



Implementasi *Guided Walking Imagery* Berbasis Audio Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Penyusunan Tugas Akhir

Cholid Tri Ananta ¹, Muhammad Al-amin ¹, Yulifah Salistia Budi ¹

¹ D3 Nursing Study Program STIKES Banyuwangi., Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
gantengcholid1@gmail.com

Keywords:
Guided Walking Imagery Audio,
Stress Level, Nursing Students,
Final Project, Therapy

ABSTRACT

Background: The final project is one of the main factors contributing to stress among final-year students. The pressure intensifies due to challenges such as limited time, restricted access to data, and repeated revisions. One non-pharmacological solution that can be applied to reduce stress is Guided Walking Imagery Audio, a relaxation technique based on audio guidance that helps calm the mind through guided visualization.

Objective: This study aims to determine the effect of implementing Guided Walking Imagery Audio on stress levels among nursing students in completing their final projects.

Methods: The study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach, using total sampling on 19 final-year students of the Diploma III Nursing Program. Data were collected using the PSS-10 questionnaire, with the Guided Walking Imagery Audio intervention administered over five days, 15 minutes per session.

Results: Data analysis using the Paired Sample T-Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that this intervention effectively reduced students' stress levels.

Conclusion: Guided Walking Imagery Audio can be considered a practical and easily applicable solution to help students manage stress during the final project process.

PENDAHULUAN

Stres pada mahasiswa keperawatan lebih berat dibandingkan mahasiswa jurusan lain karena mereka menghadapi tanggung jawab multifungsi yang kompleks, intensitas praktik klinis yang tinggi dengan shift panjang, serta tuntutan empati dan profesionalisme. Selain itu untuk mendapatkan gelar akademik mahasiswa perawat dibebankan untuk menyelesaikan tugas akhir. Adanya peran ganda tersebut untuk menyelesaikan target pembelajaran mahasiswa merasakan tekanan sehingga menyebabkan stres. (Nur & Mugi, 2021). Mahasiswa keperawatan semester akhir seringkali tertekan oleh tengat waktu dan tuntutan penyelesaian tugas akhir, yang merupakan hasil penelitian untuk kelulusan mereka. Mahasiswa keperawatan harus mampu mengatasi berbagai kendala seperti akses data, bimbingan tugas akhir maupun bimbingan pada saat praktek, yang semuanya dapat mempengaruhi kualitas tugas akhir karena sulitnya membagi waktu (Toga et al., 2025). Berbagai masalah yang dialami adalah kesulitan dalam menemukan ide atau topik dan mencari referensi. Mahasiswa juga menghadapi tantangan seperti kesulitan dalam menentukan sampel, alat ukur, keterbatasan waktu, proses revisi yang berulang, serta keterbatasan waktu dari dosen pembimbing dan lamanya respons dosen (Hariaty et al., 2023) diarrhea and insomnia. One stress management that can be used is to do positive affirmations. The purpose of this study was to determine the effect of positive affirmations to reduce stress on final year students who are working on a thesis at the Faculty of Nursing, Riau University. Methods: This study uses a descriptive research design with a cross-sectional approach, the sample of this research is the final semester students of class A 2018 1 and 2, with purposive sampling technique. The data collection tool used is the DASS (Depression Anxiety Stress Scale).

Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan ada sekitar 450 juta individu di berbagai belahan dunia yang mengalami stres, yang menjadikannya sebagai penyakit dengan peringkat keempat di dunia. Data menunjukkan 38-71% mahasiswa mengalami stres. Penelitian dilakukan di berbagai universitas untuk mengukur tingkat stres yang dialami mahasiswa (Saniya & Wahyuni, 2024). Di Indonesia, dari 184 mahasiswa keperawatan di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 51% berada dalam kategori stres sedang dan 49% mengalami stres tinggi. Ini menunjukkan bahwa stres juga menjadi masalah signifikan bagi mahasiswa keperawatan di Indonesia (Mahardhani et al., 2020). Data prevalensi stres akademik di Jawa Timur mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan, yaitu

88,75%, mengalami stres terkait studi. Salah satu kelompok yang paling merasakan dampaknya adalah mahasiswa semester akhir, yang kerap menghadapi berbagai tekanan, khususnya dalam menyelesaikan skripsi (Rohmatillah & Kholifah, 2021). Tingkat stres di kalangan mahasiswa disalah satu Universitas di Banyuwangi menunjukkan bahwa 70,7% mahasiswa pada semester akhir mengalami stres dengan tingkat sedang, sedangkan 19,5% mengalami stres yang lebih berat (Khoirunisa & Dwiyantri, 2021).

Stres melibatkan respons tubuh terhadap stresor yang mengaktifkan sistem saraf simpatik dan sumbu HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal). Ketika tubuh merespons stres, sistem saraf simpatik melepaskan adrenalin dan noradrenalin, meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan pasokan energi. Sementara itu, sumbu HPA merangsang pelepasan kortisol, yang mengatur metabolisme energi dan fungsi kekebalan tubuh. (Alghani, 2024). Stres juga muncul akibat ketidakmampuan mahasiswa untuk meyakinkan diri mereka dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kemampuan mereka cenderung cepat menyerah dalam menyelesaikan tugas. Rendahnya efikasi diri ini berpengaruh pada penundaan proses penyelesaian tugas. Tindakan menunda ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Thasya Nur Oktaviona et al., 2023). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali merasakan beban yang berat dan menghadapi berbagai kesulitan. Beban tersebut dapat memicu perasaan negatif yang berujung pada stres. Dampaknya, mahasiswa seringkali menunda penulisan skripsi atau bahkan memilih untuk tidak menyelesaikannya. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi adalah stres. Penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres dengan baik agar bisa kembali tenang dan berpikir positif, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugasnya (Nurkhaliza et al., 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk pengelolaan stres terbagi menjadi dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan, seperti antidepresan dan *anxiolytic*, untuk mengurangi gejala stres. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis berfokus pada teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, seperti teknik relaksasi yang sering digunakan yaitu teknik nafas dalam, meditasi, *aromatherapy*, musik dan imajinasi terbimbing (Toussaint et al., 2021). Metode terapi imajinasi terbimbing adalah terapi yang efektif dalam mengurangi stres, mengurangi ketegangan otot, dan membantu mempermudah tidur juga dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun

tugas akhir yaitu dengan memberikan terapi imajinasi terbimbing berbasis audio (Parizad et al., 2021). Imajinasi terbimbing berbasis audio dengan dukungan audio cenderung lebih efektif dalam mengurangi tingkat stres dibandingkan dengan hanya menggunakan teknik imajinasi terbimbing biasa. Hal ini karena stimulasi audio dapat membantu memperkuat fokus dan mengurangi gangguan, sehingga individu dapat lebih mudah memasuki keadaan relaksasi. Dengan demikian, imajinasi terbimbing berbasis audio dapat memberikan pengalaman yang lebih mendalam dan berdampak positif dalam mengurangi stres (Lala et al., 2020). Pada penelitian ini peneliti lebih tertarik menggunakan metode Imajinasi terbimbing berbasis audio karena menjadi lebih efektif karena audio membuat audien lebih fokus pada sesi terapi

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pre-test and post-test, melibatkan seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma III Keperawatan di STIKES Banyuwangi yang sedang menyelesaikan tugas akhir, dengan teknik total sampling yang menghasilkan 19 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) yang dikembangkan oleh Ceohen pada tahun 1983, dan diuji menggunakan SPSS versi 27. Uji validitas menunjukkan nilai korelasi item-total berkisar antara 0,512 hingga 0,782, lebih tinggi dari nilai r kritis sebesar 0,456 ($n=19$, $\alpha=0,05$), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,873 yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Dilakukan pada semua populasi responden dan tahapan analisa data yang pertama yaitu data demografi diuji menggunakan uji deskriptif lalu tingkat stres diukur sebelum dan sesudah intervensi, yaitu sesi Guided Walking Imagery Audio yang diberikan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi. Uji Shapiro Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), dan analisis lebih lanjut dengan Paired Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan skor stres sebelum dan sesudah intervensi, dengan $p < 0,05$ yang dianggap signifikan secara statistik. Penelitian ini memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Banyuwangi dengan nomor etik: 164/01/KEPK-STIKESBWI/II/2024-2025, dan seluruh partisipan telah memberikan persetujuan tertulis sebelum berpartisipasi.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 dilakukan uji analisis deskriptif diketahui responden pada penelitian ini berjumlah 19

total Mahasiswa. Usia sebagian besar 21 tahun yaitu 11 responden (57,9%). Hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 15 responden (78,9%). Responden tercatat dengan dua jenis tempat tinggal. Sebagian besar responden tinggal di kos, dengan jumlah 12 responden (63,2%). Mengenai keaktifan berorganisasi sebagian besar dari 13 responden (68,4%) menyatakan bahwa mereka tidak aktif dalam organisasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak terlibat aktif dalam organisasi. Terdapat beberapa sumber stressor, namun sebagian besar sebanyak 11 responden (57,9%) mengungkapkan bahwa dirinya jenuh saat mengerjakan tugas akhir.

Tabel 1. Karakteristik Responden Pengaruh *Guided Walking Imagery* Audio Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Penyusunan Tugas Akhir Di STIKES Banyuwangi Tahun 2025.

Kategori	n	%
Usia		
20	6	31,6
21	11	57,9
22	1	5,3
25	1	5,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	21,1
Perempuan	15	78,9
Tempat Tinggal		
Rumah	7	36,8
Kos	12	63,2
Keaktifan Organisasi		
Aktif	6	31,6
Tidak Aktif	13	68,4
Stressor		
Jenuh	11	57,9
Optimis Menurun	4	21,1
Sulit Menemui Dosen	1	5,3
Kehilangan Motivasi	3	15,8

Dari tabel 2 tersebut rata-rata tingkat stres responden sebelum dilakukan intervensi *Guided Walking Imagery* Audio adalah 20,37 yang berarti sebagian besar responden mengarah ke stres sedang sejumlah 12 responden (63,2%). Nilai tengah atau median dari data ini adalah 20,00, dengan nilai minimal 10 dan maksimal 32. Modus, atau nilai yang paling sering muncul, adalah 16, meskipun terdapat beberapa nilai lain yang juga muncul dengan frekuensi yang sama, dan nilai terkecil yang terdeteksi sebagai modus adalah 16. Standar de-

viiasi tingkat stres adalah 6,448, yang menggambarkan seberapa besar penyebaran data dari nilai rata-rata.

Tabel 2. Distribusi Tingkat stres pada mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi penyusunan tugas akhir sebelum dilakukan intervensi *Guided Walking Imagery* Audio di STIKES Banyuwangi Tahun 2025.

Pre-test tingkat stres		
tingkat stres		
N	Valid	19
	Missing	0
Mean		20,37
Median		20,00
Mode		16 ^a
Std. Deviation		6,448
Stres ringan		15,8%
Stres sedang		63,2%
Stres tinggi		21,1%

Tabel 3. Distribusi Tingkat stres pada mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi penyusunan tugas akhir sesudah dilakukan intervensi *Guided Walking Imagery* Audio di STIKES Banyuwangi 2025.

Post-test tingkat stres		
tingkat stres		
N	Valid	19
	Missing	0
Mean		11,63
Median		11,00
Mode		11
Std. Deviation		3,670
Stres ringan		78,95
Stres sedang		21,1%
Stres tinggi		0%

Dari tabel 3 *post-test* tersebut menunjukkan hasil mengenai tingkat stres saat telah dilakukan intervensi *Guided Walking Imagery* Audio. Rata-rata tingkat stres responden setelah *post-test* adalah 11,63, yang menunjukkan penurunan signifikan dibandingkan dengan *pre-test* yang menunjukkan hampir seluruh responden mengarah ke tingkat stres yang ringan dengan 15 responden (78,9%). Nilai tengah (median) dari data ini adalah 11,00, yang berarti setengah dari responden memiliki tingkat stres ringan dengan nilai minimal 5, sementara setengah lainnya berada di atasnya yaitu stres sedang dengan nilai maksimal 21. Modus, atau nilai yang paling sering muncul, adalah 11. Standar deviasi tingkat stres adalah 3,670, yang menunjukkan bahwa penyebaran data tingkat stres cukup terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata.

Tabel 4. Uji statistik *Paired Samples T-Test* Pengaruh *Guided Walking Imagery* Audio terhadap tingkat stres pada mahasiswa D3 Keperawatan dalam menghadapi penyusunan tugas akhir di STIKES Banyuwangi Tahun 2025.

Tests of Normality					
Pair 1	Paired differences				
	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test and post-test	8,73648	6,74819	5,643	18	,000

Hasil uji menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 8,73684, dengan deviasi standar 6,74819. Nilai *t* hitung yang diperoleh adalah 5,643 dengan *t* tabel di angka 1.73961 dikarenakan hipotesis searah dengan rumus $df = n - k$. Maka dari itu hipotesis mengarah pada H_a yang berarti diterima dikarenakan *t* hitung lebih besar dari pada *t* tabel yang dimana terdapat pengaruh *Guided Walking Imagery* Audio terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam mengerjakan tugas akhir. dengan 18 derajat kebebasan (*df*) pada uji *paired sample t test*, dan nilai signifikansi (*p-value*) adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* signifikan secara statistik, artinya terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat stres antara *pre-test* dan *post-test*.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Penyusunan Tugas Akhir Sebelum Dilakukan Intervensi *Guided Walking Imagery* Audio.

Sebelum diberikan intervensi *Guided Walking Imagery* Audio, rata-rata tingkat stres responden adalah 20,37, menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori stres sedang, yakni sejumlah 12 responden (63,2%). Jenuh menjadi salah satu faktor terjadinya stres pada penelitian ini, dari 19 mahasiswa terdapat sebagian besar sejumlah 11 responden (57,9%) menyatakan jenuh dalam mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden perempuan, yaitu sebagian besar perempuan sejumlah 9 responden (60%) dari total 15 orang, menunjukkan bahwa mereka berada pada tingkat stres yang sedang. Walaupun hanya berbeda 1,2% *score* stres antara responden yang tinggal di rumah dan responden yang tinggal di kos, namun hal ini bisa menandakan bahwasannya responden yang tinggal di kos *score* stresnya lebih tinggi dari pada responden yang tinggal di rumah. Rata-rata sebagian besar tingkat stres sedang yang diperoleh pada responden yang tinggal di kos se-

jumlah 7 responden (58,3%) dari total 12 responden yang tinggal dikos.

Keletihan yang dialami siswa dapat memicu rasa jenuh dan menurunkan motivasi belajar, sehingga mereka menjadi enggan untuk mengikuti pelajaran berikutnya (Fatmawati, 2020). Terdapat perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan merespons konflik. Otak perempuan cenderung memandang konflik secara negatif, yang dapat memicu pelepasan hormon stres, meningkatkan kecemasan, dan menimbulkan rasa takut. Sebaliknya, laki-laki umumnya lebih nyaman dengan konflik dan persaingan, bahkan melihatnya sebagai sesuatu yang dapat memberikan dorongan positif (Shors & Millon, 2016). Faktor tempat tinggal juga berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami seseorang (Sutjiato, 2015). Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, lingkungan kos yang kurang nyaman dapat menjadi sumber stres. Suasana yang tidak mendukung proses belajar dapat menghambat konsentrasi dalam menulis skripsi (Ismiati, 2015).

Wanita cenderung memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres dibandingkan pria., hal ini karena perempuan cenderung merespons konflik secara negatif, yang memicu pelepasan hormon stres dan meningkatkan kecemasan. Laki-laki, sebaliknya, lebih sedikit nyaman dengan konflik dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan tekanan tetapi tingkat stres laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Remaja, meskipun memiliki kemampuan berpikir lebih abstrak, sering kali merasa tertekan karena kurangnya pengalaman dalam mengelola tantangan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan mereka dalam mengelola stres cenderung meningkat. Namun adanya faktor tempat tinggal juga mempengaruhi tingkat stres, sebagian mahasiswa yang tinggal sendiricenderung stresnya meningkat, sedangkan mahasiswa yang tinggal dengan keluarga dan teman cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih. Keterlibatan dalam organisasi juga dapat meningkatkan stres, terutama karena tuntutan waktu yang tinggi dan tanggung jawab besar, namun sebagian besar mahasiswa tidak mengikuti organisasi. Dari hal-hal tersebut bisa membawa mahasiswa ke stres yang sedang dikarenakan cukup *balance* antara penyebab stres dan *support system* mereka.

Tingkat Stres Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Penyusunan Tugas Akhir Sudah Dilakukan Intervensi *Guided Walking Imagery* Audio.

Hasil *post-test* menggambarkan tingkat stres responden setelah diberikan intervensi *Guided Walking Imagery* Audio. Rata-rata tingkat stres setelah intervensi menurun menjadi 11,63, yang mencerminkan

penurunan signifikan dibandingkan hasil *pre-test*. Sebagian besar responden, yaitu 15 responden (78,9%), berada pada kategori stres ringan. Nilai median adalah 11,00, menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki tingkat stres ringan dengan nilai terendah 5, sedangkan setengah lainnya termasuk dalam kategori stres sedang dengan nilai tertinggi 21. Nilai modus, atau angka yang paling sering muncul, adalah 11. Standar deviasi sebesar 3,670 menunjukkan bahwa variasi data stres responden cukup rendah dan terpusat di sekitar rata-ratanya

Penerapan terapi *Guided Walking Imagery* Audio terbukti membantu menurunkan tingkat stres pada siswa, baik yang mengalami stres pada level sedang maupun tinggi (Febtrina & Febriana, 2022). *Guided Walking Imagery* Audio merupakan teknik relaksasi yang mengajak individu untuk membayangkan suasana atau peristiwa yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Melalui proses visualisasi ini, klien dapat merasakan pengalaman rileksasi secara mendalam. (Safitri & Mariyati, 2024). *Guided Walking Imagery* Audio memanfaatkan kemampuan seseorang untuk berimajinasi melalui skenario yang disusun secara khusus guna menghasilkan dampak positif tertentu. (Astuti et al., 2019). Imajinasi dapat bersifat personal, di mana seseorang membentuk gambaran mental dirinya sendiri, atau bisa pula dilakukan secara terbimbing. Sebagian besar teknik imajinasi memanfaatkan visualisasi, namun metode ini juga melibatkan indera pendengaran, perasa, dan penciuman. (Adolph, 2024). *Guided Walking Imagery* Audio menitikberatkan pada visualisasi klien terhadap hal-hal yang menenangkan dan memberikan rasa nyaman. Karena metode ini tidak memungkinkan fokus pada banyak hal sekaligus, klien diarahkan untuk memusatkan perhatian pada satu gambaran imajinasi yang kuat dan menyenangkan (Syah & Delianti, 2024). *Guided Walking Imagery* Audio adalah salah satu teknik terapi keperawatan yang dilakukan dengan mengarahkan pasien untuk membayangkan hal-hal indah atau tempat yang disenangi sebagai bentuk pengalihan perhatian terhadap rasa nyeri. Terapi ini dapat dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan mata terpejam, sambil memusatkan perhatian dan berkonsentrasi. Proses tersebut membantu tubuh mencapai kondisi rileks dan nyaman (Naparstek, 2020)

Berdasarkan analisis data, terlihat bahwa tingkat stres menurun setelah pemberian terapi *Guided Walking Imagery* Audio. Terapi ini diterima melalui berbagai indera sehingga individu dapat membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan memperoleh ketenangan. Pelaksanaan terapi imajinasi terbimbing secara rutin dapat membantu seseorang merasa lebih rileks, nya-

man, dan secara bertahap mengurangi rasa nyeri. Pada dasarnya, metode ini mendorong individu untuk berpikir serta berimajinasi secara positif, yang kemudian merangsang produksi serotonin dan zat kimiawi yang menimbulkan perasaan senang, sehingga menurunkan tingkat kecemasan serta mengurangi respons simpatik terhadap stres. Terapi ini juga mendukung proses penyembuhan diri (self-healing) melalui relaksasi, sekaligus merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan hormon endorfin yang memberikan efek bahagia dan nyaman bagi pasien.

Pengaruh *Guided Walking Imagery* Audio Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Penyusunan Tugas Akhir Di STIKES Banyuwangi Tahun 2025.

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,535, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data post-test berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan rata-rata skor antara pre-test dan post-test sebesar 8,73684 dengan nilai p-value 0,000, yang menandakan adanya perbedaan signifikan secara statistik. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa terapi imajinasi terbimbing (*Guided Walking Imagery* Audio) berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Universitas Yatsi Madani mengungkapkan bahwa terapi tersebut efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan p-value sebesar 0,001. Dengan demikian, terapi imajinasi terbimbing terbukti efektif, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima (Hanik et al., 2024).

Penelitian lain yang membahas mengenai *Guided Walking Imagery* Audio menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat stres perawat sebelum dan sesudah diberikan intervensi tersebut. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa terapi *Guided Walking Imagery* Audio berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang isolasi COVID-19 (Antara et al., 2022). Penelitian serupa menunjukkan hasil analisis perbandingan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi *Guided Walking Imagery* Audio. Melalui uji Independent T-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) serta nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($3,857 > 2,701$).

Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan antara kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Guided Walking Imagery* Audio memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres (Riandi, 2020).

Guided Walking Imagery Audio atau imajinasi terbimbing bekerja melalui proses mental yang melibatkan visualisasi gambar atau skenario tertentu yang dirancang untuk menciptakan respons emosional dan fisiologis pada individu. Pada tahap awal, individu diminta untuk menemukan posisi yang nyaman, menutup mata, dan mulai mengatur pernapasan. Proses ini berfungsi untuk menurunkan ketegangan fisik dan mental, dengan memperlambat detak jantung dan menurunkan stres, sehingga otak lebih mudah menerima sugesti dan membayangkan skenario positif. Selanjutnya, terapi ini memanfaatkan gambaran mental yang menyenangkan dan menenangkan, seperti membayangkan berada di tempat yang damai atau membayangkan diri berhasil melewati tantangan. Proses ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran atau stres, sambil memberi kesempatan bagi pikiran untuk fokus pada hal-hal yang positif, membangkitkan perasaan tenang dan nyaman.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan *Guided Walking Imagery* Audio efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa D3 Keperawatan yang sedang menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor stres secara signifikan setelah intervensi diberikan, dari rata-rata 20,37 menjadi 11,63, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa teknik relaksasi berbasis audio visualisasi terbimbing dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan dalam lingkungan pendidikan keperawatan. Dengan demikian, metode ini relevan untuk diterapkan secara lebih luas dalam konteks manajemen stres mahasiswa, khususnya pada fase-fase akademik yang menimbulkan tekanan tinggi. Riset lanjutan disarankan untuk mengembangkan bentuk intervensi *Guided Imagery* lainnya. Penelitian lebih lanjut juga perlu menjangkau populasi mahasiswa keperawatan dari berbagai institusi untuk menguji generalisasi hasil dan mengeksplorasi pengaruh faktor demografis terhadap efektivitas intervensi.

SARAN

Disarankan agar institusi pendidikan memanfaatkan *Guided Walking Imagery* Audio sebagai metode manajemen stres bagi mahasiswa keperawatan tingkat

akhir serta mengintegrasikannya ke dalam layanan bimbingan akademik dan konseling. Pendidik dapat menerapkan teknik ini untuk mendukung kegiatan pembimbingan akademik, sementara mahasiswa dianjurkan untuk mempraktikkannya secara mandiri sebagai strategi nonfarmakologis dalam mengelola stres. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain terkontrol dengan jumlah sampel yang lebih besar serta penambahan variabel untuk memperkuat temuan dan memperluas generalisasi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2024). *TEknik Guided Imagery Untuk Mengatasi Keluhan Kesehatan*. 1–23.
- Alghani, sultan rafi. (2024). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN STRES AKADEMIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Antara, I. G., Yanti, N. P., & Susiladewi, I. A. (2022). Mengurangi Stres Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19 Menggunakan Guided Imagery. *Jurnal Keperawatan*, 14, 247–254.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). PENGUNAAN TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA MENGIKUTI AKTIVITAS KONSELING KELOMPOK. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Fatmawati. (2020). *Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik*. 6(4), 462–467.
- Febtrina, R., & Febriana, W. (2022). Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung. *Nursing Current*, 5(2), 41–49.
- Hanik, A. U., Yunus, A., Wibisono, G., & Faridah, I. (2024). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Yatsi Madani Tahun 2024*. 2, 156–162.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Khoirunisa, A., & Dwiyantri, E. (2021). Hubungan Kelelahan Dan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Y Universitas X Di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.60>
- Lala, L., Sianturi, R., Chaerunisa, M., Anggreini, N. F. N., Lestari, P., Farida, R. V., Hilmayasari, R., Amran, S. N., & Pratywie, S. Z. (2020). Pemanfaatan Audiovisual Dalam Penanganan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(1), 56–62. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i1.52>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadiah Mada*
- Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Naparstek, B. (2020). What is guided imagery? *Guided Imagery 101, d*, healthjourneys. <https://www.healthjourneys.com/guided-imagery-101>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurkhaliza, S. A., Hamid, A. N., & Jalal, N. M. (2023). Manajemen stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 63–72.
- Parizad, N., Goli, R., Faraji, N., Mam-Qaderi, M., Mirzaee, R., Gharebaghi, N., Baghaie, R., Feizipour, H., & Haghighi, M. M. (2021). Effect of guided imagery on anxiety, muscle pain, and vital signs in patients with COVID-19: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43(January), 101335. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101335>
- Riandi, A. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES*.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Safitri, I. N. E., & Mariyati. (2024). Pengaruh Terapi Guided imagery terhadap tingkat stres. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 11–40. http://dx.doi.org/10.1016/j.ecoenv.2017.03.002%0Ahttp://www.forda-mof.org/files/Sistem_Agroforestri_di_Kawasan_Karst_Kabupaten_Gunungkudul_Untuk_Pengelolaan_Telaga_Sebagai_Sumber_Air_Berkelanjutan.pdf%0Ahttps://extension.msstate.edu/sites/default/files/pu
- Saniya, S., & Wahyuni, D. A. (2024). Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), 60–63. <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4679>
- 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. <http://ejournal-malahayati.ac.id/index.php/holistikDOI:https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Toga, E., Laili, R. N., & Nashir, M. (2025). Intervensi Berbasis Self-Efficacy dan Spiritualitas: Implikasi Praktis Pencegahan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2), 168–174.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>