



## **HIPNOTERAPI DAPAT MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI PANTI HARAPAN REMAJA**

**Zulkarnaini<sup>1\*</sup>, ErniRita<sup>1</sup>, Awaliah<sup>1</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Zulkarnen473@gmail.com

### **Abstrak**

Stres pada remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan isu penting untuk dipahami dan diatasi. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan emosional, sosial, dan psikologis sehingga meningkatkan stres yang dapat merugikan diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipnoterapi dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di Panti Harapan Remaja. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre test-posttest without control group design*. Populasi berjumlah 24 remaja. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Besar sampel 24 remaja. Analisis uji statistik menggunakan uji *paired simple t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja dengan *P-Value* = 0.001. Rekomendasi: Pihak panti asuhan diharapkan memberikan dukungan mental kepada remaja, Dukungan mental yang efektif berupa layanan konseling dan terapi psikologis (Hipnoterapi) untuk membantu remaja mengatasi perasaan dan masalah emosional.

**Kata Kunci** : Hipnoterapi; Panti Asuhan; Remaja; Tingkat Stres.

### **Abstract**

*Stress in adolescents living in orphanages is an important issue that needs to be understood and addressed. Adolescents in orphanages often face emotional, social, and psychological challenges that increase stress, which can be harmful to their well-being. This study aims to determine whether hypnotherapy can reduce stress levels in adolescents at Panti Harapan Remaja. The research method used a quasi-experimental design with a one-group pre-test-post-test without a control group design. The population consisted of 24 adolescents. Sampling technique used total sampling, with a sample size of 24 adolescents. Statistical analysis was conducted using the paired t-test. The results showed that hypnotherapy has an effect on reducing stress levels in adolescents with a p-value of 0.001. Recommendation: The orphanage management is encouraged to provide mental support to the adolescents. Effective mental support should include counseling services and psychological therapies (Hypnotherapy) to help the adolescents cope with their emotions and personal issues.*

**Keywords** : Hypnotherapy; Orphanage; Adolescents; Stress Levels

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Palu, Indonesia

Email : Zulkarnen473@gmail.com

Phone : 085260913614

## PENDAHULUAN

Remaja sangat rentan mengalami stres, hal ini disebabkan pada masa ini remaja sedang mengalami masa pubertas, peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, remaja cenderung memiliki sifat yang labil, mudah mengalami stres, emosi yang tidak terkontrol, dan mudah terpengaruh kedalam 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). Masa remaja merupakan masa pubertas dengan sifat yang masih labil dimana selalu ingin mencoba hal-hal baru dan selalu ingin mewujudkan keinginan yang seringkali berujung pada hal-hal yang bersifat negative. Remaja sangat membutuhkan perhatian dari orang lain terutama orang tua. Jika remaja gagal mengembangkan identitas diri maka akan kehilangan arah, sehingga akan mengembangkan perilaku menyimpang (*delinquent*), seperti melakukan kejahatan, atau menutup diri dari masyarakat (Aflahatiufus et al. 2022).

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).

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 stress. 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).

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).

Pada tahun 2020 jumlah anak di panti asuhan wilayah DKI Jakarta sebanyak 3.408 terdiri dari: Jakarta Timur 1.427 anak, Jakarta Pusat 923 anak, Jakarta Selatan 629 anak, Jakarta Utara 238 anak dan Jakarta Barat 191 anak (DataBoks, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di panti asuhan Harapan Remaja Jakarta Timur, didapatkan dari 24 remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami tekanan psikologis dan stres dengan tingkat yang berbeda. Informasi dan data yang peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dengan mengacu dari kuesioner PSS-10 dari 10 remaja didapatkan 5 remaja (50%) dengan tingkat stres berat, 3 remaja (30%) dengan tingkat stres sedang dan 2 remaja atau (20%) lainnya dengan tingkat stres ringan. Upaya yang sudah dilakukan oleh pihak panti dalam meminimalisir tingkat stres remaja yaitu dengan membawa remaja *refresing* ke tempat wisata misalnya keancol, kebun raya bogor dan kebun binatang ragunan yang dilakukan satu kali dalam setahun.

Berdasarkan masalah dan fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja di panti Harapan Remaja Jakarta Timur Tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipnoterapi dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di Panti Harapan Remaja.

## METODE

Metode pada penelitian dengan *quasi eksperimental desain one group pre test-posttest without control group* dengan jumlah populasi 24 remaja. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* yang berjumlah sebanyak 24 remaja. Analisis uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-Rata Usia Remaja

Variabel	Mean	SD	Min-Mak
Usia Responden	12.5	1.3	11.0-16.0

Tabel 2. Jenis Kelamin Remaja

NO	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>			
	Laki- Laki	11	45.8
	Perempuan	13	54.2
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>

Tabel 3. Tingkat Stres Remaja Sebelum dan Sesudah Hipnoterapi

Tingkat Stres	Pre Test Hipnoterapi		Post Test Hipnoterapi	
	f	%	f	%
Stres Tinggi	6	25.0	0.0	0.0
Stres Sedang	17	70.8	18	75.0
Stres Rendah	1	4.2	6	25.0
Total	24	100	24	100

Tabel 4. Uji *Paired Samples t-Test*

Variabel	Pre Hipnoterapi	Post Hipnoterapi	p Value
	Mean SD	Mean ± SD	
Tingkat Stres	23.0 ± 4.9	15.1 ± 2.5	0.001

## Pembahasan Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata rata usia responden adalah 12.5, nilai, usia termuda 11 dan usia tertua 16 Tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romadhoni & Widiatie, (2020). Hasil penelitian menunjukan mayoritas usia remaja berusia 11-13 tahun sejumlah 8 remaja (47,1%). Menurut Salihi, (2021), usia remaja di panti asuhan biasanya berkisar antara 12 hingga 18 tahun. Namun, beberapa panti asuhan juga menerima anak-anak

yang lebih muda, terutama jika mereka membutuhkan tempat perlindungan atau perawatan khusus. Usia 12,5 tahun adalah usia yang sering ditemukan sebagai usia mayoritas bagi remaja yang tinggal di panti sosial. Remaja dengan fase perkembangan yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Mereka berada di tengah peralihan antara masa kanak-kanak dan masa remaja, di mana banyak perubahan besar terjadi dalam hidup mereka salah satunya nya adalah ketidakmampuan dalam mengelola stress yang sedang dialami.

## Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar jenis kelamin remaja yaitu 13 responden (54.2%) dengan kategori Perempuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khatab & Mursyida (2021). Hasil penelitian menunjukkan sebaaian besar jenis kelamin remaja yang tinggal di panti asuhan Yayasan Peyantun Islam Aceh Setui Banda Aceh adalah perempuan dengan jumlah 26 responden atau (51.0%). Menurut Ibrahim et al, (2021) Stres pada remaja wanita menjadi fenomena yang semakin mencuat belakangan ini. Dalam banyak penelitian, ditemukan bahwa tingkat stres remaja wanita cenderung dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, mulai dari perbedaan hormonal, tekanan sosial yang lebih besar, hingga cara mereka dalam menghadapi masalah. Tingkat stress pada perempuan lebih dominan di sebabkan sifat perempuan yang cenderung lebih sensitif terhadap perasaan. Sensitivitas ini dapat membuat mereka lebih mudah merasakan tekanan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres mereka. Di sisi lain, laki-laki cenderung memiliki cara berbeda dalam mengatasi stres. Aktivitas fisik, yang sering dilakukan oleh laki-laki, terbukti dapat membantu mengurangi tingkat stres.

## Distribusi Tingkat Stres Remaja

Hasil penelitian menunjukkan data dari 24 responden sebanyak 6 responden (25.0%) dengan kategori stress tinggi dan data setelah hipnoterapi didapatkan stress tinggi 0 responden. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan Dan Hendry (2019). Hasil penelitian menunjukan tingkat stres dilakukan sebelum intervensi didapatkan tingkat stres sedang 27 responden (77.1%), dan tingkat stress berat 8 responden (22.9%). Setelah intervensi, didapatkan

tingkat stres ringan 30 responden (85.7%) dan stress sedang 5 responden (14.3%). Menurut Neil dan Stork (2011), hipnoterapi membantu individu menerima pikiran positif dengan mengurangi atau menghilangkan pikiran negatif. Hipnoterapi digunakan sebagai alternatif terapi modalitas untuk mengubah energi negatif menjadi energi positif. Selain itu, hipnoterapi juga dapat memberikan saran langsung kepada pikiran bawah sadar untuk membantu perubahan menuju arah yang lebih baik. Saran ini dapat diterima oleh pikiran bawah sadar, melewati faktor kritis pikiran sadar. Adanya penurunan secara signifikan tingkat stres yang dialami oleh remaja-remaja di di panti asuhan dipengaruhi oleh penerapan hipnoterapi sebagai metode untuk mengatasi stres. Hipnoterapi membantu remaja untuk mengatasi kecemasan, ketegangan, dan perasaan negatif yang mereka alami dengan memberikan mereka cara untuk mengakses pikiran bawah sadar dan mereset pola pikir yang membebani.

### Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-Test* di ketahui bahwa perbedaan nilai rata-rata tingkat stres  $23.0 \pm 4.9$  sebelum di lakukan hipnoterapi menjadi  $15.1 \pm 2.5$  setelah diberikan terapi hipnoterapi. Hasil uji statistik uji *Paired Samples t-Test* didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0.001$  ( $p\text{ value} < 0.05$ ) maka secara statistik ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmadani (2022), Hasil penelitian menunjukkan nilai sig.  $p=0.004$  yang berarti  $p<0.05$ . dapat disimpulkan bahwa *islamic hypnotherapy* efektif untuk menurunkan stres pada remaja akhir di masa pandemi Covid-19. Menurut Baihaqi (2019). Hipnoterapi merupakan sebuah terapi, membuat seseorang berada dalam posisi hipnosis. Pada saat seseorang berada dalam kondisi hipnosis, maka ia akan berada dalam kondisi relaks, fokus, atau konsentrasi, Hal ini bermanfaat untuk meredakan stress. Hipnoterapi dipandang sebagai salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku

### SIMPULAN

Usia rata-rata remaja yaitu 12.5 tahun, dan sebagian besar jenis kelamin Perempuan (54,2%), frekuensi tingkat stres remaja sebelum

hipnoterapi, stres tinggi 6 responden (25.0%), stres sedang 17 responden (70.8%) dan stres rendah 1 responden (4.2%) sedangkan setelah hipnoterapi, stres tinggi 0 responden (0.0%), stres sedang 18 responden (75.0%) dan stres rendah 6 responden (25.0%). Ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres remaja di panti harapan remaja Jakarta Timur Tahun 2024. Hasil statistik uji *Paired Samples t-Test* nilai  $p\text{ value} = 0.001$  ( $p\text{ value} < 0.05$ ).

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta, sebagai tempat studi peneliti, kepada Universitas Abulyatama Aceh, sebagai donatur pemberi beasiswa kepada peneliti, kepada Panti Remaja Di Panti Harapan Remaja Jakarta Timur, sebagai tempat penelitian dan Ibu Dr. ErniRita, S.Kep., Ns., M.Epid dan Ibu Awaliah, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An, sebagai pembimbing dalam penelitian.

### 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>
- 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>
- Rakhmawati, R., Putra, K. R., Rizki, F., & Perdana, B. (2014). *Metode keperawatan komplementer hipnoterapi untuk menurunkan efek stress 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.
- Setyadi, A. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2016). The Effect of Hypnotherapy on Depression , Anxiety , and Stress , in People Living with HIV / AIDS , in Kediri , East Java. *Journal of Halth Promotion and Behavior*, 1(2), 99–108.