

## ABSTRAK

# PENGARUH *IMAGINATION EXERCISE THERAPY* (IET) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA SAAT MENYUSUN SKRIPSI DI JURUSAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Hasnatri Aulia Anwari<sup>1</sup>, Koernia Nanda Pratama<sup>2</sup>, Nuriya<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Stres pada mahasiswa terjadi, salah satunya pada saat menyusun skripsi. Kondisi tersebut terjadi saat seseorang mendapatkan tuntutan dan tekanan yang melebihi kemampuannya. Hal tersebut akan berdampak bagi kesehatan dan salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah *Imagination Exercise Therapy* (IET). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi IET terhadap tingkat stres mahasiswa saat menyusun skripsi di jurusan keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan jenis penelitian *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 40 mahasiswa mengalami stres sedang dan berat yang terbagi ke dalam 2 kelompok yaitu 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Perseived Stres Scale* (PSS-10) yang digunakan untuk mengukur tingkat stres. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks* dan *Mann Whitney*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan uji *Wilcoxon signed ranks* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres saat menyusun skripsi pada kelompok intervensi ( $p = 0,004$ ) dan tidak terdapat perbedaan bermakna pada penurunan tingkat stres kelompok kontrol ( $p = 0,058$ ). Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *post test* kelompok intervensi dan kontrol ( $p = 0,148$ ).

**Kesimpulan:** Ada pengaruh *Imagination Exercise Therapy* (IET) terhadap tingkat stres mahasiswa saat menyusun skripsi di jurusan keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

**Kata kunci :** IET, Mahasiswa, Skripsi, Stres

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2,3</sup>Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF IMAGINATION EXERCISE THERAPY (IET)**  
**ON STUDENT STRESS LEVELS**  
**WHEN WRITING THE THESIS IN THE DEPARTMENT OF NURSING**  
**JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY**

*Hasnatri Aulia Anwari<sup>1</sup>, Koernia Nanda Prataman<sup>2</sup>, Nuriya<sup>3</sup>*

**Background:** Stress in students occurs, one of which is when preparing a thesis. This condition occurs when someone gets demands and pressures that exceed their abilities. This will have an impact on health and one of the therapies that can be done is Imagination Exercise Therapy (IET). This study aims to determine the effect of IET therapy on student stress levels when compiling a thesis in the nursing department of Jenderal Soedirman University.

**Methodology:** This study used a quasy experimental research design with the type of nonequivalent control group design. The sampling technique was purposive sampling technique with a total of 40 students experiencing moderate and severe stress divided into 2 groups, namely 20 intervention groups and 20 control groups. The research instrument used the Perseived Stress Scale (PSS-10) questionnaire which was used to measure stress levels. Data analysis using Wilcoxon signed ranks test.

**Results:** Based on the Wilcoxon signed ranks test, there is a significant difference in the level of stress when compiling a thesis in the intervention group ( $p = 0.004$ ) and there is no significant difference in reducing the stress level of the control group ( $p = 0.058$ ). The Mann Whitney test results show that there is no significant difference in the post test of the intervention and control groups ( $p = 0.148$ ).

**Conclusion:** There is an effect of Imagination Exercise Therapy (IET) on the stress level of students when preparing a thesis in the nursing department of Jenderal Soedirman University.

**Keywords:** IET, Students, Thesis, Stress

<sup>1</sup>Student of Nursing Department, Faculty of Health Science, Jenderal Soedirman University

<sup>2,3</sup> Nursing Department, Faculty of Health Science, Jenderal Soedirman University