pengaruh dalam pemberian teknik guided imagery terhadap tingkat stres siswa kelas 8 dalam pembelajaran daring di SMP Katolik Laikit. Diharapkan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dalam melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan stres.

**Kata Kunci :** Guided Imagery, Tingkat stres , Daring

#### **1. PENDAHULUAN**

Pandemi Covid 19 ini memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan Indonesia., dimana pemerintah Indonesia mulai melaksanakan penerapan kebijakan seperti menjaga jarak, menjauhi

kerumunan orang atau yang dikenal dengan social Distancing & Physical Distancing dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Kondisi pandemi ini membuat masyarakat harus melakukan aktivitas di rumah mulai dari siswa dan mahasiswa yang harus belajar dari rumah, para pekerja, bahkan untuk kegiatan keagamaan seperti beribadah, semuanya dilakukan dari rumah. Berdasarkan surat yang dikeluarkan oleh Kemendikbud No. 4 Tahun 2020 tersebut membuat sistem pendidikan seperti sekolah-sekolah dan perguruan tinggi/universitas melakukan aktivitas belajar melalui daring (Utami, 2020).

Terdapat beberapa kelebihan dari metode belajar daring ini diantaranya saat penerapan metode ini proses pembelajaran dapat dengan mudah dilaksanakan dan di jangkau dari tempat manapun, para siswa kemudian dipermudah dalam mencari tugas dan menemukan berbagai informasi yang tersebar luas melalui jaringan internet, perkembangan teknologi semacam ini akan memudahkan seseorang untuk melakukan pembelajaran melalui daring (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Dari beberapa kelebihan proses pembelajaran daring, ada juga berbagai kendala yang muncul diantaranya, pembelajaran daring yang membutuhkan jaringan internet membuat sebagian daerah yang sulit jaringan internet tidak bisa berbuat apa-apa. Hambatan lain yang juga dialami oleh beberapa siswa yaitu kuota data atau kuota untuk akses internet habis, PR (pekerjaan rumah) yang harus dibuat dan tugas sekolah yang banyak. Berbagai macam tuntutan yang diberikan

membuat mereka merasa tertekan dan mengalami stress dengan akademik (Mufadhal, dkk 2020).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat stres adalah dengan melakukan teknik guided imagery. Synder (2010) mengungkapkan bahwa teknik relaksasi ini dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa dan anak-anak, mengurangi nyeri, susah tidur, dan menurunkan tekanan darah.

Guided Imagery ini dapat memberikan manfaat bagi anak-anak untuk belajar rileks, menghilangkan atau merubah perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan manajemen nyeri secara efektif, untuk meningkatkan kualitas tidur, serta lebih termotivasi dalam menghadapi suatu masalah, dapat menghilangkan marah dan mengolah stres dan kecemasan (Masulili, 2014).

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap siswa/i SMP Katolik St. Johanis Laikit terlebih khusus untuk siswa kelas VIII (kelas 8), dari total siswa/i ada 5 orang yang diwawancarai mengenai pendapat mereka tentang metode pembelajaran daring ini, 2 diantara mereka mengatakan sulit untuk belajar daring dikarenakan kuota internet yang hanya sedikit dan cepat habis, setelah ditanyakan mengenai kuota pemerintah yang diberikan kepada para pelajar, mereka hanya mengatakan sudah didaftarkan tetapi tidak didapat hingga sekarang ini. Dari kedua orang tersebut 1 diantaranya sering telat bangun dan tidak mengikuti pembelajaran daring, sementara untuk 1 orang lainnya mengatakan bahwa dia mengikuti pembelajaran daring jika sudah memiliki kuota. Dan untuk 3 orang lainnya mengatakan bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak dan sering, 1 diantaranya mengatakan sulit untuk mencari sumber dalam membuat tugas dikarenakan tidak memiliki handphone

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1. Guided Imagery**

Terapi guided imagery adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres (Patricia dalam Kalsum, 2012). Manfaat dari guided imagery yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Novarenta, 2013).

### **2.2. Tingkat Stress**

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) dari Lovibond & Lovibond (1995). Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) terdiri 42 item pernyataan.

### **2.3. Daring**

Daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui platform yang telah tersedia. Segala bentuk materi pelajaran didistribusikan secara online, komunikasi juga dilakukan secara online, dan tes juga dilaksanakan secara online.

## **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi experimental one group pre-post test. Populasi dalam penelitian ini yaitu 40 siswa dengan sampel sebanyak 10 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive Sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada 25 Juni-31 Agustus 2021 di SMP Katolik St. Johannis Laikit.. Instrument dalam penelitian ini yaitu kuisioner DASS 42 (Depression, Anxiety, Stress Scale). Analisa data terdiri dari analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat menjelaskan masing-masing variabel yang diteliti sedangkan analisa bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai kemaknaan (2-tailed)  $<0,05$  (5%) dan menggunakan program aplikasi SPSS 16.0

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest didapatkan dengan cara mengukur tingkat stres siswa dengan menggunakan kuisioner DASS 44 dengan hasil kategori yang paling tinggi yaitu stres sedang sebanyak 5 responden, stres ringan sebanyak 2 orang dan kategori normal sebanyak 3 orang, dari total responden 10 orang.

Kemudian seluruh responden diberikan intervensi guided imagery dan dilakukan posttest yakni dengan mengukur kembali tingkat stres seluruh responden dengan menggunakan kuisioner yang sama. Dari hasil yang diperoleh terdapat perubahan dimana 2 responden dari kategori stres sedang menjadi kategori normal, 1 responden dari kategori stres ringan menjadi kategori normal, 3 responden dari kategori stres sedang menjadi kategori stres ringan, sementara untuk 3 orang lainnya tetap berada pada kategori normal dan 1 orang lainnya tetap berada di kategori stres ringan, dari total 10 orang.

Dari hasil pos test dapat dilihat ada 1 orang responden yang tetap berada di kategori stres ringan, setelah dilakukan wawancara beliau mengatakan merasa tertekan dengan permasalahan yang terjadi dalam keluarga dan jika dilihat dari hasil Pretest dan Posttest, anak tersebut merasa mengeluarkan banyak energi ketika sedang stres ataupun cemas dan hampir sering mudah tersinggung. Peneliti juga melakukan Tanya jawab dengan 2 orang responden yang dari kategori sedang menjadi kategori normal, responden pertama mengatakan sudah mulai bisa mengontrol emosi, akan berusaha tidak terlalu beresaksi berlebihan pada situasi, belajar untuk tidak mudah tersinggung ataupun marah dan mencoba untuk tidak cepat marah jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Kemudian responden yang kedua mengatakan kurang lebih sama dengan responden yang pertama, yakni beliau akan berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi setiap permasalahan, akan lebih belajar mengontrol emosi dan membiasakan diri untuk bersabar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desi A. Sugiyanti, Enik Suhariyanti dan Sigit Priyanto dengan judul "Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stres Siswa Menghadapi Proses Boarding School di SMK Kesdam IV Kota Magelang. Dilakukan pada seluruh siswa tingkat 1 dengan jumlah 118 siswa. Rancangan penelitian ini menggunakan Quasy Eksperiment dengan jenis two group pre post test dengan hasil  $p= 0.000(<0.05)$  yang berarti terdapat pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stres Siswa Menghadapi Proses Boarding School di SMK Kesdam IV Kota Magelang.

Guided imagery sebagai salah satu intervensi dari pola pemikiran dan perasaan manusia dalam memakai kekuatan berimajinasi untuk mendapatkan dampak baik bagi fisik, emosi dan memperkuat spiritual (Snyder, 2010).

Proses imagery adalah sebuah proses dalam membentuk gambaran fisik dari sebuah peristiwa, objek, sebuah tempat, ataupun sebuah situasi perasaan yang dapat dirasakan lewat sistem penginderaan manusia. Pada saat melakukan imajinasi, seseorang bisa berimajinasi dimana ia sedang melihat sesuatu hal atau suatu kejadian, kemudian dapat mendengar hal tersebut, kemudian dapat merasakan, dan mencium bahkan merasa dapat menyentu hal tertentu (Snyder, 2010)

Menurut Kaplan & Sadock (2010), teknik guided imagery sebagai suatu cara dalam melakukan relaksasi kemudian dapat membayangkan suatu tempat atau kejadian yang erat hubungannya dengan hal-hal yang membuat seseorang merasa senang, imajinasi tersebut bisa membuat seseorang dapat memasuki keadaan atau pengalaman dalam berelaksasi.

Teknik guided imagery memiliki beberapa komponen umum seperti proses relaksasi yang dapat menuntun seseorang ke keadaan rileks. Dalam menggunakan metode guided imagery ini, seseorang tidak bisa memusatkan perhatian pada berbagai macam hal di waktu yang bersamaan, itu sebabnya seseorang harus bisa mengimajinasikan suatu hal atau peristiwa yang kuat dan menyenangkan agar supaya pikiran rileks dapat dicapai (Brannon & Feist, 2011)

Guided imagery dapat dilakukan pada anak dengan rentang umur 5 sampai 15 tahun, karena di usia ini mereka memiliki kemampuan untuk berimajinasi bahkan sampai mengimajinasikan suatu hal yang mustahil terjadi dan merasa bahagia dalam melakukan sebuah fantasi. Di usia ini juga seseorang dapat

lebih mengenal peristiwa atau pengalaman terbaik ketika melakukan imajinasi, bermimpi tentang sesuatu dalam keadaan sadar. Salah satu teknik kognitif seperti *imagery* merupakan sebuah intervensi yang mudah untuk dipahami dan merupakan suatu hal yang menyenangkan yang dapat dirasakan oleh anak usia sekolah (Huth, Kuiken & Broome, 2017). Menurut Smeltzer dan Bare (2017), manfaat *guided imagery* ini yaitu untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologis seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal tersebut terjadi karena teknik ini dapat mengaktifasi sistem parasimpatis.

Penelitian yang dilakukan kepada siswa/i kelas 8 SMP Katolik St. Johanis Laikit dengan rentang usia 12-14 tahun sesuai dengan teori di atas yang menyebutkan bahwa rentang usia 5-15 tahun merupakan usia dimana anak-anak dapat dengan mudah berimajinasi dan membayangkan suatu hal yang mustahil terjadi dan merasa bahagia dalam melakukan sebuah fantasi. Hal tersebut dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami para siswa. Dalam berimajinasi seseorang dapat membayangkan suatu hal yang menyenangkan dan mulai mengatur kembali emosi menjadi lebih baik. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat stres siswa kelas 8 dalam pembelajaran daring di SMP Katolik St. Johanis Laikit dengan hasil terdapat pengaruh *guided imagery* dalam menurunkan tingkat stres siswa dalam melakukan pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian data di atas, maka penulis menyimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres siswa kelas 8 dalam pembelajaran daring di SMP Katolik St. Johanis Laikit.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Tingkat stres pada siswa kelas 8 sebelum diberikan *guided imagery* berada dalam kategori stress sedang sedangkan tingkat stres pada siswa kelas 8 sesudah diberikan *guided imagery* berada dalam kategori normal. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat stress kelas 8 SMP Katolik St. Johanis Laikit.

### 5.2 Saran

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran, informasi, dan lebih menambah kemampuan peneliti, tempat penelitian, serta peneliti selanjutnya dalam pemberian *guided imagery* terhadap tingkat stress siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Brannon, L., & Feist, (2011). *Health Psychology*. San Fransisco : Wadsworth.

Huth, Kuiken, & Broome. (2017). *Playing In The Park: What School Agee Children Tell Us About Imagery*. *Journal Of Pediatric Nursing*. Vol 21 No 2.

Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Ashara Publisher.

Masulili, F. (2014). *Pengaruh Imajinasi Terbimbing*. Diakses 24 Mei 2021, dari <http://ners.fkep.unand.ac.id>.

Mufadhal, dkk (2020). *Stres Akademik Akibat Covid 19*. Diakses pada tanggal 24 Mei 2021, dari <http://scholar.google .go.id/stres- akademik- akibat- covid-19/html>.

Pakpahan & Fitriani, 2020. *Kelebihan Pembelajaran Daring* Diakses pada 9 Juni 2021, dari <http://journal.stmikjayakarta.ac.i d/index.php/jisamar/articel/>

Smeltzer, S, C. & Bare, B, G. (2017). *Buku Ajar Medikal Beda Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: EGC

Snyder, M. & Linqvist, R. (2015).

*Complementary/alternative therapies in nursing*. New York : Springer publishing Company.

Utami. (2020). *Pendahuluan : Latar Belakang Masalah Penyebaran Pandemi Virus Covid 19*. Diakses pada 27 Mei 2021, dari <http://repo.undiksha.ac.id>

Adityo, S., Martin, R., herikurniawan. Robert. S., Firda, A., Edwin, W., & Evy. Y. (2020). *Coronavirus Disease 2019*.

Diakses pada 23 Mei 2021, dari <http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/indeks.php/jpdi/article/download/415/228>).

Barseli, M., Ifdil I & Ahmad, R. (2020). Jurnal Penelitian Guru Indonesia: Stress Akademik Akibat Covid-19. Doi:<https://doi.org/10.29210/02733jppi0005>. Diakses pada

24 mei 2021, dari <http://scholar.google.id/stres-akademik-akibat-covid-19>.

Mushlihin, I. (2012). Pengertian Murid. Diakses dari web <http://www.referensimakalah.com/pengertian-murid/html/>

Nazir, A & Munith A. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa, Pengantar dan Teori. Jakarta : Salemba Medika.

Nuraini, T & Alamdani, B, L, M. (2016). Stres Sedang dan Strategi Koping Adaptif yang Dialami Pelaku Rawat Informal Dalam Perawatan Paliatif. Doi: pISSN 1410- 4490, eISSN 2354-920.