

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Studi kasus ini dilakukan di Desa Bulupasar. Desa Bulupasar adalah desa yang menjadi bagian wilayah dalam cangkupan Kecamatan Pagu, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Desa Bulupasar memiliki luas tanah 4.017 km<sup>2</sup>. Dengan jumlah total penduduk sebanyak 5.258 jiwa, terdiri dari 2.304 jiwa berjenis kelamin perempuan dan 2.954 jiwa berjenis kelamin laki-laki (berdasarkan data BPS Kediri tahun 2020/2021). Geografi wilayah Bulupasar, berjarak sekitar 5 kilometer dari pusat pemerintahan kabupaten Kediri ke arah utara. Disebelah utara berbatasan dengan kecamatan sumberejo, sebelah barat dan selatan kecamatan gampengrejo dan sebelah timur kecamatan guruh. Desa Bulupasar terdiri dari satu dusun yaitu : Dusun Kunir. Penelitian saya ini bertempat pada desa bulupasar yang memiliki 5 Rt/Rw. Dan saya melakukan penelitian inipada responden yang berada di Rt.03 Rw.05.

##### **2. 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 rapot

disekolahkan ke 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 pun yang 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 dan cemas, 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 dapat tidur 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 hasil dari sekolahnya tersebut.

### **3. 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 mana dimulai 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.

### **4. 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 4.1 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 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

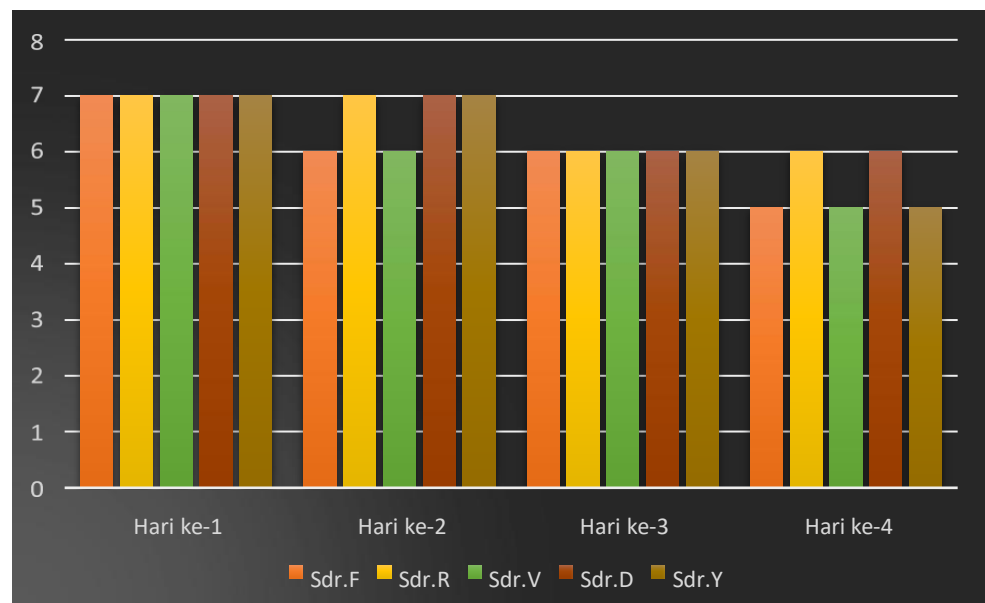
tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

**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 ketiga 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:



## 5. Pembahasan Studi Penelitian

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

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. Pada usia ini remaja tergolong dalam periode dewasa awal, yang baru saja beralih dari masa remaja dan memulai fase baru dalam kehidupannya sebagai seorang dewasa muda. Hal ini sejalan dengan penelitian Sarwono (2011), yang menyatakan bahwa populasi paling banyak untuk

mendapat resiko untuk mengalami depresi adalah golongan usia muda.

Menurut Menslin (2007), priode dewasa muda dimana individu mulai menginjak usia 18-29 tahun, yang merupakan masa peralihan dari priode kehidupan sebelumnya yaitu masa remaja. Hal ini sejalan dengan

Sarwono (2011) dalam Amelia (2016) yang menyatakan bahwa populasi paling banyak yang mendapat risiko depresi adalah golongan usia muda. Hal ini juga sejalan dengan Rohmah, 2014 yang menyatakan

bahwa pada usia dewasa awal (remaja di desa bulupasar) rentan mengalami depresi karena banyaknya tantangan hidup yang harus dijalani oleh individu, misalnya tugas-tugas sekolah, kuliah yang banyak, karir, menjalani hubungan percintaan yang serius, keuangan, keluarga dan lain sebagainya. Gangguan depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, dan merasa tidak berdaya, perasaan bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa (Iyus Yosep 2007) dalam (Miftahudin, 2016).. Hal ini juga dibuktikan oleh

Prabandani (2021) bahwa orang yang mengalami depresi mungkin kesulitan melakukan aktivitas normal sehari-hari, bahkan kadang-kadang penderita merasa cemas dan seolah-olah hidup tidak layak untuk dijalani. Selain itu, depresi juga menyebabkan perubahan mood atau afek yang diekspresikan dalam bentuk perasaan sedih, putus asa, pesimis, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, dan gejala somatic lainnya.

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 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.

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 penelitian 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.

## **6. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah belum adanya terapis yang tersertifikasi.