



Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja yang Mengalami Depresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri

Anik Rusitah*, Norma Risnasari, Dhian Ika Prihananto
Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: anikrusitah114@gmail.com

Diterima: 2 November 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

ABSTRAK

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 :Depresi, Remaja, Hiposis 5 jari

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 & Arumsari, 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% (Risksdas, 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 limbik 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, 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 tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja yang mengalami depresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri.

METODE

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 DAN PEMBAHASAN

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 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 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 Smknegeri favoritnya. Sdr.Y hanya bisa berdoa dan menunggu hasil dari sekolahnya tersebut.

Pemaparan penerapan hipnosis 5 jari

Proses pelaksanaan penerapan hipnosis 5 jari untuk 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.

Pemaparan Fokus Studi

Berdasarkan hasil pre test depresi sebelum dilakukan hipnosis 5 jari terlihat di Tabel 1.

Tabel 1 Kategori depresi sebelum dilakukan hipnosis 5 jari

No.	Nama	HasilPre-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 1 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. 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 1 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 palingbanyak 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, stres 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.Pemaparan fokus studi 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 2.

Tabel 2. Hasil data setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari

No.	Nama	HasilPost- test hari1	HasilPost- test hari2	Hasil Post- test hari3	Hasil Post- test hari4
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 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. Dari Tabel 2, 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 pikiranseseorang. 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 & Arumsari, 2015. Bahwa penerapan hipnosis 5 jari pada remaja yang mengalami depresi di Desa Bulu Pasar 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.

DAFTAR RUJUKAN

- Dianovinina, Ktut. 2018. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6, (1): 69-78.
- Hastuti dan Arumsari. 2015. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten, *Jurnal Motorik*, 10 (21).
- Miftahudin. 2016. *Depresi Pada Remaja*, (<http://eprints.umpo.ac.id/8137/5/BAB%202.pdf>). Diunduh pada 09 Juni 2022
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi remaja*. Edisi revisi. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sulaiman, M. R. (2016). *Peningkatan kasus depresi pada remaja tak diiringi keinginan untuk berobat*. Retrieved Desember 6, 2017, from Detik Health: <https://health.detik.com/read/2016/11/15/113158/3345571/130>