

**PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
DEPRESI PADA REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI DI DESA  
BULUPASAR KECAMATAN PAGU KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

**THE APPLICATION OF 5 FINGER HYPNOSIS TO REDUCE THE  
RATE OF DEPRESSION IN ADOLESCENT WITH DEPRESSION IN  
BULUPASAR VILLAGE, PAGU DISTRICT, KEDIRI REGENCY  
(CASE STUDY)**

**Anik Rusitah<sup>1</sup>, Norma Risnasari<sup>2</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>3</sup>**

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email : anikrusitah114@gmail.com

**Abstrack**

Depresi adalah kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental seseorang. Pada masa remaja sangat mudah mengalami depresi baik depresi ringan, depresi sedang ataupun depresi berat. Penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja salah satunya adalah terapi hipnosis 5 jari yang dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga mengurangi ketegangan dan dapat menurunkan tingkat depresi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subyek penelitian ini adalah 5 remaja yang mengalami depresi dengan dilakukan tindakan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat depresi remaja. Penelitian ini menggunakan SOP hipnosis 5 jari dan alat ukur depresi untuk mengetahui nilai skala depresi pada remaja yang mengalami depresi dan dapat dilihat dari hasil SOP hipnosis 5 jari, pemberian pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan tingkat depresi pada remaja yang menderita depresi sebelum dan setelah melakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu pada Sdr.F memiliki tingkat depresi ringan dengan skala depresi 8 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 5. Sdr.R memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 9 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 6. Sdr.V memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala

depresi 8 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 5. Sdr.D memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 8 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 6. Sdr.Y memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 9 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 5. Berdasarkan pemaparan penelitian diatas setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari dari tingkat depresi ringan menjadi normal.

**Kata kunci :** Depres, Remaja, Hipnosis 5 jari

### **ABSTRACT**

*Depression is a prolonged emotional condition that colors the entire mental process of a person. During adolescence, it is very easy to experience depression, either mild depression, moderate depression or severe depression. Management of non-pharmacological therapy to reduce the level of depression in adolescents, one of which is 5 finger hypnosis therapy which can cause a relaxing effect so as to reduce tension and can reduce depression levels.*

*This type of research is descriptive using a case study approach. The subjects of this study were 5 adolescents who experienced depression with 5 finger hypnosis therapy to reduce the level of depression in adolescents. This study uses 5 finger hypnosis SOP and depression measuring instrument to determine the value of depression scale in depressed adolescents and can be seen from the results of 5 finger hypnosis SOP, pre-test and post-test.*

*The results showed that there was a decrease in the level of depression in adolescents who suffered from depression before and after doing 5 finger hypnosis therapy, namely Mr. F had a mild depression level with a depression scale of 8 and after receiving therapy a depression scale score of 5. Mr. R had a mild depression level with the depression scale value is 9 and after receiving therapy the depression scale value is 6. Brother V has a mild depression level with a depression scale value of 8 and after receiving therapy the depression scale value is 5. Brother D has a mild depression level with a depression scale value of 8 and after receiving therapy depression scale value 6. Mr. Y has a mild depression level with a depression scale value of 9 and after receiving therapy the depression scale value is 5.*

*Based on the exposure of the research above, after 5 finger hypnosis therapy was carried out, the level of mild depression became normal.*

**Keywords:** Depression, Adolescents, 5 finger hypnosis

### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan

emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dialami pada fase remaja dapat menimbulkan depresi dan memicu perilaku unik pada remaja (Hastuti dan Arum sari, 2015).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Pada tahun 2021 World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa depresi adalah salah satu permasalahan mental yang umum dengan perkiraan kenaikan jumlah depresi sebanyak 280.000.000 orang di seluruh dunia mengalami gangguan tersebut (World Health Organization, 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Di Indonesia prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Di Jawa Timur prevalensi penderita depresi pada tahun 2017 Depresi di Jawa Timur sebanyak 6,5% pada masalah mental dan mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebesar 1.250.507 kasus (4,5%) pada umur 15 tahun. Di Kediri tahun 2018 prevalensi penderita depresi sebanyak 2,97% (Riskesdas, 2018) dan mengalami kenaikan pada tahun 2020 sebanyak 4,5 % (1.250.507) pada usia > 15 tahun. Dari survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti tahun 2022 terdapat 5 remaja di desa bulupasar kecamatan pagu kabupaten kediri menunjukkan bahwa remaja mengalami depresi ringan.

Depresi umumnya terjadi pada remaja di rentang usia 20 hingga 30-an, meski semua rentang usia juga memiliki risiko tersendiri. Gangguan depresi umumnya dicetuskan oleh peristiwa hidup tertentu, seperti halnya penyakit lain, penyebab lain depresi sesungguhnya tidak dapat diketahui secara pasti namun telah ditemukan sejumlah faktor yang mempengaruhinya. seperti halnya dengan gangguan lain, ada penyebab faktor genetik, sosial lingkungan, usia, bahkan gender. Individu yang mengalami depresi cenderung merasa sedih dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang biasa dilakukan. Kondisi ini kemudian dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan fisik hingga menurunkan kinerja pengidapnya. Efek depresi

dapat berlangsung lama atau bahkan berulang dan mampu memengaruhi kemampuan seseorang menjalani aktivitas sehari-hari. Depresi dapat memburuk dan bertahan lebih lama bila tak ditangani dengan tepat. Dalam kasus yang parah depresi memicu pengidapnya untuk melukai diri sendiri hingga menimbulkan pikiran bunuh diri. Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus (Miftahudin, 2016). Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi (Dianovinina, Ktut. 2018).

Upaya untuk mencegah depresi ini bisa dilakukan dengan cara perawatan, pengobatan, pola hidup sehat seperti meminum obat dari dokter, Cognitive behavior therapy (CBT), dan Terapi hipnosis 5 jari, dan ada juga upaya lain. Remaja dapat mencegah depresi dapat melakukan olahraga yang bermanfaat mengurangi penimbunan lemak dalam tubuh, dan mencegah stress.

Penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi salah satunya adalah melakukan terapi hipnosis 5 jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan depresi dari pikiran seseorang (Hastuti & Arumsari, 2015).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus “ Penerapan Terapi Hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri ”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan peneliti ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus ini adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal dengan pokok pertanyaan yang berkenaan dengan

“*how*” atau “*why*”. Unit tunggal dapat berarti satu orang atau sekelompok penduduk yang terkena masalah. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Gambaran Subyek Studi Kasus**

#### Subyek 1 Sdr.F

Sdr.F berusia 18 tahun, Laki-laki, beragama islam, pelajar. Sdr.F mengatakan dirinya merasa cemas saat akan pembagian raport disekolah kenaikan kelas. Sdr.F juga mengatakan dirinya tidak dapat tidur 2 hari ini karena memikirkan hal tersebut.

#### Subyek 2 Sdr.R

Sdr.R berusia 19 tahun, perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SMK. Sdr.R mengatakan dirinya merasa sedih dan putus asa karena sudah kali kelima Sdr.R melamar kerja tetapi tidak ada satu punyang menerima lamaran kerja dari Sdr.R.

#### Subyek 3 Sdr.V

Sdr.V berusia 20 tahun, perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SMK. Sdr.V mengatakan dirinya merasa putus asa dancemas, karena sudah 1 tahun menikah Sdr.V belum juga dikarunia anak. Sdr,V juga sudah konsultasi dengan dokter namun masih tidak juga mendapatkan hasil.

#### Subyek 4 Sdr.D

Sdr.D berusia 18 tahun, perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SMA. Sdr.D mengatakan dirinya merasa sedih dan tidak dapattidur sudah 2 hari, tidak nafsu makan karena Sdr.D baru saja mengalami putus cinta,karena hubungan mereka sudah terjalin 3 tahun Ibu Sdr.D juga sudah mengingatkan untuk melupakan hal itu,namun Sdr.D tetap merasa sedih.

Subyek 5 Sdr.Y

Sdr.Y berusia 16 tahun, Laki-laki, beragama islam, pendidikan terakhir smp. Sdr.Y mengatakan dirinya merasa gelisah dan cemas, karena dirinya sedang menunggu hasil nilai akhir kelulusan, dan nilai tersebut sangat berpengaruh terhadap nilai pendaftaran ke sekolah Smk negeri favoritnya. Sdr.Y hanya bisa berdoa dan menunggu hasildarisekolahnya tersebut.

## 2. Pemaparan penerapan hipnosis 5 jari

Proses pelaksanaan penerapan hipnosis 5 jari untuk mengurangi mengurangi tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sesuai dengan prosedur dan alur yang sudah dirancang, yang manadimulai dari tahap pemberian pre-test sebanyak 1 kali sebelum memulai hipnosis 5 jari, pemberian terapi hipnosis 5 jari sebanyak 4 kali dalam 4 hari. Hal tersebut dilakukan selama 4 kali (terapi hipnosis 5 jari) yang bertujuan agar remaja yang mengalami skala depresi tinggi bisa menurun dengan baik, dan post-test sebanyak 4 kali sesudah diberikan hipnosis 5 jari, kemudian menyimpulkan hasil dari pemberian hipnosis 5 jari tersebut. Pemberian pre-test tersebut dilaksanakan sebanyak 1 kali sebelum dilakukan terapi 5 jari yang bertujuan untuk menyakinkan data nilai yang didapatkan pada remaja tersebut dikategorikan memiliki depresi ringan.

## 3. Pemaparan Fokus Studi

- a. Pemaparan tingkat depresi remaja sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari

Berdasarkan hasil pre test depresi sebelum dilakukan hipnosis 5 jari terlihat di tabel 4.1 :

**Tabel 4.1 Kategori depresi sebelum dilakukan hipnosis 5 jari**

No.	Nama	Hasil Pre-test	Kategori
1.	Sdr. F	8	Depresi ringan
2.	Sdr.R	9	Depresi ringan

3.	Sdr.V	8	Depresi ringan
4.	Sdr.D	8	Depresi ringan
5.	Sdr.Y	9	Depresi ringan

Berdasarkan Tabel 4.2 dan menunjukkan bahwa skala nilai yang didapatkan pada 5 remaja setelah dilakukan pre-test yaitu angka 8-9, dimana angka tersebut menunjukkan bahwa nilai skala depresi ringan. Hasil tabel diatas menunjukkan pada Sdr.F mendapatkan skala nilai 8 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.R mendapatkan skala nilai 9 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.F mendapatkan skala nilai 8 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.D mendapatkan skala nilai 8 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.Y mendapatkan skala nilai 9 yaitu kategori depresi ringan.

- b. Pemaparan fokus sudi penurunan skala tingkat depresi remaja setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari

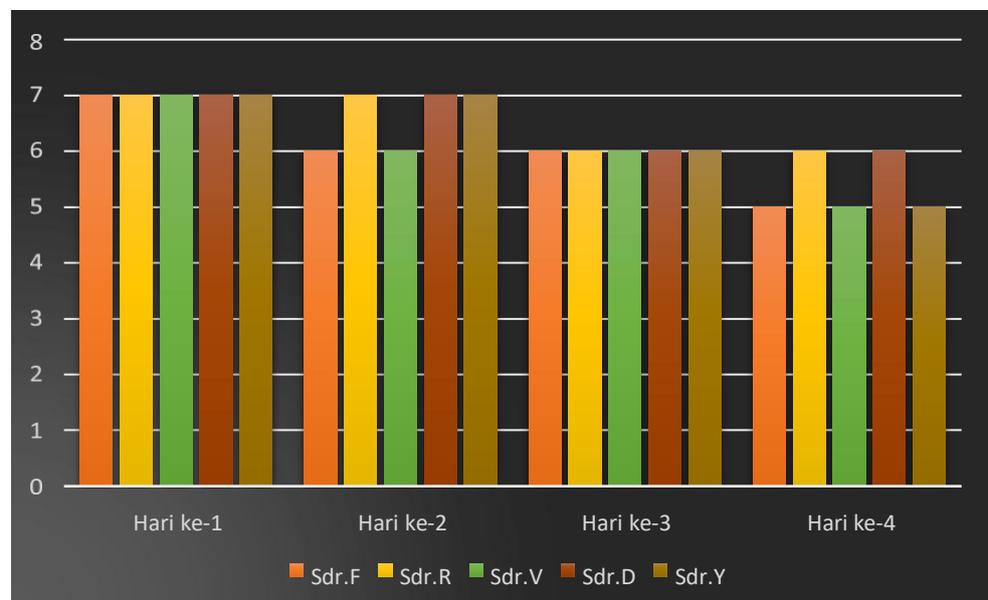
Setelah diberikan terapi Hipnosis 5 jari sebanyak 4 kali dalam 4 hari, didapatkan perubahan pada nilai skala depresi pada remaja. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Hasil data setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari**

No.	Nama	Hasil Post-test hari 1	Hasil Post-test hari 2	Hasil Post-test hari 3	Hasil Post-test hari 4
1.	Sdr.F	7	6	6	5
2.	Sdr.R	7	7	6	6
3.	Sdr.V	7	6	6	5
4.	Sdr.D	7	7	6	6
5.	Sdr.Y	7	7	6	5

Berdasarkan Tabel 4.2 dan menunjukkan terdapat penurunan skala depresi pada hasil setelah dilakukan terapi 5 jari. Pada hari pertama Sdr.F didapatkan nilai skala 7 yaitu normal, pada hari kedua dan ketiga

nilai 6, dan hari ke empat didapatkan nilai 5. Sdr.R pada hari pertama terdapat perubahan penurunan tingkat skala depresi yaitu nilai 7, pada hari kedua masih sama yaitu nilai skala 7, pada hari ke tiga dan ke empat didapatkan nilai skala 6. Sdr.V pada hari pertama 7, pada hari kedua dan ketiga terdapat penurunan skala nilai lagi yaitu 6, dan hari ke empat nilai skala normal yaitu 5. Sdr.D pada hari pertama nilai skala 7,dan hari kedua tetap sama yaitu 7, pada hari ketiga dan ke empat nilai skala depresi sama yaitu 6. Sdr Y pada hari pertama didapatkan penurunan nilai skala depresi yaitu 7, dan hari kedua nilai skala tetap 7, hari ketiga terjadi penurunan kembali yaitu 6, dan pada hari ke empat nilai skala 5 yaitu normal. Dengan jumlah skala depresi pada remaja rata-rata 5 sampai 7 yaitu normal dan tidak terindikasi adanya depresi. Berdasarkan data tersebut dapat dibuat grafik sebagai berikut:



## PEMBAHASAN

- a. Pemaparan tingkat depresi remaja sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari

Dari tabel 4.1 diatas, hasil pre test tentang depresi diperoleh datake lima remaja tersebut mengalami depresi ringan. Subyek dalam penelitian ini adalah 1 remaja laki-laki dan 4 remaja perempuan. Remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak- anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta

perkembangan kognitif dan sosial, dimana remaja sangat mudah mengalami depresi baik depresiringan ataupun depresi berat.

Dari hasil penelitian tentang skala tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sebelum melakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu Hasil tabel diatas menunjukkan pada Sdr.F mendapatkan skala nilai 8 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.R mendapatkan skala nilai 9 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.F mendapatkan skala nilai 8 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.D mendapatkan skala nilai 8 yaitu kategori depresi ringan. Sdr.Y mendapatkan skala nilai 9 yaitu kategori depresi ringan.

Menurut penelitian Sulaiman (2016) hasil studi dr. Anne Glowinski dari Washington University, menyebutkan remaja usia 12- 17 tahun mengalami peningkatan prevalensi depresi, darisebelumnya 8,7 % pada tahun 2005 menjadi 11,3 % pada tahun 2014. Hal ini sejalan dengan penelitian Sarwono (2011), yang menyatakan bahwa populasi paling banyak untuk mendapat resiko untuk mengalami depresi adalah golongan usia muda.

Berdasarkan penelitian dan literatur peneliti menyimpulkan bahwa keadaan tubuh yang mengalami kegelisahan, cemas, perasaan sedih, stress dapat menimbulkan gangguan depresi karena remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Oleh karena itu, remaja perlu dibimbing dan diarahkan, agar kecenderungan-kecenderungan negative yang menyebabkan remaja mengalami depresi tidak terjadi.

b. Pemaparan tingkat depresi remaja setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari

Dari tabel 4.2 diatas, hasil penelitian setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari selama 4 kali dalam waktu 4 hari selama 5 sampai 10 menit kepada 5 remaja dengan nilai skala depresi 5 sampai 7 yang artinya tidak ditemukannya depresi atau normal.

Dari hasil penelitian tentang skala tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sebelum melakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu Pada hari pertama Sdr.F didapatkan nilai skala 7 yaitu normal, pada hari kedua dan ketiga nilai 6, dan hari ke empat didapatkan nilai 5. Sdr.R pada

hari pertama terdapat perubahan penurunan tingkat skala depresi yaitu nilai 7, pada hari kedua masih sama yaitu nilai skala 7, pada hari ke tiga dan ke empat didapatkan nilai skala 6. Sdr.V pada hari pertama 7, pada hari kedua dan ketiga terdapat penurunan skala nilai lagi yaitu 6, dan hari ke empat nilai skala normal yaitu 5. Sdr.D pada hari pertama nilai skala 7, dan hari kedua tetap sama yaitu 7, pada hari ketiga dan keempat nilai skala depresi sama yaitu 6. Sdr Y pada hari pertama didapatkan penurunan nilai skala depresi yaitu 7, dan hari kedua nilai skala tetap 7, hari ketiga terjadi penurunan kembali yaitu 6, dan pada hari ke empat nilai skala 5 yaitu normal. Dengan jumlah skala depresi pada remaja rata-rata 5 sampai 7 yaitu normal dan tidak terindikasi adanya depresi.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Hastuti dan Arum sari hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Hastuti & Arumsari, 2015).

Berdasarkan penelitian dan literatur peneliti sangat setuju dengan penelian dari Hastuti dan Arum sari, 2015. Bahwa penerapan hipnosis 5 jari pada remaja yang mengalami depresi di desa bulupasar sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat skala depresi yang mereka alami, dan menyimpulkan keadaan tubuh yang tenang dan rileks dapat membantu seseorang untuk menurunkan tingkat skala depresi, sehingga menciptakan rasa nyaman dan tenang dan mengurangi resiko depresi. Oleh karena itu remaja perlu dibimbing dan diarahkan, agar kecenderungan-kecenderungan negatif yang ada dalam diri remaja dapat diredam dan kecenderungan positifnya dapat dikembangkan yang produktif dengan itu semua agar tidak ada hal yang mengarah ke arah depresi pada remaja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan penelitian studi kasus yang dilakukan di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri mengenai penurunan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi sebelum dan setelah melakukan terapi hipnosis 5 jari adalah :

1. Hasil tingkat depresi sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari

Sdr. F memiliki nilai skala depresi ringan dengan angka yaitu 8 pada hari pertama. Sdr.R memiliki nilai skala depresi ringan dengan angka yaitu 9. Sdr.V memiliki nilai skala depresi ringan dengan angka 8. Sdr.D memiliki nilai skala depresi ringan dengan nilai skala 8. Dan Sdr.Y memiliki nilai skala depresi ringan dengan nilai skala 9.

2. Hasil tingkat depresi setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari

Sdr.F memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala 7, pada hari kedua tingkat nilai skala depresi 6, hari ketiga nilai depresi rendah atau normal 6, dan hari ke empat nilai skala depresi normal yaitu 5.

Sdr. R memiliki nilai skala depresi ringan yaitu 7, pada hari kedua tingkat skala depresi 7, pada hari ketiga nilai skala depresi rendah atau normal yaitu 6, dan hari ke empat nilai skala depresi normal yaitu 6.

Sdr. V memiliki nilai skala depresi ringan yaitu 7, pada hari kedua tingkat skala depresi 6, pada hari ketiga nilai skala depresi tetap 7, dan hari ke empat nilai skala depresi ringan atau normal yaitu 5

Sdr. D memiliki skala depresi ringan yaitu 7, pada hari kedua tingkat skala depresi tetap 7, pada hari ketiga nilai skala menurun yaitu 6, dan pada hari ke empat sama yaitu 6

Sdr.Y memiliki skala depresi ringan yaitu 7 , pada hari kedua tetap dengan skala nilai 7, dan pada hari ketiga mengalami penurunan skala yaitu 6, dan pada hari ke empat normal yaitu dengan nilai skala 5.

## **SARAN**

Pada peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan perluasan wawasan yaitu padapenerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan depresi pada remaja yang mengalami depresi sedangkan bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan dalam melakukan penerapan hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, et, al. 2021. “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Covid”. (<http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7453/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>), Diakses pada 18 Juli 2022 pukul 14.00
- Adinda, Zevanda. 2018. “Skala Beck Depression Inventory Ii (BDI-II)” <http://repository.unika.ac.id/19098/9/14.E1.0025%20ZEVANYA%20ADINDA%20N.C%20%283.46%29..pdf%20LAMP.pdf>. Diunduh pada 27 Juni 2022 pukul 18.00
- Amelia, M.A.F. (2016). Perbandingan Tingkat Depresi antara Mahasiswa yang Tinggal dengan Orangtua dan Tinggal Sendiri pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY. <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/2328/HALAMAN%20JUDUL.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Diunduh pad 10 Juli 2022 pukul 15.00
- Astriyani, Diyan. 2021. “Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Lansiadepresi Dengan Masalah Koping Tidak Efektif”, (<http://eprints.umpo.ac.id/8137/>). Diunduh pada 23 Juli 2022 pukul 10.00
- Charly, Feronicha. 2021. “Karya Tulis Ilmiah Literatur Review : Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Depresi Pada Anak Remaja”, (<http://repo.poltekkesmedan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/4584/1/KTI%20Feronicha%20Charly%20-%20Feronicha%20Charly.pdf>). Diakses pada 10 Juni 2022 pukul 08.00
- Dianovinina, Ktut. 2018. “Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya” dalam Jurnal Psikogenesis, Volume 6, No.1 (halaman 69-78), Juni 2018. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya.
- Evangelista, Dyah Widodo, Esti Widian. 2016. “Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri MulyorejoSukun Malang”, Dalam jurnal Nursing News: Jurnal

Ilmiah Keperawatan, Vol 1, No 2 (2016). Malang: Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

*Fatmawati, Yuni. 2019. "Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Ruang Gelatik Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda". (<http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/424/1/SELESAL.pdf>). Diunduh pada 20 Juli 2022 pukul 07.00*

Gea, Eighteen, Mei, Krisdayanti. 2020. "Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah". (<http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2962/1/Eighteen%20Mei%20K%20G%20ea.pdf>). Diunduh pada 15 Juli 2022 pukul 14.00

Hawari, D. (2016). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hastuti dan Arumsari. 2015. "Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi DiStikes Muhammadiyah Klaten", dalam Jurnal Motorik, Vol .10 Nomor 21, Agustus 2015. Klaten: Stikes Muhammadiyah Klaten

Larastiti, Adinda, Putri. 2014. "BAB IV Karya Tulis Ilmiah", ([http://eprints.undip.ac.id/44415/5/Adinda\\_Putri\\_Larastiti\\_22010110130171\\_Bab4KTI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/44415/5/Adinda_Putri_Larastiti_22010110130171_Bab4KTI.pdf)). Diakses pada 19 Juli 2022 pukul 20.00

Mandasari, Linda dan L.Tobing, Duma. 2020. "Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja" dalam Indonesian Jurnal of Health Development Vol.2 Nomor 1, Februari 2020. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Miftahudin. 2016. "Depresi Pada Remaja", (<http://eprints.umpo.ac.id/8137/5/BAB%202.pdf>) . Diunduh pada 09 Juni 2022

Nanda. (2015). Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10 editor T Heather Herdman, Shigemi Kamitsuru. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2015). Metodologi ilmu keperawatan, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.

Owen, H. K. (2016). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di RSD dr Soebandi Jember. Universitas Jember : Fakultas Kedokteran.

Prabandani, Raden A., "Hubungan antara stress dan Motif Berprestasi dengan Depresi Mahaiswa Tingkat Lanjut. Jurnal Psikologi.

- Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny.F Dengan Hipertensi.  
([http://eprintslib.ummgl.ac.id/2944/1/18.0601.0044\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Priyono.pdf](http://eprintslib.ummgl.ac.id/2944/1/18.0601.0044_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Priyono.pdf)).  
Diunduh pada 10 Juli pukul 10.00
- Rinawati, Prema, G2A216028 (2018) *Kompetensi Perawat Dalam Merumuskan Diagnosa Keperawatan Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Rsud Tugurejo Semarang*. (<Http://Repository.Unimus.Ac.Id/2026/>). Diunduh Pada 23 Juli 2022 Pukul 09.30
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet. pukul 13.15
- Marsasina, Arhatya. 2016. “Gambaran Dan Hubungan Tingkat Depresi Dengan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas” dalam jurnal *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 5, No. 4, Pp. 440-450, November. 2016.  
(<https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14240>)
- Prabandani, Raden A., “Hubungan antara stress dan Motif Berprestasi dengan Depresi Mahaiswa Tingkat Lanjut. Jurnal Psikologi.
- Rahmawati, Alfina, Ayu. 2019. “Darurat Kesehatan Mnetal Bagi Remaja”, (<https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>). Diakses pada 07 juli 2022 pukul 09.00
- Rahmy, Hafifatul, Auliya dan Muslimahayati. 2021. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam” dalam *Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation Jodest* Vol 1 No 1, 2021. Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Rainbow, Ntu, Nila. (2016). “*Patway Depresi*”, (<https://id.scribd.com/doc/269752684/Pathway-Depresi>). Diunduh pada 16 Juli2022 pukul 11.00
- Yulianto, Hanif Sri. 2021. “6 Cara Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Dengan Bijak”, ( <https://www.bola.com/ragam/read/4693774/6-cara-mengatasi-kecemasan-pada-remaja-dengan-bijak> ), Diakses pada 20 Juli 2022 pukul 10.00

