

**PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* PADA REMAJA
DEPRESI DI PONDOK PESANTREN IMAM SYUHODO**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

**MUHAMMAD NUR ARDHIANSYAH
J210.160.019**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* PADA REMAJA DEPRESI
DI PONDOK PESANTREN IMAM SYUHODO**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

MUHAMMAD NUR ARDHIANSYAH
J210.160.019

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing :



Arum Pratiwi, S. Kp., M. Kes., Ph. D
NIK. 660

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul :

**PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* PADA REMAJA DEPRESI
DI PONDOK PESANTREN IMAM SYUHODO**

OLEH :

**MUHAMMAD NUR ARDHIANSYAH
J 210 160 020**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari: Senin, 24 Agustus 2020

Dewan Penguji :

1. Arum Pratiwi, S. Kp., M. Kes, Ph. D
(Ketua Dewan Penguji)
2. Kartinah, S.Kep., MPH
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Ns. Dian Hudiawati, S.Kep., M.Kep
(Anggota II Dewan Penguji)

()

()

()

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes
NIK. 786**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 19 Agustus 2020

Penulis



MUHAMMAD NUR ARDHIANSYAH

J 210 160 019

PENGARUH TERAPI *GUIDED IMAGERY* PADA REMAJA DEPRESI DI PONDOK PESANTREN IMAM SYUHODO

Abstrak

Pendahuluan:Depresi merupakan gangguan yang terjadi pada fungsi manusia yang memiliki kaitan dengan alam perasaan sedih dan gejala penyebabnya, seperti perubahan pada nafsu makan, pola tidur, konsentrasi, psikomotor, anhedonia, kelelahan dan rasa putus asa, serta bunuh diri (Kaplan, 2010). Hasil survey pendahuluan yang peneliti lakukan di pondok pesantren imam syuhodosukoharjo terdapat pernyataan bahwa ada remaja pondok mengalami depresi ringan hingga sedang. **Tujuan :** Tujuan umum dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari pemberian terapi relaksasi pada remaja depresi di Pondok Pesantren. **Metode Penelitian :** Metode yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif komparative. Populasi dalam penelitian ini adalah semua jumlah remaja di Pondok Pesantren. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 43 orang. Karakteristik sampel yang digunakan yaitu remaja dengan usia 10-15 tahun. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji Kolmogorov Smirnov, diperoleh hasil p value sebelum dilakukan terapi relaksasi sebesar 0.48747 ($p \text{ value} > \alpha(0,05)$), sedangkan p value setelah dilakukan terapi relaksasi sebesar 0.51935 ($p \text{ value} > \alpha(0,05)$), sehingga bisa disimpulkan bahwa data sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi pada remaja depresi di pondok pesantren imam syuhodo tersebut berdistribusi normal. **Kesimpulan:** Hasil Penelitian pada Remaja depresi yang tinggal Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Sukoharjo setelah dilakukan terapi relaksasi menggunakan teknik guide imagery mampu menurunkan angka depresi pada remaja di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Sukoharjo.

Kata kunci :Remaja, Depresi, Terapi Relaksasi.

THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY THERAPY ON DEPRESSIVE ADOLESCENTS IN PONDOK PESANTREN SYUHODO IMAM

Abstract

Introduction: Depression is a disorder that occurs in human function that is related to feelings of sadness and the symptoms that cause it, such as changes in appetite, sleep patterns, concentration, psychomotor, anhedonia, fatigue and feelings of hopelessness, and suicide (Kaplan, 2010). The results of the preliminary survey conducted by the researchers at the Imam Syuhodo Sukoharjo Islamic boarding school stated that there were adolescents experiencing mild to moderate depression. **Purpose:** The general objective of this research is to determine the impact of giving relaxation therapy to depressed adolescents in Islamic boarding schools. **Research Methods:** The method used is a quantitative study using a comparative descriptive method. The population in this study were all the number of adolescents in Islamic boarding schools. The population in this study were 43 people. The sample characteristics used were adolescents aged 10-15 years. **Results:** The results of this study indicate that the Kolmogorov Smirnov test showed that the p value before relaxation therapy was 0.48747 ($p \text{ value} > \alpha(0.05)$), while the p value after relaxation therapy was 0.51935 ($p \text{ value} > \alpha(0)$),

05)), so it can be concluded that the data before and after relaxation therapy for depressed adolescents at the Imam Syuhodo Peasantren pond has a normal distribution. **Conclusion:** The results of the study on depressed adolescents who live in the Imam Syuhodo Sukoharjo Islamic Boarding School after relaxation therapy using guide imagery techniques can reduce depression rates in adolescents at the Imam Syuhodo Sukoharjo Islamic Boarding School.

Keywords: Adolescents, Depression, Relaxation Therapy,

1. PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan yang terjadi pada fungsi manusia yang memiliki kaitan dengan alam perasaan sedih dan gejala penyebabnya, seperti perubahan pada nafsu makan, pola tidur, konsentrasi, psikomotor, anhedonia, kelelahan dan rasa putus asa, serta bunuh diri (Kaplan, 2010). Indonesia adalah negara yang mempunyai jumlah penduduk yang besar dan remaja adalah populasi yang cukup besar dengan usia 10 – 18 tahun sesuai dengan PERMENKES RI Nomor 25 tahun 2014. Sedangkan di dunia merupakan populasi tersebar pula, di Indonesia sendiri terdapat 43,8 jiwa atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk pada tahun 2010. Pondok Pesantren yang digunakan dalam penelitian merupakan salah satu milik Muhammadiyah yang berada di desa Wonorejo, kecamatan Polokarto, Kab. Sukoharjo. Ponpes tersebut berada dibawah Pimpinan Muhammadiyah Cabang Blimbing yang dibangun pada tahun 1994, yang memiliki lebih dari 1400 santri baik santri laki-laki ataupun santri perempuan. Di usia remaja pisah dengan orang tua dan meninggalkan kebiasaan tidak memegang alat komunikasi butuh sekali adaptasi. Dengan adaptasi berikut siswa pun bias menjadi murung, menangis, bahkan sampai depresi. Ditambah dengan adanya hal hal yang mengikat pada pondok dan juga sekolah membuat depresi itu muncul. Miltenberger (dalam Listyarini & Faidah, 2016) juga menyampaikan bahwa metode relaksasi terdapat lima macam yaitu : (a.) relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), (b.) pernafasan diafragma, (c.) *imagery training/guided imagery*, (d.) *biofeedback*, (e.) *hypnosis*. Dalam keterangan lain juga menjelaskan bahwa salah satu bentuk terapi relaksasi yang mampu menurunkan tingkatan stress yaitu dengan menggunakan metode *guided imagery*. Hal tersebut disebabkan karena *guided imagery* memiliki fungsi

untuk menurunkan kecemasan atau depresi, menurunkan ketegangan otot, dan mampu memfasilitasi tidur.

2. METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif komparative. Deskriptif komparatif pada dasarnya bertujuan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan maksud untuk mengetahui keberhasilan penelitian. Penelitian deskriptif ini dilakukan terhadap beberapa obyek yang terbilang cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di aula pondok pesantren imam syuhodo sukoharjo. Pada penelitian ini populasi meliputi jumlah siswa yang ada di pondok yaitu sebanyak 43. Sedangkan menurut Utama (2015) adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (*population*). Sampel penelitian ini adalah remaja laki-laki di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Sukoharjo yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik sampling *non probability sampling* dengan menggunakan cara *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek penelitian yang sesuai kriteria penelitian kemudian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah responden dapat terpenuhi (Nursalam, 2013). Penelitian ini menggunakan instrment kuisioner KADS dengan 11 pertanyaan dan terapi relaksasi menggunakan metode guided imagery.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui pengaruh terapi relaksasi pada remaja depresi di pondok pesantren. Sampel yang digunakan dalam ini merupakan remaja yang memiliki rentan usia 10-15 tahun sejumlah 43 responden.

3.1.1 Karakteristik Responden

1) Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	16	37.2
Perempuan	27	62.8
Total	43	100.0

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden paling banyak adalah responden laki-laki sebanyak 16 atau (37.2%) dan responden perempuan dengan jumlah responden atau (62.8%).

2) Karakteristik Usia Responden

Tabel 2. Karakteristik Usia Responden

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
11 – 14 tahun	35	81
15 – 17 tahun	8	19
N	43	100

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa usia paling sedikit pada penelitian ini adalah usia 15-17 tahun yaitu 8 responden (19%) dan sebagian besar adalah usia 11-14 tahun yaitu sebanyak 35 responden (81%).

3) Karakteristik Pendidikan Responden

Tabel 3. Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Smp	43	100.0
Total	43	100.0

Hasil penelitian diatas menunjukkan keseluruhan responden yaitu remaja yang duduk ditingkat pendidikan menengah pertama atau (100%).

3.1.2 Gambaran Distribusi Depresi Responden

Tabel 4. Gambaran Distribusi Depresi Responden

Distribusi	Nilai	
	Sebelum Terapi Relaksasi	Sesudah Terapi Relaksasi
Mean	13.14	8.79
Median	12.00	8.00
Modus	10	7
Std. deviasi	3.197	3.406

Hasil penelitian tentang distribusi depresi pada remaja di pondok pesantren imam syuhodo sukoharjo, sebelum dilakukan terapi memperoleh nilai rata-rata sebesar 13.14 terdapat pada kategori depresi, median diperoleh sebesar 12.00 terdapat pada kategori depresi dan modus diperoleh sebesar 10 serta standar deviasi 3,197. Sedangkan setelah dilakukan terapi memperoleh nilai rata-rata sebesar 8.79 terdapat pada kategori depresi, median diperoleh sebesar 8.00 terdapat pada kategori depresi dan modus diperoleh sebesar 7 serta standar deviasi 3,406.

3.1.3 Pengaruh Depresi pada Responden

Tabel 5. Pengaruh terapi *guided imagery* pre dan post pada Depresi Remaja di Pondok Pesantren Imam Syuhodo

Variable	Mean	Std. Deviasi	<i>P-Value</i>
Pra- Terapi	13.1395	3.19659	0.48747
Post- Terapi	8.7907	3.40558	0.51935

Berdasarkan uji Kolmogorov Smirnov, diperoleh hasil p value sebelum dilakukan terapi relaksasi sebesar 0.48747 ($p \text{ value} > \alpha(0,05)$), sedangkan p value setelah dilakukan terapi relaksasi sebesar 0.51935 ($p \text{ value} > \alpha(0,05)$), sehingga bisa disimpulkan bahwa data sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi pada remaja depresi di pondok pesantren imam syuhodo tersebut berdistribusi normal.

3.1.4 Hasil Uji Perbedaan

Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized coefficient	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Constant	10.283	2.236		4.599	.000
	-0.114	165	-0.107	-0.687	496

Berdasarkan hasil penelitian output dapat diketahui nilai t hitung sebesar -0,687. Karena sudah ditemukan maka lebih besar p_0 dari 0,680 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa “Ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap depresi pada remaja di pondok pesantren”.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Karakteristik Responden

1) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari table diatas bahwa jenis kelamin responden paling banyak yaitu responden perempuan sebanyak 35 responden. Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja yang mengalami depresi adalah berjenis kelamin perempuan. Sejalan dengan penelitian Marsasina (2016) bahwa perempuan beresiko depresi lebih besar dari pada laki-laki.

2) Usia dan pendidikan responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diketahui karakteristik usia responden didapati sebagian besar usia responden ialah 13-15 tahun yang keseluruhan responden tersebut duduk di sekolah menengah pertama (SMP). Fokus individu mengenai fisik akan meningkat drastis pada usia remaja. Usia remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya depresi, perubahan hormon, faktor genetik, faktor biologis, trauma dan kebiasaan berfikir negatif dan masa pubertas. Pubertas merupakan masa dimana seseorang mengalami perubahan baik

fisik maupun psikis. Masa pubertas ini berjalan saat seseorang berumur 12-17 tahun dan wanita lebih rentan mengalami depresi (Fourianalistyawati, 2017).

3.3 Analisa Pengaruh Terapi Guide Imagery

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan angka skala depresi dari sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan stress bagi remaja. Para responden mengemukakan bahwa setelah dilakukan tindakan tersebut merasa nyaman dengan langkah-langkah yang terpadu yang disampaikan peneliti. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novarenta (2013) yang mengemukakan bahwa untuk mengatasi nyeri atau stres, dorong subjek untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Para responden mampu mengatasi rasa depresi yang di alami, hal itu dipengaruhi oleh rasa nyaman saat dilakukan terapi *guide imagery*.

3.4 Keterbatasan Penelitian

Pada saat dilakukannya penelitian pembagian kuesioner antara laki-laki dan perempuan dilakukan dalam satu hari dengan dua jam yang berbeda, hal itu membuat waktu yang digunakan terbatas dan pengisian pasca terapi menjadi tergesa-gesa. Dimana dalam pengisian kuesioner mempunyai kelemahan yaitu kemungkinan responden menjawab pertanyaan dengan tidak jujur.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini yaitu karakteristik remaja yang mengalami depresi yang tinggal di Pondok Pesantren mayoritas remaja berumur 10-14 tahun, berjenis kelamin perempuan dan lama tinggal Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Sukoharjo selama 3 tahun.

Hasil Penelitian pada Remaja depresi yang tinggal Di Pondok Pesantren

Imam Syuhodo Sukoharjo memiliki gangguan depresi sebanyak 43 orang. Setelah dilakukan terapi relaksasi menggunakan teknik guide imagery mampu menurunkan angka depresi pada remaja di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Sukoharjo.

4.2 Saran

1. Teruntuk pihak pondok pesantren untuk bisa lebih memperhatikan santri atau siswa baik secara fisik maupun psikologis, khususnya pada saat penyesuaian atau adaptasi dengan lingkungan baru. Bagi pihak pondok pesantren untuk bisa lebih memperhatikan lagi santri yang terdeteksi depresi supaya para santri dapat ditangani dengan baik.
2. Teruntuk pihak lain yang ingin mengkaji perihal guide imagery, diharapkan hasil kajian ini bisa menjadi motif kerangka serta informasi guna mengembangkan penelitian yang lebih spesifik lagi terkait dengan guided imagery pada depresi baik itu mengalami gejala fisik maupun psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). *Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja*. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115-122.
<http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/JurnalOnlinePsikogenesis/article/view/500>
- Kaplan HI, Benjamin JS dan Jack AG. (2010). *Sinopsis Psikiater: Ilmu Pengetahuan Perilaku*. Jilid 1. terj. Widjaja Kusuma. Tangerang: Binaputra Aksara, hal: 91-100.
- Kemenkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marsasina, A., & Fitrikasari, A. (2016). *Gambaran Dan Hubungan Tingkat Depresi Dengan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas (Studi Deskriptif Analitik Di Puskesmas Halmahera Semarang)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
<http://eprints.undip.ac.id/50217/>