



*Unggul Dalam Iptek  
Kokoh Dalam Imtaq*

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT STRES  
REMAJA DI PANTI HARAPAN REMAJA  
JAKARTA TIMUR**

**PROPOSAL TESIS**

**ZULKARNAINI  
NPM:23090400039**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
2024**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA  
DI PANTI HARAPAN REMAJA  
JAKARTA TIMUR**

**ZULKARNAINI  
NPM:23090400039**

Proposal tesis ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui  
untuk melaksanakan ujian

**Pembimbing I**



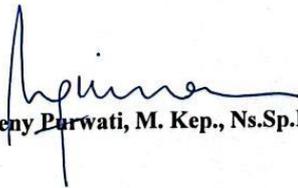
**Dr. ErniRita, S.Kep., Ns., M. Epid**

**Pembimbing II**



**Awaliah, M. Kep., Ns.Sp.Kep.An**

Mengetahui,  
Ka. Prodi Magister Keperawatan



**Dr. Nyimas Heny Purwati, M. Kep., Ns.Sp.Kep.An**

## **PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Zulkarnaini

NPM : 23090400039

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal tesis ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Muhammadiyah Jakarta kepada saya.

Jakarta, Agustus 2024

Zulkarnaini

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, dapat menyelesaikan proposal tesis yang berjudul “Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur”. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit untuk menyelesaikan proposal tesis ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Miciko Umeda, S.Kp., M. Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kerawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Dr. Nyimas Heny Purwati, M. Kep., Ns.Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Kerawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
3. Dr. ErniRita, S. Kep., Ns., M. Epid selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal tesis ini.
4. Ibu Awaliah, M. Kep., Ns.Sp.Kep.An selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal tesis ini.
5. Ibu Anita Apriliawati, M. Kep., Ns.Sp.Kep.An selaku penguji yang akan memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan proposal tesis ini.
6. Pihak Panti Harapan Remaja Jakarta Timur beserta staf yang telah mengizinkan tempat untuk penelitian dan membantu kelancaran proses pengumpulan data penelitian.
7. Istri, orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

8. Seluruh teman-teman Universitas Muhammadiyah Jakarta Program Magister seangkatan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasi dalam penyusunan proposal tesis ini.

Meskipun peneliti telah berusaha menyelesaikan proposal tesis ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwa ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal tesis ini..

Jakarta, Agustus 2024

ZULKARNAINI  
NPM:23090400039

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	II
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	III
KATA PENGANTAR.....	IV
DAFTAR ISI.....	VI
DAFTAR TABEL.....	VII
DAFTAR GAMBAR .....	IX
DAFTAR LAMPIRAN .....	X
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penulisan .....	12
1.3.1 Tujuan Umum .....	12
1.3.2 Tujuan juaan Khusus .....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Teori.....	13
1.4.2 Manfaat Untuk Remaja.....	13
1.4.3 Manfaat Untuk Perawat .....	13
1.4.4 Manfaat Metodologi .....	13
<b>BAB II TINJAUN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Remaja.....	14
2.2 Hipnoterapi .....	20
2.3 Stres .....	27
2.4 Teori Keperawatan Callista Roy.....	38

2.5 Penelitian Terkait .....	46
2.6 Kerangka Teori .....	48
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN</b>	
<b>HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	49
3.2 Hipotesis .....	50
3.3 Definisi Operasional .....	51
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
4.1 Metode Penelitian .....	53
4.2 Populasi dan Sampel.....	54
4.2.1 Populasi.....	54
4.2.2 Sampel .....	54
4.3 Lokasi/Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
4.3.1 Lokasi/Tempat Penelitian .....	56
4.3.2 Waktu Penelitian .....	56
4.4 Etika Penelitian.....	57
4.4.1 <i>Respect for Autonomy</i> .....	57
4.4.2 <i>Privacy atau dignity</i> .....	57
4.4.3 <i>Anonymity dan Confidential</i> .....	58
4.4.4 <i>Justice.</i> .....	58
4.4.5 <i>Beneficence dan Nonmaleficence</i> .....	58
4.5 Alat Pengumpulan Data.....	59
4.5.1 <i>Perceived stres scale (PSS 10)</i> .....	59
4.6 Prosedur Pengumpulan Data .....	60

4.6.1	Tahan Persiapan Penelitian .....	60
4.6.2	Tahap Pelaksanaan .....	61
4.7	Pengolahan Data .....	63
4.7.1	<i>Editing</i> .....	63
4.7.2	<i>Coding</i> .....	64
4.7.3	<i>Data Entry</i> (Memasukan data).....	65
4.7.4	<i>Tabulating</i> .....	65
4.8	Rencana Analisis Data .....	66
4.8.1	Uji Homogenitas .....	66
4.8.2	Uji Normalitas .....	67
4.8.3	Analisis Univariat .....	68
4.8.4	Analisa Bivariat .....	71

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait.....	46
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	51

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1	Model Sistem Adaptasi.....	39
Skema 2.2	Diagram representasi sistem adaptasi manusia .....	40
Skema 2.3	Kerangka Teori .....	48
Skema 3.1	Kerangka Konsep .....	50
Skema 4.1	Rancangan penelitian.....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Lembar Permohonan Sebagai Responden
Lampiran 2	Surat Pernyataanpersetujuan Setelah Penjelasan (PSP) Untuk Mengikuti Penelitian ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	SOP Hipnoterapi
Lampiran 5	Surat Pengumpulan Data Awal
Lampiran 6	Hasil Uji Turnitin

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat arahan yang diucapkan (sugesti) dalam mengatasi permasalahan pada individu seperti kognitif, emosional, dan perilaku, hipnoterapi dianggap sebagai teknik terapi alam bawah sadar pikiran mengimplementasikan ilmu hipnosis dengan cara memberikan sugesti tertentu atau perintah positif ke pikiran bawah sadar seseorang, hipnoterapi juga berfokus pada tata cara pengelolaan berpikir seseorang untuk melihat adanya perubahan positif dalam pemikirannya (Roswendi & Sunarsi, 2020).

Hipnoterapi disebut juga sebagai salah satu jenis terapi yang menggunakan hipnosis untuk memecahkan masalah dan mengubah pikiran bawah sadar seseorang, terapi ini telah banyak digunakan dalam berbagai bidang, termasuk dalam mengurangi tingkat stres pada remaja, ilmu hipnosis efektif dalam mengatasi sejumlah masalah yang dihadapi remaja, memungkinkan remaja menyadari potensi penuh dan tumbuh menjadi dewasa yang stabil secara emosional dan percaya diri (Lastutiyanto, 2023).

Saat ini hipnoterapi dianggap sebagai pilihan terapi alternatif yang dapat diberikan pada pasien untuk pengobatan di seluruh dunia, permintaan terapis hipnoterapi secara global diperkirakan pada tahun 2030 mencapai 31,3% dari pertumbuhan *Compounded annual growth rate* (CAGR) atau

pertumbuhan per tahun selama rentang periode waktu tertentu, Selama tiga tahun terakhir, permintaan pengobatan depresi dan kecemasan terus meningkat. Sekitar 80% dari remaja yang pernah mengalami trauma kekerasan dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan (*American Psychological Association, 2022*).

Salah satu asosiasi di Indonesia yang berperan aktif dalam pelatihan hipnoterapi yang di akui oleh badan hukum negara dan legalitas hukum dalam bidang hipnoterapi yaitu Perkumpulan Praktisi Hipnosis dan Hipnoterapi Indonesia (Prahipti). Berdasarkan surat Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Nomor YT.01.02/IV/3410/2019, Prahipti merupakan organisasi profesi hipnoterapi yang terdaftar sebagai mitra resmi Kementerian Kesehatan. Republik Indonesia, saat ini Prahipti memiliki 31 orang instruktur hipnoterapi dengan 341 anggota tetap sebagai terapis dan 2598 lulusan atau alumni yang tersebar di seluruh Indonesia (Prahipti, 2024).

Hipnoterapi dapat membantu meredakan ketegangan (stres) yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan menenangkan atau merelaksasi tiga elemen penting dari manusia yaitu merelaksasi napas, gerak, dan pikiran, secara empiris ketika seseorang dalam kondisi tersugesti atau kondisi setengah sadar, maka jika di periksa otak menggunakan *Electroencephalography* (EEG) akan terlihat dominasi gelombang Alfa, yaitu gelombang setengah lingkaran (sinusoid, tumpul) dengan frekuensi 8 – 12 siklus perdetik,

keadaan ini hanya dialami oleh individu yang tenang tidak stres dan tidak dalam ancaman, hal ini disebabkan karena jika hipnoterapi tidak hanya memberikan sugesti saja kepada individu namun juga membawa individu tersebut menjadi *rileks (trans)*, kondisi dimana seseorang merasa sangat nyaman, biasanya seorang terapis hipno membutuhkan waktu sekitar 45 menit hingga 60 menit dalam melakukan hipnoterapi kepada seseorang (Lastutiyanto, 2023).

Remaja sangat rentan mengalami stres, hal ini disebabkan pada masa ini remaja sedang mengalami masa pubertas, masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, remaja cenderung memiliki sifat yang labil, mudah mengalami stres, emosi yang tidak terkontrol, dan mudahnya terpengaruh terhadap hal-hal yang baru baik hal positif atau hal negatif. Dalam keadaan stres yang berlebihan remaja cenderung akan melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri, oleh karena ini pada remaja harus menghindari stres yang berlebihan, stres pada remaja dapat diatasi dengan terapi, salah satu jenis terapi untuk mengatasi stres yaitu hipnoterapi, manfaat dari hipnoterapi dapat menyelesaikan permasalahan perasaan, pikiran, dan sikap (Rakhmawati et al. 2014).

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Enjelia dan Perang, (2020) Penelitian yang dilakukan oleh tentang efektivitas Hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 Tingkat I Stella Maris Makassar hasil penelitian menunjukkan nilai  $p (0.000) < \alpha (0.05)$ . Hasil penelitian yang dilakukan

oleh Varisna dan Dyorita, (2022) menunjukkan hasil  $p=0.004$  yang berarti  $p<0.05$ . bahwa *Islamic* Hipnoterapi efektif ( 70%) untuk menurunkan stres pada remaja akhir di masa pandemi Covid 19.

Masa remaja merupakan masa pubertas dengan sifat yang masih labil dimana selalu ingin mencoba hal-hal baru dan selalu ingin mewujudkan keinginannya yang seringkali berujung pada hal-hal yang bersifat negatif. Oleh karena itu, saat ini remaja sangat membutuhkan perhatian dari orang lain terutama orang tua. Jika remaja gagal mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, ibarat kapal yang kehilangan kompasnya. Akibatnya, remaja akan mengembangkan perilaku menyimpang (*delinquent*), seperti melakukan kejahatan, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat (Aflahatiufus et al. 2022).

Kecenderungan remaja yang meragukan perannya merupakan masalah umum yang menyebabkan remaja mengalami stres. Remaja juga dianggap berada pada fase labil, dan perkembangannya melibatkan perubahan signifikan di segala aspek, baik fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Remaja mengalami perubahan fisik dan jasmani sebagai generasi pelestarian dalam siklus pertumbuhan dan perkembangan. Perilaku remaja meliputi keinginan untuk mencoba sesuatu yang baru, perluasan pola berpikir, dan rasa ingin tahu psikologis yang tinggi. Pada fase remaja ini, orang tua perlu lebih memperhatikan perkembangan diri anak dan mencari jati diri remaja yang tepat (Suntiawati et al. 2015)

Selain menyediakan rumah dan tempat bernaung bagi anak-anak tanpa orang tua atau kehilangan kedua orang tua, panti asuhan juga memberikan bantuan kepada anak-anak dari keluarga miskin dan bermasalah. Mayoritas anak-anak di panti asuhan atau Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) masih berkeluarga dan mendapatkan pengasuhan serta pendidikan alternatif dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi, hanya sebagian kecil anak yang tidak memiliki orang tua seperti yatim, piatu atau yatim dan piatu (Kurniawan, 2024).

Remaja yang tinggal dipanti asuhan memiliki tingkat stres yang tinggi hal ini dipengaruhi oleh masalah yang dihadapi oleh anak diantaranya kehilangan rasa kasih sayang dari orang tua dari kecil sehingga kurang mendapatkan hak-hak sebagai seorang anak, ketiadaan salah satu atau kedua orang tua pada masa remaja akan menimbulkan dampak tersendiri bagi keberlangsungan hidup remaja. Remaja merasa kehilangan pelindung dan diliputi rasa tidak aman. Remaja juga seringkali menumbuhkan citra diri yang kurang menguntungkan perkembangannya. Dengan demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa peran keluarga terutama orang tua menjadi sangat vital dalam perkembangan remaja. Orang tua merupakan penentu arah perkembangan seorang remaja sehingga sebisa mungkin keterikatan kuat antara anak dengan orang tua harus dijaga dengan baik (Romadhoni et al. 2020).

Berdasarkan laporan dari Komisi Perlindungan Anak (KPAI) menyatakan bahwa kasus tertinggi dalam data KPAI terdapat pada klaster Anak Berhubungan Dengan Hukum (ABH) data ABH dari tahun 2016-2020 ditemukan sebanyak 6.500 kasus Kriminal, salah satu yang mempengaruhi kriminal yang terjadi pada remaja adalah stres yang berlebihan yang tidak mampu dikontrol oleh remaja (KPAI, 2020).

Tinggal di panti asuhan akan menurunkan kemampuan anak yatim untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan orang lain. Penurunan strategi perilaku yang membantu adaptasi dapat menjadi kecemasan sosial pada anak-anak panti asuhan, anak yang tinggal di panti asuhan cenderung mengalami stres dalam menjalani kesehariannya, di lain pihak, remaja sering mencari perhatian dan pengakuan dari orang dewasa, remaja lebih cemas daripada orang seumur remaja yang tinggal dengan keluarganya mengenai kesan yang remaja buat pada orang lain (Hidayati, 2015).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadhoni et al. (2020) 100% remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang mengalami stres dimana kategori stres sedang berjumlah 13 remaja (76,5%) dan sisanya mengalami stres berat berjumlah 4 remaja (23,5%). Hidayati (2015) menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Yayasan Kyai Ageng Majapahit Semarang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (85.7%) dan stres sedang sebanyak 4 orang (14.3%).

Hipnoterapi dapat menjadi salah satu pilihan intervensi bagi remaja yang mengalami stres karena dapat membantu remaja rileks, mengubah pola pikir negatif, dan mempelajari cara baru dalam mengatasi stres. Bagaimana fungsi strategi hipnoterapi ini dapat mengakses dan mengubah pola pikir bawah sadar, meningkatkan relaksasi, dan memperkuat metode untuk mengatasi stres, hipnoterapi adalah pilihan pengobatan alternatif yang dapat membantu remaja mengatasi masalah stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan (Setyadi et al. 2016).

Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menangani (koping), stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan remaja seperti beberapa kasus, kejadian – kejadian kecelakaan kendaraan, atau kematian seorang teman dapat menghasilkan stres. Sementara, kejadian sehari – hari seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi karena kondisi keluarga yang tidak menyenangkan, atau hidup dalam kemiskinan, juga dapat menghasilkan stres (Siti & Hidayati, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti dan Hidayati (2022) menunjukkan tingkat stres responden sebelum diberikan intervensi hipnoterapi mayoritas

responden mengalami stres sedang 9 (39.1%) dan dan stres ringan 9 (39.1%), namun setelah diberikan intervensi Hipnoterapi responden mengalami tidak stres sebanyak 9 orang (39,1%) dan stres sedang sebanyak 9 orang (39,1%). Nilai *p Value* sebesar 0.003 (<0.05).

Menurut Roswendi dan Sunarsi (2020) stres dapat diatasi dengan hipnoterapi, seiring berjalannya waktu, hipnoterapi semakin dipercaya sebagai bagian dari teknik penyembuhan yang baik, mengembalikan perubahan negatif ke tingkat atau keadaan semula. Selain itu, hipnosis digunakan untuk menyelidiki fungsi alam bawah sadar, mengatasi faktor sejarah (kembali ke masa kanak-kanak/regresi usia), dan memanfaatkan sumber daya alam bawah sadar

Strategi hipnoterapi yang dilakukan pada remaja yang mengalami stres yaitu dengan cara membimbing remaja untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan, saat ini dalam ilmu metode hipnoterapi terkenal dengan metode hipnoterapi *modern* (Roswendi & Sunarsi, 2020).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, ada lebih dari 163 juta anak yatim piatu di dunia, sebanyak 30.000.000 di India saja. Menurut sebagian besar perkiraan, di India, hanya 0,3% menjadi yatim piatu

karena kematian orang tua, selebihnya karena ditinggalkan oleh orang tua. Berdasarkan data Profil Anak Indonesia tahun (2023), sebanyak 4,76 persen dari anak Indonesia tinggal bersama keluarga lain dan sebagian berada di panti asuhan, yang diperkirakan jumlahnya sekitar 5.000 panti asuhan. Remaja tinggal di panti asuhan yang dikelola yayasan, keluarga, atau perorangan.

Provinsi DKI Jakarta, terdapat sejumlah panti asuhan yang tersebar di beberapa kota administrasi. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat 53 panti asuhan di DKI Jakarta pada 2020. Mayoritas panti asuhan tersebut paling banyak terdapat di Jakarta Timur sebanyak 23 unit, panti asuhan paling banyak berikutnya ada di Jakarta Selatan. Totalnya, yakni mencapai 11 unit. Kemudian, sebanyak 10 panti asuhan berada di wilayah Jakarta Pusat. Lalu, sebanyak masing-masing 7 unit dan 2 unit panti asuhan berada di wilayah Jakarta Utara dan Jakarta Timur (DataBoks, 2022).

Berdasarkan jumlah anak, terdapat total 3.408 anak yang dibina oleh seluruh panti asuhan di DKI Jakarta pada 2020. Tercatat, panti asuhan di Jakarta Timur memiliki jumlah anak yang dibina paling banyak di Wilayah DKI Jakarta yaitu sebanyak 1.427 anak, Jakarta Pusat sebanyak 923 anak, Jakarta Selatan sebanyak 629 anak, Jakarta Utara sebanyak 238 anak dan Jakarta Barat sebanyak 191 anak (DataBoks, 2022).

Stres dapat diatasi dengan adanya adaptasi koping yang adaptif sehingga mampu beradaptasi dengan faktor-faktor yang menimbulkan stres/stresor. Adaptasi koping merupakan respon pertahanan individu terhadap suatu masalah, apakah berespon positif ataupun maladaptif. Dalam hal ini aplikasi teori keperawatan sangat dibutuhkan untuk dapat menggambarkan proses adaptasi remaja terhadap stres selama tinggal asrama panti, salah satu teori keperawatan yang dapat menggambarkan masalah diatas adalah teori adaptasi Callista Roy. Teori Callista Roy menjelaskan tentang bagaimana individu mampu meningkatkan kesehatan dengan cara mempertahankan perilaku adaptif dan mengubah perilaku maladaptif. Teori tersebut menekankan pada kemampuan remaja untuk beradaptasi dalam mengatasi stresor selama diasuh di panti (Alligood, 2017).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di panti asuhan Harapan Remaja Jakarta Timur, peneliti mendapatkan data dimana terdapat 24 remaja (100%) dalam keadaan mengalami tekanan psikologis dan mengalami stres dengan tingkat yang berbeda. Informasi dan data yang peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dengan mengacu dari kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS-10) pada 10 remaja yang sedang di asuh di panti asuhan remaja Jakarta Timur, didapatkan hasil dimana 5 remaja atau (50 %) skor nilai yang dipeoleh berdasarkan jawaban kuesioner dengan jumlah masing-masing yaitu 29, 31, 38, 28 dan 34 mengindikasikan bahwa 5 remaja tersebut mengalami stres dengan tingkat stres berat. 3 remaja (30%) selanjutnya didapatkan skor dari jawaban kuesioner dengan jumlah masing-

masing yaitu 25, 21 dan 15 mengindikasikan bahwa 3 remaja tersebut mengalami stres dengan tingkat stres sedang. 2 remaja atau (20%) lainnya didapatkan skor nilai dari jawaban kuesioner dengan jumlah masing-masing yaitu 10, dan 13, mengindikasikan bahwa 2 remaja tersebut mengalami stres dengan tingkat stres ringan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti berfokus pada terapi Hipnoterapi pada remaja yang mengalami stres selama berada di panti wilayah Jakarta Timur, dengan tujuan intervensi ini dapat meminimalisir kejadian stres pada remaja sehingga proses belajar dan meraih cita- cita masa depan tidak terhambat oleh faktor stres yang terjadi pada remaja. Berdasarkan masalah dan fenomena diatas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berbagai persoalan muncul pada anak-anak yang tinggal di panti asuhan, terutama anak yang berada pada masa remaja, remaja yang mengalami stres sangat rentan terhadap kejadian traumatis dalam kehidupan remaja, dan remaja tersebut menjadi mudah tertekan dengan beragam resiko yang mengancam perkembangan psikologi. Karena pada masa remaja masih membutuhkan pengarahan dari orang tua dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan proses perkembangannya. Seperti pada posisi yang ambigu atau tidak jelas, hal yang demikian dapat menimbulkan remaja

menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim, serta memiliki kecemasan, khawatir terhadap masa depan, dan sensitif akan reaksi-reaksi dari orang lain disekitarnya, berada dalam kesedihan masa sendiri dan terasing dari kehidupan luar. Terutama remaja tersebut bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dalam menentukan masa depannya.

Hipnoterapi hadir sebagai intervensi untuk mengupayakan stres pada remaja kembali normal, dalam hal ini Hipnosis merupakan seni komunikasi untuk mengeksplorasi alam bawah sadar remaja dengan sugesti sugesti tertentu, sedangkan Hipnoterapi merupakan terapi psikologi yang menggunakan metode Hipnosis ditambah dengan teknik-teknik atau alat-alat tertentu untuk mengatasi masalah atau kendala stres atau psikologi lainnya dari remaja.

Berdasarkan rumusan masalah diatas peneliti tertarik untuk menganalisis lebih lanjut apakah ada pengaruh Hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja di panti Harapan Remaja Jakarta Timur?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja di panti Harapan Remaja Jakarta Timur

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan di panti Harapan Remaja Jakarta Timur.
2. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum hipnoterapi pada remaja di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur.
3. Mengidentifikasi tingkat stres sesudah hipnoterapi pada remaja di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur.
4. Menganalisis perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah hipnoterapi pada remaja di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian yang dilakukan harapannya dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan yang memperkuat penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terutama untuk kekayaan intelektual terapi holistik di bidang keperawatan.

### **1.4.2. Manfaat Untuk Remaja**

Hasil penelitian yang dilakukan harapannya dapat menjadi terapi alternatif untuk remaja yang mengalami stres di asrama panti asuhan serta memberikan pengetahuan tentang pengaruh dari terapi yang dilakukan.

#### **1.4.3. Manfaat Untuk Perawat**

Hasil penelitian yang dilakukan harapannya dapat menjadi terapi modalitas yang dapat dilakukan oleh perawat dengan catatan harus dengan proses mengikuti pelatihan hipnoterapi sebagai bagian dari intervensi keperawatan holistik terutama pada remaja yang sudah tidak ada keluarga dan hidup di panti asuhan.

#### **1.4.4. Manfaat Metodologi**

Hasil penelitian yang dilakukan harapannya dapat dilanjutkan dengan penelitian selanjutnya dengan metode dan desain penelitian yang lebih *advance* salah satunya adalah dengan menggunakan mix methode untuk menggali lebih dalam lagi efektifitas baik secara kualitatif maupun kuantitatif

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini peneliti akan menguraikan konsep secara teori sesuai dengan variabel penelitian yang saling berkaitan dengan variabel yang diteliti, variabel tersebut diantaranya dijabarkan pada bab ini yaitu konsep Hipnoterapi, Konsep Remaja, Konsep Stres, Teori Keperawatan, penelitian terkait dan kerangka teori

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Menurut Sarwono (2016) remaja adalah suatu perkembangan dalam diri manusia yang memiliki tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang memiliki batasan usia 10-20 tahun. Remaja merupakan individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri.

##### **2.1.2 Pengelompokan Tahap Perkembangan Remaja**

Menurut Sarwono (2016) masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu:

###### **1. Remaja awal (*Early adolescence*)**

Merupakan tahapan remaja yang sedang bingung akan transformasi yang terjadi kepada dirinya sendiri dan stimulan yang mendampingi perubahan tersebut. Remaja pada masa ini mengembangkan pikiran baru, mudah

untuk tertarik terhadap lawan jenis. Kepekaan yang didapatkan membuat remaja pada masa ini berkurangnya kendali terhadap ego sehingga remaja pada masa ini menimbulkan rasa sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang yang telah cukup umur lebih dari usianya.

2. Remaja madya (*Middle adolescence*)

Merupakan tahap remaja yang sedang memerlukan teman. Remaja pada masa ini merasa gembira jika memiliki banyak teman yang menyukai dirinya, fase ini berada dalam kondisi kebingungan karena bingung untuk memilih hal yang tepat.

3. Remaja akhir (*Late adolescence*)

Merupakan tingkatan remaja pada fase penggabungan menuju era kedewasaan yang dicirikan dengan minat yang makin tepat terhadap diri, memiliki ego untuk mencari kesempatan dalam pengalaman baru, terbentuk pemikiran mengenai dirinya dalam ketertarikan secara seksual yang permanen, dan egois atau terlalu memfokuskan diri terhadap dirinya sendiri dibandingkan untuk kebutuhan orang lain.

Menurut Sarwono (2016) masa remaja menjadi dua kelompok yaitu :

1. Usia remaja muda (12-15 tahun) dengan ciri-ciri sebagai berikut :
  - a. Remaja dalam usia ini cenderung menolak terhadap keputusan orang tua sehingga remaja berusaha untuk mencari identitas pada dirinya yang sering disertai dengan menarik diri dari orang tuanya. Dalam mencari jati diri remaja sering melihat kepada tokoh diluar ruang lingkup keluarganya, yaitu pembimbing, tokoh ideal ataupun tokoh publik panutannya.
  - b. Merasa fokus dengan tubuhnya sendiri karena dalam tubuh remaja terjadi

perubahan yang cepat maka dapat diartikan perubahan pada dirinya menjadi perhatian khusus, biasanya dapat dilihat dalam usia ini remaja sangat memperhatikan penampilannya.

- c. Kesetiakawanan dengan kelompok seusianya karena adanya kebersamaan. Seperti cara remaja berbicara, berpakaian, melakukan hobi yang sama hingga perilaku yang sama. Menunjukkan tingkah laku yang inkonsisten, misalnya pada suatu waktu remaja merasa memiliki tanggung jawab namun pada waktu lain merasa tidak peduli sehingga memerlukan penanganan yang bijak

## 2. Usia Remaja Penuh (16-19 Tahun) dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mencapai kebebasan dari orang lain, remaja mulai merasakan senangnya kebebasan namun juga merasakan sisi tidak menyenangkan. Pada periode ini remaja timbul kebutuhan untuk memiliki ikatan cinta yang stabil dengan orang lain.
- b. Hubungan terhadap pekerjaan dan tugas, pada masa ini remaja mulai menumbuhkan cita-cita untuk kehidupan masa depannya dengan memikirkan apakah sekolah atau langsung bekerja. Pemilihan dalam pendidikan juga dipengaruhi oleh tokoh teladan yang ditemukannya pada masa kini.
- c. Peningkatan nilai moral yang baik sesuai dengan keinginan yang akan dikembangkan pada masa depannya.
- d. Kembali menghargai orang tuanya dalam kedudukan tingkatnya. Pada masa ini remaja sudah menilai orang tua dan menerimanya sesuai dengan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

Menurut Widaningsih (2017) masa perkembangan remaja dibagi atas

tiga tahap, yaitu :

1. Masa pubertas

Masa pubertas merupakan masa dimana terbangunnya kepribadian saat melihat minat yang ditunjukkan oleh perkembangan pribadi dalam diri. Masa pubertas memiliki sifat-sifat yang tampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Terjadinya gangguan keseimbangan dalam jiwa
- b. Suka menyembunyikan perasaannya
- c. Masa terbentuknya jiwa sosial
- d. Perbedaan sikap laki-laki dan perempuan
- e. Gagasan yang telah lama ditinggalkan

2. Masa *Adolescence*

Masa *adolescence* terjadi pada usia 17-20 tahun. Michaelis berpendapat bahwa pada awal adolsen sering mengalami pertumbuhan fisik yang cepat. Masa *adolescence* memiliki sifat-sifat yang tampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Mulai tampak gambaran perkembangan yang akan diikuti di kemudian hari.
- b. Sikap terhadap nilai-nilai kehidupan mulai jelas terlihat
- c. Keseimbangan dalam jiwa mulai tampak tenang
- d. Mulai menyadari bahwa mengkritik itu mudah, dan melakukannya adalah sulit
- e. Mulai menunjukkan perhatiannya terhadap permasalahan hidup
- f. Pada masa ini remaja menghargai nilai-nilai hidup

### 3. Masa Pueral

Masa pueral (anak besar) adalah komponen akhir dari masa anak sekolah. Pada kategori masa ini remaja tidak mau diperlakukan layaknya anak-anak, remaja memiliki anggapan bahwa hak orang tua sebagai suatu hal yang sudah semestinya, remaja membutuhkan suatu ketua yang jujur, tegas dan tindakannya tidak menyinggung dirinya. Dalam masa ini juga perasaan harga diri bertambah kuat, keberanian meningkat, suka dirinya, sering bertindak tidak sopan dan senang akan pengalaman yang luar biasa.

#### **2.1.3 Fase Remaja**

Menurut Estuningtyas, (2018) fase remaja menurut beberapa pandangan ahli adalah sebagai berikut :

##### 1. Perspektif biososial

Teori ini menjelaskan adanya kaitan antara proses biologis dengan pengetahuan sosial.

##### 2. Perspektif relaksasi interpersonal

Teori ini menjelaskan fase seseorang mengalami transformasi dalam kaitan sosial, yang dapat diidentifikasi dengan berkembangnya ketertarikan dengan lawan jenis.

##### 3. Perspektif sosiologis dan antropologi

Teori ini menjelaskan pengaruh adat, akhlak, keinginan, budaya sosial, ritual, tuntutan kelompok, dan dampak teknologi kepada perilaku remaja.

#### 4. Perspektif belajar sosial

Teori ini menjelaskan pentingnya motivasi belajar untuk memahami budi pekerti remaja dalam berbagai status sosial.

#### 5. Perspektif psikologis

Teori ini menjelaskan kaitan antara proses terjadinya adaptasi psikologis dan kondisi sosial yang diberikan.

#### 6. Perspektif psikoanalisis

Teori ini menjelaskan periode remaja banyak memperkuat diri untuk mencapai perkembangan ego dan banyak melibatkan dalam keadaan sosial.

### **2.1.4 Karakteristik Perkembangan Remaja**

Menurut Estuningtyas, (2018) karakteristik perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

#### 1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik pada remaja adalah sebagai berikut :

- a. Ciri-ciri seks primer yang dialami oleh remaja pria yang memiliki tanda dengan tumbuhnya organ testis dengan cepat, sedangkan oleh remaja wanita ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium dengan cepat.
- b. Ciri-ciri sekunder yang dialami oleh remaja pria diberi tanda dengan tubuhnya rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, terjadi perubahan pada suara, tumbuhnya kumis dan jakun, sedangkan oleh remaja wanita ditandai dengan tubuhnya rambut disekitar kemaluan dan

ketiak, membesarnya payudara, dan melebarnya punggung.

## 2. Perkembangan kognitif (intelektual)

Pada masa remaja secara mental sudah mampu berfikir secara logis mengenai beberapa hal dan berfikir secara sistematis dalam menangani suatu masalah.

## 3. Perkembangan emosi

Pada masa remaja merupakan masa pengembangan emosi yang tinggi, mencapai kesanggupan individu dalam menanggapi emosional.

## 4. Perkembangan sosial

Pada masa remaja mempedulikan orang lain dan menyeleksi teman yang memiliki kepribadian, sikap nilai yang hampir sama dengan dirinya.

## 5. Perkembangan moral

Pada masa remaja tingkat tingkah laku remaja lebih baik daripada usia anak, remaja lebih mengetahui nilai kebaikan seperti jujur, adil, sopan, dan disiplin.

## 6. Perkembangan kepribadian

Pada masa remaja yaitu jangka yang sangat penting dalam mengembangkan kepribadian dengan berkembangnya identitas diri. Perkembangan kesadaran beragama.

## **2.2 Hipnoterapi**

### **2.2.1 Defenisi**

Hipnoterapi adalah suatu rangkaian proses yang digunakan seorang untuk menyelesaikan masalah klien dengan ilmu hipnosis. Hipnoterapi disebut

juga suatu metode dimana pasien dibimbing untuk melakukan relaksasi (trans), dimana setelah kondisi relaksasi dalam ini tercapai, maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar, sehingga yang bersangkutan cenderung lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Lastutiyanto, 2023).

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti (perintah positif) untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan metode hipnosis. Hipnosis bisa diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar seseorang. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Roswendi & Sunarsi, 2020).

Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi, Secara sederhana hipnoterapi adalah pendekatan terapeutik menggunakan hipnosis, yang berkaitan erat dengan penggunaan pikiran bawah sadar untuk memberikan solusi terhadap masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi adalah bentuk terapi komplementer yang berfokus pada pengelolaan cara

berpikir sehingga seseorang mendapatkan efek positif setelah pola pikirnya diubah (*American Psychological Association, 2022*).

### **2.2.2 Tujuan Hipnoterapi**

Menurut Lastutiyanto (2023) ada beberapa tujuan dilakukan hipnoterapi diantaranya adalah untuk mengatasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Masalah fisik dan fisiologis ketegangan otot, hipertensi, dan rasa nyeri yang berlebihan dapat dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi dapat membuat tubuh menjadi rileks dan mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan secara drastis.
2. Masalah emosi dan psikologis serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan, semua masalah di atas bisa diatasi dengan hipnoterapi.
3. Masalah perilaku masalah perilaku seperti merokok, makan berlebihan hingga menyebabkan obesitas, minum minuman keras yang berlebihan, gangguan tidur, dan berbagai macam perilaku ketagihan, dapat diatasi dengan hipnoterapi.

### **2.2.3 Proses Hipnoterapi**

Aktivitas pikiran manusia secara sederhana dikelompokkan ke dalam empat wilayah yang dikenal dengan istilah Brainwave, yaitu : *Beta, Alpha, Theta*, dan *Delta* (*Grand View Research, 2024*).

1. *Beta* adalah kondisi pikiran pada saat seseorang sangat aktif dan waspada. Kondisi ini adalah kondisi umum ketika seseorang tengah beraktivitas normal. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 14-24 CPS (diukur dengan perangkat EEG).
2. *Alpha* adalah kondisi ketika seseorang tengah fokus pada suatu hal atau pada saat seseorang dalam kondisi relaksasi. Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 7-14 CPS.
3. *Theta* adalah kondisi relaksasi yang sangat ekstrim, sehingga seakan-akan yang bersangkutan merasa “tertidor”, kondisi ini seperti halnya pada saat seseorang melakukan meditasi yang sangat dalam. *Theta* juga disebut sebagai gelombang pikiran ketika seseorang tertidor dengan bermimpi, atau kondisi *Rapid Eye Movement* (REM). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 3.5-7 CPS.
4. *Delta* adalah kondisi tidur normal (tanpa mimpi). Frekuensi pikiran pada kondisi ini sekitar 0.5-3.5 CPS.

#### **2.2.4 Syarat-syarat melakukan Hipnoterapi**

Menurut Roswendi & Sunarsi (2020) Hipnoterapi dapat diterapkan kepada remaja yang memenuhi persyaratan dasar, yaitu :

1. Bersedia dengan sukarela
2. Memiliki kemampuan untuk fokus
3. Memahami komunikasi verbal

### 2.2.5 Tahapan Hipnoterapi

Menurut Lastutiyanto (2023) pada saat proses hipnoterapi berlangsung, klien hanya diam, duduk atau berbaring yang sibuk justru terapisnya, yang bertindak sebagai fasilitator, berikut adalah tahapan hipnoterapi :

#### 1. *Pre-Induction (Interview)*

Pada tahap awal, hipnoterapi dan klien untuk pertama kalinya bertemu. setelah klien mengisi formulir mengenai data dirinya, hipnoterapi membuka percakapan (*rapport*) untuk membangun kepercayaan klien, menghilangkan rasa takut terhadap hipnosis atau hipnoterapi menjelaskan mengenai hipnoterapi, dan menjawab semua pertanyaan yang klien ajukan, hipnoterapi harus dapat mengenali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien terhadap hipnosis, dan seterusnya. *Pre-Induction* merupakan tahapan yang sangat penting. seringkali kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses *Pre-Induction* yang tidak tepat.

#### 2. *Suggestibility Test*

Fungsi dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien termasuk ke dalam golongan orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas juga berfungsi sebagai pemanasan dan juga untuk menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi . Uji sugestibilitas juga membantu Hipnoterapi untuk menentukan teknik induksi mana yang terbaik bagi klien.

### 3. *Induction*

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang hipnoterapi untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar (*conscious*) menuju pikiran bawah sadar (*subconscious*), dengan menembus apa yang dikenal dengan *Critical Area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Maka selanjutnya frekuensi gelombang otak dari klien akan turun dari *Beta*, *Alpha*, lalu *Theta*. Semakin turun gelombang otak, klien akan menjadi semakin rileks, sehingga klien berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnosis. Hipnoterapi akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *Depth Level Test* (tingkat kedalaman *trance* klien).

### 4. *Deepening* (Pendalaman *Trance*)

Bila diperlukan, hipnoterapi akan membawa klien ke *trance* yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

### 5. *Suggestions* / Sugesti

*Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu komponen terpenting dalam tahapan hipnoterapi, pada saat klien masih berada dalam *trance*, hipnoterapi juga akan memberi *Post Hypnotic Suggestion*, yaitu sugesti yang diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien, meskipun klien telah keluar dari proses hipnosis.

## 6. *Termination*

*Termination* merupakan tahapan terakhir dari hipnoterapi. Pada tahap ini, hipnoterapi secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnotisnya dan membawanya menuju keadaan yang sepenuhnya sadar

### **2.2.6 Manfaat Hipnoterapi**

Menurut Roswendi dan Sunarsi (2020) Hipnoterapi digunakan secara luas untuk mengatasi berbagai masalah yang terkait dengan pikiran, perasaan, dan perilaku, mulai dari penurunan berat badan dan berhenti merokok hingga masalah yang lebih kompleks. Berikut ini adalah gambaran singkat beberapa masalah yang dapat diatasi melalui Hipnoterapi diantaranya yaitu:

1. Perubahan kebiasaan
2. Pengembangan perilaku baru, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan berbicara di depan umum
3. Mengatasi rasa takut dan fobia
4. Meredakan stres, kecemasan, dan serangan panik
5. Menghilangkan kecanduan dan program bebas nikotin
6. Mengurangi atau menambah berat badan
7. Mengelola kemarahan
8. Mengatasi gangguan tidur
9. Mendukung prosedur medis, seperti anestesi, kunjungan ke dokter gigi, atau sirkumsisi
10. Pengembangan diri dan pengaturan tujuan yang terencana
11. Meningkatkan performa olahraga, kinerja, dan penjualan

12. Peningkatan penghargaan diri
13. Mengatasi gangguan obsesif-kompulsif - Meredakan depresi dan trauma

Hal-hal di atas adalah contoh umum dari topik-topik yang sering muncul dalam hipnoterapi. secara sederhana, jika seseorang menghadapi kesulitan dalam memecahkan masalah psikologis nonpsikotik, hipnoterapi dapat membantu mengubah pola pikir yang akan berdampak pada perubahan paradigma berpikir dan kesejahteraan secara keseluruhan.

### **2.2.7 Efek Samping Hipnoterapi**

Seperti terapi lainnya, hipnoterapi juga dapat menimbulkan efek samping. program yang ditanamkan dalam hipnoterapi harus positif. ini mengingatkan pasien tidak memiliki kemampuan merangkum (sintesis) karena kecerdasan jasmaninya menurun. bila hal ini tidak diperhatikan, bukan tidak mungkin akan muncul hasil yang tidak diinginkan, seperti timbul abreaksi (keluarnya rekaman bawah sadar secara serentak, seperti kekesalan dan kesedihan, sehingga ungkapan dan tindakan pasien tidak terkendali (Lastutiyanto, 2023).

## **2.3 Stres**

### **2.3.1 Definisi Stres**

Menurut Priyoto (2019) stres merupakan suatu kondisi up normal yang memicu ketegangan ketika seseorang menerima masalah namun belum menemukan titik terang, stres terjadi pada seseorang ketika tidak

seimbangnya antara kondisi yang membawa perasaan individu dengan segala tuntutan yang ada, keadaan yang menuntut tersebut dilihat sebagai tuntutan yang melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasi.

Stres merupakan suatu dorongan yang menegangkan daya psikologis dan fisiologis seseorang karena pencapaian dalam hidup terganggu yang disertai dengan perasaan khawatir dalam melakukan pencapaian tersebut dari penjelasan di tersebut bisa disimpulkan bahwa stres merupakan sebuah tekanan yang dialami oleh seseorang sehingga merecoki dan menyebabkan reaksi pada psikologis maupun fisiologis (Candra, 2019).

### **2.3.2 Gejala stres**

Menurut Priyoto (2019) secara umum stres terdiri dari dua gejala, yaitu:

#### **1. Gejala fisik**

Gejala fisik merupakan gangguan yang mengganggu fisik. Gejalanya adalah nyeri dada, gangguan pencernaan, nyeri kepala, jantung berdebar, sulit untuk tidur.

#### **2. Gejala psikis**

Gejala psikis merupakan gangguan yang mengganggu psikis. Gejalanya ialah mudah marah, daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan tugas tepat waktu, melakukan tindakan tanpa berpikir terlebih dahulu, daya ingat menurun, perilaku tergesa-gesa, sulit mengendalikan emosi.

### 2.3.3 Tingkat stres

Menurut Priyoto (2019) berdasarkan gejalanya, stres diklasifikasikan menjadi tiga tingkat yaitu:

#### 1. Stres ringan

Stres ringan yaitu penyebab stres yang sering dialami oleh semua orang, misalnya seperti tidur yang berlebihan, kemacetan yang mengganggu, masukan dari pimpinan, kondisi macam ini biasa terjadi dalam beberapa menit ataupun beberapa jam. Stres ini bermanfaat dikarenakan bisa memotivasi seseorang agar berfikir dan berjuang menghadapi rintangan dalam hidup.

#### 2. Stres sedang

Stres sedang yaitu stres yang berada beberapa jam lebih lama bahkan hingga berhari-hari, contohnya kondisi perseteruan dengan teman, anak yang sakit, atau keluarga yang tidak hadir sejak lama.

#### 3. Stres berat

Stres berat merupakan stres dengan waktu yang lama dialami oleh seseorang dan berlangsung selama beberapa minggu bahkan beberapa bulan, misalnya seperti seringnya kejadian perselisihan dalam pernikahan, masalah keuangan yang berangsur tidak sebentar, berjauhan dengan keluarga, perpindahan hunian, mengidap penyakit kronis. Semakin sering dan lama seseorang mengalami stres maka semakin tinggi resiko kesehatan yang dihasilkan.

### 2.3.4 Tahapan Stres

Menurut Candra (2019) dalam prosesnya stres memiliki beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Stres tahap satu

Tahap ini adalah stres yang paling ringan karena akan sadar jika memiliki kemampuan untuk mengatasi tugas lebih banyak daripada biasanya, tetapi tidak diduga kapasitas energi yang ada pada tubuhnya habis digunakan disertai dengan gugup yang berlebihan, gejala yang biasanya akan muncul yaitu sebagai berikut:

- a. Semangat kerja berlebihan
- b. Pandangan lebih waspada
- c. Merasa senang dan bersemangat dengan pekerjaannya

#### 2. Stres tahap dua

Tahap ini merupakan tahap munculnya keluhan yang sebenarnya disebabkan karena terlalu lelah sehingga tubuhnya kehabisan cadangan energi. Gejala yang muncul biasanya adalah:

- a. Ketika bangun pagi tubuh terasa lelah
- b. Mudah mengantuk setelah makan di siang hari
- c. Mudah merasa letih menjelang sore hari
- d. Sering merasa terganggu pada organ pencernaan
- e. Detak jantung lebih kencang dari biasanya
- f. Terasa tegang pada bagian otot dan leher
- g. Tampak gelisah dan tidak tenang

### 3. Stres tahap tiga

Tahap ini merupakan tahap keluhan semakin jelas dan dirasakan mengganggu. Gejala yang muncul biasanya sebagai berikut:

- a. Gangguan pada organ pencernaan
- b. Ketegangan pada otot yang dirasakan semakin mengganggu
- c. Rasa tidak nyaman dan perasaan senitif semakin bertambah
- d. perubahan pola tidur
- e. Keseimbangan tubuh terganggu

### 4. Stres tahap empat

Tahap ini merupakan tahap semakin berat sehingga membutuhkan bantuan profesional yang lebih luas untuk mengatasi stres. Gejala yang muncul biasanya sebagai berikut:

- a. Cemas tanpa diketahui penyebabnya
- b. Konsentrasi menurun
- c. Sering menolak ajakan karena tidak ada semangat
- d. Gangguan pola tidur diiringi dengan mimpi buruk
- e. Sulit untuk melakukan aktifitas rutin
- f. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi suatu situasi

### 5. Stres tahap lima

Tahap ini merupakan tahap yang terus berlanjut sehingga sering mengalami hal-hal berikut:

- a. Cemas semakin meningkat
- b. Mudah bimbang dan resah
- c. Mudah lelah dan mudah emosi semakin berat

- d. Tidak mampu untuk melakukan aktifitas yang sederhana
- e. Gangguan sistem pencernaan semakin berat

#### 6. Stres tahap enam

Tahap ini merupakan tertinggi dari keseluruhan tahapan stres, sehingga mengalami serangan panik. Gejala yang terjadi pada tahap ini adalah:

- a. Seluruh tubuh terasa gemetar, dingin dan keringat berlebih
- b. Tidakmampuan untuk melakukan hal yang ringan
- c. Sulit bernafas
- d. Jantung berdebar sangat keras
- e. Pingsan

### **2.3.5 Dampak Stres**

Menurut Priyoto (2019) dampak stres diklasifikasikan menjadi 3 kategori, yaitu:

#### 1. Dampak Fisiologik

Gangguan fisik akan dialami oleh orang yang sedang stres seperti mudah meriang, mudah pusing, kram otot, berat badan menurun atau meningkat yang tidak signifikan, resiko terkena penyakit yang lebih serius seperti penyakit kardiovaskular.

#### 2. Dampak psikologik

Dampak psikologik dari stres seperti mudah emosi, jenuh, mudah emosi jika melihat permasalahan yang sama, dan menyebabkan penurunan rasa percaya diri

### 3. Dampak perilaku

Dampaknya yaitu ketika stres menjadi suatu penyebab stres dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar dan perilaku yang tidak diterima oleh lingkungan tempat tinggal, menurunnya kemampuan mengingat serta lemahnya dalam memutuskan tindakan

#### **2.3.6 Faktor penyebab stres**

Menurut Candra (2019) stresor merupakan faktor penyebab stres. Stresor dapat diklasifikasikan menjadi stresor internal yaitu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang misalnya rasa bersalah dan suatu penyakit, sedangkan stresor eksternal yaitu stres yang disebabkan dari luar individu seperti terjadi perubahan atau tekanan dalam keluarga, lingkungan, dan pasangan., faktor penyebab stres diantaranya yaitu:

##### 1. Lingkungan

Lingkungan yang baik memaksa kita untuk menyesuaikan diri terhadap kepadatan, tuntutan diluar dirinya sendiri, desakan dalam waktu, tolak ukur penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri seperti permusuhan, namun ada beberapa kejadian di lingkungan yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya dalam diri yang menyebabkan stres seperti pemutusan hubungan kerja, gunung meletus, gempa bumi, dan tanah longsor.

##### 2. Tubuh/fisiologis

Pertumbuhan yang cepat pada remaja, dewasa, lansia, penyakit, malnutrisi, kecelakaan semuanya merupakan suatu yang membebani

tubuh kita. Reaksi terhadap ancaman dan perubahan yang terjadi dalam tubuh juga dapat menyebabkan stres

### 3. Pikiran

Otak mengartikan perubahan yang lengkap pada lingkungan dapat menyebabkan kepanikan. Cara kita untuk mengartikan pada saat akan datang suatu yang menyebabkan stres dengan rileks. Richard Lazarus seorang peneliti menyatakan bahwa stres dimulai dari penilaian seseorang terhadap suatu kondisi. Pertama yaitu dengan menanyakan pada diri apa dan mengapa itu terjadi kemudian untuk menentukan pengaruh pada kesehatan diri, tanyakan sejauh dan apa bahaya sumber stres tersebut kita tidak diatasi. Seseorang yang mengalami stres sering memutuskan bahwa peristiwa ini membahayakan, sulit atau menyakitkan dan menganggap otak mempunyai sumber untuk mengatasinya.

#### **2.3.7 Respon stres**

Menurut Candra (2019) Setiap orang pasti memiliki respon stres yang berbeda sesuai dengan persepsinya. Perbedaan dari respon tersebut memberikan pemahaman untuk melihat masalah yang dihadapi seseorang. Ada empat macam respons stres, yaitu respon psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan perilaku dalam respon negatif antara lain:

##### 1. Respon psikologis

Respon psikologis banyak dihubungkan dengan segi emosi, gejalanya seperti pemarah, sedih, kepribadian yang sensitif, gelisah, cemas, dan

depresi.

## 2. Respon fisiologis

Respon fisiologis biasanya tampak dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, nyeri pada bagian tengkuk, tekanan darah meningkat, gangguan sistem pencernaan, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, dan sulit untuk tidur.

## 3. Respon proses berpikir

Respon proses berpikir biasanya muncul pada gejala sulit untuk fokus, daya ingat menurun, melamun berlebihan, dan sulit dalam pengambilan keputusan.

## 4. Respon perilaku

Respon perilaku biasanya terlihat dari perilakunya yang bertentangan dengan norma seperti mabuk, minum pil yang tidak sesuai dengan anjuran, frekuensi merokok meningkat, dan enggan untuk bertemu dengan orang lain.

### **2.3.8 Reaksi Tubuh Menanggapi Stres**

Menurut Priyoto (2019) Stres terjadi pada diri memiliki dampak dalam tubuh sehingga tubuh akan bereaksi dalam menghadapi stres yang muncul. Biasanya seseorang akan mudah panik ketika munculnya stres. Stres yang terjadi disebabkan karena emosi akan timbul kemarahan. Kemarahan disebabkan karena mementingkan dirinya sendiri sehingga memicu reaksi kelenjar hormon mengeluarkan sekresi yang berfungsi untuk melindungi keseimbangan suasana tubuh, yang jika terus menerus akan mengakibatkan

detak jantung otot meningkat, gula darah dan tekanan darah meningkat, fungsi pencernaan menurun dan otot menjadi tegang.

### **2.3.9 Faktor Penyebab Stres Pada Remaja**

Menurut Sarwono (2016) ada beberapa faktor penyebab stres pada remaja yaitu sebagai berikut :

#### 1. *Biological Stres*

Terjadinya perubahan fisik pada remaja yang disebabkan oleh perubahan hormon didalam tubuh, sehingga dapat menimbulkan stres jika tidak sesuai dengan *Body Image* yang diharapkan.

#### 2. *Family Stres*

Adanya prinsip yang berbeda sehingga menyebabkan konflik antara orang tua dengan remaja sehingga menimbulkan stres.

#### 3. *School Stres*

Beban akademik yang cukup berat sehingga dapat mempengaruhi pergaulan serta tahap belajar berikutnya.

#### 4. *Peer Stres*

Teman sebaya dan remaja berusaha untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman lainnya, dan lingkungan pertemanan yang kurang baik dapat menimbulkan remaja mengalami stres.

#### 5. *Social Stres*

Kurangnya hubungan interpersonal, dan kurang adanya pengakuan dari masyarakat sehingga menyebabkan tidak diberikan kebebasan dalam berpendapat.

### 2.3.10 Instrumen Pengukuran Stres

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner baku yang telah tersandar yaitu kuesioner stres *Perceived Stres Scale* (PSS-10). Pada Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa angket, ragam pernyataan yang memuat dimensi stres. Kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS-10) sudah terstandar dan memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. *Perceived Stres Scale* (PSS-10) dapat memberikan informasi mengenai kondisi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi sehingga dapat digunakan untuk menilai tingkat stres (NovoPsych, 2023).

*Perceived Stres Scale* (PSS-10) terdiri dari 10 aitem yang meliputi tiga aspek, yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Stres dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala stres. Semakin tinggi skor, semakin tinggi stres dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah stres (NovoPsych, 2023).

*Perceived Stres Scale* (PSS) merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. PSS dirancang untuk digunakan dalam sampel masyarakat yang minimal berpendidikan Sekolah Menengah Pertama. Item-item pertanyaan mudah dimengerti dan alternatif respons mudah dipahami serta bersifat umum (NovoPsych, 2023).

Kuesioner terdiri dari sepuluh pertanyaan, terdapat enam pertanyaan negatif dan empat pertanyaan positif. Setiap poin pertanyaan diberikan skor 0 hingga 4. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawaban kadang – kadang, skor 3 untuk jawaban sering, skor 4 untuk jawaban sangat sering. Skor ini dibalik untuk menjawab pertanyaan positif, sehingga 0=4, skor 1=3, skor 2=2, skor 3 =1, skor 4 = 0. Pertanyaan positif yaitu pada poin 4,5,7, dan 8. Jumlah dari skor keseluruhan yang digunakan untuk menilai tingkat stres

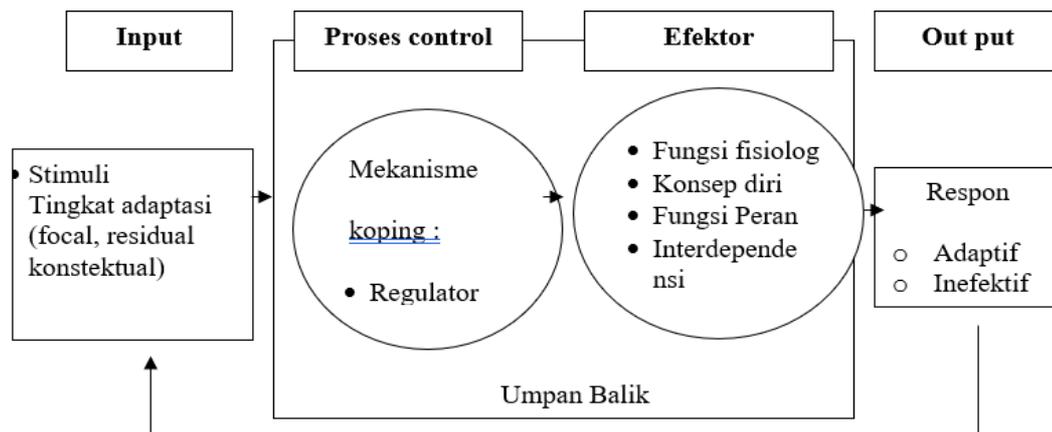
## **2.4 Teori Keperawatan Callista Roy**

### **2.4.1 Konsep Utama Keperawatan**

Mengadaptasi teori Helson, Roy kemudian mengembangkan teori keperawatan dengan nama *Roy Adaptation Model (RAM)*. Teori Helson yang menginspirasi Roy kemudian dikombinasikannya dengan teori Roy kemudian mendefinisikan bahwa manusia merupakan bagian dari sistem adaptif. Roy juga mengkombinasikan teori Helson dengan teori lainnya yaitu teori Dohrenwend, Lazarus, Mechanic dan Selye. Berdasarkan latar belakang tersebut Roy kemudian mengembangkan teori keperawatannya (Alligood, 2017).

Teori *Roy Adaptation Model (RAM)* merupakan suatu proses adaptasi individu maupun kelompok yang dihasilkan dari sebuah pemikiran dan perasaan yang terintegrasi. Adaptasi ini terintegrasi dari interaksi manusia

dan lingkungan. Roy dalam teorinya mengungkapkan bahwa manusia merupakan makhluk spesial yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan kondisi sekitar atau lingkungan, RAM memandang manusia sebagai suatu sistem adaptif yang berproses dan memiliki hubungan adaptasi yang diciptakan dari adanya stimulus, dan koping yang dijelaskan dalam diagram berikut ini :



**Skema 2.1**

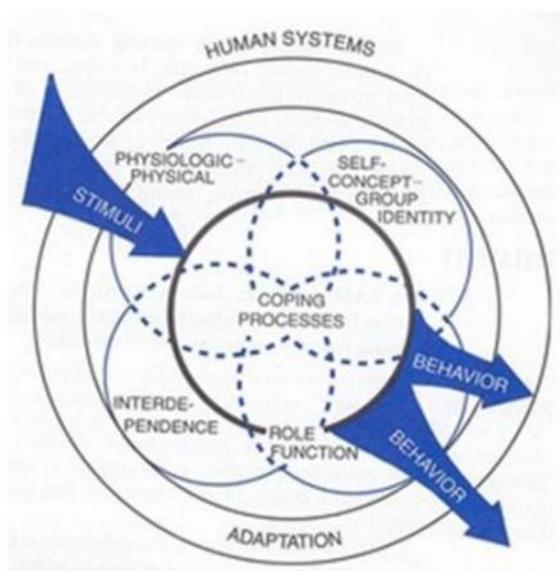
Model Sistem Adaptasi Manusia Berdasar "Model Adaptasi Roy" Manusia merupakan bagian dari sistem adaptif. (Roy, C. 1984).

*Introduction to nursing : an adaptation model* (Allgood, 2017)

Bagian dari sistem adaptif manusia dalam kerangka teori RAM diatas menjelaskan adanya sebuah sistem adaptasi, adanya stimulus, mekanisme koping, dan respon yang ditimbulkan setelah dilakukannya adaptasi. Sistem adaptasi yang dimaksudkan dalam teori RAM menggambarkan adanya hubungan yang saling berkaitan satu sama lainnya dalam tingkat adaptasi yang dilakukan dalam kehidupan seseorang yang terdiri dari tiga tingkatan yaitu tingkat terpadu, terkompensasi dan terkompromikan.

Sistem adaptasi yang dilakukan manusia didasari oleh adanya permasalahan

yang pada akhirnya menstimuli seseorang untuk mencari jalan keluarnya. Stimulus dalam teori RAM terbagi lagi menjadi stimulus fokal yaitu stimulus yang berasal dari faktor internal dan eksternal yang muncul secara tiba-tiba stimulus kontekstual yang terjadi karena adanya rangsangan stimulus fokal ; dan stimulus residual yaitu stimulus yang memiliki dampak yang tidak jelas. Berikut diagram representasi sistem adaptasi manusia menurut teori RAM adalah sebagai berikut:



**Skema 2.2**

Diagram representasi sistem adaptasi manusia menurut teori RAM (Roy and Andrews, 1999 dalam (Alligood, 2017)

#### **2.4.2 Paradigma Keperawatan**

Teori keperawatan RAM juga mendefinisikan paradigma keperawatan yang terdiri dari manusia, lingkungan, kesehatan dan keperawatan. Adapun paradigam keperawatan Roy dalam teori RAM adalah sebagai berikut :

### 1. Manusia

Roy menggambarkan manusia sebagai makhluk yang holistik dan memiliki sistem adaptasi. Sistem adaptasi dalam diri manusia digambarkan sebagai suatu yang saling berkaitan dan menyatu untuk mencapai suatu tujuan. Roy juga menggambarkan manusia sebagai individu yang merupakan bagian dari kelompok masyarakat, keluarga yang hidup dalam sistem tersebut atau disebut sebagai makhluk biopsikososial. Manusia sebagai individu utama atau prioritas dalam pelayanan

### 2. Lingkungan

Roy menggambarkan lingkungan sebagai suatu yang memberikan pengaruh terhadap proses adaptasi yang dilakukan individu. Hal ini dikarenakan Roy berpendapat bahwa lingkungan merupakan sumber stimulus yang menuntut manusia untuk terus menerus beradaptasi memecahkan masalah yang dihadapinya.

### 3. Kesehatan

Roy menggambarkan kesehatan sebagai suatu kondisi yang tidak hanya terbebas dari penyakit, kesedihan, stres dan kematian. Namun juga sebagai suatu kemampuan atau usaha mengatasi permasalahan yang dapat menimbulkan penyakit, kesedihan, stres dan kematian.

### 4. Keperawatan

Roy menggambarkan keperawatan sebagai sebuah profesi kesehatan yang memberikan pelayanan berupa asuhan kesehatan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Roy membagi keperawatan menjadi

dua yaitu sebagai ilmu dan praktik. Ilmu keperawatan memiliki tujuan pengembangan yang terus menerus untuk kepentingan peningkatan derajat kesehatan. Keperawatan sebagai ilmu digolongkan atau di tingkatkan dengan cara melakukan observasi, menggolongkan dan menghubungkan proses (Alligood, 2017).

### **2.4.3 Proses Adaptasi**

Model adaptasi Roy menjelaskan tentang konseptual manusia sebagai sistem adaptif, lingkungan, kesehatan dan keperawatan. Menurut model adaptasi Roy ada empat faktor yang akan menjelaskan proses adaptasi antara lain:

#### **1. Input**

Input atau masukan terdiri dari stimulus dan level adaptasi. Stimulus terdiri dari :

- a. Stimulus fokal yaitu stimulus yang langsung berhadapan dengan seseorang, efeknya segera, misalnya infeksi .
- b. Stimulus kontekstual yaitu semua stimulus lain yang dialami seseorang baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi situasi dan dapat diobservasi, diukur dan secara subyektif dilaporkan. Rangsangan ini muncul secara bersamaan dimana dapat menimbulkan respon negatif pada stimulus fokal seperti anemia, isolasi social
- c. Stimulus residual yaitu ciri-ciri tambahan yang ada dan relevan dengan situasi yang ada tetapi sukar untuk diobservasi meliputi

kepercayaan, sikap, sifat individu berkembang sesuai pengalaman yang lalu, hal ini memberi proses belajar untuk toleransi. Misalnya pengalaman nyeri pada pinggang ada yang toleransi tetapi ada yang tidak. Level adaptasi dapat menjadi data masukan yang akan mempengaruhi respon adaptasi seseorang. Menurut Roy level adaptasi seseorang dibagi menjadi 3, yaitu : *integrated* , *compensatory*, *compromised*

## 2. Proses kontrol

Mekanisme kontrol seseorang menurut Roy adalah bentuk mekanisme koping yang di gunakan. Mekanisme kontrol ini dibagi atas regulator dan kognator yang merupakan subsistem

### a. Subsistem regulator.

Input stimulus berupa internal atau eksternal. Transmitter regulator sistem adalah kimia, neural atau endokrin. Refleks otonom adalah respon neural dan brain sistem dan spinal cord yang diteruskan sebagai perilaku output dari regulator sistem. Banyak proses fisiologis yang dapat dinilai sebagai perilaku regulator subsistem.

### b. Subsistem kognator.

Stimulus untuk subsistem kognator dapat eksternal maupun internal. Perilaku output dari regulator subsistem dapat menjadi stimulus umpan balik untuk kognator subsistem. Kognator kontrol proses berhubungan dengan fungsi otak dalam memproses informasi, penilaian dan emosi. Persepsi atau proses informasi berhubungan dengan proses internal dalam memilih atensi, mencatat dan

mengingat. Belajar berkorelasi dengan proses imitasi, reinforcement (penguatan) dan insight (pengertian yang mendalam). Penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan adalah proses internal yang berhubungan dengan penilaian atau analisa. Emosi adalah proses pertahanan untuk mencari keringanan, mempergunakan penilaian dan kasih sayang dalam memelihara integritas, kognator dan regulator saling bekerjasama dan menguatkan. Selanjutnya Roy mengembangkan proses internal seseorang sebagai sistem adaptasi dengan menetapkan sistem efektor, yaitu 4 mode adaptasi meliputi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi.

### 3. Efektor

Merupakan perilaku yang dapat diamati sebagai hasil dari aktivitas mekanisme koping, cara adaptasi, wujud dari respon sistem manusia terhadap stimulus yang ditampilkan melalui empat mode adaptif yaitu mode fisiologis-fisik, mode konsep diri-identitas kelompok, mode fungsi peran dan mode interdependensi.

Dalam memelihara integritas, kognator dan regulator saling bekerjasama dan menguatkan. Selanjutnya Roy mengembangkan proses internal seseorang sebagai sistem adaptasi dengan menetapkan sistem efektor, yaitu 4 mode adaptasi meliputi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi.

### 4. Output

Output dari suatu sistem adalah perilaku yang dapat diamati, diukur atau secara subyektif dapat dilaporkan baik berasal dari dalam maupun dari

luar. Perilaku ini merupakan umpan balik untuk sistem. Roy mengategorikan output sistem sebagai respon yang adaptif atau respon yang tidak efektif/maladaptif. Respon yang adaptif dapat meningkatkan integritas seseorang yang secara keseluruhan dapat terlihat bila seseorang tersebut mampu melaksanakan tujuan yang berkenaan dengan kelangsungan hidup, perkembangan, reproduksi dan keunggulan. Sedangkan respon yang mal adaptif perilaku yang tidak mendukung tujuan ini.

Tingkat adaptasi seseorang sebagai sistem adaptasi dipengaruhi oleh perkembangan individu itu sendiri, dan penggunaan mekanisme koping. Penggunaan mekanisme koping yang maksimal mengembangkan tingkat adaptasi seseorang dan meningkatkan rentang stimulus agar dapat berespon secara positif.

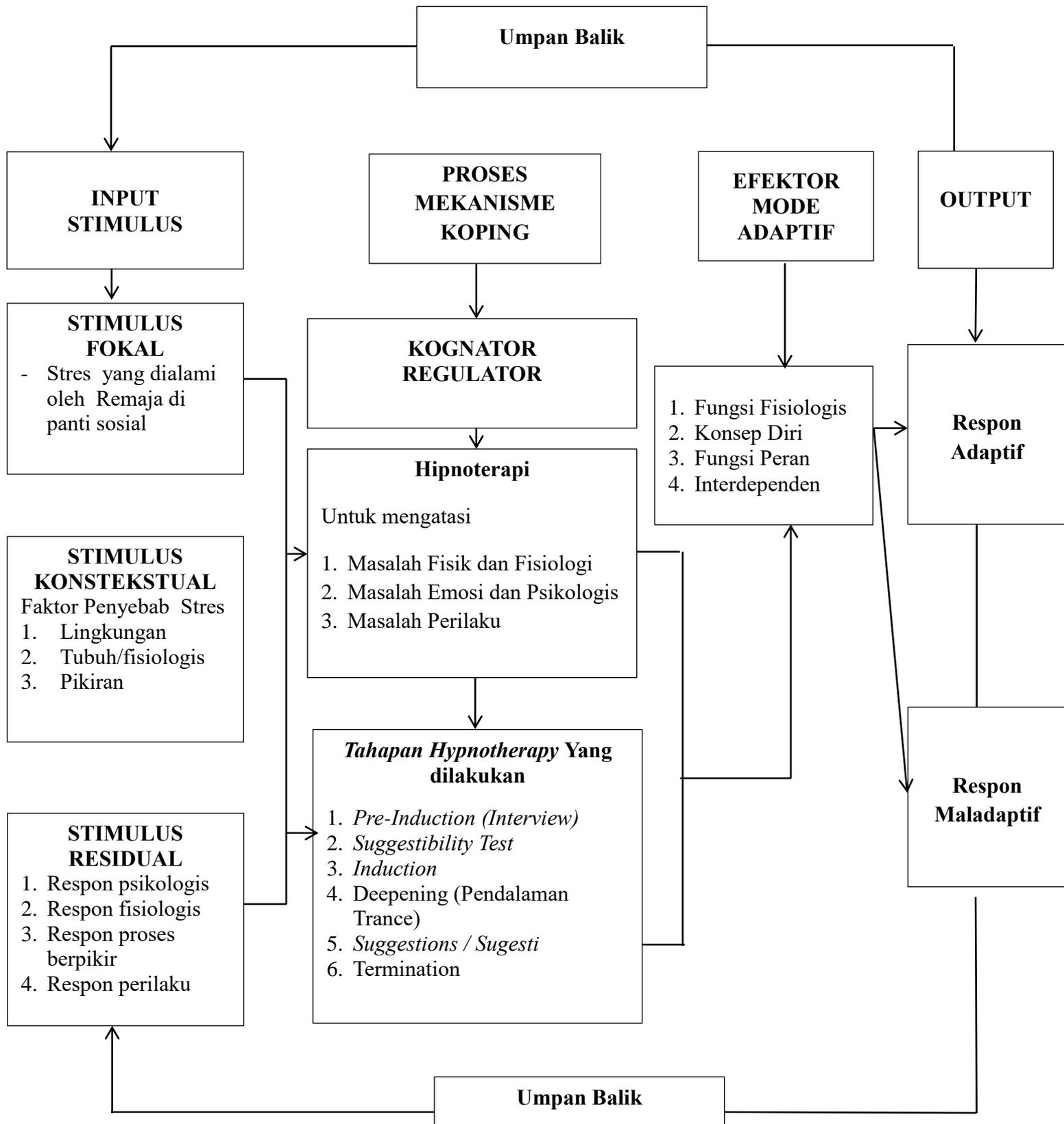
## 2.5 Penelitian Terkait

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terkait**

No	Nama Peneliti, Tahun dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Variabel Penelitian	Sampel	Metode dan Desain Penelitian	Hasil Penelitian dan Rekomendasi	Perbedaan	
							Penelitian Terdahulu	Rencana Penelitian
1	Efektivitas Islamic Hipnoterapi Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir di masa pandemi Covid-19. (Varisna dan Dyorita 2022)	Mengetahui Efektivitas Islamic Hipnoterapi Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir di masa pandemi Covid-19.	1. Independen (Islamic Hipnoterapi ) 2. Dependen (Stres Pada Remaja Akhir di masa pandemi Covid-19)	Subjek penelitian berjumlah 58 orang remaja akhir yang terindikasi stres dengan skor tinggi dan sangat tinggi berdasarkan survei skala DASS.	Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik nonparametrik dengan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dengan desain eksperimen semu (quasi experiment) dengan two group pretest-posttest design.)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p=0.004$ yang berarti $p<0.05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.	1. Dilakukan pada remaja yang memiliki kedua orang tua 2. Dilakukan disekolah 3. Pencetus remaja stres adalah keadaan di masa pandemi Covid-19.	1. Dilakukan pada remaja yang sudah kehilangan orang tua 2. Dilakukan di lingkungan panti 3. Pencetus remaja stres adalah kehilangan orang yang sangat di sayangi
2	Pengaruh Penerapan hipnoterapi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja (Lisnawati, 2020)	Mengetahui pengaruh Penerapan hipnoterapi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja	-	Sampel penelitian berjumlah 3 partisipan.	Metode yang digunakan Dengan desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif	Hasil dari penelitian menunjukkan Hipnoterapi dinilai efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja karena remaja merasa lebih ringan dari beban, merasa kembali bersemangat untuk memulai pembelajaran kem	1. Menggunakan metode kualitatif 2. Hipnoterapi yang diberikan dengan tujuan meningkatkan motivasi belajar 3. Hipnoterapi dilakukan oleh orang lain	1. Menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain experimental 2. Hipnoterapi nya langsung diberikan oleh peneliti 3. Hipnoterapi yang diberikan untuk menurunkan tingkat stres

3	Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat I Stella Maris Makassar (Esung dan Yohana, 2018)	Mengetahui Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat I Stella Maris Makassar	1. Independen (Hipnoterapi) 2. Dependen (Stres Mahasiswa S1)	Sampel penelitian yaitu 51 responden yang mengalami stres di STIK Stella Maris Makassar.	Metode dan desain penelitian yaitu pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test pada	Hasil penelitian dimana nilai $\rho=0.000$ , nilai $\alpha=0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p(0.000) < \alpha(0.05)$ .	1. Dilakukan pada masa remaja yang sudah mulai kuliah tingkat pertama 2. Terapi hipnoterapi yang diberikan secara umum	1. Dilakukan pada remaja yang masih menempuh pendidikan sekolah menengah pertama dan atas
4	Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: Studi Literatur. (Aflahatinufus, 2022)	Untuk mengetahui Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: berdasarkan Studi Literatur	Studi Literatur	Tidak Ada	Metode literature review yang diterapkan dalam penelitian ini adalah narrative review	Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil uji statistik ANOVA dan t-test yang dilakukan pada setiap artikel, dengan nilai p value: 0,000; <.001; <.01; dan <0,02.	1. Penelitian ini berbentuk literature review 2. Tidak diberikan terapi berupa intervensi hipnoterapi	1. Menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain experimental 2. Memberikan intervensi langsung berupa Hipnoterapi

2.5 Kerangka Teori Penelitian



Skema 2.1 Kerangka Teori

Sumber: modifikasi dari Roy, C. S., & Andrews, H. A.,(1999), dalam Alligood, (2014), Roswendi & Sunarsi, (2020), Adi W. Gunawan, (2023), Priyoto, (2019), Candra, (2019)

## **BAB III**

### **KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

Bab ini akan membahas mengenai kerangka konsep, hipotesis dan definisi operasional untuk menjelaskan alur dan arah penelitian.

#### **3.1 Kerangka Konsep**

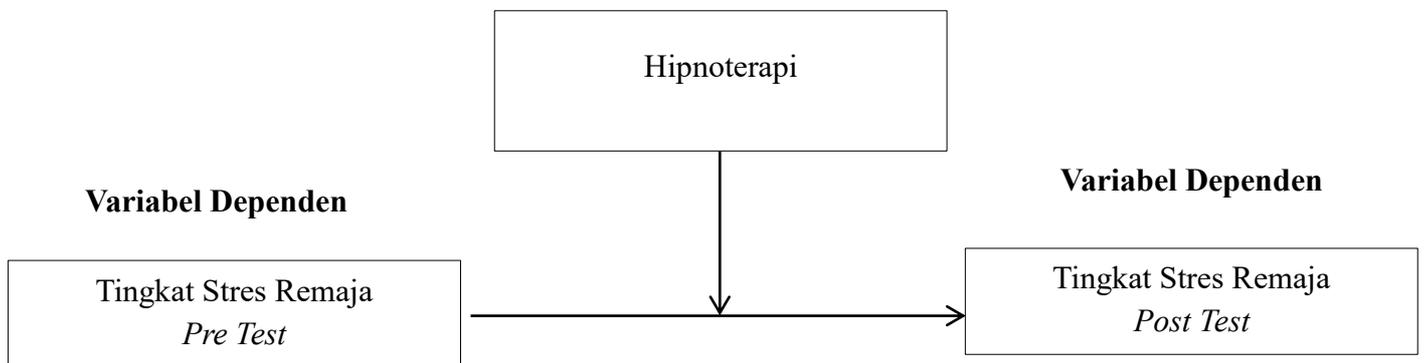
Kerangka konsep merupakan uraian tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang telah dilakukan. Kerangka konsep ini terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel yang satu dengan yang lain (Notoatmodjo, 2018).

Menurut Sugiyono (2016) variabel adalah karakteristik subyek penelitian yang berubah dari satu subyek ke subyek lain, terdapat dua jenis variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel independen atau variabel pemberi efek atau pengaruh yang direpresentasikan simbol (x) dan variabel devenden atau variabel respons yang dipengaruhi oleh variabel independen yang direpresentasikan simbol (y). Variabel independen dalam penelitian ini adalah hipnoterapi Sedangkan variabel devenden adalah tingkat stres pada remaja di panti Harapan Remaja Jakarta Timur untuk data Karakteristik remaja dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

Berdasarkan uraian diatas maka gambaran kerangka konsep penelitian adalah sebagai berikut:

**Skema 3.1**  
**Kerangka Konsep**

**Variabel Independen**



### 3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pernyataan yang diusulkan sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Hipotesis merupakan suatu dugaan yang belum pasti kebenarannya dan masih memerlukan bukti atau pengujian lebih lanjut melalui penelitian, hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah hipotesis yang menyatakan ketidakbenaran dari suatu fenomena atau menyatakan tidak ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah hipotesis yang menyatakan pembenaran dari suatu fenomena, atau menyatakan adanya hubungan antara dua variabel atau lebih (Hastono, 2020).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh tingkat stres remaja sebelum diberikan hipnoterapi di Pantj Harapan Remaja Jakarta Timur.
2. Ada pengaruh tingkat stres remaja setelah diberikan hipnoterapi di Pantj Harapan Remaja Jakarta Timur.

### 3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut Nursalam (2018) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Definisi Operasional**

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Independen</b>					
Hipnoterapi	Rangkain kegiatan atau suatu <i>treatment</i> (intervensi) yang diberikan kepada remaja mengalami stres selama tinggal dipanti sosial. Dalam hal ini intervensi yang diberikan yaitu hipnoterapi, dimana terapis akan memberikan sugesti tertentu sesuai dengan keilmuan hipnoterapi sampai target terbawa dengan suasana sugesti tersebut dan masuk kedalam alam bawah sadar, alam dimana pikiran terasa rileks, dan target dapat melupakan masalah yang mengakibatkan stres menghilang.	Menggunakan ilmu atau keterampilan hipnosis dalam memberikan Hipnoterapi remaja di panti	SOP hipnoterapi, kursi, matras/alas tidur,dokumentasi.	-	-
<b>Variabel Devenden</b>					
Tingkat stres remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi Hipnoterapi	Tingkat stres merupakan ukuran atau penilaian tentang seberapa besar tekanan atau beban psikologis yang dirasakan oleh remaja	Responden mengisi kuesioner	Menggunakan kuesioner Baku <i>Perceived Stres Scale</i> PSS-10 (NovoPsych, 2024).	Stres Remaja di kategorikan: 1. Stres Ringan jika skor 0 s/d 13	Ordinal

Berbasis Hipnosis	dipanti dalam menghadapi situasi, peristiwa atau kondisi yang dianggap mengganggu keseimbangan fisik, emosional, atau mental selama berada dipanti.	2. Stres Sedang jika skor 14 s/d 26 3. Stres Berat jika skor 27 s/d 40	Sumber: <i>Perceived Stres Scale – 10</i> Cohen & Williamson, 1988 dalam (Sonya, 2019)
-------------------	---	---	--

#### Data Demografi

<b>Usia</b>	Masa hidup responden yang dihitung sejak lahir sampai dengan dilakukan penelitian	Responden mengisi kuesioner	Kuesioner terdiri dari 1 pertanyaan menggunakan metode <i>checklist</i>	Hasil ukur dikategorikan menjadi: 1. Masa remaja Awal =12 - 16 tahun 2. Masa remaja Akhir =17 - 25 tahun Depkes (2009)	Nominal
<b>Jenis Kelamin</b>	Gender, atau sifat manusia yang dibawa sejak lahir	Responden mengisi kuesioner	Kuesioner terdiri dari 1 pertanyaan menggunakan metode <i>checklist</i>	Hasil ukur dikategorikan menjadi: 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
<b>Tingkat Pendidikan</b>	Tingkat pendidikan formal yang sedang ditempuh oleh remaja	Responden mengisi kuesioner	Kuesioner terdiri dari 1 pertanyaan menggunakan metode <i>checklist</i>	Hasil ukur dikategorikan menjadi: 1. Kelas I 2. Kelas II 3. Kelas III	Ordinal

## BAB IV

### METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini peneliti menjabarkan tentang desain penelitian, populasi dan sampel, lokasi atau tempat penelitian, etika penelitian, alat pengumpulan data, prosedur pengumpulan data, pengolahan data dan rencana analisis data.

#### 4.1. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang kesehatan. Bentuk metode eksperimen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental desain* dengan mengambil rancangan *nonequivalent control group design*. Desain ini merupakan desain semi eksperimen yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dalam penelitian ini kelompok eksperimen maupun kontrol dipilih tidak secara random sehingga desain dalam penelitian ini berbentuk desain *nonequivalent (pretest and posttest) control group design* (Sugiyono, 2016).

*Nonequivalent control group design* dapat memberikan wawasan awal tentang potensi efektivitas suatu intervensi atau perlakuan sebelum melakukan penelitian yang lebih luas atau eksperimen yang lebih ketat. Ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan bukti-bukti awal yang dapat digunakan untuk merancang studi lebih lanjut atau untuk menginformasikan keputusan kebijakan.

Bentuk rancangan penelitian dapat dilihat pada skema sebagai berikut:

**Skema 4.1**  
**Rancangan penelitian *Nonequivalent (Pretest and Posttest)***  
***Control Group Design***

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Perlakuan	<i>Post-Test</i>
Kelas Eksperimen	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>3</sub>
Kelas Kontrol	O <sub>2</sub>	-	O <sub>4</sub>

Sumber: (Sugiyono, 2016)

**Keterangan :**

- O<sub>1</sub>** : Pre-Test kelompok kelas eksperimen
- O<sub>2</sub>** : Pre-Test kelompok kelas kontrol
- O<sub>3</sub>** : Post-Test kelompok kelas eksperimen
- O<sub>4</sub>** : Post-Test kelompok kelas kontrol
- X<sub>1</sub>** : Hipnoterapi berbasis Hipnosis

## 4.2 Populasi dan Sampel

### 4.2.1 Populasi

Menurut Hastono (2020) populasi adalah keseluruhan kelompok, individu dalam jumlah besar dari suatu unit atau objek penelitian yang menjadi target akan diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2016) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian peneliti atau elemen yang memenuhi

kriteria sampling. Pada penelitian ini ada 2 (dua) tempat yang diambil peneliti sebagai tempat populasi dalam penelitian. Populasi intervensi yaitu seluruh remaja di panti harapan remaja Jakarta Timur, berdasarkan data yang diperoleh tanggal 10 Juni 2024 dari pihak panti diketahui jumlah remaja di panti harapan remaja Jakarta Timur berjumlah 24 remaja, sedangkan tempat kontrol yaitu di panti asuhan Dhuafa Cempaka Putih Jakarta Pusat, berdasarkan data yang diperoleh tanggal 05 Juli 2024 dari pihak panti, jumlah remaja di panti tersebut adalah 24 remaja.

#### **4.2.2 Sampel**

Sampel adalah jumlah terkecil dari keseluruhan populasi yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini adalah kepala keluarga atau yang mewakili, sedangkan *sampling* adalah cara yang dilakukan oleh peneliti untuk menentukan jumlah dari keseluruhan populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Notoatmodjo, 2018).

Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dengan metode total *sampling*, yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penentuan sampel dalam penelitian ini terbagi kedalam dua kategori atau kelompok yaitu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pemilihan sampel eksperimen yaitu berdasarkan jumlah sampel yang didapatkan di panti Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024 yang

berjumlah 24 Remaja. Sedangkan pemilihan sampel pada kelompok kontrol yaitu berdasarkan jumlah sampel yang didapatkan di panti asuhan Dhuafa Cempaka Putih Jakarta Pusat yang berjumlah 24 Remaja, pada penelitian ini, peneliti sengaja membuat kelompok eksperimen dan kontrol di tempat yang berbeda dengan alasan, meminimalisir kejadian resiko bias antara kedua kelompok tersebut.

### **4.3 Lokasi/Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **4.3.1 Lokasi/Tempat Penelitian**

Penelitian ini rencana akan dilakukan di dua tempat yang berbeda, untuk kelompok eksperimen rencana akan dilakukan di panti Harapan Remaja Jakarta Timur, dengan alasan terdapat fenomena dan permasalahan yang terjadi ditempat ini, kemudian alasan lainnya yaitu banyaknya remaja yang saat ini sedang di asuh oleh panti tersebut, kemudian dari data terkait jumlah anak yang sedang di asuh di panti di wilayah DKI Jakarta, maka didapatkan informasi jika kota Jakarta Timur adalah kota terbanyak mengasuh anak di panti sosial, dibandingkan dengan kota Jakarta lainnya. Sedangkan kelompok kontrol akan dilakukan di panti asuhan Dhuafa Cempaka Putih Jakarta Pusat.

#### **4.3.2 Waktu Penelitian**

Waktu Pengumpulan data hasil penelitian rencana akan dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November 2024.

#### **4.4 Etika Penelitian**

Menurut Polit dan Beck (2016) Ada 5 etika dalam penelitian atau disebut dengan *the five right of human subjects in research*, lima hak tersebut adalah:

##### **4.4.1 *Respect for Autonomy***

Remaja dalam penelitian berhak membuat keputusan sadar dan bijaksana untuk menerima atau menolak menjadi remaja. Seorang peneliti harus mampu meyakinkan dan menjelaskan kepada maksud dan tujuan melakukan penelitian, jika remaja menolak peneliti harus menerimanya, selanjutnya peneliti diberi kebebasan untuk menentukan apakah dia bersedia atau menolak berpartisipasi dalam penelitian ini.

##### **4.4.2 *Privacy atau Dignity***

Remaja memiliki hak untuk dihargai tentang apa yang remaja lakukan dan apa yang dilakukan terhadap remaja serta untuk mengontrol kapan dan bagaimana informasi tentang remaja dibagi dengan orang lain. Peneliti hanya melakukan wawancara pada waktu yang telah pertimbangan terciptanya suasana santai, tenang dan kondusif serta tidak diketahui oleh orang lain, kecuali keluarga remaja dan petugas terkait yang diijinkan oleh remaja.

##### **4.4.3 *Anonymity dan Confidential***

Dalam melakukan penelitian peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas responden dan berjanji tidak akan menyebar luaskan informasi yang

didapatkan dari responden, dalam melakukan penelitian, dari setiap data yang peneliti dapatkan peneliti mencoba untuk memodifikasi dalam bentuk kode agar kenyamanan dan kerahasiaan informasi lebih optimal, Selain itu peneliti menyimpan seluruh dokumen hasil pengumpulan data berupa lembar persetujuan mengikuti penelitian, biodata, hasil rekaman dan transkrip wawancara dalam tempat khusus yang hanya dapat diakses oleh peneliti.

#### **4.4.4 *Justice***

Peneliti selalu membuat remaja merasa nyaman ketika peneliti mengumpulkan data penelitian, kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada remaja yang memenuhi syarat sebagai sampel, peneliti juga mengutamakan setiap remaja yang masuk kedalam kriteria peneliti menjadi remaja, keadilan yang dimaksud adalah, respek terhadap semua remaja, tidak rasis, tidak menyebarkan hoaks, dan tidak memilih atau memilah atas dasar suku, ras, budaya agama.

#### **4.4.5 *Beneficence dan Non maleficence***

Peneliti mencoba menjelaskan kepada responden jika penelitian ini tidak membahayakan remaja, selanjutnya peneliti mencoba menjelaskan tujuan, manfaat, dan penggunaan data penelitian sehingga dapat dimaklumi oleh remaja sehingga remaja merasa nyaman dan bersedia menandatangani *inform consent* yang telah peneliti sediakan. Ketika proses penelitian berlangsung peneliti harus mencoba meyakinkan jika penelitian ini tidak

merugikan responden, segala informasi yang didapatkan dari peneliti akan dijaga kerahasiaannya kemudian peneliti juga memberi kebebasan kepada remaja, jika responden merasa terancam ketika melakukan penelitian maka responden berhak membatalkan penelitiannya.

## 4.5 Alat Pengumpulan Data

### 4.5.1 *Perceived Stres Scale (PSS-10)*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner baku yang telah tersandar yaitu kuesioner stres *Perceived Stres Scale (PSS-10)* bersumber dari NovoPsych, (2023). Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa angket, ragam pernyataan yang memuat dimensi stres. Menggunakan kuesioner *Kuesioner Perceived Stres Scale (PSS-10)* yang terstandar dan memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. *Perceived Stres Scale (PSS-10)* dapat memberikan informasi mengenai kondisi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi sehingga dapat digunakan untuk menilai tingkat stres.

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk penelitian yang tujuannya sebagai alat ukur untuk mencapai tujuan penelitian. Umumnya, seluruh proses persiapan untuk mengumpulkan data disebut instrumentasi, Istilah instrumentasi mengacu pada seluruh proses pengumpulan data dalam penelitian, Sebuah instrumen yang baik adalah bisa mengukur apa yang seharusnya diukur (valid), memberikan hasil yang konsisten

(reliabilitas) dan mengacu pada tidak adanya penilaian subyektif artinya penilaian secara obyektif (Sabri & Hastono, 2022).

Pada instrumen PSS-10 digunakan untuk mengungkapkan stres yang terkait *feeling of unpredictability* (3 item) *feeling of uncontrollability* (4 item) *feeling of overloaded* (3 item) yang digunakan dan alat dapat mendeskripsikan stres yang terjadi dan dirasakan oleh remaja. Instrument PSS uji validasi dan reliabilitas telah dilakukan dengan mendapatkan Nilai koefisien *Alpha Cronbach* skala asli PSS sebesar 0.80 (Cohen, 1983 dalam Hary, 2017).

Hasil uji validitas dan reliabilitas yang pernah dilakukan oleh Tobing (2023) terhadap kuesioner tingkat stres pada 30 orang responden dengan hasil uji validitas valid seluruhnya dengan nilai  $> r$  tabel 0.413 dan hasil reliabilitas dengan hasil  $r$  hitung sebesar 0.797 yang berarti tingkat reliabilitas pada kuesioner ini adalah reliabel Penilaian kuesioner berdasarkan pertanyaan dengan skala *favorable* dan *unfavorable*.

## **4.6 Prosedur Pengumpulan Data**

### **4.6.1 Prosedur Administrasi**

#### **1. Tahap Perizinan**

- a. Mengajukan surat permohonan izin pengumpulan data awal dari pihak administrasi Universitas Muhammadiyah Jakarta

- b. Setelah mendapatkan surat permohonan izin pengumpulan data awal selanjutnya peneliti mengajukan ke pihak panti Harapan Remaja Jakarta Timur untuk mengambil data awal yang akan peneliti gunakan dalam pengambilan populasi dan sampel.
- c. Selanjutnya peneliti akan menentukan jumlah yang akan dijadikan sampel dalam penelitian sesuai dengan kaidah penelitian, pada penelitian ini peneliti menentukan sampel dengan cara mengambil seluruh populasi dijadikan sampel.
- d. Membuat rencana atau rancangan prosedur tehnik penelitian yang akan dilakukan setelah proses seminar proposal.

## **2. Rancangan Prosedur Teknis**

Prosedur teknis akan dilakukan setelah selesai proses seminar proposal adapun rencana rancangannya adalah sebagai berikut:

- a. Responden akan diambil sesuai dengan jumlah penentuan sampel, dimana seluruh populasi dijadikan sampel.
- b. Melakukan BHSP (Bina Hubungan Saling Percaya) kepada responden selanjutnya menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.
- c. Sebelum melakukan pengumpulan data terlebih dahulu peneliti membagikan *informed consent*. Jika remaja bersedia menjadi responden maka peneliti meminta untuk menyetujui dengan cara menandatangani *informed consent*. Namun jika responden tidak bersedia, maka peneliti tidak boleh memaksa untuk menandatangani persetujuan.

- d. Peneliti akan memberikan *informed consent* yang berbeda pada tiap kelompok responden, Pada responden kelompok intervensi, selain *informed consent* pengumpulan data, peneliti juga meminta persetujuan untuk menyetujui pemberian intervensi yaitu hipnoterapi. Sedangkan pada kelompok kontrol, peneliti hanya membagikan *informed consent* pengumpulan data saja.
- e. Peneliti membagi dua kelompok yang berbeda tempat penelitian, kelompok intervensi dilakukan pada 24 remaja di di panti Harapan Remaja Jakarta Timur sedangkan kelompok kontrol dilakukan pada 24 remaja di panti asuhan Dhuafa Cempaka Putih Jakarta Pusat
- f. Setelah dua kelompok ditentukan, selanjutnya akan diberikan ujian *pretest* berupa kuesioner untuk mengukur tingkat stres yang sedang dialami oleh remaja. Pretest diberikan kepada kedua kelompok.
- g. Untuk kelompok intervensi, setelah diberikan *pretest* selanjutnya akan diberikan perlakuan dengan hipnoterapi yang dilakukan oleh peneliti sendiri dan telah memiliki sertifikat keterampilan hipnoterapi selama empat pekan dengan frekuensi satu kali per pekan.
- h. Untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, sehingga nilai *pretest* lah yang akan di lihat dan dikaji oleh peneliti
- i. Selanjutnya hasil *posttest* pada kelompok intervensi di catat dan dikumpulkan oleh peneliti, kemudian peneliti akan melakukan pengolahan data sesuai dengan ketentuan penelitian.

- j. Pada akhir sesi peneliti menyampaikan terimakasih atas keikutsertaan dalam penelitian dan akan memberikan hasil penelitian jika penelitian telah selesai dilakukan pengolahan data.
- k. Setelah itu data responden dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk menentukan apakah uji yang digunakan parametrik atau non-parametrik
- l. Setelah data didapatkan maka dilakukan pengukuran pre dan post intervensi dengan melakukan uji *t-test* atau wilcoxon tergantung hasil nilai uji normalitasnya
- m. Hasil *post test* pada kelompok intervensi akan dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *paired sampel T-Test* atau uji *Wilcoxon* tergantung hasil nilai uji normalitasnya
- a. Setelah data selesai dilakukan uji secara statistik maka peneliti menyusun hasil dan pembahasan sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan.

#### **4.7 Pengolaha data**

Menurut Notoatmodjo (2018) langkah pengolahan data secara manual pada umumnya melalui langkah-langkah sebagai berikut:

##### **4.7.1 Editing**

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir kuesioner. Penelitian melakukan pengecekan lembar kuesioner yang diisi responden, setelah dilakukan pengecekan, semua kuesioner yang diisi responden terisi dengan lengkap dan tidak perlu dilakukan perbaikan terhadap kuesioner tersebut. Pada tahapan ini peneliti

memeriksa kembali lembar ceklist apakah sudah terisi lengkap ataupun belum, jika belum lengkap peneliti akan meminta kesediaan responden untuk mengisi kembali. Setelah pengumpulan data, dilakukan pemeriksaan kembali terhadap lembar kuesioner yang meliputi kelengkapan jawaban isian yang diberikan responden, dan untuk memastikan semua pernyataan telah dijawab dari editing, terdapat 3 responden yang belum melengkapi sehingga peneliti meminta untuk melengkapi.

#### **4.7.2 Coding**

Setelah semua kuesioner diedit atau dipilih, selanjutnya dilakukan “pengkodean” atau “coding” yakni mengubah data bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka tau bilangan. Pada tahapan *Coding* peneliti akan memberikan kode-kode tertentu pada variabel, untuk memudahkan peneliti dalam melakukan proses pembuatan master tabel. Adapun penjelasan dari pengkodean dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk kategori *pre test*, kode diberikan 1 dan kategori *post test* diberi kode 2. Untuk kategori tingkat stres peneliti masing masing memberikan diantaranya kode 1 untuk stres ringan, kode 2 untuk stress sedang, dan kode 3 untuk stress berat. Untuk kategori Usia kode 1 untuk usia masa remaja Awal (12 - 16 tahun) dan kode 2 untuk masa remaja Akhir (17 - 25 tahun). Untuk kategori jenis kelamin kode 1 untuk laki-laki dan kode 2 untuk perempuan. Untuk kategori tingkat pendidikan kode 1 untuk kelas 1, kode 2 kelas 2 dan kode 3 untuk kelas 3..

Untuk kategori kepatuhan minum obat dislipidemia kode 1 untuk kepatuhan tinggi dan kode 2 untuk kepatuhan rendah. Dan seterusnya untuk data demografi.

#### **4.7.3 Data Entry ( Memasukan data)**

Kuesioner yang sudah terisi lalu peneliti membuat master tabel di microsoft excel, untuk menjabarkan jawaban yang sudah didapatkan dari responden yang tujuannya memudahkan peneliti untuk melakukan pengujian di SPSS 22.0. Data Entry ( Memasukan data) merupakan mengumpulkan jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau software computer dalam bentuk master tabel. Peneliti memasukan identitas responden dan nilai jawaban kuesioner dalam master tabel. Data yang telah diberi kode akan disusun secara berurutan dari responden pertama sampai dengan responden terakhir untuk dimasukkan kedalam tabel sesuai dengan subvariabel yang diteliti dan data tersebut diolah dengan menggunakan komputer yaitu paket program komputerisasi.

#### **4.7.4 Tabulating**

Yaitu langkah memasukan data-data hasil penelitian kedalam tabel-tabel sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pada tahap ini peneliti mengelompokkan data sesuai dengan kategori yang telah dibuat berdasarkan variabel dan sub variabel. Selanjutnya dimasukkan kedalam

tabel distribusi frekuensi untuk menghitung nilai total pada setiap kolom dari tabel yang berisi data dari hasil penelitian. Peneliti mengelompokkan jawaban-jawaban responden berdasarkan kategori yang telah dibuat untuk tiap-tiap subvariabel yang diukur dan selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi untuk memudahkan menginterpretasikan hasil penelitian yang telah dilakukan dan selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi.

## **4.8 Rencana Analisis Data**

### **4.8.1 Uji Homogenitas**

Pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu varians (keberagaman) data dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen atau heterogen. Pengujian homogenitas artinya pengujian untuk mengetahui sama atau tidak sama antara variansi 2 buah distribusi atau lebih. Pengujian homogenitas dilakukan supaya dapat mengetahui apakah data dalam variabel X dan variabel Y mempunyai sifat homogen atau tidak homogenya (Luknis & Hastono, 2019)

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi sama (homogen). Dalam buku yang ditulis oleh Sugiyono (2016) uji homogenitas dapat dilakukan dengan uji Levene, Fisher atau uji Bartlett. Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain,

misalnya T Test dan Anova. Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari sampel yang sama.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansi adalah:

- a) Nilai signifikansi ( $p$ )  $\geq 0.05$  menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen)
- b) Nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0.05$  menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen)

#### **4.8.2 Uji Normalitas**

Uji Normalitas merupakan suatu pengujian yang berfungsi untuk menguji apakah data menghasilkan data yang berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Sebelum analisa bivariat dilakukan, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu pada variabel dependen (tingkat stres remaja di panti) sebelum dan sesudah dilakukan Hipnoterapi berbasis hipnosis. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengambil keputusan yang valid mengenai uji apa yang digunakan untuk analisis bivariat (Luknis S & Hastono S, 2019).

Pada penelitian ini, uji normalitas yang akan digunakan adalah Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov* dari seluruh data yang didapatkan dari jawaban kuesioner PSS-10 yang sudah diisi oleh 18 responden yang sudah

ditetapkan menjadi sampel dalam penelitian ini, baik data kuesioner *pre test* maupun data *post test*

Menurut Nursalam (2018) Model yang digunakan untuk mendeteksi uji normalitas dalam penelitian ini adalah uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*, karena sampel penelitian ini  $> 50$ . Syarat dalam uji normalitas yang digunakan untuk mengambil keputusan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* adalah:

1. Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)*  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Hal ini berarti data berdistribusi normal.

2. Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)*  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hal ini berarti data tidak berdistribusi normal

Jika data yang tidak berdistribusi normal maka yang harus dilakukan adalah uji *Mann Whitney U Test*

#### **4.8.3 Analisis Univariat**

Analisis ini dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik Masing - masing variabel yang diteliti sehingga kumpulan data tersebut dapat disederhanakan dan diringkas menjadi informasi yang berguna. Variabel independen dan dependen dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang sebaran distribusi frekuensi dan tendensi sentral. Pada analisis univariat, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik.

Analisis ini dilakukan untuk melihat deskripsi masing-masing variabel penelitian yang diukur baik tentang karakteristik maupun masing-masing variabel (Hastono, 2020).

Pada penelitian ini, akan dilakukan analisis univariat pada beberapa variabel yang ada dalam penelitian, data yang akan disajikan dalam bentuk jumlah frekuensi sesuai dengan pengkategorian berdasarkan teoritis dan bersumber jelas. Adapun variabel yang akan dilakukan analisis univariat yaitu:

1. Umur

Pengkategorian umur yaitu:

- a. Masa remaja awal: 12-16 tahun.
- b. Masa remaja akhir: 17-25 tahun.

2. Jenis Kelamin

Pengkategorian jenis kelamin yaitu:

- a. Laki-Laki
- b. Perempuan

3. Tingkat Pendidikan

Pengkategorian tingkat pendidikan yaitu:

- a. Kelas I
- b. Kelas II
- c. Kelas III

4. Tingkat Stres Remaja sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi

- a. Stres Ringan
- b. Stres Sedang

c. Stres Berat

Analisis data yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi variabel-variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun variabel dependen. Untuk penilaian variabel menggunakan rata-rata mean ( $\bar{X}$ ) dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  : Nilai rata-rata

$\sum x$  : Hasil penjumlahan observasi

$n$  : Jumlah responden menjadi sampel

Selanjutnya data dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi, analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f^1}{n} \times 100\%$$

Keterangan

$P$  : Persentase

$f^1$  : Frekuensi teramati

$n$  : Jumlah responden menjadi sampel

#### 4.8.4 Analisa Bivariat

Analisa Bivariat merupakan hasil analisis terhadap 2 variabel yang diduga berkorelasi. Analisis Bivariat ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis dengan menentukan pengaruh dan besarnya pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Uji *statistic* yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T Test* dengan menggunakan program SPSS dengan bantuan software Komputer. Maka akan didapatkan Odd Ratio yang digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen dengan variabel dependen. Odd Ratio disajikan dengan interval estimasi pada derajat kepercayaan 95% serta tingkat kemaknaan ditentukan oleh  $p$  dimana  $p < 0,05$  menyatakan adanya pengaruh bermakna. Ada dua kemungkinan uji yang akan dilakukan diantaranya yaitu Uji *Paired Sample T Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* (Notoatmodjo, 2018).

##### 1. Uji *Paired Sample T Test*

Uji *Paired Sample T Test* adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subjek yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda. Uji ini juga disebut Uji *T Test* (Hastono S, 2020).

Uji *Paired Sample T Test* menunjukkan apakah sampel berpasangan mengalami perubahan yang bermakna. Hasil uji *Paired Sample T Test* ditentukan oleh nilai signifikansinya. Nilai ini kemudian menentukan keputusan yang diambil dalam penelitian. Nilai signifikansi (*2-tailed*) <

0.05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Nilai signifikansi (2-tailed)  $>0.05$  menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2018).

Adapun untuk rumus *Paired Sample T Test* sebagai berikut:

$$t - test = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{SD_1^2}{N_1 - 1}\right) + \left(\frac{SD_2^2}{N_2 - 1}\right)}} \quad \text{dengan} \quad SD_1^2 = \left[ \frac{\sum X_1^2}{N_1} - (X_1)^2 \right]$$

**Keterangan:**

$\bar{X}_1$  = Rata-rata pada distribusi sampel 1

$\bar{X}_2$  = Rata-rata pada distribusi sampel 2

$SD_1^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 1

$SD_2^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 2

$N_1$  = Jumlah individu pada sampel 1

$N_2$  = Jumlah individu pada sampel 2

Berdasarkan hasil pengujian, jika data *Pre test* dan *Post Test* didapatkan nilai sig. (signifikansi) *p Value*  $< 0.05$ , maka data berdistribusi tidak normal. Dengan demikian tidak bisa dilakukan pengujian parametrik dengan menggunakan uji *T Paired Sampel Test*. Oleh karena itu penelitian

ini harus dilakukan pengujian dengan menggunakan uji non parametric yaitu uji *Wilcoxon*.

## **2. *Wilcoxon Signed Rank Test***

*Wilcoxon Signed-Rank Test* adalah metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan dua median, merupakan metode statistika non-parametrik alternatif untuk paired t-test jika populasi tidak terdistribusi secara normal. Data dikumpulkan berdasarkan dua sampel yang dependen (*Related sampe, paired/match, before and after* atau *repeated Measure*), Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. *Wilcoxon signed Rank test* ini digunakan hanya untuk data bertipe interval atau ratio, namun datanya tidak mengikuti distribusi normal (Hastono S, 2020).

*Wilcoxon signed rank test* mempertimbangkan jajaran jarak pengukuran dari nilai yang dihipotesiskan (dalam hal ini nol) dan kemudian menjumlahkan peringkat ini untuk dua bagian dari dataset (di atas dan di bawah nol). Jika median nol maka kita akan mengharapkan dua jumlah peringkat yang kurang lebih sama (Nursalam, 2018).

### a) Asumsi *Wilcoxon Signed Rank Test*

- 1) Variabel dependen berskala data ordinal atau interval/rasio tetapi berdistribusi tidak normal. Oleh karenanya anda perlu melakukan uji normalitas terlebih dahulu pada selisih antara kedua kelompok. Selisih yang dimaksud adalah misal: nilai pretest atau sebelum pelajaran

dikurangi nilai posttest atau setelah pelajaran. Apabila memenuhi asumsi normalitas maka sebaiknya menggunakan uji parametris yang sesuai yaitu uji paired t test. Dan apabila tidak memenuhi maka uji Wilcoxon Signed Rank Test dapat digunakan sebagai alternatif.

- 2) Variabel independen terdiri dari 2 kategori yang bersifat berpasangan. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, berpasangan artinya subjek sebagai sumber data adalah 1 individu atau observasi yang sama. Apabila subjeknya beda, misal nilai ujian kelas A dan kelas B, maka uji yang tepat apabila memenuhi asumsi normalitas adalah uji Independen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aflahatiufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin., I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Alligood, M., R. (2017). *Nursing Theory & Their Work. 8th Edn.* Missori: Elsevier.
- American Psychological Association (2022). the new science of clinical Hypnosis, Uncovering practitioners are embracing hypnosis to treat certain conditions With decades of data new research supporting its effectiveness
- Candra, I. W. (2019). *Stres : Adaptasi Dan Manajemen Stres Menuju Perilaku Sehat Mental Dan Hidup Bahagia.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Cohen, S., & W. (1983). *Perceived Stres In A Probability Sample Of The United States.* In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology Of Health: Claremont Symposium On Applied Social Psychology.* Newbury Park, Ca: Sage.
- Databoks. (2022). *Jumlah Panti Asuhan Di Dki Jakarta.* <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-banyak-jumlah-panti-asuhan-di-dki-jakarta-pada-2020>
- Enjelia, E., & Perang, B. (2020). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat I Stik Stella Maris Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.
- Estuningtyas, R. (2018). *Kesehatan Jiwa Remaja.* Yogyakarta : Psikosain.
- Grand View Research (2024). <https://www.giiresearch.com/report/grvi1493178-hypnotherapy-market-size-share-trends-analysis.html>
- Hastono, S.P., . (2020). *Statistik Kesehatan.* Pt. Rajawali Grafindo Persada.
- Hidayati, S. Y. & E. (2015). *Pengaruh Terapi Musik Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang 1, 2.* 208–212.
- Idhayanti, I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). *Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19 Doi : https://doi.org/10.36729 Jurnal ' Aisyiyah Medika Pendahuluan Stres Menjadi Masalah Utama Pada Masa Pandemi . Angka Kejadian Covid-19 Menurut Dat. 7, 57–69.*
- KPAI. (2020). *Komisi Perlindungan Anak Indonesia.* [https://id.wikipedia.org/wiki/Komisi\\_Perlindungan\\_Anak\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Komisi_Perlindungan_Anak_Indonesia)
- Kurniawan, A. B. (2024). *Panti Asuhan, Tumpuan Anak-Anak Miskin.*

<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/30/panti-asuhan-tumpuan-anak-anak-miskin>

- Lastutiyanto, Y. (2023). *Hypnotherapy Bingkai Berpikir Dan Kerangka Kerja*. Yogyakarta : Yayasan Sahabat Alam Rafflesia.
- Luknis S & Hastono S P. (2019). *Statistik Kesehatan*. Depok : Pt Raja Grafindo.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.
- Novopsych. (2023). *Perceived Stres Scale (Pss-10)*. <https://app.novopsych.com/assessment>
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (Kelima)*. Jakarta : Salemba Empat.
- Polit, D.F& Beck, C. . (2016). *Generating And Assessing Evidence For Nursing: Vol. Nursing Re*. Lippincott: Walters Kluwer.
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rakhmawati, R., Putra, K. R., Rizki, F., & Perdana, B. (2014). *Metode Keperawatan Komplementer Hipnoterapi Untuk Menurunkan Efek Stres Pasca Trauma Tingkat Sedang Pada Fase Rehabilitasi*. 178–184.
- Romadhoni, R. W., Widiatie, W., Kesehatan, F. I., Pesantren, U., & Darul, T. (2020). *Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek*. 4(2), 77–86.
- Roswendi & Sunarsi. (2020). *Dinamika Dan Perkembangan Hypnotherapy Dalam Perspektif Interdisipliner*. Banten : Runzune Sapta Konsultan.
- Sabri & Hastono. (2022). *Statistik Kesehatan*. Pt Rajagrafindo : Depok.
- Sarwono, S. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali.
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2016). The Effect Of Hypnotherapy On Depression , Anxiety , And Stres , In People Living With Hiv / Aids , In Kediri , East Java. *Journal Of Halth Promotion And Behavior*, 1(2), 99–108.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research And Development/R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Suntiawati, N. P., Westa, W., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Udayana, U., Smf, B., Psikiatri, I., Universitas, F. K., & Rsup, U. (2015). *Prevalensi Tingkat Kecemasan Remaja Di Panti Asuhan Wisma Anak-Anak Harapan Dalung Bali*. 3(1), 88–93.
- Tobing, D. L. (2023). Tingkat Stres, Kecemasan Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Di Tinggal Pasangan Hidup. *Indonesian Journal Of Health Development*, 5(1), 39–50. <https://doi.org/10.52021/ijhd.V5i1.116>
- Varisna Rohmadani, Z., & Dyorita Khoiryasdien, A. (2022). Efektivitas Islamic

Hypnotherapy Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir. *Jurnal Intervensi Psikologi (Jip)*, 14(1), 45–54.  
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>

Widaningsih, I. . (2017). *Remaja Dan Permasalahannya: Sudut Pandang Islam*. Jakarta : Campustaka.

**LEMBAR PERMOHONAN  
SEBAGAI RESPONDEN**

Assalamualaikum wr wb, perkenalkan nama saya Zulkarnaini NIM 23090400039, mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Anak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja di panti Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja. Saya akan melakukan pengambilan data dari Adanda dengan cara mengisi kuesioner sekitar 30 sampai dengan 60 menit sesuai dengan waktu yang dibutuhkan. Oleh karena itu diharapkan Adanda dapat menjawab semua pertanyaan sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi.

Hasil penelitian ini direkomendasikan sebagai masukan untuk program pelayanan keperawatan Panti sosial. Penelitian ini menjamin tidak menimbulkan dampak negatif bagi responden. Peneliti menjaga kerahasiaan data yang diperoleh dan menghargai responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian lembar persetujuan menjadi responden. Atas partisipasi Ananda saya ucapkan terima kasih.

**Hormat Saya**

**(Zulkarnaini)**

**SURAT PERNYATAAN  
PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)  
UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat:

Setelah membaca atau mendapatkan penjelasan, saya memahami sepenuhnya tentang penelitian:

Judul Penelitian : Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024

Nama Peneliti Utama : Zulkarnaini

NPM : 23090400039

Lokasi Penelitian : Panti Harapan Remaja Jakarta Timur

Dengan ini, saya bersedia mengikuti penelitian tanpa paksaan. Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya buat, atas kerjasamanya saya mengucapkan terima kasih.

**Jakarta, Agustus 2024**

**Responden,**

.....

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT STRES  
REMAJA DI PANTI HARAPAN REMAJA  
JAKARTA TIMUR**

*Isi lah kuesioner dibawah ini dengan baik dan benar!*

**Kode Responden\*** :

**\*diisi oleh peneliti**

**A. Lengkapi Data Demografi**

Umur :

Jenis Kelamin :  Laki-Laki  Perempuan

Tingkat Pendidikan :  Kelas I  
 Kelas II  
 Kelas III

## Perceived Stres Scale (PSS-10)

### *Petunjuk Pengisian :*

Pertanyaan dalam skala ini menanyakan perasaan dan pikiran Anda selama sebulan terakhir. Dalam setiap kasus, Anda akan diminta untuk menunjukkan seberapa sering Anda merasakan atau memikirkan hal tertentu.

### **Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Adinda merasakan...**

NO	Pertanyaan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Sangat sering
1.	Apakah adinda pernah kesal karena sesuatu yang terjadi di luar dugaan?					
2.	Apakah adinda merasa bahwa Anda tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3.	Apakah adinda merasa gugup dan "stres"?					
4.	Apakah adinda merasa yakin dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi Anda?					
5.	Apakah adinda merasa semuanya berjalan sesuai keinginanmu?					
6.	Apakah adinda menemukan bahwa Anda tidak dapat mengatasi semua hal yang harus Anda lakukan?					
7.	Apakah adinda mampu mengendalikan iritasi dalam hidup Anda?					
8.	Apakah adinda merasa bahwa kamu berada di puncak segalanya?					
9.	Apakah adinda pernah marah karena hal-hal di luar kendali Anda?					
10.	Apakah adinda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?					

### Referensi Pengembang:

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Stres yang dirasakan dalam sampel probabilitas di Amerika Serikat. Dalam S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), Psikologi sosial kesehatan: Simposium Claremont tentang psikologi sosial terapan. Taman Newbury, CA: Sage.

SOP PELAKSANAAN

HIPNOTERAPI

NO	Peneliti	Ns. Zulkarnaini, S.Kep
1	Pemberi Terapi	Ns. Zulkarnaini, S.Kep
2	Pengertian	Hipnoterapi adalah terapi yang diberlakukan pada subjek dalam kondisi hipnosis. Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk kedalam kondisi bawah sadar untuk lebih meningkatkan kualitas hidup.
2	Mamfaat	Hipnosis sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus seperti menghilangkan dan menurun kan stress, kebiasaan buruk kecemasan, ketegangan, depresi dan menghilangkan nyeri.
3	Media/ Perlengkapan Hypnotherapi	Kursi, Matras/Alas Tidur, Perangkat Audio, Lampu
4	Prosedur Tindakan	<b>Tahap Pra Interaksi</b>
		Interpretasikan dengan tepat alat yang dibutuhkan
		Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi.
		Siapkan alat dan bahan seperti Kursi, Matras/Alas Tidur, Perangkat Audio, dan Lampu
		<b>Orientasi</b>
		Beri salam dan memperkenalkan diri
		Tanyakan keluhan klien
		Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan
		Berikan kesempatan pasien atau keluarga bertanya sebelum kegiatan dilakukan
<b>Tahap Kerja</b>		

	<b>Pre-induction</b>
	Gali informasi tentang masalah yang dihadapi klien, riwayat penyakit, kebiasaan sehari-hari dan alasan memilih hipnoterapi.
	Berikan klien memilih posisi senyaman mungkin (duduk bersandar, berbaring terlentang atau berbaring miring)
	<b>Uji Sugestibilitas</b>
	Anjurkan klien untuk rileks dan arahkan klien untuk merentangkan kedua tangan kedepan dengan memejamkan mata.
	Berikan sugesti kepada klien untuk melakukan uji sugestibilitas contoh : “rasakan tangan kiri anda terasa sangat ringan, ringan seringan mungkin seperti ringannya sebuah kapas. Bayangkan seolah-olah ditangan kiri yang ringan itu, jempolnya diikat oleh 10 balon gas sehingga tangan anda semakin ringan dan naik keatas.Dan bayangkan tangan kanan anda sedang memegang besi seberat 5 kg, rasakan beratnya sangat berat dan semakin berat dan sekarang tangan bkanan anda turun kebawah.
	Jika tangan kiri klien mengarah keatas dan tangan kanan klien mengarah kebawah merasakan sesuai denga sugesti yang diberikan, dapat diketahui klien orang yang mudah menerima sugesti.
	<b>Induction</b>
	Berikan induksi dengan teknik napas dengan menganjurkan klien untuk menutup mata dan menarik nafas dalam dari hidung kemudian hembuskan pelan-pelan lewat mulut. Saat menghembuskan nafas beri sugesti klien untuk membayangkan segala ketegangan keluar dari tubuhnya sampai klien menjadi rikes yang sangat mendalam.
	<b>Deeping</b>
	Fase <i>deeping</i> untuk memastikan klien sudah benar masuk dalam deeptrance Tanyakan kepada klien “apakah anda mendengar saya,jika iya anggukan kepala anda?” Jika klien menganggukkan kepalanya dan saat tangan klien dijatuhkan lengan klien kebawah , klien akan lunglai dapat diartikan klien telah memasuki fase deep trance
	Jika klien belum memasuki fase deep trace, beri sugesti agar klien menjadi rileks Contoh “setiap hembusan dan tarikan napas akan membuat anda semakin r ileks, semakin nyaman” “Begitu saya

		<p>menghitung mundur dari 10 ke 1, setiap hitungan mundur membuat anda semakin lelap, semakin nyenyak, semakin rileks hitungan ke 10 rasakan semakin rileks, 9 lebih rileks lebih nyaman, 8 bagus sekali semakin rileks 7,6,5,4 semakin rileks 3,2,1 anda menjadi jauh lebih rileks dan sangat rileks”  Jika klien mengalami deeptrance (trance yang sangat dalam) deeping tidak perlu dilakukan</p>
		<b>Sugesti</b>
		<p>Tahap memberikan pesan kealam bawah sadar dalam penyampaian pesan sebaiknya hindari kata “jangan”, “tidak” , “akan”. Sering-seringlah memakai kata “sekarang”, “mulai”, “semakin” dan “sudah” Berikan klien sugesti sebagai berikut  “anda merupakan seseorang yang sehat, sehat jiwa maupun sehat fisik mulai sekarang anda selalu menjaga kesehatan, anda rajin berolah raga, anda mengkonsumsi makanan</p>
		<p>Kontrak pertemuan selanjutnya (kegiatan, waktu dan tempat)</p>
		<p>Merapikan alat</p>
5	Tahap Dokumentasi	Catat hasil kegiatan dan respon klien

SURAT DATA AWAL



**UMJ**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

FAKULTAS  
ILMU  
KEPERAWATAN

No : 1052F.9-UMJ/VII/2024  
Lamp : -  
Hal : Permohonan ijin pengambilan data untuk survey Awal

Kepada Yth :  
Direktur Panti Asuhan Harapan Remaja Pulo Gadung Jakarta Timur  
Di – Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam semoga Bapak/Ibu senantiasa mendapat lindungan dan Rahmat Allah SWT dalam melakukan tugas, amin.

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan tesis di Program Magister Keperawatan FIK UMJ semester II (dua) maka perlu dilakukan studi awal penelitian sebagai dasar dalam menyusun proposal. Sehubungan dengan hal tersebut, maka dengan ini kami mengajukan permohonan untuk pengambilan data awal di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

Nama : Zulkamaini / HP, 085260913612  
NPM : 23090400039  
Peminatan : Keperawatan Anak  
Semester : II (Dua)  
Tahun Akademik : 2023 - 2024  
Pembimbing 1 : Dr. Erni Rita, S.Kep., Ns., M.Epid / 081212541366  
Pembimbing 2 : Awaliah, Sp.Kep.An / 081221608506

Adapun judul penelitian: \* Pengaruh Hypnotherapy Berbasis Hypnosis Terhadap Tingkat Stress Remaja Di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024\*.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, 15 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta



Miciko Umeda, S.Kp., M.Biomed  
Dekan

Tembusan :

1. Kepala Sekolah dan kesiswaan
2. Kepala Asrama Panti
3. Kepala bidang keperawatan
4. Arsip

HASIL UJI TURNITIN

[https://www.turnitin.com/?svr=6&lang=en\\_us&r=98.5205294572012](https://www.turnitin.com/?svr=6&lang=en_us&r=98.5205294572012)



**UMJ**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

FAKULTAS  
ILMU  
KEPERAWATAN

FORM HASIL CEK TURNITIN MAHASISWA

Nama : Zulkarnaini  
NIM : 23090400039  
Judul :

**“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti  
Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024”**

Hasil Plagiarisme : 17 %  
Prodi :  Sarjana (< 25%)  
 Ners (< 25%)  
 Magister (< 20%)  
 Spesialis (< 20%)

Kesimpulan :  Lanjut Sidang  
 Pengumpulan Hasil

Jakarta, 06 Agustus 2024

Dr. Erni Rita, S.Kep., Ns., M. Epid.  
Dosen Pembimbing

Nisrina Nur'aini  
Operator Turnitin

Kampus Cirendeui  
Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Tangsel 15419  
Telp. 021 7492862, Fax. 021 7430756

Kampus Cempaka Putih  
Jl. Cempaka Putih Tengah, Cempaka Putih, DKI Jakarta  
Telp. 021 4256024, 42802202, Fax. 021 42802202

[www.umj.ac.id](http://www.umj.ac.id)

Fakultas Ilmu Keperawatan  
[www.fik.umj.ac.id](http://www.fik.umj.ac.id) | e-mail: [fik@umj.ac.id](mailto:fik@umj.ac.id)  
Telp. (021) 42802202, 42878669 | Fax. 021- 42802202, 42878669

**LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL TESIS**

Nama Mahasiswa : Zulkarnaini  
 NPM : 23090400039  
 Judul Tesis : Pengaruh *Hypnotherapy* Berbasis Hipnosis Terhadap Stress Remaja Di Panti Asuhan Wilayah Jakarta Timur Tahun 2024  
 Nama Pembimbing 1 : Dr.Ns. Ernirita, S.Kep., M.Epid24

No	Tanggal dan waktu	Metode (Tatap muka, Email, Paper, On Line)	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	25 April 24	Tatap Muka	- konsul Fenomena.	- Cari Fenomena - lihat Penelitian perkait nya. - Jabarkan Fenomena	1.
2.	8 Mei 24	Tatap Muka	- konsul judul	- kembangkan judul berdasarkan Rancangan - lampirkan penelitian perkait.	2.
3.	28 Mei 24	Tatap Muka	- konsul judul lampiran	- Fokus pada judul yang akan di debati - Ambil satu intervensi untuk di lakukan penelitian	3.
4.	04 Juni 24	Tatap Muka	- konsul judul	- ACC judul. - lanjut Bab I.	4.

## LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL TESIS

Nama Mahasiswa : Zulkarnaini  
 NPM : 23090400039  
 Judul Tesis : Pengaruh *Hypnotherapy* Berbasis Hipnosis Terhadap Stress Remaja Di Panti Asuhan Wilayah Jakarta Timur Tahun 2024  
 Nama Pembimbing 1 : Dr.Ns. Emirita, S.Kep., M.Epid24

No	Tanggal dan waktu	Metode (Tatap muka, Email, Paper, On Line)	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
5-	14/ Juni 24	Tatap muka	- Perbaiki Bab I - Tambahkan data	-> lengkapi Bab I -> lanjut Bab selanjutnya	
6.	01/ Juli 2024 Senin.	Tatap Muka	- Perbaiki Bab I - Tambahkan data empiris -> Bab III -> Bab IV -> Instrumen Penelitian	- Tambahkan data empiris & liter belahang. - lengkapi dan perbaiki Fenomena & liter B - Perbaiki tyvan di Bab I - lengkapi Bab III - perbaiki koruska konsep. - perbaiki Definisi operasional - Perjelas Metode Penelitian - lengkapi tata cara. Menggunakan instrumen penelitian -> Jelaskan total Sampling & cara Mengambil sampel. -> Ganti uji chi square. & uji paired T-Test -> Periksa kembali: Reduksi kata	

## LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL TESIS

Nama Mahasiswa : Zulkarnaini  
 NPM : 23090400039  
 Judul Tesis : Pengaruh *Hypnotherapy* Berbasis Hipnosis Terhadap Stress Remaja Di Panti Asuhan Wilayah Jakarta Timur Tahun 2024  
 Nama Pembimbing 1 : Dr.Ns. Ermirita, S.Kep., M.Epid24

No	Tanggal dan waktu	Metode (Tatap muka, Email, Paper, On Line)	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
7	29/7/24	Tatap Muka	-Konsul Bab 1 Bab 2. Bab 3 Bab 4.	-o. Perbaiki bab I -o. Bab 2 konsul ke bu Awa -o Perbaiki Hipotesis Penelitian. -o. longkapi tabel definisi operasional -o tambahkan sampel & tempat penelitian -o. tambahkan uji statistik.	

Nama Mahasiswa : Zulkarnaini  
 NPM : 23090400039  
 Judul Tesis : Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stress Remaja di Panti  
 Harapan Remaja Jakarta Timur  
 Nama Pembimbing 2 : Awaliah, M. Kep., Ns., Sp. Kep.An

No	Tanggal dan waktu	Metode (Tatap muka, Email, Paper, On Line)	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	25 April 2024	Online	Konsul Judul	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cari fenomena yang akurat</li> <li>2. Cari Jurnal terkait dengan Judul penelitian</li> <li>3. Buat Novelty penelitian ini dengan penelitian sebelumnya</li> </ol>	
2	21 Juni 2024	Online	Konsul Judul	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki penulisan masih banyak typo dan penulisan sitasi yang belum tau.</li> <li>2. Perjelas Judul dan gambarkan terapi yang akan dilakukan</li> <li>3. Buat sanitasi dan daftar pustaka sesuai APA</li> <li>4. Perbaiki penulisan dan tata cara membuat kutipan</li> <li>5. Lengkapi Latar Belakang</li> </ol>	
3	10 Agustus 2024	Tatap Muka	Konsul	Acc Seminar Proposal Thesis	