

**KOMBINASI MEDITASI *GUIDED IMAGERY*
DAN MUSIK KLASIK TERHADAP
REGULASI EMOSIONAL PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 KUTA
UTARA**



SKRIPSI

OLEH:

**TRESIA MIRA TANGGU
A1121017**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**KOMBINASI MEDITASI *GUIDED IMAGERY*
DAN MUSIK KLASIK TERHADAP
REGULASI EMOSIONAL PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 KUTA
UTARA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

OLEH:

**TRESIA MIRA TANGGU
A1121017**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tresia Mira Tanggu
Nim : A1121017
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Kombinasi Meditasi *Guided Imagery* dan Musik Klasik Terhadap Regulasi Emosional pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kuta Utara.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 20 Juni 2025



Tresia Mira Tanggu
Nim. A1121017

HALAMAN PERSETUJUAN

**KOMBINASI MEDITASI *GUIDED IMAGERY*
DAN MUSIK KLASIK TERHADAP
REGULASI EMOSIONAL PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 KUTA
UTARA**

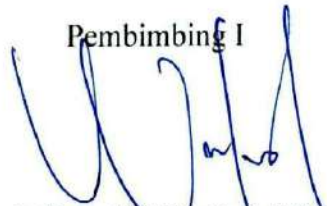
Diajukan Oleh:

**Tresia Mira Tanggu
NIM. A1121017**

Badung, 08 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN : 1126098501**

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., Biomed
NIDN : 8995650022**

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 6 Agustus 2025

Diajukan Oleh:

**Tresia Mira Tanggu
NIM. A1121017**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji -



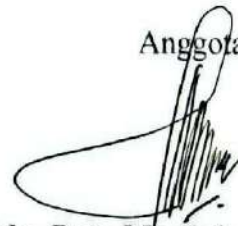
Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN : 0809018701

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN : 1126098501

Anggota Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., Biomed
NIDN : 8995650022

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Miran Yuhita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2025

Tresia Mira Tanggu

Kombinasi Meditasi *Guided Imagery* dan Musik Klasik Terhadap Regulasi Emosional pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kuta Utara.

(xiv + 60 halaman + 4 tabel + 3 gambar + 13 lampiran)

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat dinamis, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja putri adalah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi akibat tekanan akademik dan sosial. Regulasi emosional yang buruk dapat berdampak pada gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, hingga depresi. Upaya peningkatan regulasi emosional melalui pendekatan nonfarmakologis menjadi penting, salah satunya dengan menggunakan kombinasi terapi *Guided Imagery* dan musik klasik. Terapi ini diyakini dapat meningkatkan keseimbangan emosional dengan menciptakan relaksasi melalui visualisasi positif dan stimulasi musik.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 40 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, terdiri dari remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Kuta Utara. Intervensi yang diberikan berupa kombinasi meditasi *Guided Imagery* dan musik klasik, dilakukan enam kali selama tiga minggu, dengan durasi masing-masing 10 menit. Alat ukur yang digunakan adalah *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi emosional sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi *Guided Imagery* dan musik klasik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa kombinasi terapi tersebut efektif dalam meningkatkan regulasi emosional pada remaja putri. Disarankan agar terapi ini dapat diimplementasikan sebagai intervensi kebidanan komplementer di sekolah untuk mendukung kesehatan mental remaja secara nonfarmakologis.

Kata kunci : Regulasi Emosional, *Guided Imagery*, Musik Klasik
Daftar Pustaka : 50 (2018-2024)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL
PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2025

Tresia Mira Tanggu

The Combination of Guided Imagery and Classical Music Meditation on Adolescent Girls' Emotional Regulation at SMP Negeri 1 North Kuta

(xiv + 60 pages + 4 tables + 3 figures + 13 appendices)

ABSTRACT

Adolescence is a highly dynamic developmental stage that involves considerable physical, emotional, and social changes. One of the most difficult issues for adolescent girls is the inability to regulate their emotions in the face of academic and social pressures. Poor emotional control can result in psychological problems such as anxiety, stress, and depression. Non-pharmacological techniques, such as the combination of Guided Imagery therapy and classical music, are critical for improving emotional regulation. This therapy is believed to improve emotional balance by creating relaxation through positive visualization and musical stimulation.

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest strategy. The purposive sampling technique was used to pick 40 respondents from SMP Negeri 1 North Kuta, all of whom were ninth-grade female teenagers. The intervention was a combination of Guided Imagery meditation and classical music, administered three times over six weeks for ten minutes each. The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) was employed as the measurement tool. The Wilcoxon test was used to evaluate the data, which was done using SPSS version 26.

The study found a significant difference in emotional control levels before and after guided imagery and classical music meditation, with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). This demonstrates that combination meditation is beneficial for enhancing emotional regulation in adolescent girls. This therapy is recommended for use as a supplemental midwifery intervention in schools to assist adolescent mental health without the use of medication.

***Keywords: Emotional Regulation, Guided Imagery, Classical Music
Bibliography: 70 (2018-2024)***

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan Judul “Kombinasi Meditasi *Guided Imagery* dan Musik Klasik Terhadap Regulasi Emosional pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kuta Utara” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Penguji Utama yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan dan ujina skripsi.
4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

5. Dr. Bdn. Dr. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed, selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
6. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
7. I Wayan Dana, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah di SMP Negeri 1 Kuta Utara yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
8. Semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS <i>PLAGIARISME</i>	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Kajian Empiris	30
C. Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis.....	35
C. Definisi Operasional.....	35

BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel	38
C. Tempat Penelitian.....	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian	41
F. Alat Pengumpulan Data	43
1. Instrumen penelitian	43
2. Validitas dan Reabilitas	44
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	44
1. Prodesdur Administrasi	44
2. Prosedur Pelaksanaan	45
H. Pengolahan Data.....	48
I. Analisis Data	49
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Deskriptif.....	52
C. Analisis Komparatif.....	53
BAB VI PEMBAHASAN	55
A. Interpretasi Penelitian	55
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	58
BAB VII PENUTUP	60
A. Simpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasioanal Variabel.....	36
Tabel 5.1 Karakteristik Umur Responden.....	51
Tabel 5.2 Tingkat Regulasi Emosional Sebelum Diberikan <i>Guided Imagery</i> dan Musik Klasik.....	52
Tabel 5.3 Regulasi Emosional Sebelum Dan Sesudah Diberikan <i>Guided Imagery</i> dan Musik Klasik.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	34
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Pengantar Kusioner
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kuesioner ERQ
- Lampiran 8 SOP *Guided Imagery* dan musik klasik
- Lampiran 9 Tabulasi Data
- Lampiran 10 Hasil Olah Data
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Google Form

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
CRH	: <i>Corticotrophinreleasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocortotropic Hormon</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
H0	: Hipotesis Nol
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
ERQ	: <i>Emotional Regulation Questionnaire</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Wasidi, Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama. *Onsilia Jurnal Ilmiah BK*, 2 (1), 1-10.
- Anika, S. O., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Problematic Internet Use pada Siswa SMA. *Al-DYAS*, 3(1), 421–436, Fakultas psikologi Universitas Airlangga.
- Amelia, R., & Savira, S. I., (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sikap Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa MTs Swasta “X” Surabaya.
- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Arifianto, A., Aini, D. N., & Sari, N. D. W. (2019). The Effect of Benson Relaxation Technique on a Scale of Postoperative Pain in Patients With Benign Prostate Hyperplasia at RSUD dr. H Soewondo endal. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1–9.
- Antoro, B., & Amatiria, G. (2017). Pengaruh tehnik relaksasi guide imagery terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi katarak. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 239–243.
- Azarine, N. F., & Yuniarti, K. W. (2024). Efektivitas Hypnotic Guided Imagery Terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Remaja Dengan Masalah Emosi dan Perilaku. 1–30, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Adiputra. I. M. S. (2021). Metode Penelitian Kesehatan. Medan: *Yayasan Kita Menulis*.
- Astuti, F., Adhi, I. G. M., Rizki, M., & Ilmi, N. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Smk Negeri 5 Mataram. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 8(1), 39–45. <https://doi.org/10.33651/jpkik.v8i1.312>
- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Putri, P. D., Nandika, S. D., Salsabilla, D., Oswi, D. D., & Desi, D. A. H. (2022). Remaja Peduli Kesehatan Jiwa dan Psikososial Berbasis Teknologi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 615–620.
- Bethell, C. D., Gombojav, N., & Whitaker, R. C. (2019). Family Resilience and Connection Promote Flourishing Among US Children, Even Amid Adversity. *Health Affairs*, 38(5), 729–737.

- Darmadi, M. N. F., Hafid, M. A., Patima, P., & Risnah, R. (2020). Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: A literatur review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing, 1*(1), 42–54.
- Djohan. (2016). *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galaupress.
- Endaryani, V. S., Yuniardi, M. S., & Syakarofath, N. A. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 6*(1), 18–29.
- Edwards, J (Ed). (2017). *The Oxford Handbook of Music Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Ellis, R. J., & Thayer, J. F. (2017). Music and Autonomic Nervous System (Dys)function. *27*(4), 317–326. <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.317>.
- Forward, J., Greuter, N., Crisall, S., & Lester, H. (2017). Effect of Structured Touch and Guided Imagery for Pain and Anxiety in Elective Joint Replacement Patients : A Randomized Controlled Trial: M-TIJRP. *Permanent Journal*. <https://doi.org/10.7812>.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan, 12*(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- George, R. J., Joseph, J., Sam, S. T., & George, J. (2016). Effect of Guided Imagery in reducing the pain of Children: A Systemic Review. *International Journal of Advances in Nursing Management, 4*(2), 173–177.
- Gani, M. R., Mulyani, M., & Fadhila, M. (2022). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Yang Menyukai Musik Akustik. *Jurnal Al-Husna, 3*(2), 124–142.
- Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(5).
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan, 9*(2), 319.
- Hidayat, A. (2018). Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap). Statiskian. Diakses pada 18 Juni 2020. Link: <https://www.statistikian.com/2017/06/teknik-samplingdalam-penelitian.html>.

- Haryadi, S., & Fardah, N. N. (2015). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Regulasi Emosi Tunadaksi Di YPAC Surakarta. *Talenta*, *151*(September), 10–17.
- Indriani, S., & Darma, I. Y. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Bersalin Di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *21*(3), 1173–1175.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Remaja 10-18 Tahun. Retrieved September 30, 2024, from Kementerian Kesehatan RI website: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Re-Publik Indonesia*.
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. *Psyche*, *165*, 7–12.
- Muri'ah dan Wardan. (2020). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Indonesia: Literasi Nusantara.
- Marlena, F. (2023). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, *1*(3), 66–73.
- Moekroni, R. & Analia. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*, *5*(1), 6-11.
- Nafi'ah, B. P. Mustayah. (2020). Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. R. Soedarsono Pasuruan.
- Nuwa, M. S., & Kiik, S. M. (2020). Pengaruh Spiritual Guided Imagery and Music terhadap Kecemasan Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *7*(1), 95–106.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika.
- Rosyida, D. A. C. (2020) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Rahmayanti, Y. N., Supriyana, D. S., & Ambarsari, Y. (2021). Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Smart Medical Journal*, *4*(1), 1–8.

- Setyani, H. I., Arifianto, A., & Rohana, N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(2), 49–56.
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 96–102.
- Supena, A., Rachmawati, N., Nurashah, L., Eliyanti, S.M., Pitaloka, K.A.,...Putri, F.D. C. (2022). *Neuropedagogik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, R. D., & Sovitriana, R. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Self Compassion Terhadap Stress Tolerance Pada Warga Binaan Sosial (Wbs) Wanita Di Panti Sosial Perlindungan Bina Karya Harapan Mulia. 9(2), 103–113.
- 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.
- Supriyana, D. S., Rahmayanti, Y. N., & Ambarsari, Y. (2021). Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Smart Medical Journal*, 4(1), 1–8.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Tuti, M., Abiyoga, A. and Widia, L. (2019) ‘Pengaruh music relaksasi music instrumental terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil timester III’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, 3(3), 260–266.
- Turner, R. W. (2017). *Introducing Communication Theory, Analysis and Application*. New York: Mcgraw-Hill.
- Yohan. (2021). Pengaruh Pendidikan Disiplin Rohani dalam Keluarga Berdasarkan Ulangan 6:6-9 Terhadap Kecerdasan Emosional dan Improvisasi Sosial Siswa-Siswi Kelas IX SMP Unggul Sakti di Kota Jambi. *Illuminate: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 4(1), 50–60.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78–85.

Zhafira, H. A., & Qodariah, S. (2024, January). Hubungan Regulasi Emosi dan Self Injuries Behavior Perempuan Dewasa Awal di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 4, No. 1, pp. 65-71).

Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention: A Randomized Trial. *Sensors*, 23(13), 6210.