



Implementasi Terapi Guided Imagery sebagai Upaya Mengurangi Stres Remaja Menjelang Ujian Sekolah

Jenar Ayu Salshabila¹, Ita Apriliyani¹, Noor Yunida Triana¹

¹Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Correspondence author: Jenar Ayu Salshabila

Email : Jenarayu0@gmail.com

Address : Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182 Telp. (0281) 6843493

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.647>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Adolescence is an important developmental phase that is prone to identity crises, emotional instability, and pressure from social and academic environments. Academic stress is one of the main problems that affects mental health, academic achievement, and the quality of life of adolescents. One effective method of coping with stress is guided imagery therapy.

Objective: The purpose of this activity is to identify and reduce stress levels among adolescents.

Method: The methods used were lectures, discussions, guided imagery therapy demonstrations, pre-tests, and post-tests. The media used were PowerPoint, booklets, LCD, and projectors. The target was ninth-grade students in class C at SMP Negeri 9 Purwokerto. The therapy was conducted three times a week for 10–15 minutes.

Result: The results of the study proved effective in reducing students' academic stress. The pre-test results showed that the majority of students experienced moderate stress (82.9%), while the post-test showed a decrease to the mild stress category (68.6%). The average stress score decreased from 44.34% to 36.02%. Statistical analysis using a paired t-test showed a significant difference between pre-test and post-test scores ($p < 0.001$), confirming the effectiveness of guided imagery therapy in reducing academic stress.

Conclusion: Guided imagery has been proven to provide relaxation, reduce academic stress, and can be practiced independently by students.

Keywords: guided imagery, teenagers, stress

Latar Belakang

Masa remaja adalah periode penting antara kanak-kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berpotensi mendukung perkembangan (Zikry *et al.*, 2020). Masa ini sering penuh gejolak, dengan emosi yang tidak stabil, sensitivitas tinggi, dan pengambilan keputusan impulsif akibat krisis identitas (Khasanah & Mamnuah, 2021). Remaja diharapkan menemukan identitas diri, kegagalan dalam proses ini dapat menimbulkan kebingungan identitas, ketidakpuasan, dan perilaku menyimpang seperti kriminalitas, yang menghambat perkembangan masa depan (Auliya & Setiyowati, 2024). Setiap fase kehidupan memiliki tugas perkembangan normatif yang sebaiknya diselesaikan tepat waktu. Kegagalan menuntaskan tugas ini dapat mempersulit penyelesaian tugas pada fase berikutnya (Paputungan, 2023).

Ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi dengan tuntutan sekolah, seperti ujian dan tugas, dapat menyebabkan stres. Stres ini yang dikenal sebagai stres akademik juga diperburuk oleh ekspektasi yang dirasakan dari orang tua dan guru (Syachfitri *et al.*, 2023). Stres pada remaja sering kali timbul dari tekanan orang tua dan masyarakat. Hal ini bisa berupa peraturan ketat seperti jam malam, dorongan untuk mengikuti banyak kegiatan, dan tuntutan untuk mendapatkan nilai akademis yang tinggi (Istighfana, 2019). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, sekitar 38-71% remaja secara global mengalami stres akademik. Sementara di Indonesia, persentase yang sama adalah 36,7-71,6%. Angka tersebut bahkan mencapai 89,6% di Jawa Tengah.

Stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan sekolah, seperti tugas dan ujian, yang melebihi kemampuan atau sumber daya mereka (Rosana *et al.*, 2023). Stres berkepanjangan dapat menimbulkan masalah mental serius, seperti depresi dan kecemasan, serta dampak sosial, termasuk putus sekolah atau bunuh diri. Oleh karena itu, manajemen stres penting untuk mencegah efek negatif tersebut (Zikry *et al.*, 2020). Berdasarkan wawancara awal dengan 20 siswa SMP Negeri 9 Purwokerto, 62,5% mengalami stres akademik akibat ujian, tekanan orang tua, dan kekhawatiran masa depan. Masalah ini menjadi dasar penelitian untuk mengevaluasi pengaruh terapi *guided imagery* terhadap stres remaja di sekolah tersebut. Penanganan stres yang tepat penting bagi remaja, dan salah satu metode efektif adalah terapi *guided imagery*, yaitu teknik yang membantu menciptakan gambaran mental positif untuk mengurangi suasana hati negatif secara signifikan (Syah & Delianti, 2024).

Terapi *guided imagery* adalah teknik yang efektif untuk mengurangi stres secara rutin. Dengan menggunakan imajinasi dan panca indera, terapi ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga tubuh merespons dengan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan relaksasi. Hal ini dapat membantu meredakan gejala fisik dan emosional akibat stres (Hanik *et al.*, 2024). Terapi *Guided Imagery* dimulai dengan diskusi tentang masalah, motivasi, dan cita-cita partisipan. Setelah itu, dilakukan tahap relaksasi dan imajinasi terbimbing di ruangan yang nyaman dan tenang. Terapi ini diberikan 3 kali seminggu selama 10-15 menit (Syah & Delianti, 2024).

Stres akademik merupakan masalah nyata di kalangan siswa SMP yang memengaruhi kesehatan mental dan kinerja sekolah. Penelitian ini bertujuan mengukur tingkat stres remaja sebelum dan sesudah terapi *guided imagery*, serta membekali mereka dengan keterampilan manajemen stres untuk diterapkan secara mandiri di rumah.

Tujuan

Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan edukasi kesehatan melalui latihan *guided imagery* untuk menurunkan tingkat stres pada remaja kelas IX C di SMP Negeri 9 Purwokerto.

Metode

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan pra-survei untuk mengidentifikasi permasalahan stres pada siswa kelas IX C SMP Negeri 9 Purwokerto, serta koordinasi dan pengurusan perizinan ke pihak sekolah dan Universitas Harapan Bangsa. Selanjutnya disusun proposal PKM yang memuat tujuan dan rencana kegiatan. Media pembelajaran seperti power point, booklet, video demonstrasi, dan alat penunjang berupa LCD proyektor juga dipersiapkan. Waktu pelaksanaan disepakati selama satu minggu agar menyesuaikan dengan jadwal sekolah.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pre-test pada 20 Maret 2025 untuk mengukur tingkat stres awal siswa, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori stres sedang hingga tinggi. Pada 09 April 2025, siswa diberikan materi mengenai stres secara umum, stres akademik, dan terapi *guided imagery* melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung. Setelah itu, siswa melakukan latihan *guided imagery* secara terjadwal selama satu minggu dengan durasi 10–15 menit per sesi. Kegiatan dimulai pada 10 April 2025 melalui Google Meet berupa review materi dan latihan bersama yang dipimpin siswa, dilanjutkan 11 April 2025 dengan tatap muka berupa review dan demonstrasi terapi bersama, serta 12 April 2025 melalui Google Meet untuk latihan terapi bersama dan review materi. Pada 14–16 April 2025 siswa melakukan terapi *guided imagery* secara mandiri di rumah dengan monitoring melalui lembar kontrol.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui dua cara. Evaluasi proses dilakukan dengan observasi langsung, pertanyaan lisan, dan diskusi singkat untuk mengetahui pemahaman serta perasaan siswa. Evaluasi hasil dilakukan dengan post-test menggunakan kuesioner The Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) pada 17 April 2025 untuk mengukur perubahan tingkat stres setelah intervensi. Hasil post-test menunjukkan sebagian besar siswa mengalami penurunan tingkat stres ke kategori rendah, sehingga membuktikan efektivitas terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.

Hasil

Tingkat stres remaja sebelum dilakukan terapi guided imagery

Tabel 1. Frekuensi tingkat stres siswa sebelum intervensi

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Rendah	1	2,9 %
Sedang	29	82,9 %
Tinggi	5	14,3 %
Total	35	100 %

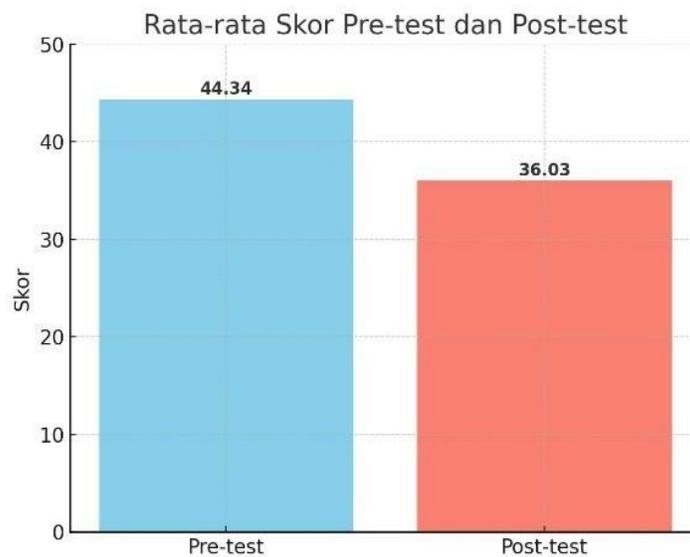
Berdasarkan tabel 1 didapatkan data siswa sebelum diberikan terapi *guided imagery* mayoritas berada pada stres sedang sebanyak 29 orang (82,9%), stres tinggi sebanyak 5 orang (14,3%) dan stres rendah sebanyak 1 orang (2,9%).

Tingkat stres remaja setelah dilakukan terapi *guided imagery*

Tabel 2. Frekuensi tingkat stres setelah dilakukan intervensi

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Rendah	24	68,6 %
Sedang	11	31,4 %
Tinggi	-	-
Total	35	100 %

Tabel 2 diperoleh hasil perubahan tingkat stres pada siswa sebagian besar menurun menjadi kategori stres ringan sebanyak 24 orang (68,6%) dan kategori sedang sebanyak 11 orang (31,4%).



Gambar 1. Diagram pre-test dan post-test

Gambar 1 mendapatkan hasil rata-rata *pre-test* siswa dalam melakukan terapi *guided imagery* sebesar 44,34 dan nilai *post-test* mengalami penurunan sebesar 36,03.

Diskusi

Tingkat stres remaja sebelum dilakukan tindakan terapi *guided imagery*

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan terapi *guided imagery*, mayoritas siswa berada pada tingkat stres sedang sebanyak 29 orang (82,9%), stres tinggi 5 orang (14,3%), dan stres rendah 1 orang (2,9%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Syafitri & Restipa (2025), yang menunjukkan rata-rata tingkat stres lansia sebelum terapi *guided imagery* adalah 22 (SD 3,95, min 16, max 31) dan menurun menjadi 12,58 (SD 2,99, min 8, max 18) setelah terapi. Menurut penulis, siswa sering mengalami stres akibat ujian sekolah yang dianggap menentukan masa

depan. Tekanan orang tua, persaingan teman, persiapan yang minim, emosi yang belum stabil, dan kurangnya istirahat membuat remaja semakin tertekan.

Stres dapat berdampak positif atau negatif, tergantung pada sumbernya dan kemampuan individu mengatasinya. Stres berlebihan berisiko memengaruhi kesehatan mental, kualitas hidup, dan pencapaian akademik. Terapi *guided imagery* dapat membantu merilekskan pikiran (Rohmah & Mahrus, 2024) dengan membangkitkan respons neurohormonal yang mirip reaksi tubuh terhadap peristiwa nyata (Trevia & Musmiller, 2024). Terapi ini menciptakan gambaran menyenangkan dan menenangkan, sehingga menimbulkan perasaan damai sebagai agen penenang untuk mengurangi stres. Namun, karena fokus hanya pada satu imajinasi, klien harus membayangkan satu gambaran yang kuat dan menyenangkan (Cempaka & Lilyana, 2025).

Tingkat stres remaja sebelum dilakukan tindakan terapi guided imagery

Tabel 2 diperoleh hasil perubahan tingkat stres pada siswa sebagian besar menurun menjadi kategori stres ringan sebanyak 24 orang (68,6%) dan kategori sedang sebanyak 11 orang (31,4%). Serta pada gambar 1 mendapatkan hasil rata-rata *pre-test* siswa dalam melakukan terapi *guided imagery* sebesar 44,34 dan nilai *post-test* mengalami penurunan sebesar 36,03. Penelitian Rahayu (2025) bahwa hasil Uji paired-samples t-test menunjukkan $p=0,0001$ ($p<0,05$) dengan rata-rata penurunan 4,47, sehingga terapi *guided imagery* dan musik alam efektif menurunkan stres mahasiswa akhir. Didukung oleh penelitian Kumari (2023) membuktikan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan mental pada remaja. Remaja perempuan cenderung merasa stres dan takut menghadapi konflik, sedangkan remaja laki-laki lebih menerima dan menghadapi stres, sehingga tingkat stres perempuan lebih tinggi (Hastuti & Baiti, 2019).

Guided imagery efektif menurunkan stres dengan menciptakan perasaan rileks melalui pengingatan pengalaman menyenangkan. Perasaan rileks ini merangsang hipotalamus untuk melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), yang mengaktifkan kelenjar pituitari anterior menghasilkan endorfin dan enkephalin sebagai neurotransmitter penenang. Secara bersamaan, sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dan kortisol menurun, sehingga stres dan ketegangan berkurang (Angkonando, 2024).

Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan respon positif, mengikuti instruksi dengan baik, dan mampu melakukan *guided imagery* secara mandiri. Teknik ini tidak hanya efektif mengatasi stres saat itu, tetapi juga bermanfaat untuk menghadapi tekanan di masa mendatang. Berdasarkan hasil kegiatan diatas, bahwa terapi *guided imagery* dapat memberikan dampak positif bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kesadaran dan dapat diterapkan secara mandiri. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai pemberian teknik *guided imagery* pada siswa yang mengalami gangguan stres.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan siswa tentang stres akademik sekaligus keterampilan dalam mengelolanya melalui *guided imagery*. Data *pre-test* memperlihatkan mayoritas siswa mengalami stres sedang sebanyak 29 orang (82,9%), sedangkan hasil *post-test* menunjukkan penurunan stres yang signifikan pada stres ringan sebanyak 24 orang (68,6%) dan kategori sedang sebanyak 11 orang

(31,4%), dengan nilai rata-rata 44,34% dan 36,02%. Hal ini membuktikan bahwa guided imagery efektif sebagai metode relaksasi dan mampu diterapkan siswa secara mandiri.

Daftar Pustaka

1. Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
2. Cempaka, A. A., & Lilyana, M. T. A. (2025). Pendidikan kesehatan tentang koping adaptif dan guided imagery bagi lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(6), 2901–2909. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.18699>
3. Hanik, A. U., Yunus, A., Wibisono, G., & Faridah, I. (2024). Pengaruh terapi imajinasi terbimbing (guided imagery) terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Yatsi Madani tahun 2024. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 156–162.
4. Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84–93.
5. Istighfana, D. (2019). Efektivitas musik klasik terhadap penurunan stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(9), 637–646.
6. Khasanah, A. N., & Syahruramdhani. (2023). Pemberian terapi guided imagery terhadap pasien dengan nyeri dan ansietas post operasi fraktur collum humerus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 123–137. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/289>
7. Kumari, D. (2023). Guided imagery for anxiety disorder: Therapeutic efficacy and changes in quality of life. *Industrial Psychiatry Journal*, 195–201. <https://doi.org/10.4103/ipi.ipi>
8. Papatungan, F. (2023). Implikasi tugas-tugas perkembangan remaja dalam penyelenggaraan pendidikan di SMK. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 986–1012.
9. Rahayu, N. P. (2025). Pengaruh terapi imajinasi terbimbing (guided imagery) dan terapi musik alam terhadap tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan non reguler angkatan 17C dalam menyelesaikan skripsi di STIKes Pertamedika (Doctoral dissertation, STIKes Pertamedika).
10. Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
11. Rosana, S. D., Saripah, I., & Nadhirah, A. N. (2023). Resiliensi remaja dalam menghadapi stres akademik di sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(2), 112–122. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/5536>
12. Syachfitri, L., Fadhiya, R., & Rahman, S. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap tingkat stres akademik pada remaja. *Journal on Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education*, 4, 532–540.
13. Syafitri, R., & Restipa, L. (2025). Pengaruh terapi guided imagery terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 8(1), 348–354.
14. Syah, A. Y., & Delianti, N. (2024). Efektivitas terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. *Holistik Jurnal*

- Kesehatan*, 17(10), 951–958. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>
15. Trevia, R., & Musmiler, E. (2024). Pengaruh terapi guided imagery terhadap penurunan tingkat stres lansia. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(2), 218–224. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i2.2837>
 16. Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>