

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *GUIDE IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN PADA SISWA KELAS
XII DI SMK MUHAMMADIYAH 3 PURWOKERTO DALAM
MENGHADAPI UJI SERTIFIKASI KOMPETENSI**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh :
ANNISA SYARAFINA
1511020013

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Annisa Syarafina

NIM : 1511020013

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Pemberian Terapi *Guide Imagery* Terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan pada Siswa Kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam Menghadapi Uji Sertifikasi Kompetensi

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 19 Agustus 2021

PEMBIMBING

Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep

NIK. 2160536

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Annisa Syarafina
NIM : 1511020013
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Pemberian Terapi Guide Imagery Terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan pada Siswa Kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam Menghadapi Uji Sertifikasi Kompetensi telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Dr. Supriyadi, S.KM., M.K.M

Penguji 2 : Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. J

Penguji 3 : Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto
Tanggal : 19 Agustus 2021

Mengetahui:
Dekan FIKES



Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK. 2160188

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Syarafina
Nim : 1511020013
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat, dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan dari penelitian orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku

Purwokerto, 19 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Annisa Syarafina
1511020013

MOTTO

"KAMEHAMEHA"



PERSENBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunianya sehingga SKRIPSI ini dapat terselesaikan. Dengan rasa syukur yang mendalam karya kecil ini saya persembahkan untuk :

- 1. Bapak Hadi alias Ijod & Ibu Sri alias Cici tersayang, terimakasih untuk semua doa dan dukungan yang diberikan, adinda persembahkan S.Kep untuk bapak ibu tersayang.*
- 2. Suamiku tersayang Agus Prasetyo Hidayat, terimakasih sudah sabar mendengarkan keluh kesah ku selama mengerjakan skripsi, kamu support system terbaikk, semua usaha kamu kerahkan hanya untuk membantu skripsi istrimu yang tak kunjung kelar ini.*
- 3. Tete Amel, Aa Kiki, Aa Auzan, mas Eko, mba Olla, mamah Kholifah, bapak Rukhyat, adik Miza dan semua keluarga yang tidak bisa aku sebutkan satu-persatu, terimakasih atas segala doa serta dukungannya.*
- 4. Ibu Suci Ratna Estria terimakasih atas semua bimbingan dan kesabaran yang diberikan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan walaupun memakan waktu cukup panjang, dan tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada dewan penguji yang telah memberikan saran dan serta bimbinganya.*
- 5. Untuk sahabat-sahabat ku tersayang, Yeni, Aas, Pita, Ilyas, Afif, Iqbal, terimakasih untuk segala dukungan yang kalian berikan.*
- 6. Kepada yang selalu bertanya “skripsi kapan kelar?”. Cuma mau bilang, terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah kejahatan, bukan pula sebuah aib. Alangkah kerdilnya mengukur kepintaran seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Baik itu tepat waktu maupun tidak tepat waktu. i’m officiali S.Kep., otw pake tambahan “Ns”.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi *Guide Imagery* Terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan pada Siswa Kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam Menghadapi Uji Sertifikasi Kompetensi”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Jebul Suroso, M.Si., M.H.I., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Progam Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Bambang Teguh M, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto
5. Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing skripsi saya.
6. Dr. Supriyadi, S.KM., M.K.M selaku dosen penguji 1
7. Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji II

8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah berkenan memberikan ilmunya.
9. Kepala Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah banyak membantu proses administrasi penelitian.
10. Teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu,
11. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dan diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena memiliki keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini berguna bagi semua orang.

Purwokerto, 19 Agustus 2021

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Syarafina
Nim : 1511020013
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Pemberian Terapi *Guide Imagery* Terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan pada Siswa Kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam Menghadapi Uji Sertifikasi Kompetensi

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 19 Agustus 2021
Yang menyatakan,



Annisa Syarafina



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *GUIDE IMAGERY* TERHADAP TINGKAT STRESS DAN KECEMASAN PADA SISWA KELAS XII DI SMK MUHAMMADIYAH 3 PURWOKERTO DALAM MENGHADAPI UJI SERTIFIKASI KOMPETENSI

Annisa Syarafina¹, Suci Ratna Estria²

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan kualitas tenaga keperawatan yang berasal dari Pendidikan sekolah menengah kejuruan melalui uji kompetensi sangat dibutuhkan dalam menunjang proses belajar mengajar. Uji kompetensi keperawatan yang dilaksanakan oleh Pendidikan SMK berbeda dengan perguruan tinggi terutama pada letak jenis ujian yang dilaksanakan khususnya praktikum. Akibat hal ini membuat siswa merasa stress kemudian menyebabkan cemas dalam menghadapi uji kompetensi ini karena prasyarat yang bertambah. Banyak terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stress dan kecemasan, salah satunya dengan *guide imagery*.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *guide imagery* terhadap tingkat stress dan kecemasan pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam menghadapi uji sertifikasi kompetensi

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan *pre experimen* pendekatan *one group pretest and posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 41 responden, teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 23 (56,1%). Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 36 (87,8%). Hasil uji *paired sampel t test* pada variable tingkat stress dan kecemasan masing-masing menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.0001, berarti nilai signifikan $< \alpha$ (0.05).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian terapi *guide imagery* terhadap tingkat stress dan kecemasan pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam menghadapi uji sertifikasi kompetensi

Kata kunci: *guide imagery*, kecemasan, stress

THE EFFECT OF GUIDE IMAGERY THERAPY TO XII GRADE STUDENTS AT SMK MUHAMMADIYAH 3 PURWOKERTO ON THE STRESS AND ANXIETY LEVEL IN FACING THE COMPETENCE CERTIFICATION TEST

Annisa Syarafina¹, Suci Ratna Estria²

ABSTRACT

Background: Improving the quality of nursing staff from vocational high school education through competency testing is needed to support the teaching and learning process. Nursing competency test which is carried out by Vocational Schools is different from tertiary institutions, particularly in terms of how the types of exams were carried out during the practicum. As a result, it makes students feel stressed and causes anxiety in facing this competency test due to the increased prerequisites. There are many therapies that can be used to reduce stress and anxiety, one of which is guided imagery.

Objective: The objective of this study was to determine the effect of giving guide imagery therapy to XII grade students at SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto regarding the stress and anxiety level in facing the competency certification test.

Methods: This was quantitative research that employed a pre-experimental approach with one group pretest and posttest design. The samples were 41 respondents who were chosen using the total sampling technique.

Results: The results showed that most of the respondents, 23 people (56.1%), were at the age of 17. In addition, based on table 4.2, most of the respondents, 36 people (87.8%), were female. The results of the paired sample t-test on both the stress and anxiety level variables showed that the significant value was 0.0001. It meant that the significant value (0.05).

Conclusion: There was an effect of giving guide imagery therapy to XII grade students at SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto regarding the stress and anxiety level in facing the competency certification test.

Keywords: guide imagery, anxiety, stress

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
PERSENBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
ABSTRAK	x
ABTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Hasil Penelitian Terdahulu	11
B. Kecemasan	11
1. Pengertian	13
2. Respon terhadap kecemasan	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan	15
4. Tingkat Kecemasan	16
5. Alat ukur tingkat kecemasan	17
C. Stress	20
1. Pengertian	18
2. Bentuk-bentuk stress	19
3. Dampak Stres	20
4. Tanda dan Gejala Stres	21
5. Tahapan stress	23
D. <i>Guide Imagery</i>	24
1. Pengertian	24
2. Teknik <i>guided imagery</i>	26
3. Langkah-langkah <i>guided imagery</i>	27
4. Tujuan <i>guided imagery</i>	28
E. Sertifikasi Uji Kompetensi	29
1. Dasar Pemikiran	29
2. Tujuan	30

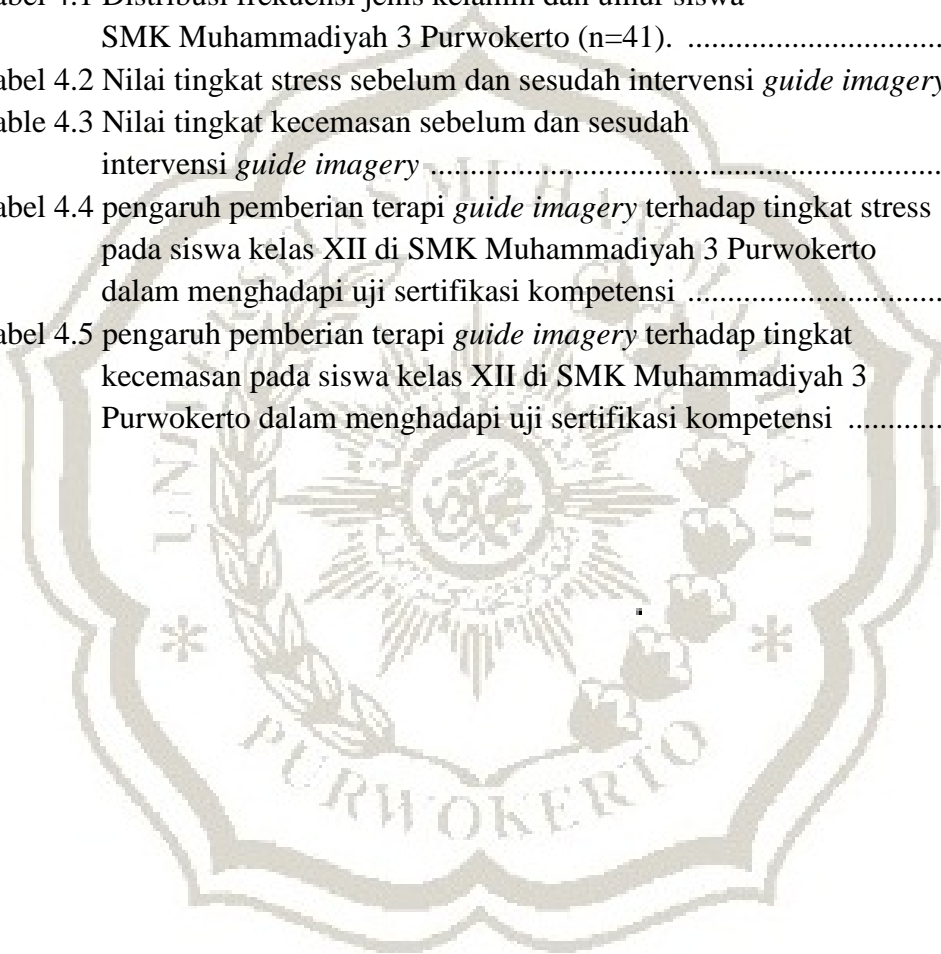
3. Dasar Penyelenggaraan	31
4. Bentuk Ujian	32
F. Kerangka Teori.....	33
G. Kerangka Konsep.....	33
H. Hipotesis.....	34
BAB III : METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan sampel.....	36
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian.....	36
1. Variabel Independen	36
2. Variabel dependen	37
E. Definisi Operasional	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Metode Pengumpulan Data.....	39
1. Teknik pengumpulan data	39
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	41
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	43
J. Etika Penelitian	44
1. Pengolahan data	44
2. Analisa Data	45
K. Etika penelitian	47
1. <i>Informed consent</i> (lembar persetujuan)	47
2. <i>Anonimity</i> (tanpa nama)	48
3. <i>Confidentially</i> (kerahasiaan)	48
4. <i>Non-maleficience</i> (tidak membahayakan)	48
5. <i>Balancing Harms and Benefits</i>	49
6. <i>Respect of Person</i>	49
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Karakteristik Responden	50
2. Nilai tingkat stress Sebelum dan sesudah intervensi <i>guide imagery</i>	51
3. Nilai tingkat kecemasan Sebelum dan sesudah intervensi <i>guide imagery</i>	51
4. Pengaruh pemberian terapi <i>guide imagery</i> terhadap tingkat stress pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam menghadapi uji sertifikasi kompetensi	52
5. Pengaruh pemberian terapi <i>guide imagery</i> terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam menghadapi uji sertifikasi kompetensi	53
B. Pembahasan.....	54
1. Karakteristik Responden	54
2. Nilai tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian	

terapi <i>guide imagery</i>	56
3. Nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi <i>guide imagery</i>	58
4. Pengaruh <i>guide imagery</i> Terhadap Nilai Tingkat Stress	60
5. Pengaruh <i>guide imagery</i> terhadap nilai tingkat kecemasan	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 3.2 klasifikasi penilaian DASS	39
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi jenis kelamin dan umur siswa SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto (n=41).	50
Tabel 4.2 Nilai tingkat stress sebelum dan sesudah intervensi <i>guide imagery</i> ..	51
Table 4.3 Nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi <i>guide imagery</i>	51
Tabel 4.4 pengaruh pemberian terapi <i>guide imagery</i> terhadap tingkat stress pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam menghadapi uji sertifikasi kompetensi	52
Tabel 4.5 pengaruh pemberian terapi <i>guide imagery</i> terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 3 Purwokerto dalam menghadapi uji sertifikasi kompetensi	53



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian	33
Gambar 2.3 Kerangka konsep	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Lembar Kuesioner, Narasi dan SOP *Guide Imagery*
- Lampiran 5 : Output SPSS
- Lampiran 6 : Dokumentasi
- Lampiran 7 : Sertifikat pelatihan *guide imagery*
- Lampiran 8- : Lembar Konsultasi

